

VHS HEROLDSBACH

Leitung:

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

Anmeldung: Frau Hahn, Gemeindeverwaltung,
Tel. 09190/9292-0 ab Mittwoch, 15.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.
Bezahlung der Kursgebühr: nur mit Lastschriftzug

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 **He001***
Anne Maas
Mittwoch, 29.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 37,00 (€ 33,30) mit Teilnahmebescheinigung
Schulturnhalle

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Für Männer und Frauen am Abend

Bitte Isomatte mitbringen!

Am 1. Abend Treffpunkt: Eingang Schule

Kurs **He002***
Anne Maas
Donnerstag, 30.09., 18.00-18.45 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung
Schule Musikraum

Gut in Form - Intensivtraining

Für Bauch - Beine - Po - Rücken

Kurs **He003**
Anne Maas
Donnerstag, 30.09., 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 **He004**
Andrea Distler
Dienstag, 28.09., 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 und 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 und 2 Handtücher mitbringen, evtl. eine Gymnastikmatte!

Kurs **He005**
Andrea Distler
Dienstag, 28.09., 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 **He006**
Anne Maas
Donnerstag, 30.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 34,00 (€ 30,60) Schulturnhalle

Judo für Kinder ab 8 Jahre

Wenn Du Lust an der Sportart "Judo" hast, wenn Du 8 - 11 Jahre alt bist und Dich einer bestehenden Judogruppe anschließen möchtest, dann melde Dich bei uns an. Auch für Anfänger geeignet!

Kurs **He007**
Henry Schott
Donnerstag, 30.09., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 42,00 Schulturnhalle

Turnen Mutter/Vater und Kind

Für Kinder ab 2 Jahren

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit

- Freude an der Bewegung zu erfahren

- seine motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und

- Koordination und Konzentration beim spielerischen gemeinsamen Training zu fördern

Kurs **He008**
Birgit Kaletsch
Dienstag, 28.09., 16.30-17.30 Uhr, 12 x
€ 40,00 (€ 36,00) Schulturnhalle

Gesundes Fitnessstraining für Kinder von 7 - 10 Jahren

Kinder lieben Bewegung - Kinder brauchen Bewegung zur gesunden ganzheitlichen Entwicklung. Die vielfältigen, umfangreichen Bewegungsangebote aus den verschiedensten Bereichen des Sports bieten Ihrem Kind einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag, fördern seine körperliche Fitness, sein soziales Miteinander und Selbstwertgefühl.

Kurs **He009**
Birgit Kaletsch
Dienstag, 28.09., 15.45-16.30 Uhr, 12 x
€ 28,00 Schulturnhalle

Yoga am Abend

Yoga bietet die Möglichkeit, durch sanfte Körper- und Atemübungen und Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung zu kommen. Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Die Raumgebühren von € 6,00 werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs **He010**
Claudia Mauer
Dienstag, 28.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung
Kindergarten St. Michael

Yoga am Vormittag

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. 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 **He011**
Silvia Pfeufer
Dienstag, 28.09., 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.

Italienische Nacht

Heute bereiten wir Leckerer für ein italienisches Buffet zu, von Antipasti bis hin zum Dolce, und stoßen mit einem Prosecco auf das Dolcefarniente an.

Kurs **He012**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 30.09., 18.00-22.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

Persische Vorspeisen

Ein Fest der Sinne wird dieser Kochabend. Wir bereiten köstliche Vorspeisen der orientalischen Küche für ein Büffet zu.

Kurs **He013**
Farideh Hadijan

Freitag, 08.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

Die Küche des Maharadschas

Diese Küche lädt Sie ein zu einer außergewöhnlichen Entdeckungsreise für alle Sinne. Herzhafte Fleischgerichte, feurige Currys, Vegetarisches und raffinierte Nachspeisen schmeicheln auch dem verwöhnten Gaumen.

Kurs **He014**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 28.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

Suppenparty

Zu einer gelungenen Party gehören fröhliche Gäste und eine leckere Suppe, die das Herz wärmt und die Stimmung anheizt. Und wenn sie auch noch schmeckt wie unsere Partysuppe, dann löffelt jeder Gast sie gerne aus.

Kurs **He015**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 18.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 9,00 Schulküche

Fingerfood aus aller Welt

Wir bereiten kleine pikante Schlemmereien, einfach aus der Hand zu essen und ideal für Partys. Rezepte, die leicht gelingen und super lecker sind.

Kurs **He016**
Kerstin Sallet
Mittwoch, 24.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

Die Küche Thailands

Die Küche Thailands ist ein einzigartiger Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen. Sie lernen die vielfältige Küche Thailands mit leckeren Suppen wie TomYum, Nudelgerichte Pad Thai und verschiedenen Currys kennen.

Kurs **He017**
Kerstin Sallet
Dienstag, 30.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

Festmenüs

Zum Fest was ganz Besonderes! Wir werden 3 verschiedene Menüs kochen, von leicht und lecker bis klassisch und traditionell. Sie werden gut vorzubereiten sein, so dass das Fest stressfrei bleibt.

Kurs **He018**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 02.12., 17.30-22.00 Uhr
€ 13,50 (€ 12,20) + Material € 12,00 Schulküche

Sushi und Co

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.

Kurs **He019**
Kerstin Sallet
Freitag, 28.01., 17.00-22.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material € 10,00 Schulküche

Chinesisch kochen

Geheimnisvoll und Jahrtausende alt ist die Kochkunst aus dem Reich der Mitte. Wir kochen heute die Klassiker der chinesischen Küche: Pekingsuppe, Schweinefleisch süß-sauer, Ente, aber auch Gerichte mit Huhn und Rind. Als krönenden Abschluss gibt es ein leckeres chinesisches Dessert.

Kurs **He020**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 10.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 9,00 Schulküche

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

Wir backen verschieden Plätzchen, Cookies, Muffins und andere leckere Köstlichkeiten.

Mitzubringen: Schürze, Dose oder verschließbares Gefäß

Kurs **He021**
Cornelia Schkade
Freitag, 12.11., 15.00-18.30 Uhr
€ 10,50 + Material € 3,00 Schulküche

Kreativ

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Wunschkalender für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln uns einen eigenen Standwunschkalender. Die vorgesehenen Karten sind bereits mit den Monatszahlen Jan. -Dez. 2011 bedruckt. Die Blätter werden mit Blüten, Kräutern, ausgeschnittenen Bildern als Collage gestaltet und auf jede Karte kann ein Wunsch mit Buntstiften geschrieben werden.

Bitte mitbringen: Kinderschere, Buntstifte, Kleber!

Kurs **He022**
Silvia Maurer
Montag, 22.11., 15.00-18.00 Uhr
€ 9,00 + Material € 4,00 Schule Werkraum

Wunschkalender für Erwachsene

Wir basteln uns einen eigenen Standwunschkalender. Die vorgesehenen Karten sind bereits mit den Monatszahlen Jan. -Dez. 2011 bedruckt. Die Blätter werden mit Blüten, Kräutern, ausgeschnittenen Bildern als Collage gestaltet und auf jede Karte kann ein Herzenswunsch mit Buntstiften geschrieben werden.

Bitte mitbringen: Schere, Buntstifte, Kleber!

Naturmaterialien werden von der Kursleitung mitgebracht.

Kurs **He023**
Silvia Maurer
Freitag, 26.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) + Material € 4,00 Schule Werkraum

Musikgarten Phase I (1 1/2 - 2 Jahre)

Erleben Sie mit Ihrem Kind Freude am gemeinsamen Musizieren. Das Konzept orientiert sich an den Entwicklungsstufen der Kinder und fördert sie anhand einfacher Lieder, Instrumente, Rhythmusspiele und Tänze. Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken mitbringen!

Kurs **He024**
Heidrun Schuchardt
Mittwoch, 29.09., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Bgm.-Obenauf-Str. 12, Heroldsbach

Musikgarten Phase II (2 - 3 Jahre)

Bitte Hausschuhe oder Stoppersocken mitbringen!

Kurs **He025**
Heidrun Schuchardt
Mittwoch, 29.09., 10.00-10.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Bgm.-Obenauf-Str. 12, Heroldsbach

Naturdetektive erforschen den Lebensraum Hecke

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Hecken dienen als Lebensraum, Versteck und Nahrung für zahlreiche Pflanzen und Tiere. Welche Früchte sind essbar, welche giftig? Wir beobachten und erforschen Pflanzen und Tiere, bevor wir zum Abschluss aus verschiedenen Fundstücken und Schätzen ein kleines Naturmobile zum "Mitnachhausenehmen" basteln. Bitte schmutzunempfindliche Kleidung, ggf. Sonnenschutz, etwas zum Trinken und eine Garten- oder kräftige Haushaltsschere mitbringen!

Kurs **He026**
Ute Gellenthien
Montag, 27.09., 15.00-17.30 Uhr
€ 5,00 Wendehammer Weinbergstr. am Kiga St. Josef

Naturdetektive erforschen den Wald im Herbstkleid

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Bei einer kleinen Wanderung wollen wir schauen, was man so alles im Herbst im Lebensraum "Wald" entdecken kann. Wir bestimmen Baumhöhen, Baumalter und Wurzelumfang und können mit etwas Glück verschiedene Tiere beobachten. Zum Abschluss basteln wir mit Naturmaterialien ein Bild.

Bitte schmutzunempfindliche Kleidung, eine feste Unterlage (z.B. Karton Größe DIN A4), Trinken und ggf. etwas zum Essen mitgeben!

Kurs **He027**
Ute Gellenthien
Freitag, 08.10., 15.00-17.30 Uhr
€ 5,00 Ecke Kummertsreuth/Zum Fuchsengraben