

# HEROLDSBACH

## Leitung:

Dana Knappek  
Barbara Eichhorn

**Anmeldung:** Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de) oder [www.heroldsbach.de](http://www.heroldsbach.de)

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Herr Kramer, Tel. 09190/9292-20 ab 12.09.2017) möglich. Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

## Hier finden Ihre Kurse statt:

Katholisches Pfarrheim Pfr.-Dr.-Marquardt-Platz 5  
Kindergarten St. Josef Weinbergstr. 24  
Sporthalle Hausen Heroldsbacher Str. 51  
Schulturnhalle Schulstr. 1  
Schulküche Schulstr. 1, Kellergeschoss,  
Eingang hinten bei roter Fassade

## Klimaschutz

### Lüftungstechniken - zentrale, dezentrale oder solare Lüftungsanlagen? Gute Raumlufte im Haus verhindert Schimmelbildung

Vorstellung der Möglichkeiten und Funktionsweisen verschiedener Lüftungssysteme

- Zentrale oder dezentrale Lüftung?
- Eigenschaften und Vorzüge der Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung
- Besonderheiten der solaren Lüftungsanlage
- Wann ist die Installation einer Lüftungsanlage sinnvoll?
- Lässt sich eine Lüftungsanlage auch einfach nachrüsten?
- Kann durch eine Lüftungsanlage die Raumluftfeuchtigkeit reduziert und die Schimmelbildung verhindert werden?
- Was ist bei der Entscheidungsfindung zu beachten?
- Fördermöglichkeiten

## Vortrag

Werner Losch **Fo894**  
Donnerstag, 19.10., 19.30 Uhr  
Eintritt: frei Gaststätte Lindenhof (Nebenzimmer)

## Sprachen

Ansprechpartnerin: Dana Knappek

### Spanisch für Anfänger, Niveau A1

Für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.  
Buch: Spanisch efie A1

**Kurs** **He001**  
Monica Cano de Prenzel  
Donnerstag, 28.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 74,30 (€ 66,90) Schule  
Kleingruppe

## Gesundheit - Sport

Ansprechpartnerin: Dana Knappek

### PhysYoFlow

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und Yoga. PhysYoFlow ist ein Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations- und Dehnübungen. Ein ideales Ausgleichstraining für Ausdauersportler und für alle, die aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Beendet wird die Stunde mit einem Entspannungsteil. Dieser Kurs ist nicht für Personen mit orthopädischen Einschränkungen geeignet. Bitte Matte, Handtuch oder kleine Decke und rutschfeste Socken mitbringen!

**Kurs** **He002**  
Birgit Sambale  
Montag, 02.10., 8.30-9.30 Uhr, 13 x  
€ 42,90 (€ 38,60) Kath. Pfarrheim

### Pilates am Vormittag

#### Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Im Zentrum stehen die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und unsere Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. Durch das Training wird unsere Haltung verbessert. Charakteristisch für Pilates ist die langsame und atembegleitende Bewegungsausführung.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Matte mitbringen!  
**Kurs** **He003**  
Birgit Sambale  
Montag, 02.10., 9.30-10.30 Uhr, 13 x  
€ 45,90 (€ 41,30) mit Teilnahmebescheinigung Kath. Pfarrheim

### Pilates am Abend

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** **He004**  
Andrea Distler  
Dienstag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung Kindergarten St. Josef

### Yoga am Abend 1

**Kurs** **He005**  
Dr. Monika Mai  
Montag, 25.09., 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung Kindergarten St. Josef

### Yoga am Abend 2

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

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

**Kurs** **He006**  
Dr. Monika Mai  
Montag, 25.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung Kindergarten St. Josef

### Yoga am Vormittag

Durch sanfte Körper- und Atemübungen verbessern wir die Beweglichkeit, kommen zu einem intensiveren Körperbewusstsein und erreichen eine innere Ausgeglichenheit und Entspannung.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

**Kurs** **He007**  
Silvia Pfeufer  
Dienstag, 26.09., 9.00-10.30 Uhr, 15 x  
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung Kath. Pfarrheim

### Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken (Fortführung)

**Kurs** **He008**  
Anne Maas  
Mittwoch, 27.09., 8.00-9.00 Uhr, 15 x  
€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle

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

**Kurs** **He009**  
Anne Maas  
Mittwoch, 27.09., 9.00-10.00 Uhr, 15 x  
€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle

### Konditionstraining

Für Männer und Frauen

Im Rahmen dieses Kurses schulen Sie Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Beweglichkeit. Die Trainingsstunde ist perfekt für alle, die sich rundum fit halten wollen oder es werden möchten.

**Kurs** **He010**  
Dana Knappek  
Montag, 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70) Sporthalle Hausen

### Konditionstraining mit dem Ball

Nach Abschluss des Konditionstrainings werden noch verschiedene Ballspiele angeboten mit dem Ziel, im Spiel und mit Spaß sich noch richtig auszupowern.

Dieser Kurs kann nur mit dem Kurs "Konditionstraining" gebucht werden.

**Kurs** **He011**  
Dana Knappek  
Montag, 25.09., 21.00-21.30 Uhr, 15 x  
€ 16,50 (€ 14,80) Sporthalle Hausen

### Power Body Training

Für Männer und Frauen

Dieses Training ist für alle geeignet, die Spaß haben sich mit Musik zu bewegen. Zu Beginn der Stunde starten wir mit einem Aufwärm- und Konditionsteil (meist ohne schwere Choreografie), danach trainieren wir im Stundenwechsel Bauch, Beine, Po, Taille oder Rücken. Relaxing bzw. Stretching oder auch Autogenes Training beschließen die Stunde.

**Kurs** **He012**  
Sabine Munker  
Donnerstag, 28.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70) Schulturnhalle

## Ernährung

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!  
Materialkosten sind, wenn nicht anders angegeben, bei der Kursleitung zu zahlen!  
Die Schulküche befindet sich im Keller, Hintereingang rote Fassade.  
Parken außerhalb des Schulgeländes.

### Alltagstauglich - leckere vollwertige Ernährung

Einfach und lecker, so wünscht man sich das Essen! Wir bereiten alltagstaugliche Rezepte zu, die alle Nährstoffe bieten, die unser Körper braucht.  
Heimisches Gemüse kommt dabei genauso zum Einsatz wie die Superfoods Quinoa und Amaranth.  
Unkompliziert und ohne großen Aufwand zaubern wir Speisen, die Sie garantiert begeistern werden.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He013**  
Sonja Gößwein-Wolny  
Donnerstag, 28.09., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 10,00 Schulküche

### Vegetarische Gaumenkitzler

Die vegetarische Küchenlandschaft bietet ungeahnte Genüsse. Köstliche Aufläufe, himmlische Teigspeisen und orientalische Reisgerichte kitzeln unsere Gaumen.  
Mit raffinierten Aromen und phantasievollen Gerichten kommen auch Fleischliebhaber auf neue Gedanken:

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He014**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 05.10., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 11,00 Schulküche

### Auf geht's zum Oktoberfest

Holen Sie sich mit zünftigen bayerischen Schmankerln die Stimmung nach Hause und genießen Sie diese mit Ihren Freunden!

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He015**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 12.10., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 10,00 Schulküche

### Skandinavisch Kochen

Wir kochen Gerichte unserer nordischen Nachbarländer. Vom schwedischen Braten bis zur Mittsommertorte. Alles super lecker!

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He016**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 19.10., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 11,00 Schulküche

### Schwäbische Küche

Die schwäbische Küche ist mehr als Maultaschen und Spätzle. Im Norden wachsen die wunderbaren Weine, im Süden ist der Bodensee mit herrlichen Früchten und einem unglaublichen Fischreichtum. Der Sonntagsbraten ist raffiniert und die schwäbischen Kuchen sind einfach lecker.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He017**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 26.10., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 11,00 Schulküche

### Klassiker der thailändischen Küche

Die Küche Thailands ist ein einzigartiger Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen. Sie lernen die vielfältige Küche Thailands mit leckeren Suppen, wie Tom Khaa Gai und Tom Yum Kung sowie verschiedene Currys mit Fisch und Fleisch. Weiterhin kochen wir Huhn mit Cashew und Satespießchen Pad Thai, das Nationalgericht wird natürlich auch nicht fehlen.

Bitte Geschirrtücher und Schüsseln für Reste mitbringen!  
Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He018**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 09.11., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 12,00 Schulküche

### Hits aus dem Ofen

Leckere Rezepte, leicht vorzubereiten, bei Bedarf in den Ofen gestellt und in fröhlicher Runde genossen. Nudelauflauf, neu interpretiert, zart geschmortes Fleisch, Gratins, Gemüsepfanne aus dem Ofen - all das werden wir kochen und als krönenden Abschluss gibt es natürlich ein köstliches Dessert aus dem Ofen.

Bitte Geschirrtücher und Schüsseln für Reste mitbringen!  
Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He019**  
Kerstin Sallet

Donnerstag, 16.11., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 10,00

Schulküche

### Adventsbrunch

Laden Sie doch mal Ihre Freunde zum Adventsbrunch ein! Unsere Rezepte lassen sich gut vorbereiten, so dass Sie mit Ihren Gästen gemächlich den Advent genießen können.  
Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He020**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 23.11., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 11,00 Schulküche

### Hummer und Krustentiere

Hummer zerlegen und zubereiten ist gar nicht so schwer. Trauen Sie sich ran an dieses Festgericht! Wir werden verschiedene Hummervariation kochen. Ein leckeres Dessert rundet das Gourmet-Menü ab.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 28,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He021**  
Kerstin Sallet  
Freitag, 01.12., 17.00-22.00 Uhr  
€ 16,50 (€ 14,80) + Material € 28,00 Schulküche

### VOO-DOO - Food

Die Magie der afrikanischen Küche  
Wir bereiten Gerichte, die großen sinnlichen Genuss bereiten. Köstliche und vollwertige Rezepte für Suppen, Hülsenfrüchte, Fleisch und Desserts werden Sie verzaubern.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He022**  
Sonja Gößwein-Wolny  
Donnerstag, 07.12., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 10,00 Schulküche

### Die feine Küche

Wir werden unterschiedliche Filets auf ganz verschiedene Arten zubereiten: Ein Gaumenschmaus für Fleischliebhaber, ergänzt durch passende Beilagen und ein Gläschen Wein.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He023**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 14.12., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 12,00 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.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He024**  
Kerstin Sallet  
Freitag, 12.01., 17.00-22.00 Uhr  
€ 16,50 (€ 14,80) + Material € 11,00 Schulküche

### Das perfekte Dinner

Laden Sie ihre Freunde nach Hause ein! Mit unseren leckeren Menüs werden Sie bestimmt punkten.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He025**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 18.01., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material 11,00 Schulküche

### 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!

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!  
Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He026**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 25.01., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 12,00 Schulküche

### Gaumenfreuden aus 1001 Nacht

Der aufregende Geschmack erlesener Gewürze und Kräuter, köstliche Gerichte mit frischem Fisch, zartem Fleisch und knackigem Gemüse, süße Desserts mit Orangenblüten oder Rosenwasser verfeinert, zeichnet diese Küche aus, die unserem Gaumen schmeichelt und unsere Sinne betört.

Bitte Geschirrtücher und Schüsseln für Reste mitbringen!  
Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He027**  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 01.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 11,00 Schulküche

### Flugware

Geflügel leicht und lecker genießen.

Geflügel schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch noch bekömmlich und gesund.

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die die Zubereitung von Geflügel bietet: schnell und einfach, aber auch anspruchsvoll und international! Wir werden Rezepte mit Hähnchen und Ente zubereiten.

Bitte Geschirrtücher und Schüsseln für Reste mitbringen!

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

<b>Kurs</b>	<b>He028</b>
Kerstin Sallet	
Donnerstag, 08.02., 18.00-22.00 Uhr	
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 10,00	Schulküche

### Kulinarische Reise durch Asiens Küchen

Entdecken Sie die unterschiedlichen Aromen Asiens und machen Sie einen kulinarischer Streifzug durch Asiens Länder von Indien über Laos, Vietnam, Kambodscha, Thailand und China!

Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich die Geschmacksrichtungen in diesen Länder sind. Die Speisen sind alles super lecker und ohne große Mühe zuzubereiten.

Bitte Geschirrtücher und Schüsseln für Reste mitbringen!

Materialkosten von € 11,00 werden abgebucht.

<b>Kurs</b>	<b>He029</b>
Kerstin Sallet	
Donnerstag, 15.02., 18.00-22.00 Uhr	
€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 11,00	Schulküche

## Kinder

Ansprechpartnerin: Dana Knappek

### Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre

#### Sicherheit kann man lernen.

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges 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. Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern bekommen wichtige schriftliche Sicherheitstipps.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk!

<b>Kurs</b>	<b>He030</b>
Rainer Frank	
Dienstag, 23.01., 16.00-18.30 Uhr	
€ 18,00	Schulturnhalle

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

### In der Weihnachtsbäckerei - Backkurs für Kinder ab 8 Jahren

Ihr könnt verschiedene Weihnachtsplätzchen, Muffins und andere Köstlichkeiten backen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dosen oder verschließbare Behälter.

Materialkosten von € 5,00 werden abgebucht.

<b>Kurs</b>	<b>He031</b>
Cornelia Schkade	
Freitag, 08.12., 15.00-18.30 Uhr	
€ 15,40 + Material € 5,00	Schulküche