

HEROLDSBACH

Leitung:

Dana Knappek
Barbara Eichhorn

Anmeldung: Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de oder www.heroldsbach.de

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Frau Mönius, Tel. 09190/9292-14 ab 29.01.) 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
Schulturnhalle Schulstr. 1
Schulküche Schulstr. 1, Kellergeschoss,
Eingang hinten bei roter Fassade

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 **He001**
Birgit Sambale
Montag, 18.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 43,20 (€ 38,90) 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 **He002**
Birgit Sambale
Montag, 18.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x
€ 46,20 (€ 41,60) 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 **He003**
Andrea Distler
Dienstag, 19.02., 19.45-20.45 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung
Schulturnhalle Heroldsbach

Yoga am Abend 1

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 **He004**
Dr. Monika Mai
Montag, 18.02., 17.45-19.15 Uhr, 15 x
€ 57,00 (€ 51,30) 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 **He005**
Dr. Monika Mai
Montag, 18.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 57,00 (€ 51,30) mit Teilnahmebescheinigung
Kindergarten St. Josef

Yoga am Vormittag

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

Dienstag, 19.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 46,20 (€ 41,60) mit Teilnahmebescheinigung

Kath. Pfarrheim

Rumpfstabilisation und Core Training

Im Rahmen des Core-Training wird vor allem die Muskulatur beansprucht, die als Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper fungiert. Die Zielstellungen sind Leistungssteigerung, -erhaltung, -wiedererlangung, Steigerung der Rumpfstabilität, Verbesserung von Balance, Flexibilität, Stabilisation von Rücken, Bauch und von Gelenken, Koordination und Ökonomisierung von Bewegungen.

Kurs **He007**

Alexander Hitzler

Montag, 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 12 x

€ 28,80 (€ 25,90) Schulturnhalle Heroldsbach

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

Gegebenenfalls muss der Tag noch wegen Eigenbedarf der Schule geändert werden.

Kurs **He008**

Anne Maas

Mittwoch, 20.02., 8.00-9.00 Uhr, 10 x

€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung

Schulturnhalle Heroldsbach

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **He009**

Anne Maas

Mittwoch, 20.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung

Schulturnhalle Heroldsbach

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 Knapek

Montag, 18.02., 20.00-21.00 Uhr, 13 x

€ 31,20 (€ 28,10) Schulturnhalle Heroldsbach

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 Knapek

Montag, 18.02., 21.00-21.30 Uhr, 13 x

€ 15,60 (€ 14,00) Schulturnhalle Heroldsbach

Qigong

Qigong bedeutet, durch achtsames und bewusstes Üben (Gong) die Lebenskraft (Qi) zu stärken.

Regelmäßiges Qigong-Üben hat sich als hilfreich erwiesen zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbstheilungskräfte. Es können dadurch innere Verspannungen und körperliche wie auch geistig-seelische Unausgewogenheiten im positiven Sinne reguliert werden.

Die Übungen können unabhängig von Alter oder körperlicher Einschränkung ausgeführt werden.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.

Kurs **He012**

Dr. Karin Hof-Schüßler

Donnerstag, 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40) Schulturnhalle Heroldsbach

AROHA®

AROHA® ist ein effektives Ganzkörper-Training im ¼ Takt und setzt verborgene Energien frei.

Es festigt den Bauch, Oberschenkel, Gesäß und führt zu mehr innerer Ausgeglichenheit.

Inspiriert von Haka, Kung Fu und Thai Chi folgen im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe weichen Bewegungen im Wechsel. Diese sind intensiv, gelenkschonend und leicht nachvollziehbar. Ein Herz-Kreislauf-Training sowie ein optimaler Fett- und Kalorienkiller.

AROHA® ist für Tanz- und Sportbegeisterte jeden Alters und jedem Fitness-Level entwickelt worden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Getränk.

Kurs **He013**

Andrea Distler

Dienstag, 19.02., 19.00-19.45 Uhr, 10 x

€ 18,00 (€ 16,20) Schulturnhalle Heroldsbach

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.

Kochen mit dem Thermomix-Multigerät "Gesund, gut, einfach und schnell"

Erleben Sie einen Streifzug durch die vielfältige Möglichkeit der Thermomix-Küche.
Wir bereiten in diesem Kurs ein komplettes Menü mit Vorspeise, Hauptspeise und Dessert zu. Auch Backwaren, Brotaufstriche und das Garen mit dem Varoma kommen dabei nicht zu kurz. In gemütlicher Runde und mit viel Spaß am gemeinsamen Zubereiten dürfen Sie sich auf kulinarische Überraschungen und viele Tipps und Anregungen rund um das Essen und den Thermomix freuen.

Die Dozentin bringt Geräte mit.
Bitte Getränk, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.

Materialkosten von €9,00 werden abgebucht

Kurs	He014
Monika Trautner	
Dienstag, 19.03., 18.00-22.00 Uhr	
€ 14,40 (€ 13,00) + Material ca. € 9,00	Schulküche

Creole Cuisine Lousiana

Creole Cuisine Lousianas
Man sagt, die kreolische Küche sei die Beste aus zwei Welten - der Welt der Afrikaner und der Europäer. Daraus bezieht sie ihre Vielfalt und ihre Kreativität. Eintöpfe, Gemüsepürees ebenso wie Huhn- oder Fischgerichte spielen eine große Rolle. Einige davon werden wir zubereiten und im Anschluss genießen.
Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!
Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs	He015
Sonja Gößwein-Wolny	
Donnerstag, 28.02., 18.00-22.00 Uhr	
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00	Schulküche

Sinnliche Küche Afrikas

Der afrikanische Kochtopf ist angefüllt mit Magie. Mit allen Sinnen kochen und genießen bringt ein Stück afrikanische Mentalität und Sinnlichkeit über die Küche in unser Leben.

Datteln, Zitronen, Kichererbsen, Koriander, Kreuzkümmel, um nur einige der Zutaten der afrikanischen Küche zu nennen, aus denen wir Gerichte zaubern werden. Lassen Sie uns gemeinsam genießen!
Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!
Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs	He016
Sonja Gößwein-Wolny	
Donnerstag, 14.03., 18.00-22.00 Uhr	
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00	Schulküche

Die Küche Portugals

Petiscos- damit beginnt ein gelungener portugiesischer Abend, gefolgt von einer Sopa Alentejana und Peixinhos da Horta. Was sich hinter diesen zauberhaft klingenden Rezeptnamen verbirgt, werden wir in diesem Kurs enträtseln und es uns am Ende wohlverdient schmecken lassen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!
Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs	He017
Sonja Gößwein-Wolny	
Donnerstag, 28.03., 18.00-22.00 Uhr	
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00	Schulküche

FOOD FICTION - Kochen für Filmfreaks

Tauchen Sie ein in ein unglaubliches kulinarisches Abenteuer voller Spannung und Geheimnisse. Fantastische Leckereien lassen Nerd-Herzen höher schlagen. Rezepte für wahre Leinwandfans von Weltraumslachten und Comic-Helden werden zubereitet und anschließend genüsslich verzehrt.
Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!
Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs	He018
Sonja Gößwein-Wolny	
Donnerstag, 11.04., 18.00-22.00 Uhr	
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00	Schulküche

Superfoods

Hiermit ergeht die Einladung an Sie, echte, vollwertige und einzigartige wohltuende Lebensmittel zu genießen. Ihr Speiseplan wird bereichert durch Nahrungsmittel, die wohlschmeckend und unschlagbar für Ihre Gesundheit sind.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!
Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs	He019
Sonja Gößwein-Wolny	
Donnerstag, 23.05., 18.00-22.00 Uhr	
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00	Schulküche

Karibische Leckereien

Holen Sie sich die Karibik ganz einfach nach Hause. Okra, Süßkartoffeln, Reis und Bohnen gewürzt mit Kokos und Chilis, verleihen den Gerichten, wie Papajasalat mit Limetten-Vinaigrette oder Ratatouille mit Schweinefleisch

auf kreolische Art, ihre karibische Note. Raffinierte Genüsse lassen Urlaubsstimmung aufkommen. Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen! Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs **He020**

Sonja Gößwein-Wolny
Donnerstag, 06.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00 Schulküche

Kurs

He023

Cornelia Schkade
Freitag, 22.03., 15.00-18.30 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 5,00 Schulküche

Bali und Java Streetfood

Es ist "Street Food Time" - dieses mal Bali & Java! Wer liebt es nicht, wer sehnt sich als Foodie oder Genussbegeisterter nicht danach über die Street Food Märkte Südostasiens zu schlendern, all diese wunderbaren Düfte zu inhalieren, zu probieren, die Augen zu schließen und sich bei diesen Aromenexplosionen in eine komplett andere Welt zu "beamen"! Wir holen uns ein kleines Stück dieses Tagtraumes in das Hier und Jetzt, indem wir Köstlichkeiten aus diesem zauberhaften Teil der Welt kochen und im Anschluss (gerne mit geschlossenen Augen) gemeinsam genießen. Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen! Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs **He021**

Sonja Gößwein-Wolny
Donnerstag, 27.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00 Schulküche

Kochkurs Basics

Gerade dem Elternhaus entfliegen? Genug von Fertigprodukten? Egal ob Single oder WG-Bewohner - jeder sollte sich gutes Essen gönnen und die Zubereitung zelebrieren. Unter Gleichgesinnten lernen Sie die wichtigsten Techniken wie Schälen und Schneiden, sowie wesentliche Grundlagen. Schnelle, unkomplizierte Gerichte mit denen Sie auch Gäste überzeugen können. Wir bereiten köstliche Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts. Lassen Sie sich überzeugen, wie einfach Kochen ist! Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen! Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs **He022**

Sonja Gößwein-Wolny
Donnerstag, 11.07., 18.00-22.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00 Schulküche

Kinder

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre

Hits für Kids
Wir kochen und backen kleine Gerichte, die wir Kinder gern essen.
Bitte bringt ein Geschirrtuch und einen Restebehälter mit!
Materialkosten von € 5,00 werden abgebucht.