

VHS 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 10.09.19) 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	

Heizen mit Holz (Scheitholz, Hackschnitzel, Pellets) und Solarthermie

- Vorstellung von Holzpellets-, Scheitholz-, Hackschnitzelanlagen und Erläuterung der Funktionsweise
- Möglichkeiten der Nutzung von Solarthermie als Ergänzung zum Heizsystem
- Vorzüge und Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Systeme
- Was ist bei der Entscheidungsfindung zu beachten?
- Aufzeigen der Einsparpotentiale
(Darstellung der Investitions-, Betriebs- und Wartungskosten im Vergleich)
- Fördermöglichkeiten

Vortrag

Fo916

Siegfried Brütting
Donnerstag, 21.11., 19.30 Uhr, Eintritt frei
Gaststätte Lindenhof (Nebenzimmer), Heroldsbach

Gesundheit - Sport

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, 23.09., 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, 23.09., 9.30-10.30 Uhr, 12 x

€ 46,20 (€ 41,60)

Kath. Pfarrheim

Yoga am Abend 1 - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Sommersemester.

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

Kurs

He003

Dr. Monika Mai

Montag, 23.09., 17.45-19.15 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30)

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

He004

Dr. Monika Mai

Montag, 23.09., 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

He005

Dr. Monika Mai

Dienstag, 24.09., 9.00-10.30 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Kath. Pfarrheim

Zumba Workout

Zumba ist ein Fitness-Workout inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen.

Der Kurs ist ein Mix aus Tanz und Intervalltraining, bei dem vor allem dynamische Bewegungen, Spaß und exotische Sounds im Vordergrund stehen. Durch den Wechsel von langsamen und schnelleren Rhythmen wird Ausdauer und der körperformende Muskelaufbau gefördert. Da der Spaß am gemeinsamen Tanzen im Fokus steht, kommt es einem nur halb so anstrengend vor.

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte ein Handtuch, Getränke, Sportschuhe und gute Laune mitbringen.

Kurs

He006

Alica Schmitt

Montag, 23.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Schulturnhalle Heroldsbach

Bauchtanz

Bauchtanz verbindet sinnliche Bewegungen und Tanzfreude zu einem einmaligen Erlebnis! Ganz nebenbei trainieren wir dabei den ganzen Körper, arbeiten an unserem Körpergefühl und erleben eine wundervolle Gruppendynamik. Unterstützt wird der Kurs von fröhlichen, modernen Liedern unterschiedlichster Art, sodass für jeden Musikgeschmack etwas dabei sein wird.

Kurs

He007

Bettina Baier

Dienstag, 24.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,40)

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, 25.09., 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, 25.09., 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 Knappek

Montag, 23.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,40)

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 Knappek

Montag, 23.09., 21.00-21.30 Uhr, 15 x

€ 18,00 (€ 16,20)

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, 07.11., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Schulturnhalle Heroldsbach

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

He013

Sabine Munker

Dienstag, 24.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Schulturnhalle Heroldsbach

Ernährung

Kochen mit dem Thermomix-Multigerät - Herbstküche

In diesem Kurs können Sie leckere Rezepte mit dem Thermomixgerät zubereiten, wie z.B.

Kürbissuppe, Marmelade, Gemüse mit Fisch, Brot mit Kräuteraufstrich, Chutney, ein Dessert mit Beeren sowie Kräutersalz.

Die Dozentin bringt Geräte mit.

Bitte Getränk, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.

Materialkosten von € 9,00 werden abgebucht

Kurs

He014

Monika Trautner

Dienstag, 08.10., 18.00-22.00 Uhr

€ 14,40 (€ 13,00) + Material ca. € 9,00

Schulküche

So isst man auf Zypern

Holen wir uns den Sommer zurück! Der Duft von Minze, Koriander und Estragon wird die Küche erfüllen. Zusammen mit leckerem Gemüse, Fleisch und Fisch kreieren wir Gerichte wie Koupepia (gefüllte Weinblätter), Saganaki a la Perea (gebratene Garnelen mit Artischocken) und viele mehr. In gemütlicher Runde werden wir uns diese nach getaner Arbeit gemeinsam munden lassen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Kurs

He015

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 17.10., 18.00-22.00 Uhr

€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00

Schulküche

Köstliches aus Armenien

Nivik (Kichererbsen mit Spinat) und Arapgiri Topig (Bulgur-Kartoffel-Bällchen) sind Gerichte aus Armenien, die wir zubereiten werden. Natürlich nicht die Einzigen. Sie wollen wissen, was in Armenien sonst noch auf den Tisch kommt? Nehmen Sie teil an diesem Kocherlebnis und genießen Sie mit mir und den anderen Teilnehmern

Köstliches aus diesem Land.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He016

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 14.11., 18.00-22.00 Uhr

€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00

Schulküche

Winterbowls

Schalen voller gesunder Köstlichkeiten! Bowls machen nicht nur glücklich und zufrieden, sondern sind noch dazu richtig gesund. Die ausgewogene Zusammenstellung aus Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinquellen versorgt den Körper mit allem, was er braucht, um Kraft zu tanken.

Der Trend aus Kalifornien ist gerade dabei, die Welt zu erobern. Wir wollen verschiedene Bowls zusammenstellen. Ob für das Frühstück, Mittag- oder Abendessen, es wird bunt, abwechslungsreich und vor allem richtig lecker.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He017

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 28.11., 18.00-22.00 Uhr

€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 12,00

Schulküche

Zauberhaftes Backen

Auch Muggel haben magische Fähigkeiten. Dementsprechend finden Sie in diesem Kurs Anleitungen für die Zubereitung zauberhafter Backwaren. Wir werden irdische Zutaten in magische Meisterwerke wie Muggelmüsliriegel, Kesselkuchen, Wingardium Leviosa, Expecto Patronum oder Hedwig-Muffins verwandeln.

Ich freue mich auf alle Harry Potter Fans und backfreudige Muggel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He018

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 05.12., 18.00-22.00 Uhr

€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 12,00

Schulküche

Die Küche Vietnams

Die Küche Vietnams wird von vielen als eine der besten Küchen der Welt angesehen. Sie vereint Elemente der chinesischen, indischen und der französischen Küche. So ist die Grundlage für die vietnamesische Nudelsuppe Pho Bo eine klassische Consommé. Gerichte mit feinem Gemüse, mit

Fleisch, leckeren und frischen Kräutern, exotischen Gewürzen, Fischsoße u.v.m. Machen Sie mit mir eine kulinarische Reise durch Vietnam - unverwechselbar und authentisch!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He019

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 16.01., 18.00-22.00 Uhr

€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00

Schulküche

Superfoods

"Seelenkost" bezeichnet die Küche der Afroamerikaner in den Südstaaten der USA. Spezielle Gewürze wie Cayennepfeffer, Muskatnuss, Piment, Zimt und noch viele mehr finden dabei Verwendung. "Hoppin' John" oder "Howdeedooda, this is good" machen neugierig und diese Gerichte werden Sie nicht enttäuschen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He020

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 06.02., 18.00-22.00 Uhr

€ 14,40 (€ 13,00) + Material € 14,00

Schulküche

Kinder

In der Weihnachtsbäckerei

Backkurs für Kinder ab 8 Jahren

Ihr könnt verschiedene Weihnachtsplätzchen, Brownies, Muffins und andere Köstlichkeiten backen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen

Materialkosten von € 5,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He021

Cornelia Schkade

Freitag, 29.11., 15.00-18.30 Uhr

€ 16,00 + Material € 5,00

Schulküche

Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse

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!

Kurs

He022

Rainer Frank

Dienstag, 28.01., 16.00-18.30 Uhr

€ 18,00

Schulturnhalle