

Volkshochschule Nordhalben

Außenstellenleiterin: Daniela Wunder

Frühjahr-/Sommerprogramm 2018 der Volkshochschule

Das neue Semester beginnt in der zweiten Februarwoche, mit Kursen und Veranstaltungen ab Montag, 19. Februar 2018. Programminformationen erhalten Sie ab Anfang Januar über unser Gesamtprogramm und die Flyer mit den regionalen Übersichten, die in der Gemeindeverwaltung und bei Banken und Sparkassen ausliegen, sowie über unsere Homepage www.vhs-kronach.de.

Anmeldungen bitte bei der vhs Kreis Kronach, Rodacher Str. 2a, 96317 Kronach; Tel. 09261/6060-0 oder unter www.vhs-kronach.de.

Vorträge :

Barzahlung am Veranstaltungsabend. Bitte melden Sie sich auch für die Vorträge an.

NO 100 Ab- und Ausleitungsverfahren

Das ist eine effektive Methoden, um den Organismus zu entschlacken und die Körpersäfte wieder in Fluss zu bringen. Die Naturheilkunde bietet mehrere Verfahren, um den Körper von

Stoffwechselendprodukten und Schadstoffen zu befreien. Dazu gehören u.a. das Schröpfen und das Baunscheidtieren, aber auch die Ausleitung mit natürlichen Arzneimittel oder der mikrobiologischen Therapie. Im Vortrag wird zum einen ein Überblick über die geschichtliche Entwicklung der einzelnen Verfahren gegeben. Zum anderen werden die einzelnen Therapieverfahren zur Aus- und Ableitung hinsichtlich der Durchführungsweise, Anwendungsgebieten und Indikationen vorgestellt und beschrieben. Bitte mitbringen: als Getränk Wasser oder Tee und Schreibmaterialien!

Sonja Hensel, Dienstag, 27. Februar 2018, 1 Abend, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Raum im Alten Schulhaus, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr EUR 5,00

NO 101 Bachblüten - sanfte Hilfe aus der Natur

Ob die Angst vor dem Monster unter dem Bett, die Anspannung vor einer Prüfung oder einer Veränderung der Lebenssituation - Ängste und Unsicherheiten können in jedem Alter auftreten und das Wohlbefinden mehr oder minder beeinträchtigen.

Blütenessenzen nach Dr. Bach, können helfen, den Herausforderungen des Lebens auf natürliche Weise zu begegnen

und sie zu bewältigen. Bitte mitbringen: als Getränk Wasser oder Tee und Schreibmaterialien!

Sabine Gremer, Mittwoch, 11. April 2018, 1 Abend, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Raum im Alten Schulhaus, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr EUR 5,00

Kurse:

NO 200 Englisch 2.0 - A2

Great A2 ab Lektion 4c (Klett)

Sehr gut geeignet für Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (ca. 4 Semester der vhs oder vergleichbar).

Stefanie Deckelmann, Beginn Montag, 19. Februar 2018, 10 Abende, 19:00-20:30 Uhr, vhs-Raum im Alten Schulhaus, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr EUR 57,00

NO 201 Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und Meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte und ein festes Kissen!

Elfi Schneider, Beginn Donnerstag, 01. März 2018, 12 Abende, 20:00-21:15 Uhr, vhs-Raum im Alten Schulhaus, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr EUR 67,50

NO 202 Zeit, die eigene Mitte zu spüren

Loslassen, entspannen, regenerieren

Oftmals sind wir im Alltag gar nicht mehr richtig bei uns selbst - sind mit unseren Gedanken in Zukunft oder Vergangenheit, fühlen und achten nicht auf die Bedürfnisse unseres Körpers und nehmen uns kaum die Zeit "mal richtig Luft zu holen". Mit Gedankenanstößen, Atemtechniken und einfachen Übungen, die sich auch ganz leicht im Alltag umsetzen lassen, und einer geführten Fantasiereise, wollen wir an diesem Abend unserer eigenen Mitte wieder näherkommen, Spannungen loslassen und neue Kraft schöpfen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kuscheldecke und ein Kissen!

Sabine Gremer, Donnerstag, 15. Mai und 22. Mai 2018, 20.00- 21.30 Uhr, vhs-Raum im Alten Schulhaus, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr EUR 15,00

NO 203 Malen mit Acrylfarben

Auch für Anfänger geeignet!

Wenn Sie einfach mal entspannt malen möchten, wenn Sie früher schon gerne gemalt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir malen auf Keilrahmen, 30x40 cm. Wir malen kreativ und vergessen den Perfektionismus des Alltags. Wir lassen Farben, Formen und die eigenen Gedanken für sich sprechen. Wer möchte, kann natürlich auch nach Motiv malen. An zwei Abenden erhalten Sie mit einfachen Techniken verblüffende Ergebnisse.

Jeder kann malen! Es macht einfach nur Spaß!

Dagmar Hänel, Freitag, 09. März 2018 und Freitag, 16. März 2018, jeweils 17:30-19:45 Uhr, vhs-Raum im Alten Schulhaus, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Gebühr EUR 24,00

zzgl. EUR 5,00 Materialkosten, vor Ort zu zahlen

NO 204 Klassische Süßspeisen

Die Teilnehmer entdecken gemeinsam Genussbotschafterin und Kochbuchautorin Kerstin Rentsch vergessene Rezepte wieder. Für den Mittagstisch oder zum nachmittäglichen Kaffee. Apfelstrudel, Zwetschgenknödel, Buchteln mit Vanillesoße und gefüllte Hefeklöße mit Mohn. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und ein Getränk!

Kerstin Rentsch, Freitag, 23. Februar 2018, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Küche, Gebühr EUR 17,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

NO 205 Kochkurs - Leichte Sommerküche

Kochen mit frischen Zutaten für eine leichte Sommerküche - mit viel frischem Obst, Gemüse und Kräutern: Die Gerichte sind hauptsächlich basisch und sehr einfach nachzukochen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und ein Getränk!

Angelika Wunder, Dienstag, 05. Juni 2018, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Küche, Gebühr EUR 11,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

NO 206 Nudeln - machen gute Laune

Nudelvariationen selbstgemacht, süß oder herzhaft mit verschiedenen Beilagen: Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und ein Getränk!

Kerstin Rentsch, Freitag, 22. Juni 2018, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Küche, Gebühr EUR 17,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

NO 207 Chinesisch kochen

Hotpot, Rindfleisch, Lammfleisch, Fleischbällchen und Gemüse

Wir kochen und genießen zusammen an diesem Abend verschiedene chinesische Speisen: Hotpot/Chinesischer Feuertopf, Rindfleisch, Lammfleisch, verschiedene Fleischbällchen und

Gemüsesorten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Gefäß mit Deckel und Getränk!

Jinhua Li, Freitag, 20. April 2018, 1 Abend, 18:00 Uhr, Grundschule, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Schulküche, Gebühr EUR 11,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

NO 208 Erste Schritte mit dem Notebook unter Windows 10

Computerkurs mit eigenem Notebook

Der perfekte Einstieg nicht nur für Senioren! Für die Teilnahme sollte Ihr Notebook mit dem Betriebssystem Windows 10 ausgestattet sein. Die Teilnehmer erhalten eine umfassende EDV Einführung in Windows und WordPad. Es wird gezeigt und ausprobiert - ein vergnüglicher und informativer Kurs für jung gebliebene und interessierte Seniorinnen und Senioren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg erfolgt durch das Arbeiten mit der Maus und Tastatur, dem Bedienen der Benutzeroberfläche von Windows 10. Die Teilnehmer lernen mit Hilfe von Ordnern zu strukturieren, das Zeichnen mit dem Malprogramm Paint, das Erstellen kleiner Texte mit WordPad und das Bearbeiten und Speichern. Bitte mitbringen: eigenes Notebook!

Daniela Wunder, Beginn Dienstag, 27. März 2018, 7 Nachm., 14:00-16:15 Uhr, Grundschule, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Computerraum, Gebühr EUR 109,20 inkl. Lernmittel EUR 12,00

NO 209 Internet-Grundkurs kompakt

nicht nur für Senioren - mit eigenem Notebook

Für die Teilnahme sollte Ihr Notebook mit dem Betriebssystem Windows 10 ausgestattet sein. Das Internet ist aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Der Kurs vermittelt den Teilnehmern das Rüstzeug, wie sie das Internet optimal für sich nutzen können. Sie lernen effizient mit dem Internet Explorer zu arbeiten, werden Favoriten erzeugen, sie nutzen und in Ordern organisieren können. Nachdem die Teilnehmer die Sicherheitsrisiken kennengelernt haben, die sich im Internet verbergen und sie wissen, wie sie sich vor Gefahren wirkungsvoll schützen, lernen sie, wie sie sich im Web informieren und Webseiten nutzen. Abgerundet wird der Kurs mit dem Einrichten eines E-Mail-Kontos und vielen nützlichen Informationen rund um das Verfassen, Versenden und Verwalten Ihrer E-Mails. So gerüstet, gelingt den Teilnehmern spielend der Einstieg in die faszinierende Welt der Netze! Bitte mitbringen: eigenes Notebook!

Daniela Wunder, Beginn Dienstag, 29. Mai 2018, 5 Nachm., 14:00-16:15 Uhr, Grundschule, Kronacher Str. 9, Nordhalben, Computerraum, Gebühr EUR 78,00 inkl. Lernmittel EUR 12,00

NO 700 Verwirrspiel der Fäden für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Museumspädagogisches Angebot im "DAS Klöppelmuseum" Wie viele Fäden bzw. Klöppel braucht man überhaupt? Wie fühlt sich eine alte Spitze an? Wie laut ist eine Klöppelmaschine und vor allem wie schnell? Kann man sich beim Klöppeln unterhalten? Sind die Klöppel nummeriert? Diese und andere Fragen werden wir klären. Nach einem Rundgang durch die Spitzensammlung darf jeder das Klöppeln selbst ausprobieren.

Beate Agten, Montag, 28. Mai 2018, 1 Nachm., 14:00-17:00 Uhr, DAS Klöppelmuseum in Nordhalben, Gebühr EUR 3,00 zzgl. Materialkosten inkl. Getränk, EUR 3,00, vor Ort zu zahlen