



**Geschäftsstelle:**  
**Haus der Gemeinde**  
**Schulstraße 145**  
**91347 Aufseß**  
**Petra Huber**  
**Mo. + Mi. 09.00-11.30 Uhr**  
**Fr. 17.00-19.00 Uhr**  
**Tel.: 0 91 98 / 99 88 81**  
**01 51 / 65 17 67 92**  
**Fax: 0 91 98 / 99 88 82**  
**E-mail [vhs@aufsess.de](mailto:vhs@aufsess.de)**

Die Anmeldungen zu den Vorträgen und Kursen müssen spätestens zu den angegebenen Terminen erfolgen. Die Veranstaltungen finden nur bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl statt.



**Gesellschaft**

**Seniorenkreis**



Gemütliches Treffen jeweils um 14.00 Uhr im Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß, zu interessanten Gesprächen, Kaffeetrinken, Geselligkeit und viel Information. Ein Fahrdienst wird angeboten. Info bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278

**Au 001\_1 Do., 15.02.2018:** Heiteres Gedächtnistraining

**Au 002\_1 Do., 15.03.2018:** Wir machen eine „Greuel-Party“ Jeder Teilnehmer bringt ein (scheußlich) schönes, liebevoll verpacktes Teil mit. Um die Päckchen wird dann gewürfelt.

**Au 003\_1 Do., 19.04.2018:** Leichte Sommerküche. Wir tauschen Erfahrungen u. Rezepte aus.

**Au 004\_1 Do., 24.05.2018:** Studienfahrt nach Kotzenbach/Opf.

**Au 005\_1 Do., 21.06.2018:** Sommeranfang! Den fangen wir ein mit Liedern und einer schönen Erzählung.

**Au 006\_1 Do., 26.07.2018:** Nachkirchweih in Brunn

## Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

**Au 007\_1 Das Bodendenkmal St. Friedel erkunden** (ca. 4 km)

**So., 11.03.2018** • Treffpunkt: 13.30 Uhr Eingang Kathi-Bräu Heckenhof • Wanderführer: Dietmar Stadter • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern von Heckenhof zum Bodendenkmal der einstigen Wallfahrtskapelle St. Friedel und zurück durch das Hochstähler Tal. Brotzeit in Heckenhof. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.**

**Au 008\_1 Stüchter Flur** (ca. 11 km)

**So., 13.05.2018** • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz Aufseß • Wanderführer: Dietmar Stadter • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern über die Bodenfelder, Ziegelhütte, Stücht zum Judenfriedhof nach Heiligenstadt und wieder zurück. Brotzeit im Gasthaus in Aufseß. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.**

**Au 009\_1 Kirchenführung Aufseß**

**Do., 17.05.2018** • 16.00-17.15 Uhr • Treffpunkt: vor der Kirche • **Gebühr:** keine • **Leitung:** Dr. Wolfgang Jahn, Ebermannstadt • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Baugeschichte, Architektur und Ausstattung der evangelischen Schloss- und Pfarrkirche in Aufseß wollen, zusammen mit Dr. Jahn, erörtert, verstanden und bewundert sein.

**Au 004\_1 Studienfahrt nach Kotzenbach/Opf. Besuch einer Straußenfarm**

**Do., 24.05.2018** • Abfahrt: 09.00 Uhr Dorfplatz Aufseß • **Fahrtkosten:** 18,00 EUR + 4,00 EUR Eintritt • **Anmeldung bis 10.05.2018**

Inmitten der herrlichen Landschaft der Oberpfalz liegt diese „afrikanische Oase“. Wir erleben die Strauße hautnah und erfahren alles über die Aufzucht, Haltung und Vermarktung dieser Tiere. In dem liebevoll eingerichteten Hofladen finden wir alles rund um den Strauß – auch Eier zum Bemalen. Unsere Fahrt geht über Pottenstein und den Naturpark Oberpfälzer Wald bis Windischeschenbach, der Stadt des Zoiglbiere. In einem kleinen Landgasthof ist Mittagessen bestellt und ein kleiner Verdauungsspaziergang möglich, bevor es zur Straußenfarm geht mit Möglichkeit zum Kaffeetrinken. Abendessen (wenn gewünscht) auf der Rückfahrt. Rückkehr ca. 20.00 Uhr.



**Gesundheit**

## Entspannung / Körpererfahrung

**Au 001\_4 Qi Gong**

**Beginn: Do., 11.01.2018** • 18.30-20.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller • **Anmeldung bis 08.01.2018.**

Medizinisches Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der traditionellen chin. Medizin. Es handelt sich dabei um langsame, meditative Bewegungen, die im Einklang mit der Atmung durchgeführt werden. Ziel ist es, die Lebensenergie im Körper zu harmonisieren und gleichzeitig auch Energie aufzubauen. Dadurch wird Leistungsfähigkeit und Vitalität auf- und Stress abgebaut. Qi Gong dient auch zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten. Es ist einfach zu

erlernen und besteht vorwiegend aus Übungen im Sitzen. Eine gründliche Anleitung hilft, auch nach dem Kurs mit den Übungen in Eigeninitiative fortzufahren. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Au 002\_1 Rückenfitness

**Beginn: Di., 06.03.2018** • 19.00-20.00 Uhr • Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 28.02.2018**

Wer rastet, der rostet! Machen Sie sich fit mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung. So verbessern Sie Ihre Haltung und Beweglichkeit und finden Spaß an Bewegung.

## Ernährung

### Au 003\_1 „Kali orexi“ - Ein kleiner griechischer Kochkurs (Erw. u. Kinder ab 10 J.)

**Do., 14.06.2018** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 20,00 EUR Lebensmittel • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 08.06.2018**

Nachdem wir ja schon so lecker im Winter „Mezedes“ (die griechischen Vorspeisen) gekocht haben, wollen wir uns nun an einfache und schmackhafte Hauptspeisen wagen. Diese werden wir mit frischen Zutaten, guter Laune und hoffentlich schöner Aufseßer Sonne zubereiten und zum Abschluss gemeinsam genießen. Es werden einfache Gemüsegerichte sein und auch ein kleiner Nachtschiff darf nicht fehlen. Ach so: Was „kali orexi“ heißt? Na das ist griechisch und heißt „Guten Appetit“!



Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Au 001\_5 Nähkurs (Anfänger u. Fortgeschrittene)

**Beginn: Mo., 19.02.2018** • 17.00-19.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 6 Abende • max. 8 TN • mitzubr. Schnitt/Schnittheft, Stoff mit passenden Zutaten, Geodreieck, Bleistift, Schnittpapier, Papierschere, Stoffschere, Kopierpapier, Kopyerrädchen, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Nähmaschinennadeln in versch. Stärken, Nähmaschine • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Maria Haas, Damen- und Herrensneidermeisterin • **Anmeldung bis 14.02.2018**

Abhängig von Ihren Nähkenntnissen können Sie im Kurs vom einfachen bis zum komplizierten Modell alles nähen. Ungeübte nähen zum Einstieg einen einfachen Rock, Fortgeschrittene können ihr Modell selbst wählen. Wer sich bei der Stoffwahl nicht sicher ist, wird gerne vorab beraten.

### Au 002\_5 Die Pflanzenfärberei: eine Einführung (Erw. u. Kinder ab 10 J.)

**Fr., 04.05.2018** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 18,00 EUR Material • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 30.04.2018**

Heute geht es bunt zu! Wir erhalten eine kleine Einführung in die Welt der Pflanzenfärberei. Womit haben die Leute früher ihre Stoffe und Wolle gefärbt und was können wir auch heute noch gut dafür verwenden? Wir setzen Färbeküpen in Kupferkesseln an und Ihr dürft Seidentücher und Wolle über dem Feuer färben. Dabei verzichten wir auf Beizen, damit es auch für Kinder geeignet ist. Trotzdem werden wir lichtechte und haltbare Farben erzielen.

## Literatur

### Au 003\_5 Literaturkreis

**Beginn: Do., 11.01.2018** • 20.00 Uhr • 6 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 08.01.2018** bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278

In diesem Semester befassen wir uns mit zeitgenössischer, internationaler Literatur. Wir lesen zu Hause und besprechen in der Gruppe: Do., 11.01.2018: John Strelecky „Das Café am Rande der Welt“, 08.02.2018: Thomas Melle „Die Welt im Rücken“, 08.03.2018: Maximilian Dörner „Mein Dämon ist ein Stubenhocker“, 12.04.2018: Dörte Hansen „Altes Land“, 03.05.2018: Lily King „Euphoria“, 21.06.2018: Hanni Münzer „Honigtod“.

## Tanz

### Tänze aus aller Welt

Einstieg jederzeit möglich!

Jew. 09.45-11.15 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anna Jahn

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Sie haben Spaß, sich zur Musik zu bewegen, möchten etwas für Ihre Haltung, Kondition und Flexibilität tun? Tanzen aktiviert den Kreislauf und schafft Wohlbefinden. Es kann jeder teilnehmen, das Alter spielt dabei keine Rolle. Kreis- und Gruppentänze aus verschiedenen Ländern werden zu bekannten Melodien. Einstieg jederzeit möglich

**Au 004\_1 Kurs 1:** Beginn: Di., 13.02.2018 • Anm. bis 07.02.2018

**Au 005\_1 Kurs 2:** Beginn: Di., 15.05.2018 • Anm. bis 10.05.2018



Grundbildung

## Die „Junge VHS“

### Au 001\_6 Erste Hilfe Anleitung für Kinder (ab 5 Jahre)

**Fr., 16.02.2018** • 14.00-15.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • **Gebühr:** keine • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß • **Anmeldung bis 12.02.2018**

Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe Maßnahmen, die auch Kinder ab 5 Jahre durchführen können.

### Au 002\_6 Kindermalkurs (6-10 Jahre)

**Mi., 18.04.2018** • 10.00-14.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß • mitzubr.: altes großes Hemd oder Schürze, alte Lappen, großes Wasserglas • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 09.04.2018**

Malen fördert Fantasie, Ausdauer und Geschicklichkeit. Wir experimentieren mit Acrylfarben auf Leinwand und können uns

dabei frei entfalten. Pinsel, Farben und Leinwand werden gestellt.

**Au 003\_6 Die KinderZunft®: Die Lederschneider** (für Klein und Groß ab 7 J.)

**Sa., 21.04.2018** • 10.00-13.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 9,00 EUR Material • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 16.04.2018**

Heute wollen sich die zünftigen Lederschneider in unserer alten Stube treffen. Wir machen kleine Lederbeutel für Ritter und Piraten, Lederschmuck wie Armbänder und Ketten und mit Ahle, Nadel und Riemen setzt Ihr Eure eigenen Ideen um. Das verwendete Leder ist ein deutsches Leder, was mit Pflanzen und Mineralien gegerbt wurde.