



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



Gesellschaft

Au 001_1 Singen im Herbst mit Zwiebelkuchen und Federweißer (für Groß und Klein ab 10 J.)
Do., 18.10.2018 • 15.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus • mind. 10 TN • **Unkostenbeitrag:** 5,00 EUR • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 15.10.2018**
Nun ist die goldene Herbstzeit da mit all ihren Farben und den Schätzen, die wir sammeln durften. Das wollen wir feierlich begehen mit schönen Liedern zur Herbstzeit und leckerem Zwiebelkuchen. Dazu gibt es einen frischen Federweißer und hoffentlich schöne Geschichten und Erinnerungen rund um das Thema „Herbstzeit ist Erntezeit“. Wie war das noch früher ... mit dem Kraut, dem Saft und Muskochen????

Seniorenkreis

Gemütliches Treffen jeweils um 14.00 Uhr im Brauereigasthof Rothenbach zu interessanten Gesprächen bei Kaffee und Kuchen, Geselligkeit, Information und Spaß stehen im Mittelpunkt. Ein Fahrdienst wird angeboten. Info bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278

Au 002_1 Do., 20.09.2018: gemütliches Treffen nach der Kirchweih Aufseß

Au 003_1 Do., 15.11.2018: Besinnlicher Nachmittag

Au 004_1 Do., 13.12.2018: Weihnachtsfeier in Brunn

Studienfahrten / Exkursionen

Au 005_1 Halbtageswanderung: Historische Neudorfer Wasserleitung erkunden

So., 30.09.2018 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz Aufseß • keine Gebühr • Wanderführer: Dietmar Stadter • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern von der Ortsmitte Aufseß (Dorfplatz) über den Bierweg nach Neudorf und über die Neudorfer Talfelder zurück nach Aufseß. Die Wegstrecke beträgt ca. 6 km. Brotzeit im Gasthaus in Aufseß. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Au 001_4 Qi Gong

Beginn: Do., 20.09.2018 • 18.30-20.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller • **Anmeldung bis 14.09.2018**

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., 09.10.2018 • 19.00-20.00 Uhr • Feuerwehrhaus, Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 04.10.2018**

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 Kräuterküche: Jetzt ist Schlehenzeit (Erwachsene)

Sa., 13.10.2018 • 10.00-13.00 Uhr • Alte Posthalterei Aufseß • mitzubr.: Körbchen oder Eimer zum Sammeln, festes Schuhwerk, schöne Likörfflasche (max. 0,75 l), 5 Marmeladengläser • mind. 6 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR + 15,00 EUR Material • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 08.10.2018**

Ihr fleißigen Kräuterefans, es geht raus an die Schlehen! Egal wie das Wetter wird: Wir sammeln gemeinsam Schlehen und verarbeiten sie zu feinem Likör und Gelee und schauen, was uns sonst noch so einfällt! Im Frühjahr berauscht uns das Blütenmeer der Schlehenhecken, im Herbst wollen wir an ihnen schmecken.... Macht Ihr mit? Das wird bestimmt eine Freude! Im Winter könnt Ihr am Ofen gemütlich die Früchte des Herbstes genießen.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Au 001_5 Filzkurs „Die Apfelmaus“ (für Groß und Klein ab 6 J.)

Fr., 26.10.2018 • 15.00-18.00 Uhr • Alte Posthalterei Aufseß • mind. 6 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR Material inkl. Getränk u. kleine Stärkung • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 22.10.2018**

Ihr kennt das Apfelmäuschen nicht? Das kann doch nicht sein. Bestimmt habt ihr es schon einmal bei Euch im Garten gesehen! Wir wollen es aus ungesponnener Wolle in traditioneller Nassfilztechnik entstehen lassen und Ihr werdet staunen, wie das geht! Ihr ward ja schon oft hier und seid ihr noch klein und nicht so erfahren, so könnt ihr gerne einen Erwachsenen mitbringen. Wir machen auch eine gemütliche Apfelvesper als Pause an unserem alten Stubenofen und hören dabei die Geschichte von der Maus die im kleinen Apfel wohnte. Mitbringen müsst Ihr nichts, außer Euch und Gemütlichkeit!

Au 002_5 Nähkurs (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Beginn: Fr., 09.11.2018 • 18.00-20.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 6 Abende • max. 8 TN • mitzubr. Schnitt/Schnittheft, passender Stoff und Zutaten, Geodreieck, Bleistift, Schnittpapier, Papierschere, Stoffschere, Kopierpapier, Kopierädchen, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Nähmaschinenadeln in versch. Stärken, Nähmaschine • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Maria Bäuerlein, Damen- und Herrenschneidermeisterin • **Anmeldung bis 05.11.2018**

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.

Literatur

Au 001_5 Literaturkreis

Beginn: Do., 20.09.2018 • 20.00 Uhr • 5 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 14.09.2018** 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., 20.09.2018: Rafik Schami „Sofia oder der Anfang aller Geschichten“, 18.10.2018: Yasar Kemal „Memed mein Falke“, 22.11.2018: Col Whitehead „Underground Railroad“, 06.12.2018: Leila Slimani „Dann schlaf auch Du“, 17.01.2019: Goethe „Faust 1“.

Tanz

Au 002_5 Tänze aus aller Welt (Einstieg jederzeit möglich!)

Beginn: Di. 18.09.2018 • 09.45-11.15 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anna Jahn • **Anmeldung bis 13.09.2018**

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 zu bekannten Melodien.



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Au 01_6 Kinder Malkurs (6-10 Jahre)

Di, 30.10.2018 • 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 22.10.2018**
Malen fördert Fantasie, Ausdauer und Geschicklichkeit. In dem Malkurs experimentieren die Kinder mit Farben und können sich frei entfalten. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand. Pinsel, Farben und Leinwände werden gestellt.

Datenschutz

VHS Hollfeld und VHS Aufseß

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts sind die VHS Hollfeld und die VHS Aufseß für ihren jeweiligen Geschäftsbereich.

Kursanmeldung:

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur ordentlichen Durchführung der jeweiligen Kurse benötigt. Hierbei werden Name, Adresse, Kontaktdaten und das Geburtsjahr erhoben. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können, erfolgt die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer. Durch die Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat für die Einziehung der Kursgebühr erteilen (nur VHS Hollfeld). Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Wir geben Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Nach der Beendigung des Kurses werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt und auch nicht weitergegeben. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unsichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.