



**Geschäftsstelle:**  
**Haus der Gemeinde**  
**Schulstr. 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**

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



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

#### Seniorenkreis

*Aktiv im Alter*

Gemütliches Treffen jeweils um 14.00 Uhr. Geselligkeit, Information und Spaß stehen im Mittelpunkt. Ein Fahrdienst wird angeboten. **Information bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

**Au 001\_1 Do., 17.01.2019: „Wer weiß denn sowas?“**

Leichtes Quiz mit kleiner Tombola •

Gemeinschaftshaus Brunn

**Au 002\_1 Do., 14.02.2019: Faschingsausklang mit**

fröhlichen Liedern im Stuhlkreis •

Gemeinschaftshaus Brunn

**Au 003\_1 Do., 21.03.2019: Erlebnisse aus Israel:**

**Pfarrer Völkel nimmt uns mit auf seine Reise •**

Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

**Au 004\_1 Do., 11.04.2019: Osterbräuche in anderen**

Ländern • Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

**Au 005\_1 Sa., 18.05.2019: Tagesausflug n. Naumburg**

**Au 006\_1 Do., 27.06.2019: Wir spielen „Bingo“ •**

Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

**Au 007\_1 Do., 25.07.2019: Nachkirchweih in Brunn -**

Gemütliches Beisammensein

### Studienfahrten / Exkursionen

**Au 007\_1 Studienfahrt nach Naumburg -**  
**Domstadt an der Saale**

**Sa., 18.05.2019 • Abfahrt: 09.00 Uhr Dorfplatz Aufseß •**  
**Gebühr: Buspreis 25,00 EUR + Sektverkostung 4,00 EUR •**  
**Anmeldung bis 11.05.2019**

Im lieblichen Tal von Unstrut und Saale liegt Naumburg mit einem der bedeutendsten Kulturdenkmäler des Hochmittelalters, dem Naumburger Dom. 2018 wurde er in das Weltkulturerbe der UNESCO aufgenommen. Weltberühmt ist

eine der Stifterinnen, Markgräfin Uta. Auch Martin Luther weilte hier: bei der Amtseinssetzung des weltweit ersten evangelischen Bischofs vollzog er die Weihe. Domführung 60 Minuten oder individuelle Besichtigung ca. 30 - 40 Minuten. Mittagessen auf der Rudelsburg. Wir fahren weiter nach Bad Kösen, einem Ortsteil von Naumburg, das die heilsame Wirkung von Salz und Sole seit Jahrhunderten nutzt. Die Gradierwerke sind ein imposantes Bauwerk und verleiten zu einem kleinen Spaziergang. Letzte Station ist ein Besuch bei der Sektkellerei „Rotkäppchen“ – ebenfalls weltberühmt. Sie liegt unweit von Naumburg in der hübschen Kleinstadt Freyburg an der Unstrut inmitten des sonnenverwöhnten Weinbaugebietes. Hier erleben wir die Kunst des „Säbulierens“, d. h., das Köpfen eines Sektes mit Champagner-Säbel und Verkostung des geköpften Sektes, Dauer 15 Min., keine Kellerführung. **Rückfahrt: 18.00 Uhr**

**Au 008\_1 Handwerkszunft und** Studium regionale  
**Schlossgartenpicknick -**  
**ein nicht ganz alltäglicher Genuss**

**Sa., 25.05.2019 • 10.00-15.00 Uhr • Treffpunkt: Alte Posthalterei, Aufseß (Parkmöglichkeit unterhalb des Torbogens auf dem Wanderparkplatz), • mind. 10 TN • Kosten: Kinder 20,00 EUR, Erwachsene 30,00 EUR (Werkmaterial, Picknick, Getränke, Wanderleitung, Schlosshofbesichtigung) • Ltg.: Corinna Brauer u. Bianca Roth-Helmenstein • Anmeld. bis 19.04.2019** Beginnen Sie den Tag im Grünen mit einem zünftigen Besuch in der Alten Posthalterei am Fuße des Schlosses Unteraufseß: Hier warten kleine Handwerkstationen auf die ganze Familie mit Filzen, Lederschneidern, Schmuckmachen, Blumenbinden und Kräutersalze herstellen. Für jeden etwas dabei! Dann geht es weiter in unseren Dorfladen und wir holen unseren bereits zusammengestellten Picknickkorb ab. Er ist gefüllt mit leckeren Regionalprodukten wie Honig aus dem Aufseßtal, Bio-Käse vom Ziegenhof und frisch gebackenen Brötchen aus dem Dorfladen. Gemeinsam wandern wir durch den Wald weiter zum Schloss Oberaufseß, wo im gemütlichen Garten schon ihr persönlicher Picknickplatz wartet. Hier dürfen Sie sich ausruhen und einfach genießen. Für dieses Programm lohnt sich der Weg nach Aufseß allemal.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Au 001\_4 Qi Gong**

**Beginn: Do., 10.01.2019 • 18.30-20.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Gerda Müller • Anmeldung bis 07.01.2019.**

Medizinisches Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der traditionellen chin. Medizin. Es handelt sich um langsame, meditative Bewegungen im Einklang mit der Atmung. Ziel ist es, die Lebensenergie zu harmonisieren, die Leistungsfähigkeit und Vitalität auf- und Stress abzubauen. Qi Gong dient auch zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten. Es ist einfach zu erlernen und besteht vorwiegend aus Übungen im Sitzen. Einstieg jederzeit möglich.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Au 002\_4 Rückenfitness**

**Beginn: Di., 12.03.2019 • 19.00-20.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • Gebühr: 40,00 EUR • Leitung: Cerina Baumann • Anmeldung bis 06.03.2019**

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.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

**Au 001\_5 Nähkurs** (Anfänger u. Fortgeschrittene)  
**Beginn: Mo., 11.02.2019** • 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, Nähmaschinennadeln in versch. Stärken, Nähmaschine • **Gebühr: 60,00 EUR** • **Leitung:** Maria Bäuerlein, Damen- und Herrenschneidermeisterin • **Anmeldung bis 05.02.2019**  
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 002\_5 Literaturkreis**  
**Beginn: Do., 17.01.2019** • 20.00 Uhr • 5 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels • **Gebühr: 25,00 EUR** • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 11.01.2019 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**  
Bücher lesen und darüber reden - wir tun es donnerstags einmal im Monat. In lockerem Gespräch und doch versiert gehen wir unseren Literaturerlebnissen auf den Grund. Die Titelauswahl trifft der Kreis gemeinsam. Begonnen wird mit „Faust 1“ am 17.01.2019.

### Tanz

**Tänze aus aller Welt** (Einstieg jederzeit mögl.!)  
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. Jeder kann teilnehmen, das Alter spielt keine Rolle. Kreis- und Gruppentänze aus verschiedenen Ländern zu bekannten Melodien.

**Au 003\_5 Kurs 1:** **Beginn: Di., 19.02.2019** • **Anmeldung bis 13.02.2019**  
**Au 004\_5 Kurs 2:** **Beginn: Di., 07.05.2019** • **Anmeldung bis 01.05.2019**




## Grundbildung

### Die „Junge vhs“


**Au 001\_6 Die KinderZunft®:**   
**Die Lederschneider** (für Klein und Groß ab 7 J.)  
**Fr., 22.02.2019** • 15.00-17.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr: 6,00 EUR + 10,00 EUR Materialkosten** • **Ltg:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 15.02.2019**

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 Leder, was wir verwenden, ist ein deutsches Leder, was mit Pflanzen und Mineralien gegerbt wurde.

**Au 002\_6 Die KinderZunft®:**   
**KinderKräuterKüche** (für Klein u. Groß ab 4 J.)  
**Do., 06.06.2019** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr: 8,00 EUR + 9,00 EUR Materialkosten** • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 31.05.2019**  
Endlich ist es Zeit, wieder raus in den Garten und auf die Wiesen zu laufen, um leckere Kräuter zu sammeln. Wir lernen verschiedene Kräuter kennen und verarbeiten sie zu feinen Leckereien wie Kräuterquark und -butter, Tees, Kräutersalze und auch Blütenzucker. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken und den ein oder anderen Schatz dürft Ihr auch natürlich mit nach Hause nehmen.

**Au 003\_6 Blüten filzen f. d. Frühling** (ab 10 J.)   
**Do., 11.04.2019** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 4 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr: 8,00 EUR + 10,00 EUR Materialkosten** • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 05.04.2019**  
Jetzt können wir es kaum erwarten bis alles wieder blüht und bunt ist im Garten. Da wollen wir in unserer Filzwerkstatt dem nichts nachstehen und machen unsere beliebten Blüten aus angesponnener Wolle in Nassfilztechnik. Ob als Blume in der Vase, als Ansteckblüte oder als Gürtel: Die Filzblumen sind immer ein fröhlicher Hingucker!

**Au 004\_6 Kindermalkurs** (6 bis 10 J.)   
**Do., 25.04.2019** • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß, • **Gebühr: 15,00 EUR** • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 19.04.2019**  
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.

**Au 005\_6 Die Pflanzenfärberei:**   
**eine Einführung** (für Klein und Groß ab 10 J.)  
**Mi., 08.05.2019** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 4 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr: 8,00 EUR + 30,00 EUR Materialkosten** • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 01.05.2019**  
Hier geht es bunt zu. Aber bunt meint nicht schrill, denn wir werden heute eine kleine Einführung in die Welt der Pflanzenfärberei unternehmen. 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.

**Au 006\_6 Kali orexi: Ein kleiner griechischer**   
**Kochkurs** (für Klein und Groß ab 10 J.)  
**Fr., 28.06.2019** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 4 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr: 8,00 EUR + 20,00 EUR Materialkosten** • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 21.06.2019**  
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 für „Guten Appetit“!