



**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

### Mensch und Welt

**Ho 002\_1 Sachsendorf und der Bierkrieg 1699 mit Hollfeld Studium regionale**  
Fr., 27.09.2019 • 19.30 Uhr • Brauereigasthof Stadter, Sachsendorf • Gebühr: keine • **Referent:** Günther Hofmann, Heimatpfleger • **Anmeldung nicht erforderlich.** Gemeinschaftsveranstaltung mit dem CHW - Bezirksgruppe Hollfeld / VHS Hollfeld und Aufseß / FSV Aufseß.

#### Seniorenkreis

Sie sind ca. 65 Jahre alt (gerne auch jünger und älter) und gerne in geselliger Runde beisammen? In gemütlicher Runde bilden uns weiter, spielen, singen, tauschen Informationen - eben alles, was Spaß macht. Ein Fahrdienst wird angeboten. **Beginn:** jeweils 14.00 Uhr • **Ort:** Brauereigasthof Rothenbach • **Info bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278.**

**Au 001\_1 Gemütliches Treffen nach der Kirchweih Aufseß (Do., 19.09.2019)**

**Au 002\_1 Gemütliches Treffen (Do. 17.10.2019)**

**Au 003\_1 Gedächtnistraining (Do. 14.11.2019)**

**Au 004\_1 Seniorenkreis: Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen**

**Do., 24.10.2019 • 15.30 Uhr • Leitung:** Veronika Herlitz, Zertif. Tanzleiterin Seniorentanz

Es wird gezeigt, was man alles noch machen kann mit Freude an (vielleicht auch eingeschränkten) Bewegungen. Info bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278

**Au 005\_1 Spiele-Nachmittage (14-tägig)**

**Beginn: Mi. 25.09.2019 • 14.30-16.00 Uhr • Haus der Gemeinde (vhs-Raum) • Info bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Wir treffen uns zu Gesellschaftsspielen, Kartenspielen, Scrabble (auch in Englisch) ...

### Studienfahrten / Exkursionen

**Au 006\_1 Halbtageswanderung zum Wackelstein**

**So., 13.10.2019 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz Aufseß •**

**Gebühr: keine • Wanderführer: Dietmar Stadter •**

**Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern von der Ortsmitte Aufseß (Dorfplatz) bis zum Spitzberg und Wackelstein bei Voimannsdorf und wieder zurück nach Aufseß. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km. Abschlussbrotzeit in Aufseß. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Au 001\_4 Qi Gong**

**Beginn: Do. 19.09.2019 • 18.30-20.00 Uhr • Evang.**

Gemeindehaus • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken •

**Gebühr: 45,00 EUR (1-mal schnuppern kostenlos) •**

**Leitung: Gerda Müller • Anmeldung bis 13.09.2019.**

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\_4 Zumba® Fitness**

**Beginn: Mi. 25.09.2019 • 19.00-20.00 Uhr •**

Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr: 40,00 EUR • Leitung: Heidi Geißler • Anmeldung bis 19.09.2019**

Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer Musik. Die exotischen Rhythmen sind motivierend und lassen den Alltagsstress schnell vergessen. Die Kondition wird trainiert und man verbrennt dabei auch noch ordentlich Kalorien. Alter, Fitnessniveau und Tanzkenntnisse spielen dabei keine Rolle. Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

#### **Au 003\_4 Rückenfitness**

**Beginn: Di., 08.10.2019** • 19.00-20.00 Uhr •

Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 02.10.2019**

Wer rastet, der rostet! Mit Übungen zur Ausdauer, Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung wird der gesamte Körper gefordert. So verbessern Sie Ihre Haltung und Beweglichkeit der täglich stark beanspruchten Wirbelsäule und finden Spaß an Bewegung. Ich freue mich auf Euch!

#### **Au 004\_4 Senioren-Fitness Senioren**

**Beginn: Di., 08.10.2019** • 18.00-19.00 Uhr •

Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 02.10.2019**

Gemeinsam und ohne Leistungsdruck wollen wir mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens unsere Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessern. Die Übungen bestehen nicht nur aus Gymnastik, sondern auch aus Entspannungsphasen. Man ist nie zu alt, um an sich zu arbeiten. Ich freue mich auf Euch!

## Ernährung

#### **Au 005\_4 Kräuterküche: Jetzt ist Schlehenzeit (Erwachsene)**

**Do., 24.10.2019** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 15,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 17.10.2019**

Ihr fleißigen Kräuterfans, 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 schlecken.... Macht Ihr mit? Seid Ihr dabei? Das wird bestimmt eine Freude und im Winter könnt Ihr am Ofen gemütlich die Früchte des Herbstes genießen.

Bitte bringt zum Sammeln ein Körbchen oder einen Eimer mit und denkt auch an festes Schuhwerk. Ihr braucht noch eine schöne Likörfflasche (max. 0,75 l) und ca. 5 Marmeladengläser. Alle weiteren Zutaten werde ich besorgen.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

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

**Beginn: Fr., 20.09.2019** • 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, Nähmaschinen, Nähmaschinenadeln in versch. Stärken, Nähmaschine • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Maria Bäuerlein, Damen- und Herrenschneidermeisterin • **Anmeldung bis 16.09.2019**

Abhängig von Ihren Nähkenntnissen können Sie im Kurs vom einfachen bis zum komplizierten Modell alles nähen. Ungeübte nähern 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 Filzkurs „Die Apfelmaus“ (für Klein und Groß ab 6 J.)**

**Sa., 9.11.2019** • 10.00-13.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 12,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 4.11.2019**

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! 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!

## Literatur

#### **Au 003\_5 Literaturkreis**

**Beginn: Do., 12.09.2019** • 20.00 Uhr • 5 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels • **Gebühr:** 25,00 EUR (1-mal schnuppern kostenlos) • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 06.09.2019 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. Wir beginnen mit dem Roman von Maja Lunde „Die Geschichte der Bienen“. Weiter vorgesehen sind: 17.10.2019 Cecilie Enger „Die Geschenke meiner Mutter“, 14.11.2019 Theodor Fontane „Der Stechlin“, 12.12.2019 Jakob Wassermann „Der Fall Maurizius“ und 16.01.2020 Bruce Chatwin „Traumpfade“.

## Tanz

#### **Au 004\_5 Tänze aus aller Welt (Einstieg jederzeit möglich!)**

**Beginn: Di. 17.09.2019** • 9.45-11.15 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR (1-mal schnuppern kostenlos) • **Leitung:** Anna Jahn • **Anmeldung bis 12.09.2019**

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 001\_6 Kinder Malkurs** (6 bis 10 Jahre)

**Di., 29.10.2019** • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß, • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 24.10.2019**

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.

---

### Datenschutz 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.