



## Volkshochschule Aufseß

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

#### Seniorenkreis

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

#### Au 001\_1 Spielenachmittag

Do., 23.01.2020 • Gemeinschaftshaus Brunn

#### Au 002\_1 Nachbarschaftshilfe - Wer kann einspringen

Do., 20.02.2020 • Gemeinschaftshaus Brunn

#### Au 003\_1 Information über Hospitz- u. Palliativarbeit

Do., 19.03.2020 • Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

#### Au 004\_1 Altersarmut - Welche Hilfangebote gibt es?

Do., 23.04.2020 • Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

Au 005\_1 Sa., 16.05.2020 • Tagesausflug: s. Au 005\_1

Au 006\_1 Sitztanz • Do., 18.06.2020 • Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

Au 007\_1 Do., 30.07.2020 • Gemütliches Treffen nach der Kirchweih Brunn

### Studienfahrten / Exkursionen

#### Au 008\_1 Der Schwanberg - Stadt auf dem Berg

Sa., 16.05.2020 • Abfahrt: 09.00 Uhr Dorfplatz Aufseß, Rückkehr: ca. 18.30 Uhr • **Gebühr:** Buspreis ca. 20,00 EUR • **Anmeldung bis 06.05.2020**

Durch seine Tafelbergform mit dem ausgedehnten Plateau hat man einen einzigartigen Blick auf das Kitzinger Land und weit in die Mainebene hinein. Mittelpunkt des Schwanbergs ist die St. Michaelskirche – ein Ort der Erholung für Leib und Seele. Ein Schloss, ein Jugendheim, das Ordenshaus der Communität Casteller Ring, ein schöner Park und auch fränkische Gastronomie laden zum Verweilen ein. In Iphofen werden wir Mittagessen. Auf der Rückfahrt ist noch ein kurzer Besuch in einem Weingut mit Weinprobe geplant.

#### Au 009\_1 Halbtageswanderung: Das Bodendenkmal St. Friedel erkunden

So., 08.03.2020 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Eingang Kathi-Bräu Heckenhof • **Gebühr:** keine • **Wanderführer:** Dietmar Stadter • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern von Heckenhof zum Bodendenkmal der einstigen Wallfahrtskapelle St. Friedel und zurück durch das Hochstahler Tal. Brotzeit in Heckenhof. Die Wegstrecke beträgt ca. 4 km. In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.

#### Au 010\_1 Halbtageswanderung Natur-Kultur-Genussregion- nordöstlich um Aufseß

So., 17.05.2020 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz Aufseß • **Gebühr:** keine • **Wanderführer:** Dietmar Stadter • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern von der Ortsmitte Aufseß (Dorfplatz) über Neuhaus, Hundshof, Hohloch und über Hochstahl wieder zurück. Die Wegstrecke beträgt ca. 10 km. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.**

#### Au 011\_1 Halbtageswanderung Natur-Kultur-Genussregion- nordwestlich um Aufseß

So., 19.07.2020 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz Aufseß • **Gebühr:** keine • **Wanderführer:** Dietmar Stadter • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern von der Ortsmitte Aufseß (Dorfplatz) zum Hugoturm, Hermannsberg und über Neuhaus wieder zurück. Die Wegstrecke beträgt ca. 10 km. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Au 001\_4 Qi Gong

**Beginn: Do. 16.01.2020** • 18.30-20.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken •

**Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller • **Anmeldung bis 13.01.2020**

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

### Zumba® Fitness

**Beginn:** Mi. 29.01.2020 • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 23.01.2020**

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 002\_4 Kurs I:** 18.00-19.00 Uhr

**Au 003\_4 Kurs II:** 19.10-20.10 Uhr

### Au 004\_4 Rückenfitness

**Beginn:** Di., 03.03.2020 • 19.10-20.10 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 26.02.2020**  
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 005\_4 Senioren-Fitness Aktiv im Alter

**Beginn:** Di., 03.03.2020 • 18.00-19.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 26.02.2020**  
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 006\_4 Kali orexi: Ein kleiner griechischer Backkurs**  
(für Klein und Groß ab 10 J.)

**Sa., 27.06.2020** • 10.00-13.00 Uhr • mind. 4 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 20,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 23.06.2020**

Nun haben wir uns an den Mezedes, den Vorspeisen herangewagt. Wir haben Hauptspeisen gekocht und was darf auch in einer griechischen Küche nicht fehlen? Na das Backen! Wir wollen traditionelle Leckereien aus Griechenland backen: Ob Zimtkringel zum Frühstück oder

pikantes mit Schafskäse... Es wird wieder seeehr lecker und wir wollen gemeinsam ein bisschen Urlaub machen in Aufseß und uns unsere hergestellten Werke schmecken lassen und vom Sommer träumen .... 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:** Fr., 06.03.2020 • 18.00-20.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 6 Abende • max. 8 TN • mitzubr.

Schnitt/Schnitttheft, 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 02.03.2020**

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 Filzblüten filzen für den Frühling

(für Klein und Groß ab 10 J.)

**Sa., 20.06.2020** • 10.00-13.00 Uhr • mind. 4 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 12,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 16.06.2020**

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 003\_5 Kerzenziehen: Wir ziehen Kerzen für die Osternacht

(für Klein und Groß ab 6 J.)

**Do., 12.03.2020** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 4 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 06.03.2020**

Was gibt es schöneres als in der heiligen Osternacht eine Kerze zu entzünden? Und wenn diese dann auch noch mit Liebe selber von Hand gezogen ist. ach wunderbar! Die Weihnachtszeit ist verklungen und Ihr habt noch genügend Kerzenreste? Bringt sie einfach mit und ich zeige Euch wie schön es ist, Kerzen zu ziehen. Ich habe in der Werkstatt auch reines Bienenwachs und zusammen wird es gelingen! Ich freue mich auf einen gemütlichen und trotzdem schaffigen Nachmittag in der Kerzenwerkstatt.

## Literatur

### Au 004\_5 Literaturkreis

Jew. 20.00 Uhr • 5 Abende • Veranstaltungsort in Bayreuth wird noch festgelegt • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 21.02.2020 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Aufreibende Beziehungen, negative Emotionen, Zukunftsängste, Seelenbalsam – Literatur bietet das alles im Überfluss. Durch Lesen werden Gedanken frei und der Alltag oft leichter.

- 1. Abend: Do., 27.02.2020** • „Wassermusik“ von T.C. Boyle  
**2. Abend: Do., 19.03.2020** • „Blaupause“ von Theresia Enzensberger  
**3. Abend: Do., 23.04.2020** • „Tyl“ von Daniel Kehlmann  
**4. Abend: Do., 14.05.2020** • „Olga“ von Bernhard Schlink  
**5. Abend: Do., 16.06.2020** • „Angerichtet“ von Hermann Koch

## Tanz

### Tänze aus aller Welt

(Einstieg jederzeit möglich!)

Jew. 9.45-11.15 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 zu bekannten Melodien.

**Au 004\_5 Kurs I: Beginn: Di., 25.02.2020**

**Anmeldung bis 20.02.2020**

**Au 005\_5 Kurs II: Beginn: Di., 05.05.2020**

**Anmeldung bis 30.04.2020**



## Grundbildung

### Die „Junge VHS“

#### **Au 001\_6 Die KinderZunft®: Die Lederschneider**

(für Klein und Groß ab 8 J.)

**Do., 21.05.2020** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 12,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein •

**Anmeldung bis 18.05.2020**

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®: Kinder Kräuter Küche**

(für Klein und Groß ab 5 J.)

**Mi., 17.06.2020** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 12,00 EUR Materialkosten inkl. Vesper • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 11.06.2020**

Endlich ist die Zeit gekommen, dass wir wieder raus in den Garten und auf die Wiesen laufen, um leckere Kräuter zu sammeln. Wir lernen verschiedene Kräuter kennen und verarbeiten sie zu feinen Leckereien wie Kräuterquark und Kräuterbutter, Tees, Kräutersalze oder auch Blütenzucker. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken und Eure Schätze dürft Ihr natürlich hübsch verpackt mit nach Hause nehmen. Als Abschluss werden wir gemeinsam vespern und Eure Eltern sind mit eingeladen!

## Datenschutz VHS Aufseß

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist 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.