



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

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 entspannter Runde hören wir interessante Vorlegebeiträge, prüfen und bemühen unser Gedächtnis beim Seniorenquiz und singen schöne alte Lieder. Kurzfristig kann auch ein Vortrag oder eine Tonbildschau eingeplant werden. Ein Fahrdienst wird angeboten. **Beginn:** jeweils 14.00 Uhr • **Info bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Au 001_1 Do., 24.09.2020 • Nachkirchweih – Gemütliches Beisammensein

Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

Au 002_1 Do., 22.10.2020 • Nachbarschaftshilfe – nicht nur in Zeiten von Corona.

Wer kann Einspringen?

Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

Au 003_1 Do., 19.11.2020 • Altersarmut – es gibt viele Hilfsangebote,

die oft unbekannt sind.

Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß

Au 004_1 Do., 10.12.2020 • Weihnachtsfeier mit Roman

Antonyuk und seiner Bandura
Gemeinschaftshaus Brunn

Studienfahrten / Exkursionen

**Au 005_1 Halbtageswanderung:
Studium regionale
Natur-Kultur-Genussregion-
südwestlich um Aufseß**

So., 11.10.2020 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz Aufseß • **Gebühr:** keine • **Wanderführer:** Dietmar Stadter •

Anmeldung nicht erforderlich.

Wir wandern von der Ortsmitte Aufseß (Dorfplatz) über das Felsentor zum Neudorfer Wasserhaus und nach Neudorf. Zurück zum Dorfplatz geht es über die Stüchter Höhe. Die Wegstrecke beträgt ca. 7 km. In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Au 001_4 Qi Gong

Beginn: Do. 24.09.2020 • 18.30-20.00 Uhr • Der Einstieg ist jederzeit möglich • Haus der Gemeinde, Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr: 45,00 EUR (1-mal schnuppern möglich) • **Leitung:** Gerda Müller • **Anmeldung bis 18.09.2020.****

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.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Au 002_4 Zumba® Fitness

Beginn: Mi. 14.10.2020 • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr: 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 09.10.2020****

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 003_4 Rückenfitness

Beginn: Di., 06.10.2020 • 19.10-20.10 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 01.10.2020**

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 004_4 Senioren-Fitness Aktiv im Alter

Beginn: Di., 06.10.2020 • 18.00-19.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 01.10.2020**

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!



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Au 001_5 Nähkurs (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Beginn: Fr., 09.10.2020 • 18.00-20.30 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß • 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 05.10.2020**

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 Kerzenziehen:

Das Licht in die Dunkelheit tragen

(für Klein und Groß ab 6 J.)

Di., 17.11.2020 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 9,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 10.11.2020**

Nun werden die Tage wieder kurz und es ist so lange dunkel draußen. Umso mehr freuen wir uns über gemütlichen Kerzenschein in unseren Stuben. Wir wollen deshalb selber Kerzen ziehen. Gerne könnt Ihr Kerzenreste mitbringen, die wir einschmelzen und ich habe in der Werkstatt auch reines Bienenwachs und zusammen wird es gelingen! Ich freue mich auf einen schönen und trotzdem schaffigen Nachmittag mit Euch in der Kerzenwerkstatt.

Literatur

Au 003_5 Literaturkreis

Beginn: Do., 15.10.2020 • 20.00 Uhr • 4 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels (ab November im Ristorante „Roma“ in Bayreuth, Bamberger Straße 47) • **Gebühr:** 25,00 EUR (1-mal schnuppern möglich) • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 09.10.2020 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. Do., 15.10.2020 • „Tyll“ von Daniel Kehlmann. Die nächsten Termine werden am ersten Abend besprochen. Weiter sind geplant: „Wassermusik“ von T.C. Boyle, „Blaupause“ von Theresia Enzenberger, „Angerichtet“ von Hermann Koch.

Au 004_5 Euer Lesewinter (ab Lesealter)

Do., 28.01.2021 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 22.01.2021**

Seid Ihr Lesemuffel oder etwa Bücherfresser? Lest Ihr gerne oder nie? Das spielt heute keine Rolle! Bringt einfach zwei Eurer Lieblingsbücher mit und wir werden uns eine gemütliche Ecke zum Schmökern suchen. Dort kann jeder von seinem Lieblingsbuch erzählen und wir tauschen untereinander Bücher aus! Hier entdecken wir spannende Geschichten und neue Welten ... Es gibt eine kleine Erfrischung und Stärkung und zum Abschluss dürft Ihr Euch gerne ein Lesezeichen gestalten. Ich und eine Menge Bücher freuen uns auch Euch!

Tanz

Au 005_5 Tänze aus aller Welt

(Einstieg jederzeit möglich!)

Beginn: Di. 15.09.2020 • 9.45-11.15 Uhr • Evang. Gemeindehaus, Aufseß • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR (1-mal schnuppern möglich) • **Leitung:** Anna Jahn • **Anmeldung bis 10.09.2020**

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 Kindermalkurs (6 bis 10 Jahre)

Di., 03.11.2020 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß, • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 28.10.2020**

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 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.