



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.

Corona

Ihre VHS nimmt das Thema sehr ernst. Uns ist die Gesundheit unserer Teilnehmer und Kursleiter sehr wichtig. Daher setzen wir die offiziellen Vorgaben zur Corona-Bekämpfung bestmöglich um. Zum Zeitpunkt der Druckerstellung können wir noch keine Aussage treffen, ob die ausgeschriebenen Kurstage eingehalten werden können.



Gesellschaft

Natur und Technik

Au 001_1 Solarenergie vom eigenen Dach
Fr., 19.03.2021 • 19.30 Uhr • Haus der Gemeinde • keine Gebühr • Referent: Dr. Michael Schmitt • Anmeldung bis 15.03.2021
Solarenergie lohnt sich: Auf mehr als jedem zweiten Dach wäre eine Solaranlage wirtschaftlich profitabel.

Energieberater Dr. Michael Schmitt referiert über Vorteile, Varianten und Fördermöglichkeiten für Solarenergie vom eigenen Dach. Weiterhin stellt das Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth das Online-Solarkataster für die Region Bayreuth vor. Mit diesem kann mit wenigen Mausklicks ermittelt werden, wie viel Sonnenenergie auf dem eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition rechnet. **Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

Exkursionen

Exkursionen in Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl

Wenn es die COVID-19-Pandemie-Lage zulässt, werden verbindliche Termine über Tageszeitung, Homepage und Mitteilungsblatt der Gemeinde Aufseß bekanntgegeben.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Au 001_4 Qi Gong
Beginn: Do., 04.03.2021 • 18.30-20.00 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller • Anmeldung bis 24.02.2021
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., 17.03.2021 • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • Anmeldung bis 11.03.2021
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., 02.03.2021 • 19.10-20.10 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • Anmeldung bis 24.02.2021

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

Beginn: Di., 02.03.2021 • 18.00-19.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • Anmeldung bis 24.02.2021

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 für Anfänger

Beginn: Mi., 03.03.2021 • 18.00-20.00 Uhr • Haus der Gemeinde • 6 Abende • max. 8 TN • mitzubr. Nähmaschine mit Anleitung und Verlängerungskabel, Stift, Papier, Nähgarn, Stoffreste unelastisch, Schneiderkreide, Maßband, Geodreieck, Stecknadeln • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Maria Bäuerlein, Damen- und Herrenschneidermeisterin • Anmeldung bis 25.02.2021
Der Kurs für Anfänger vermittelt den Teilnehmern Grundkenntnisse an der Nähmaschine. Diese wird erklärt und durch einfache Übungen werden die Grundfertigkeiten im Umgang mit der Maschine beigebracht. Als Abschlussprojekt wird von jedem ein kleines Unikat gefertigt.

Au 002_5 Nähkurs für Fortgeschrittene

Beginn: Mi., 28.04.2021 • 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 22.04.2021
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 003_5 Literaturkreis

Beginn: Do., 18.03.2021 • 20.00 Uhr • 4 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels • **Gebühr:** 25,00 EUR (1-mal schnuppern kostenlos) • **Leitung:** Ulrike Kirmse • Anmeldung bis 12.03.2021 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., 18.03.2021 • „Tyll“ von Daniel Kehlmann. Die nächsten Termine werden am ersten Abend besprochen. Weiter sind geplant: „Wassermusik“ von T.C. Boyle, „Blaupause“ von Theresia Enzensberger.

Tanz

Tänze aus aller Welt

(Einstieg jederzeit möglich!)
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. Es kann jeder teilnehmen, das Alter spielt dabei keine Rolle. Kreis- und Gruppentänze aus verschiedenen Ländern zu bekannten Melodien.

Au 004_5 Kurs 1: Beginn: Di., 23.02.2021 • Anmeldung bis 17.02.2021

Au 005_5 Kurs 2: Beginn: Di., 11.05.2021 • Anmeldung bis 06.05.2021



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Au 001_6 Kindermalkurs

(6 bis 10 Jahre)
Di., 30.03.2021 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • Anmeldung bis 24.03.2021
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 002_6 Filzblüten filzen für den Frühling (für Klein und Groß ab 10 Jahre)

Sa., 15.05.2021 • 10.00-13.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 12,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • Anmeldung bis 10.05.2021
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_6 Die KinderZunft®: KinderKräuterKüche (für Klein und Groß ab 5 J.)

Sa., 12.06.2021 • 10.00-13.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 8,00 EUR + 12,00 EUR Materialkosten (inkl. Vesper) • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • Anmeldung bis 07.06.2021
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 vespere und Eure Eltern sind mit eingeladen!

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.