

Volkshochschule Gemeinde Aufseß

Volkshochschule Aufseß

Geschäftsstelle:

Haus der Gemeinde

Schulstraße 145

91347 Aufseß

Petra Huber

Mo. + Mi. 09.00 – 11.30 Uhr

Do. 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

Natur und Technik

Au 001_1 Solarenergie vom eigenen Dach

Fr., 01.10.2021 • 19.30 Uhr • Haus der Gemeinde • keine Gebühr • Referent: Dr. Michael Schmitt • Anmeldung bis 27.09.2021

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-Solkataster 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., 16.09.2021 • 18.30-20.00 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Gerda Müller • Anmeldung bis 10.09.2021

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., 22.09.2021 • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • Gebühr: 40,00 EUR • Leitung: Heidi Geißler • Anmeldung bis 17.09.2021

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., 05.10.2021 • 19.10-20.10 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • Gebühr: 40,00 EUR • Leitung: Cerina Baumann • Anmeldung bis 29.09.2021

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

(Übungen auch sitzend auf einem

Stuhl möglich)

Beginn: Di., 05.10.2021 • 18.00-19.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung,

Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 29.09.2021**
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
(Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mi., 10.11.2021 • 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 04.11.2021**

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., 14.10.2021 • 20.00 Uhr • 4 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 08.10.2021 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Die in den letzten 4 Semestern vorgeschlagenen Bücher haben wir Corona-bedingt alle gelesen und starten nach einem hoffentlich schönen Sommer mit dem Buch „Das Haus der Frauen“ von Laetitia Colombani. Ein ergreifender Roman über mutige Frauen und ein Plädoyer für mehr Solidarität. In Paris steht ein Haus, das allen Frauen dieser Welt Zuflucht bietet, auch der erfolgreichen Anwältin Soléon, die nach einem Zusammenbruch ihr Leben in Frage stellt. Im Anschluss werden 3 weitere Bücher von den Teilnehmern vorgeschlagen.

Tanz

Au 004_5 Tänze aus aller Welt
(Einstieg jederzeit möglich!)
Beginn: Di., 14.09.2021 • 09.45-11.15 Uhr • Evang. Gemeindehaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anna Jahn • **Anmeldung bis 08.09.2021**

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., 02.11.2021 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 27.10.2021**

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.

Corona

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen und Hinweise zur Bayerischem Infektionsschutzmaßnahmenverordnung. Gern können Sie sich vor den Veranstaltungen bei uns informieren, ob diese stattfinden.

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.