

Volkshochschule Gemeinde Aufseß

Haus der Gemeinde Aufseß
Schulstraße 145, 91347 Aufseß
Petra Huber
Tel. 0 91 98 / 99 88 81 oder 0 92 74 / 80 78 26
Mobil 01 51 / 65 17 67 92
Fax 0 91 98 / 99 88 82
E-Mail: vhs@aufsess.de



Gesellschaft

Halbtageswanderung: Sankt Friedel
Sonntag, 13.03.2022
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 durch das Hochstahler Tal. Die Wegstrecke beträgt ca. 4 km. In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.

Vortrag: Im Alter zu Hause wohnen bleiben
Donnerstag 17.03.2022, 14.00 Uhr
Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß
Gebühr: keine
Referentin: Karin Böhm, Seniorenarbeit und Wohnberatung Landratsamt Bayreuth
Anmeldung bis 14.03.2022
Möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben zu können, ist der Wunsch und das Ziel der meisten älteren Menschen. Altersgerechte Wohnungsanpassung, was die Sicherheit erhöht und zur Vermeidung von Stürzen beiträgt, steht hier im Vordergrund. Neben Hilfsmitteln, die den Alltag sinnvoll unterstützen können, ist es auch eigene Aktivität, die zur Sturzprävention beiträgt, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Auch hierzu erhalten Sie Tipps und Anregungen.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Senioren-Fitness
Beginn: Dienstag 15.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
10 Abende
Rathaus Aufseß, Schulstraße 145
Leitung: Cerina Baumann
Gebühr: 40,00 EUR
mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte
Anmeldung bis 11.03.2022
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

Tanz

Tänze aus aller Welt
Beginn: Dienstag, 22.03.2022, 10.00 – 11.15 Uhr,
10 Vormittage
Ev. Gemeindehaus, Schloßberg, Aufseß
Leitung: Veronika Herlitz, Tanzleiterin im BVST
Gebühr: 40,00 EUR
Anmeldung bis 17.03.2022
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 werden zu bekannten Melodien eingeübt.



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Erste Hilfe Anleitung für Kinder (ab 5 Jahre)
Mittwoch, 09.03.2022, 14.00 – 15.00 Uhr
Rathaus Aufseß, Schulstraße 145
Leitung: Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß
Gebühr: keine
Anmeldung bis 04.03.2022
Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe Maßnahmen, die auch Kinder ab 5 Jahre durchführen können.



Geschäftsstelle:
Rathaus Hollfeld
Marienplatz 18
96142 Hollfeld
Tel.: 0 92 74 / 98 00 (08.00 - 12.00 Uhr)
E-Mail: vhs@hollfeld.de

Anmeldung: Im Rathaus bis eine Woche vor Kursbeginn. **Bezahlung:** Mittels SEPA-Lastschriftmandats, die Abbuchung erfolgt nach der zweiten Kursstunde. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten.

Bitte beachten: Erfolgt keine Abmeldung der Teilnehmer vor Kursbeginn, ist die Kursgebühr zu entrichten.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail zu den Vorträgen und Kursen an, so dass wir uns bei einem Ausfall bei Ihnen melden können.



Gesellschaft

Natur und Technik

Ho006_1 „E-Bike oder Pedelec sicher beherrschen“

Sa., 30.04.2022 – 17.00-19.30 Uhr - 3 Nachmittage - Parkplatz Kindergarten / Gesamtschule • max. 10 Teilnehmer • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies
Das Angebot richtet sich an E-Bike-Anfänger, die ein eigenes (verkehrssicheres) E-Bike mitbringen können und an solche Radler, die mehr Sicherheit auf ihrem E-Bike gewinnen möchten. Bringen Sie bitte auch Ihren Fahrradhelm mit.

Fast jeden Tag liest man von Unfällen mit E-Bikes. Warum passieren mit den elektrisch unterstützten Fahrrädern mehr Unfälle als mit normalen Rädern? Was ist da anders? Wie kann man dieses Risiko minimieren?

Ich möchte den Teilnehmern dieses Kurses theoretisch und praktisch die Unterschiede der verschiedenen Antriebskonzepte vermitteln.

1. Nachmittag auf dem Lehrerparkplatz der Gesamtschule: Vermittlung hauptsächlich theoretischer Kenntnisse mit ersten praktischen Übungen zu Geschwindigkeit und Bremsweg, den Besonderheiten beim Halten und Anfahren und evtl. auch, worauf man bei einem Radwechsel achten muss. Diese Erkenntnisse werden dann an den folgenden Nachmittagen im wahrsten Sinne des Wortes „erfahren“.

2. Nachmittag: Erste geführte Ausfahrt auf (relativ unbefestigten) Radwegen.

3. Nachmittag: Geführte Ausfahrt innerhalb einer geschlossenen Ortschaft (Stadt Hollfeld).

Jede/r Teilnehmer/in ist für die eigene Sicherheit und für die Verkehrssicherheit des Rades selber verantwortlich. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Exkursionen

Ho007_1 Exkursion: „Trumsdorf-Alladorf“ Kulturgeschichtliche Wanderung
Sa., 16.04.2021 • 14.00 Uhr • Treffpunkt: Trumsdorf, Kirche
Führung: Dr. Arthur Reischl – Günther Hofmann
Abschließend Einkehr; Gäste sind herzlich willkommen!

Ho008_1 Literatur- Wanderwege
ganzjährig - Die Termine und Treffpunkte für die einzelnen Wege werden in der Presse, unter www.plankenfels.de und im Mitteilungsblatt veröffentlicht; Individuelle Terminvereinbarungen sind jederzeit möglich.

Führung: Harald Schultheiß
Gebühr: Gruppen ab 45,00 €, Individualführungen ab 3,00 € / Person, abhängig von Länge und Dauer,
Es handelt sich um sechs auf die lokale Kultur ausgerichtete Wege: Naturkunnstraum Neubürg, Via Imperialismus, Gruppe47, Jean-Paul-Weg, Lochautalweg und Schloß Plankenfels.

Die Länge der Wege und damit die Zeit einer Wanderung hängen von der jeweiligen Variante ab, so kann z.B. der Jean-Paul-Weg auch in Etappen gelaufen werden.



Sprachen

Ho 001_3 Englisch (Teilnehmer mit Vorkenntnissen)
Beginn: Di., 08.03.2022 • 19.00-20.30 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch: Great! A2 • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Kristina Kirschbaum

Jede Lektion des Lehrbuches widmet sich einem Thema und stellt die Kommunikation in den Vordergrund. Mit vielen Beispielen wird Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pilates (Fortgeschrittene) **KK-Förderung**
(Kurs-ID KU-BE_5CK1E7)

Beginn: Mo., 07.03.2022 • Gesamtschule PZ • jew. 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

Ho 002_4 **Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr

Ho 003_4 **Kurs II:** 20.10-21.10 Uhr

Ho004_4 **Pilates** (Anfänger) **KK-Förderung**
(Kurs-ID KU-BE_5CK1E7)

Beginn: Mi., 09.03.2022 • 19.00-20.00 Uhr • **s. wie Fortgeschrittenenkurse**

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Hier wird die tiefer liegende Muskulatur trainiert und kann daher Rückenschmerzen abbauen oder gar nicht entstehen lassen. Die Intensität des Trainings wird den Teilnehmern entsprechend angepasst.

Ho 005_4 **Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule** **KK-Förderung**

(Kurs-ID KU-BE-9C9S6P)

Beginn: Di., 08.03.2022 • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Pädag. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule.

Eine Neuanmeldung von Teilnehmern ist nicht möglich.

Ho 006_4 **Senioren-Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule** **KK-Förderung**

(Kurs-ID KU-BE-9C9S6P)

Beginn: Do., 10.03.2022 • 13.00-14.00 Uhr • **Probstei am St. Gangolf (altes Rathaus, Marienplatz 11 in Hollfeld)** • 12 Vormittage • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule

Ho 007_4 **Wassergymnastik für Frauen**

Beginn: Mi., 09.03.2022 • 20.15-21.15 Uhr • GS Hallenbad • 12 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Sollte keine Hallenbadbenutzung möglich sein, wird Rückengymnastik auf dem Trockenen durchgeführt.

Eine Neuanmeldung von Teilnehmern ist nicht möglich.

Aqua Nordic Walking

Jew. 10 Abende • GS Hallenbad • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Eberlein

Ein ganz normales Nordic-Walking-Training im stehetiefen Wasser (135 cm) mit speziellen Stöcken für jedes Alter, da individuell dosierbar. Die gewünschte Kräftigung erhalten Sie durch den Wasserwiderstand. Wir lernen verschiedenen Gehkombinationen und zahlreiche Lauf- und Sprungübungen, die nicht wie beim gewöhnlichen NW nur Arm-, Bein- und Gesäßmuskeln sondern auch Bauch- und

Rückenmuskulatur beanspruchen. Es ist besonders gelenkschonend, effektiv, zeiteffizient und leicht zu erlernen.

Genauere Termine werden noch über die Homepage www.hollfeld.de oder über das Mitteilungsblatt bekannt gegeben, sofern eine Nutzung des Hallenbades möglich ist.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Töpfern (Anfänger u. Fortgeschr.)

18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR + Material

• Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen + Material • **Leitung:** Christine Neubig
Wir werden am ersten Abend nach Ihren Ideen Kunstvolles für Haus und Garten töpfen. Auch Schmuckstücke können angefertigt werden. Am zweiten Abend glasieren wir dann die Stücke. Der Abholtermin wird mit den Teilnehmern am letzten Abend vereinbart.



Ho 003_5 **Sa., 05.03. und 19.03.2022**

Ho 004_5 **Fr., 11.03. und 25.03.2022**

Ho 005_5 **Fr., 06.05. und 20.05.2022**

Genussmalen in den Terrassengärten

17.30 bis ca. 22.00 Uhr (ein Abend) • **Gebühr:** 58,00 EUR inkl. Arbeitsmaterial, Aperitif und Menü + Getränke • Altes Rathaus / Terrassengärten (Marienplatz) • mitzubr.: gute Laune, Ideen • **Leitung:** Elfriede Dauer

Lassen Sie sich verwöhnen und inspirieren ...

Gestalten Sie unter Anleitung von Frau Elfriede Dauer ihr eigenes Kunstwerk mit Aquarellstiften oder Pastellkreide in den Terrassengärten und genießen Sie dazwischen in gemütlichem Ambiente ein darauf abgestimmtes Menü.

Anmeldung bitte bei Elfriede Dauer, Tel. 0152 249 413 53

Ho 007_5 **Kurs I:** **Do., 02.06.2022**

Ho 008_5 **Kurs II:** **Do., 21.07.2022**

Tanz

Let's Dance - Alle gucken ‚Let's Dance! Wie wär es denn, ein bisschen Tanzen zu lernen oder die Kenntnisse aufzufrischen und nicht nur zuzugucken?

Ho 009_5 **Tanzen** (Anf. u. Wiedereinsteiger)

Beginn: Fr., 18.03.2022 • 18.30-20.00 Uhr • GSH • 8 Abende • max. 15 Paare • **Gebühr:** 25,00 EUR p. Person • **Leitung:** Josef Lies

Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit und macht sehr viel Spaß. Das haben bisher alle Teilnehmer bestätigt. Warum nicht einmal einen Tanzkurs, einen Einsteiger oder Wiedereinsteiger-Tanzkurs machen? Wir wollen aus Ihnen keine Turniertänzer machen, deshalb fangen wir mit den wichtigsten Tänzen an: Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox.

Ho 010_5 Tanzen macht Spaß (Fortgeschrittene)
Beginn: Fr., 18.03.2022 • 20.00-21.30 Uhr • GSH • s. wie Tanzkurs Ho 006_5

Dieses Angebot richtet sich an alle, die glauben, dass sie schon tanzen können, denen aber die Gelegenheit zum Tanzen fehlt. Etwas Übung erhöht auch die Sicherheit, gibt Ihnen, meine Herren, die Möglichkeit, sich auch mal mit einer anderen Dame als der eigenen auf die Tanzfläche zu wagen. Und Sie, meine Damen, erfahren, dass Ihre Herren auch tanzen können und wollen.

Herr Lies vertieft Ihre Kenntnisse in den oben genannten Tänzen und zeigt Ihnen wie sie wirklich führen können.



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Schwimmen f. Kinder

Beginn: Genaue Termine werden noch über die Homepage www.hollfeld.de oder über das Mitteilungsblatt bekannt gegeben, sofern eine Nutzung des Hallenbades möglich ist.

• GS Hallenbad • 10 Nachmittage (3 Mal wöchentlich) • Gebühr: jew. 35,00 EUR • Leitung: Bruno Eberlein

Ho 003_6 Vorbereitung zum Schwimmkurs (ab 5 J.): 17.15-18.00 Uhr

Ho 004_6 Schwimmen für Kinder (ab 6 J.): 16.30 - 17.15 Uhr • Voraussetzung: Vorbereitungskurs

Kreatives Töpfern für Kinder (7-12 J.)

Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • Gebühr: jew. 20,00 EUR + Material • Leitung: Christine Neubig, Keramikerin

Hier können Kinder ihre Fantasie beim freien Gestalten mit Ton austoben oder Ideen nach Vorlagen umsetzen. Die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit dem Material Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschrüht, glasiert und gebrannt.

Beginn:

Ho 001_6 Sa., 12.03.2022 • 13.30-16.30 Uhr und 26.03.2022 – 13.30 – 15.30 Uhr

Ho 002_6 Sa., 07.05.2022 • 13.30-16.30 Uhr und 21.05.2022 – 13.30 – 15.30 Uhr

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth (s. Programmheft S. 100).

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.

Corona

Grundsätzliche Regelungen nach der derzeit aktuellen 15. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung

Abstandsregelung (1,5 m) ist wo immer möglich einzuhalten, auf ausreichende Handhygiene und Belüftung ist zu achten.

FFP2-Maskenpflicht gilt in Gebäuden und geschlossenen Räumen. Veranstalter sind verpflichtet, die Einhaltung der Bestimmungen zur Maskenpflicht sicherzustellen.

- Kinder und Jugendliche zwischen dem sechsten und dem 16. Geburtstag müssen nur eine medizinische Gesichtsmaske tragen.

- Die Maske darf abgenommen werden, solange es zu Identifikationszwecken oder zur Kommunikation mit Menschen mit Hörbehinderung erforderlich ist.

Regelungen für Teilnehmer*innen

- FFP2-Maskenpflicht auf Begegnungsflächen, entfällt am Platz, wenn Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden kann.

- Es gilt die 3G-Regel für Teilnehmer*innen (d.h. PCR-Test, Schnelltest oder Selbsttest unter Aufsicht für Personen, die weder geimpft noch genesen sind)

Getesteten Personen stehen gleich:

--- Kinder bis zum sechsten Geburtstag,

--- Schüler*innen, die regelmäßigen Testungen im Rahmen des Schulbesuchs unterliegen,

--- noch nicht eingeschulte Kinder.

Führungen: 3G (nach Rücksprache mit dem KM fallen Führungen im Rahmen von Bildungsveranstaltungen unter 3G); keine Unterscheidung zwischen Indoor und Outdoor

Gesundheitskurse: - 3G-Regel

- FFP2-Maskenpflicht entfällt bei „Sportausübung“, auch wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann