



Geschäftsstelle:

Haus der Gemeinde
Schulstr. 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


Mensch und Welt

Au 001_1 Vortrag: Thema Geschichte - Religion - Pädagogik Reformation und Humanismus und der eigene Weg zum Heil Luthers Sicht auf die Pädagogik

Fr., 21.04.2023 • 19.00 Uhr • Haus der Gemeinde • **Gebühr:** keine • **Referentin:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 17.04.2023**

Über die Reformation und Luther haben wir schon viel gehört und gelesen. Aber Luther als Pädagoge? Ist er dafür bekannt? Was für eine Bedeutung hatte die Reformation für die Pädagogik und das Schulwesen? Wie war es zuvor und was von Luthers Ideen wurde weitergetragen, ausdifferenziert und ist noch bis heute für uns wichtig? Ein kleiner Einblick in dieses Thema wird uns heute beschäftigen und kann gerne auch ergänzt werden von der Hörschaft.

Studienfahrt

Au 002_1 Studienfahrt zum Bauernmuseum und zum Baumwipfelpfad 

Sa., 20.05.2023 • Abfahrt: 11.30 Uhr am Dorfplatz Aufseß • **Gebühr:** Buspreis ca. 20,00 EUR, Eintrittspreise: Erw. 2,50 EUR, Kinder 6–17 Jahre 1,50 EUR, bis 5 Jahre frei • **Anmeldung bis 12.05.2023** bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278

Inmitten der vielfältigen Kulturlandschaft des südlichen Landkreises Bamberg und den Ausläufern des Steigerwaldes liegt das Bauernmuseum Bamberger Land in Frensdorf. Die Gebäude des ehemaligen Bauernhofes gruppieren

sich um einen idyllischen Innenhof mit Wohnstallhaus, Scheune, Austragshaus und Backofen. Das Wohnhaus bewahrt noch Reste des Vorgängerbaues aus der Zeit um 1676. Möbel und Gerätschaften dokumentieren die Lebens- und Arbeitsbedingungen eines bäuerlichen Lebens wider. Kaffeepause im nebenan befindlichen integrierten Museumsgasthof „Schmaus“. Weiterfahrt über Pommersfelden zum Schloss Weissenstein (keine Führung). Ein kurzer Spaziergang durch den herrlichen Park (Tore werden um 17.00 Uhr geschlossen) macht uns Appetit auf das Abendessen im Gasthof Kramer in Ketschendorf. Rückkehr: ca. 21.00 Uhr



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Au 001_4 Zumba® Fitness

Beginn: Mi., 25.01.2023 • 18.30-19.30 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 19.01.2023**

Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu latein-amerikanischer 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 Senioren-Fitness 

Beginn: Di., 07.03.2023 • 17.30-18.30 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 01.03.2023**

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. Es ist auch möglich, die Übungen sitzend auf einem Stuhl durchzuführen. Ich freue mich auf Euch!

Erkrankungen / Heilmethoden

Au 003_4 Vortrag: Fit werden - fit bleiben in allen Lebensbereichen

Do., 23.03.2023 • 14.00 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • **Gebühr:** keine • **Referentin:** Dipl.-Soz. Päd. (FH) Ruth Domide, Koordinatorin Mehrgenerationenhaus Hollfeld und Fachstelle für pflegende Angehörige
Der Begriff „fit“ bedeutet: „in guter Form“ zu sein und das nicht nur körperlich! Im Vortrag werden verschiedene Bereiche des Alltags beleuchtet und warum es wichtig ist, sich in jedem Lebensalter um die eigene Fitness zu kümmern.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Au 001_5 Socken stricken wie zu Omas Zeiten

Beginn: Mo., 23.01.2023 • 17.00-18.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 6 Abende • mitzubr.: Sockenwolle und 5 Stricknadeln • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Josefine Bäuerlein • **Anmeldung bis 17.01.2023**

Socken stricken ist keine Kunst! Wer rechte und linke Maschen stricken kann, kann es lernen.

Au 002_5 Nähkurs

Beginn: Fr., 17.03.2023 • 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, Nähmaschine • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Maria Bäuerlein, Damen- und Herrenschneidermeisterin • **Anmeldung bis 13.03.2023**

Abhängig von den eigenen 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 003_5 Blumenampel aus Makramee

Beginn: Mo., 20.03.2023 • 19.00-20.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 2 Abende • mitzubr. Makrameegarn, Holzring Durchmesser 1,5 – 2 cm, Schere und Haken • **Gebühr:** 13,00 EUR • **Leitung:** Josefine Bäuerlein • **Anmeldung bis 13.03.2023**

Zum Frühlingsanfang knüpfen wir eine Blumenampel aus Makramee nach der alten Technik. Makramee ist wieder neu im Kommen und ein schöner Blickfang.

Au 004_5 Grundkurs Filzen für Klein und Groß (ab 5 bis 11 Jahre)

Fr., 12.05.2023 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 8 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 08.05.2023**
Für alle die mit ihren Kindern gerne zusammen mal filzen wollen, ist unser Einstiegsthema „Ball und Schnur“. Hier lernt ihr die Grundtechniken des Nassfilzens kennen. Wir freuen uns wenn Eltern, Geschwister oder auch Großeltern mitmachen und stellen aus angesponnener Wolle mit Seifenwasser buntes Allerlei her. Doch Vorsicht: Filzen ist gefährlich! Danach haben alle immer saubere Hände:-)

Au 005_5 Filzblüten filzen für den Frühling (ab 10 Jahre)

Sa., 13.05.2023 • 10.00-13.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 12,00 EUR + 12,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 08.05.2023**

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!

Literatur

Au 006_5 Literaturkreis

Beginn: Do., 09.02.2023 • 18.30 Uhr • 4 Abende • Ristorante „Roma“ in Bayreuth, Bamberger Straße 47 • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 02.02.2023 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Wir beginnen mit Robert Seethaler „Der letzte Satz“ (09.02.2023), 02.03.2023 Bernhard Schlink „Olga“, 13.04.2023 Robert Schneider „Die Offenbarung“ und am 13.04.2023 Sofia Lundberg „Das rote Adressbuch“. Lesen ist Kopfkino. Wir freuen uns über interessante Gespräche zu den jeweiligen Büchern.

Tanz

Au 007_5 Tänze aus aller Welt

Beginn: Di., 07.03.2023 • 9.30-10.45 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin im BVST • **Anmeldung bis 01.03.2023**

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)



Mi., 12.04.2023 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 05.04.2023**

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 Erste-Hilfe-Anleitung für Kinder (ab 5 Jahre)



Fr., 14.04.2023 • 14.00-15.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß • **Anmeldung bis 11.04.2023**

Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe Maßnahmen, die auch Kinder ab 5 Jahre durchführen können.