



Anmeldung: ab Dienstag, 12.09.2023

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Egloffstein

Leitung:

Britta Braun

E-Mail: britta.braun@hotmail.com

Anmeldung:

Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,

Tel. 09197/6292.13, E-Mail: postler@egloffstein.de

Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Badstraße 166, 91349 Egloffstein

Obertrubach

Anmeldung:

Gemeinde Obertrubach: Barbara Bauer

Tel. 09245/988-0, E-Mail: b.bauer@obertrubach.de

Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus Obertrubach: Teichstraße 5, 91286 Obertrubach

Schule Bärnfels: Bärnfels-Hauptstr. 9, 91286 Obertrubach

Pretzfeld

Leitung:

Tanja Dvořák

E-Mail: t.h.geissler@web.de

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,

91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Hier finden Ihre Kurse statt:

Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld

Gemeindehaus Wannbach: Wannbach 49, 91362 Pretzfeld

Grundschule Pretzfeld: Schulstraße 14, 91362 Pretzfeld

Vereinshaus Pretzfeld: Walter-Schottky-Straße 1, 91362 Pretzfeld

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Egloffstein Gesundheit

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung fördert sowohl Kondition und Koordination als auch die eigene Körperwahrnehmung. Sie werden schon bald eine spürbare und sichtbare Verbesserung Ihrer Muskulatur, Körperhaltung und Beweglichkeit feststellen. So bringen Sie Körper und Geist in Balance und bleiben gestärkt für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Isomatte!

Kurs Tr001
Melanie Link-Roth
Dienstag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule Egloffstein

Yoga für den Rücken

Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Handtuch und Wasserflasche!

Kurs Tr002
Andrea Eichhorn
Mittwoch, 27.09., 18.00-19.15 Uhr, 10 x
€ 52,50 (€ 47,20) Grundschule Egloffstein, Aula

Bodystyling - Rücken/Fit

Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung mit anschließendem Stretching-Teil. Ein Kurs speziell für die typischen Problemzonen wie Bauch - Beine - Po sowie für die Arm- und Beinmuskulatur. Ein Fitnesstraining für Jung und Alt.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der beiden VHS Außenstellen Egloffstein und Obertrubach.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, Handtuch und Getränke!

Kurs Tr003
Melanie Link-Roth
Donnerstag, 28.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule Egloffstein

Eltern/Kind - Kinder

Musik für Kids (3 - 6 Jahre)

Kurs Tr004
Heike Barthelmes
Donnerstag, 28.09., 14.30-15.15 Uhr, 8 x
€ 25,20 Grundschule Egloffstein

Obertrubach Gesundheit

Yoga zur Entspannung

Yoga ist eine uralte indische Tradition. Zur Ruhe kommen, Harmonie und inneres Gleichgewicht spüren. Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen. Das harmonische Zusammenspiel wird durch die Kombination von bewussten Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabläufen, Atem- und Meditationsübungen (Pranayama) sowie Phasen tiefer Entspannung verbessert und gleichzeitig die Lebensenergie stimuliert. Yoga stärkt das Immunsystem, die Atmung sowie den gesamten Bewegungsapparat. Somit ist Yoga ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

Kurs Tr031
Sylvia Mann
Donnerstag, 28.09., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
€ 37,80 (€ 34,00) Rathaus Obertrubach

Spezial

"Make-up your days" - für Frauen die es wissen wollen.

Werden sie innerhalb von drei Schminkkursen zum Make-up Profi für ihr Gesicht. Vom Blitzmake-up bis zum Make-up für den etwas größeren Auftritt ist alles dabei. Den Abschluss bildet die Gesichtsvermessung inkl. Schminkpass, so dass sie ihr perfektes typgerechtes Make-up für jeden Anlass selbst zaubern können. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Bitte bringen sie zu den Kursen ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

"Make it simple" - schnell, einfach & natürlich (1)

Das Blitzmake-up ist Schwerpunkt im ersten Kurs. Vorzüge hervorheben und einen strahlenden ebenmäßigen, frischen Teint zaubern. Sie erfahren wie Rötungen und Pigmentflecke perfekt kaschiert werden und wie Sie ihre Augen zum Strahlen bringen mit einem monochromen Make-up. Das perfekte Make-up für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Ideal für Schminkeinsteigerinnen oder Wenigschminkerinnen.

Bitte bringen sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs Tr032
Heidrun Wokittel
Mittwoch, 25.10., 18.00-20.00 Uhr
€ 12,80 (€ 11,50) + Material 5 €
Kleingruppe Schule Bärnfels

"Ladylike" - gepflegt & elegant durch den Alltag (2)

Das Tagesmake-up abgestimmt auf die Kleidung und den Anlass. Wie korrigieren und definieren wir die perfekte Braue und wie lasse ich Schlupflider verschwinden? All das sind Inhalte des zweiten Kurses. Für Frauen mit Lust auf stilvolle Natürlichkeit. Ideal als Aufbau für Teilnehmerinnen aus Teil 1 oder für alle die Schminkerfahrung mitbringen.

Bitte bringen sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs Tr033
Heidrun Wokittel
Mittwoch, 15.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,20 (€ 17,30) + Material 5 € Schule Bärfels
Kleingruppe

"Best of" - das Make-up für den etwas größeren Auftritt (3)

Endlich wissen, wie ein Abendmake-up richtig geschminkt wird. Smokey Eyes oder das klassische Beauty-Make-up, sie suchen das für sie passende aus und der große Auftritt kann kommen. Schwerpunkt hier, die Gesichtsvermessung inkl. Schminkpass, verbunden mit Contouring, Beautytechnik beim Augenmake-up und was habe ich eigentlich für eine Gesichtform? Den Abschluss bildet das perfekte Lippenmake-up und Tricks und Tipps, wie man ein Make-up besonders haltbar macht. Ideal als Aufbau für Teilnehmerinnen aus Teil 2 oder für alle die etwas mehr Schminkerfahrung mitbringen.

Bitte bringen sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs Tr034
Heidrun Wokittel
Mittwoch, 13.12., 17.00-21.00 Uhr
€ 25,60 (€ 23,00) + Material 5 € Schule Bärfels
Kleingruppe

Pretzfeld Gesundheit

Yoga für Geübte (Mittelstufe)

Geeignet für alle, die mit Yoga bereits Erfahrungen gesammelt haben und offen für abwechslungsreiche Yogastunden sind mit klassischen Asanas sowie Variationen. Die Stunden beinhalten verschiedene Atem- und Entspannungstechniken, den Sonnengruß zum Aufwärmen im Yoga-Vidya-Stil und Balance zwischen Anstrengung und Entspannung bei gleichmäßiger Stärkung und Dehnung deiner gesamten Muskulatur. Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs Tr050
Agathe Fuhrmann
Mittwoch, 27.09., 15.45-17.00 Uhr, 10 x
€ 52,50 (€ 47,20) + 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

Yoga und Entspannung

Yoga ist für alle da, deshalb ist es mir besonders wichtig, wirklich jeden dort abzuholen ganz egal bei welchem Fitness-Level er gerade sein mag. Tue dir, deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes und komme mit mir auf eine Reise, die dich zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden bringt. Elemente aus Meditation und Feldenkrais werden in die Stunden integriert.

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Tr051
Ingrid Schumann
Dienstag, 10.10., 17.00-18.30 Uhr, 8 x
€ 50,40 (€ 45,40) + 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Mit wiederkehrenden Yogaübungen wollen wir rückenschonend die Muskeln kräftigen, unseren Körper dehnen, sowie zusätzlich den Körper und Geist entspannen.

Bitte eine Yogamatte und Decke für die Schlussspannung mitbringen.

Kurs Tr052
Angelika Wölfel-Hölzel
Mittwoch, 08.11., 18.15-19.45 Uhr, 9 x
€ 56,70 (€ 51,00) + 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

Selbstliebe ist kein Egoismus, sondern der Schlüssel zur Gesundheit

Ein Angebot für Frauen

Wir gehen oft über unsere Grenzen, weil wir wollen, dass es den anderen gut geht.

Erfahrungsaustausch, Impulse zum Nachdenken, bildhaftes Darstellen unserer Themen, neue Impulse, Gemeinschaft erfahren.

Bitte trage bequeme Kleidung und bringe dir etwas für die Trinkpause mit!

Kurs Tr053
Henrike Bessel
Sonntag, 22.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Vereinshaus Pretzfeld

Kreativ

Flechten mit Peddigrohr- Brotkorb

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus einen kleinen runden Brotkorb mit geflochtenem Boden gestalten.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleinen alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Kurs Tr054
Nicole Mourick
Freitag, 13.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 € Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Flechten mit Peddigrohr- Brotkorb

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus einen kleinen runden Brotkorb mit geflochtenem Boden gestalten.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleinen alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Kurs Tr055
Nicole Mourick
Freitag, 17.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 € Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Flechten mit Peddigrohr- Christbaumschmuck

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus Christbaumschmuck zaubern.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleinen alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Kurs Tr056
Nicole Mourick
Freitag, 27.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 € Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Flechten mit Peddigrohr- Christbaumschmuck

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus Christbaumschmuck zaubern.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleiner alter Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Kurs Tr057
Nicole Mourick
Freitag, 24.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 € Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Gesellschaft

Kreistänze aus aller Welt

Für Menschen, die erleben wollen, wie im Miteinander Freude und Harmonie entstehen können. Es geht nicht darum, alles richtig zu machen, sondern darum, sich einzulassen. Sie erlernen einfache Tänze aus aller Welt und singen mit anderen, auch wenn Sie kein Profi sind.

Kurs Tr058
Henrike Bessel
Montag, 16.10., 19.00-20.30 Uhr, 5 x
€ 39,00 (€ 35,10) + Raummiete 7,50 € Gemeindehaus Wannbach

Lieder, Geschichten und Tänze zum Thema Wasser und Flüsse

Bei Regen in der Aula der Grundschule und bei schönem Wetter draußen.

Kurs Tr059
Henrike Bessel
Sonntag, 24.09., 16.00-18.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40) Pretzfeld, Grundschule, Turnhalle

Miteinander singen für Ungeübte

Sie möchten gerne mit anderen singen, sind aber ungeübt oder trauen Sie sich nicht?

Wenn wir einfache Melodien einige Male wiederholen, lernen wir. Und vielleicht trauen wir uns dann, die Stimme zu halten, wenn jemand eine andere Stimme dazu singt oder einen Kanon.

Kurs Tr060
Henrike Bessel
Mittwoch, 22.11., 16.00-18.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40) Vereinshaus Pretzfeld

Führungen

Pretzfeld - Führung auf dem Judenfriedhof

Der Friedhof auf dem Judenberg in Pretzfeld zählt zu den ältesten und größten jüdischen Friedhöfen der Umgebung und ist beispielhaft für den Ruheplatz jüdischer Landgemeinden. Er war Begräbnisstätte nicht nur für Juden aus Pretzfeld, sondern für eine große Anzahl weiterer jüdischer Gemeinden. Die 216 Grabsteine erzählen von seiner wechselhaften Geschichte.

Der Judenfriedhof liegt rund 2,5 km nordöstlich des Dorfes und ist über den Pretzfelder Kirschenweg zu erreichen. Vom Parkplatz am Pretzfelder Keller geht es durch den Kellerwald etwa 20 Minuten immer bergan. Der Weg ist gut ausgeschildert, der Friedhof nicht zu verfehlen.

Männliche Besucher werden gebeten, am Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt ist kurz vor 15 Uhr direkt an der Infotafel am Eingang des Judenfriedhofs, bitte planen Sie ausreichend Zeit für den Fußweg ein.

Sollten Sie zu diesem Termin keine Zeit haben, können Sie sich gerne auf die Interessentenliste eintragen lassen (TR061_1). Sie werden benachrichtigt, sobald die nächsten Führungstermine feststehen. Sonderführungen für geschlossene Gruppen sind ebenfalls nach Absprache möglich.

Kurs Tr061
Elisabeth Gröbel
Sonntag, 24.09., 15.00-15.45 Uhr
€ 8,00 (€ 7,20) Vorherige Anmeldung über die VHS (telefonisch oder Homepage) erforderlich. Pretzfeld Judenfriedhof

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld

Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

„Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neoimpressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch Portraitmaler in München, zusammen mit Max Liebermann Gründungsmitglied der Berliner Secession und Freund von Henri van de Velde.

Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken.
Treffpunkt: kurz vor 11.00 Uhr im Schlosshof

Im Laufe des Semesters werden 1x/ Monat Führungstermine angeboten. Sollten Sie also zum aktuellen Termin keine Zeit haben besteht die Möglichkeit, sich auf eine Interessentenliste (TR063_1) setzen zu lassen. Sie werden benachrichtigt, sobald der nächste Führungstermin feststeht.

Kurs Tr063
Dr. Marianne Preller
Samstag, 23.09., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld

Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

„Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neoimpressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch Portraitmaler in München, zusammen mit Max Liebermann Gründungsmitglied der Berliner Secession und Freund von Henri van de Velde.

Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken.
Treffpunkt: 11.00 Uhr im Schlosshof

Kurs Tr063A
Elisabeth Gröbel
Samstag, 21.10., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld