

Leiter:
Roland Wolfrum, Erster Bürgermeister

Anmeldungen:
Sophia Meckler
Telefon: 09225/9578-26

E-mail: vhs@stadtsteinach.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag 13.30 bis 16.00 Uhr
Donnerstag 13.30 bis 18.00 Uhr

Frühjahr-/Sommersemester 2023

Programmangebot für den Zeitraum Februar bis Juli 2023

Allgemeine Mitteilungen der Volkshochschule:

1. Anmeldungen sind zuverlässig bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn an die Stadtverwaltung Stadtsteinach schriftlich zu richten. Das Anmeldeformular finden Sie unter www.stadtsteinach.de oder können sie per Telefon 09225/9578-26 sowie Email unter vhs@stadtsteinach.de anfordern. Die Kursgebühren sind vor dem ersten Kurstag zu entrichten. Die Bezahlung kann ab dem Jahr 2022 ausschließlich per SEPA-Mandat oder Überweisung erfolgen.
2. Es wird darauf hingewiesen, dass Anmeldungen verbindlich sind und dass bei einem unentschuldigten Nichterscheinen die Gebühren zu entrichten sind.
3. Soweit nichts anderes angegeben, findet ein Kurs in der Regel statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei weniger Teilnehmern ist mit der Leitung der Volkshochschule abzusprechen, ob und zu welchen Konditionen dieser Kurs durchgeführt werden kann.
4. Erhalten Sie keine Nachricht, findet der Kurs in jedem Fall statt.
5. Während des Semesters entsprechen in der Regel die Unterrichtstage und die unterrichtsfreien Tage denen der öffentlichen Vollzeitschulen.
6. Für Unfälle und Eigentumsverluste übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.
7. Die Kurse werden in den Räumen der Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Alte Pressecker Straße 18 und in der Steinachtalhalle Stadtsteinach, Badstraße 4 abgehalten; die Hausordnung der Friedrich-Baur-Schule sowie der Steinachtalhalle gilt deshalb auch für die Veranstaltungen der VHS.

Programmänderungen bleiben vorbehalten!

Datenschutzrechtlicher Hinweis der Stadt Stadtsteinach

Verantwortlich für die Verarbeitung der Daten ist die Stadt Stadtsteinach - Volkshochschule, Marktplatz 8, 95346 Stadtsteinach. Die Daten werden ausschließlich für die Anmeldung zu den Kursen der VHS Stadtsteinach erhoben. Die Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. a) DS-GVO. Die von uns erhobenen Daten werden nur an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses und an die VHS Kulmbach weitergegeben. Ihre Daten werden nach der Erhebung bei der Stadt Stadtsteinach so lange, unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist, gespeichert, wie es für die jeweilige Aufgabenerfüllung erforderlich ist.

Datenschutzbeauftragter der Stadt Stadtsteinach

Ingo Schwegler

Telefon: 09225/9578-0

E-Mail: datenschutz@stadtsteinach.de

Junge VHS

Selbstverteidigung für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Dieser Kurs soll den Kindern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des All Style Karate näherbringen. Den Kindern werden in diesem Lehrgang Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken zur Selbstverteidigung spielerisch beigebracht. Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Ort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

Gebühr: 30,00 Euro

4 Abende

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 18.45 Uhr

Kurs-Nr. 23SST30011

Termin: 07.03.2023 – 16.03.2023

Kurs-Nr. 23SST30012

Termin: 02.05.2023 – 11.05.2023

Kurs-Nr. 23SST30013

Termin: 13.06.2023 – 22.06.2023

Selbstverteidigung für Kinder ab 10 Jahren

Dieser Kurs soll den Kindern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des All Style Karate näherbringen. Den Kindern werden in diesem Lehrgang Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken zur Selbstverteidigung spielerisch beigebracht. Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Ort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

Gebühr: 33,00 Euro

4 Abende

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 18.45 Uhr

Kurs-Nr. 23SST30014

Termin: 07.03.2023 – 16.03.2023

Kurs-Nr. 23SST30015

Termin: 02.05.2023 – 11.05.2023

Kurs-Nr. 23SST30016

Termin: 13.06.2023 – 22.06.2023

Kickboxen für Kinder ab 10 Jahren

Dieser Kurs soll den Kindern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxen näherbringen. Den Kindern werden in diesem Kurs Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken im Kickboxen spielerisch beigebracht. Es wird einfach Turnkleidung benötigt.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Ort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

Gebühr: 33,00 Euro

4 Abende

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 18.45 Uhr

Kurs-Nr. 23SST30017

Termin: 07.03.2023 – 16.03.2023

Kurs-Nr. 23SST30018

Termin: 02.05.2023 – 11.05.2023

Kurs-Nr. 23SST30019

Termin: 13.06.2023 – 22.06.2023

Selbstverteidigung und Kampfsport für Jugendliche und Erwachsene

Selbstverteidigung – KRAV MAGA für Erwachsene & Jugend ab 15 Jahren

In diesem Kurs werden Ihnen die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des All Style Karate /KRAV MAGA nähergebracht. Den Erwachsenen werden in diesem Kurs Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken zur Selbstverteidigung beigebracht. Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Ort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

Gebühr: 40,00 Euro

4 Abende

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 18.45 Uhr

Kurs-Nr. 23SST3001

Termin: 07.03.2023 – 16.03.2023

Kurs-Nr. 23SST3002

Termin: 02.05.2023 – 11.05.2023

Kurs-Nr. 23SST3003

Termin: 13.06.2023 – 22.06.2023

Kickboxen für Erwachsene

Dieser Kurs soll den Teilnehmern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxen näherbringen. In diesem Kurs wird Dehnungen, Übungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken im Kickboxen beigebracht.

Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu, Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Ort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

Gebühr: 40,00 Euro

4 Abende

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 bis 18.45 Uhr

Kurs-Nr. 23SST3004

Termin: 07.03.2023 - 16.03.2023

Kurs-Nr. 23SST3005

Termin: 02.05.2023 – 11.05.2023

Kurs-Nr. 23SST3006

Termin: 13.06.2023 – 22.06.2023

Gesundheit

EFT - stressfreier durchs Leben

EFT kommt aus dem Bereich der „energetischen Psychologie“ und ist eine Klopftechnik zur Linderung und Behandlung von Stress durch Stimulation von Akupressur-punkten. Die Wirksamkeit von EFT (Emotional Freedom Techniques) wurde in verschiedenen Studien belegt. EFT ist kinderleicht zu erlernen. Erleben Sie wie einfach es ist, Verhaltensmuster oder Blockaden zu lösen und mit Belastungssituationen gelassener umzugehen. 2-5 Minuten täglich genügen: Gewinnen Sie Selbstbestimmung, Zuversicht und Lebensfreude! Lassen Sie sich überraschen, wie effektiv EFT auch Ihr Leben verändern kann!

Bringen Sie sich ein Getränk und eine Decke / Matte mit, die Anleitung können Sie sich in Schriftform mitnehmen. (Unkostenbeitrag 25Ct/Seite)

Kursleiterin: Monika Wolf, Ergotherapeutin, Bowentherapeutin

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Medienraum

Gebühr: 15,00 Euro

2 Abende

Donnerstags, von 19.00 bis 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23SST3031

Termin: 02.03.2023 und 09.03.2023

Nachlassende Sehkraft – Augen und Lymphe

Haben Sie öfters „verquollene“ Augen - sinkt Ihre Sehkraft?

An diesem Abend erlernen Sie entspannende, stärkende Sehübungen und lymphatische Übungen, welche die Sehkraft stärken und die Augen entlasten. „Die Lymphe ist das Meer, in dem unsere Zellen baden“ - ein gut funktionierender Lymphfluss im Gesicht und Kopfbereich hilft u.a. den erhöhten Augendruck zu senken und die Ver- und Entsorgung des Sehapparates zu verbessern. Helfen Sie Ihren Augen leichter und beschwerdefreier zu sehen, lassen Sie sich überraschen, wie einfach das geht! Tipps zu Augenernährung und Leberreinigung runden den Vortrag ab. Bringen Sie sich eine Matte, Decke, Kissen mit für den Entspannungsteil und etwas Trinkbares, unsere Lymphe liebt Wasser oder Kräutertee.

Die wichtigsten Infos können Sie sich in schriftlicher Form mitnehmen. (evtl. Unkostenbeitrag)

Kursleiterin: Monika Wolf, Ergotherapeutin, Bowentherapeutin

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Medienraum

Gebühr: 11,00 Euro

1 Abend

Donnerstag, von 19.00 bis 21.15 Uhr

Kurs-Nr. 23SST3032

Termin: 27.04.2023

Tanzkurse

Die wichtigsten Tänze – für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Tanzkurs erlernen wir die wichtigsten Tänze wie Cha-Cha-Cha, Rumba, Discofox, Foxtrott, Blues und Langsamer Walzer für die verschiedensten Anlässe. Durch das Erlernen der verschiedenen Tänze und Tanzchoreografien wird Körper und Gehirn ständig trainiert. Zu guter Letzt kommen positive Auswirkungen durch soziale Aktivität hinzu.

Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Aula

Gebühr: 50,00 Euro

5 Nachmittage

Samstag, jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr

Kurs-Nr. 23SST3021

Termin: 18.03.2023 – 15.04.2023

Discofox und Discochart – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Erlernen Sie mit uns einen der beliebtesten und vielfältigsten Tänze – den Discofox, doch das ist selbstverständlich nicht alles, bei uns lernen Sie auch ganz exklusiv den Discochart – eine aufregende Alternative zum Discofox.

Discofox ist der auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielte Tanz. Er macht richtig Spaß, wenn man einige Figuren beherrscht.

Das Erlernen der Tanzschritte

Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Aula

Gebühr: 45,00 Euro

5 Nachmittage

Samstag, jeweils von 16.30 bis 17.30 Uhr

Kurs-Nr. 23SST3022

Termin: 18.03.2023 – 15.04.2023

Rock n´ Roll und Mambo

Rock n´ Roll ist ein fröhlicher, schneller und sportlicher Tanz, der stark zuschauerorientiert ist. Er ist geprägt von hoher Präzision der Bewegungen bei hohem Tempo und der flüssigen Kombination von Tanz und Akrobatik. Der Mambo ist ein aus Kuba stammender Modetanz und auch bekannt aus dem Film „Dirty Dancing“. In diesem Kurs erlernen Sie mit uns die Grundschrirte in Rock n´ Roll und Mambo. Das Erlernen der Tanzschritte schult außerdem den Gleichgewichts- und Orientierungssinn.

Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer

Ort: Grund- und Mittelschule Stadtsteinach, Aula

Gebühr: 45,00 Euro

5 Nachmittage

Samstag, jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

Kurs-Nr. 23SST3023

Termin: 18.03.2023 – 15.04.2023