

**Volkshochschule Stadtsteinach**  
**Marktplatz 8, 95346 Stadtsteinach**



**Leiter:**

Roland Wolfrum, Erster Bürgermeister

**Anmeldungen:**

Sophia Meckler

Telefon: 09225/9578-26

Silke Schramm

Telefon: 09225/9578-31

E-mail: [vhs@stadtsteinach.de](mailto: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 2022**  
**Programmangebot für den Zeitraum März 2022 bis Juli 2022**

**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](http://www.stadtsteinach.de) oder können Sie per Telefon unter 09225/9578-31 sowie Email unter [vhs@stadtsteinach.de](mailto: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!**

**Aufgrund der ungewissen Entwicklungen hinsichtlich der Corona-Pandemie  
veröffentlichen wir die Kurse und Vorträge nur unter Vorbehalt.  
Wir bitten um Ihr Verständnis.**

## **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) DSGVO. 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**

Rainer Mattern

Telefon: 09225/9578-0

E-Mail: [datenschutz@stadtsteinach.de](mailto:datenschutz@stadtsteinach.de)

## **Gesundheit**

### **Yoga**

Yoga beinhaltet spezielle Entspannungs-, Atem- und Körperübungen, die so durchgeführt werden, dass sie ausgleichend und stärkend auf Körper, Geist und Seele wirken. Körperliche Beschwerden und Blockaden können sich rasch auflösen. Gleichzeitig baut der Übende Muskelkraft und Flexibilität auf, außerdem Konzentration und Selbstbewusstsein, die es ihm ermöglichen, seinen Alltag gelöster und erfolgreicher zu bewältigen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke und ein Kissen.

### **Kurs-Nr. 22SST3011**

8 Abende, jeweils Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr

**Beginn: 07. März 2022**

Gebühr: 72,00 €

### **Kursleiterin: Brigitte Schmidt, Yogalehrerin**

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Turnhalle

### **Bowentechnik kennenlernen und bei sich selbst anwenden**

#### **- Vortrag mit Anleitungsteil -**

Bowtech, benannt nach dem Erfinder Tom Bowen, ist eine sanfte Methode, um Blockaden und Schmerzen des gesamten Körpers zu lösen. Das geht mit sanften Berührungen und festgelegten Griffabfolgen. Durch sanfte Griffe über Bindegewebe, Muskeln, Sehnen und Nerven wird der Energie- und Lymphfluss angeregt. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über die Wirkungsweise von Bowtech und erlernen die wichtigsten Selbstbehandlungsgriffe.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit, so können Sie gleich mitmachen. Auch ein Getränk – Wasser – ist sinnvoll, da Bowtech neben Selbstheilungskräften auch die Entgiftung des Körpers anregt.

Für zu Hause erhalten Sie Übungen in Schriftform. Unkostenbeitrag 25 Ct./Seite.

**Kurs-Nr. 22SST3031**

1 Abend

**Mittwoch, 31. März 2022**

19.00 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 9,00 €

**Kursleiterin: Monika Wolf, Ergotherapeutin**

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Medienraum

**Autogenes Training mit geführter Meditation - ONLINE****Zuhause bequem entspannen**

Neue Wege gehen! Autogenes Training mit einer geführten Meditation zuhause: online und bequem. Entspannen, neue Kraft tanken und relaxen. Zum Stressabbau und für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs findet Online über Zoom statt. Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail.

Sie benötigen: - PC oder Laptop mit Mikrofon, evtl. Kamera  
- gemütliches Umfeld (Matte, Sessel oder Couch), warme Socken,  
Kissen, Decke

1 Abend, 18.30 bis 19.15 Uhr

**Kurs-Nr. 22SST3012****Mittwoch, 20. April 2022****Gebühr: jeweils 7,00 € pro Abend****Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin** beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Veranstaltungsort: Zoom online

**Die wichtigsten Tänze - auch für die Hochzeitsfeier - für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Der Tanzkurs beinhaltet die wichtigsten Tänze Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Foxtrott, Blues und Discofox. Durch das Erlernen der verschiedenen Tänze und Tanzchoreografien wird Körper und Gehirn ständig trainiert. Zu guter Letzt kommen positive Auswirkungen durch soziale Aktivität hinzu. Deshalb raten Forscher, sich am besten einer Gruppe oder einem Kurs anzuschließen, anstatt allein durchs Haus zu tanzen. Tanzen baut auch Stress ab. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness.

Dieser Tanzkurs ist auch geeignet für Brautpaare und Hochzeitsgäste. Es werden Grundlagen geschaffen, dass Generationen wieder auf einer Ebene harmonieren können.

**Kurs-Nr. 22SST3022**

5 Nachmittage, jeweils Samstag, 15.00 bis 16.30 Uhr

**Beginn: 12. März 2022**

Gebühr: 50,00 €

**Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer**

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Aula

## **Discofox und Discochart – für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Tanzen ist mit Sicherheit eines der schönsten Hobbys, welches man gemeinsam als Paar ausüben kann. 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.

Das Erlernen der Tanzschritte und Figurenfolgen schult außerdem den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness.

### **Kurs-Nr. 22SST3021**

5 Nachmittage, jeweils Samstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

**Beginn: 12. März 2022**

Gebühr: 45,00 €

### **Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer**

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Aula

## **Selbstverteidigung für Erwachsene ab 15 Jahren**

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

4 Abende

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Donnerstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Gebühr: 40,00 €

### **Kurs-Nr. 22SST3001**

**Beginn: 08. März 2022**

### **Kurs-Nr. 22SST3002**

**Beginn: 03. Mai 2022**

**Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, 8. DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu**

Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Veranstaltungsort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

## **Kickboxen für Erwachsene ab 15 Jahren**

Dieser Kurs soll den Teilnehmern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxen nähergebracht. Den Teilnehmern werden in diesem Kurs Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken im Kickboxen beigebracht.

Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

4 Abende  
 Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr  
 Donnerstag, 18.00 bis 18.45 Uhr  
 Gebühr: 40,00 €

**Kurs-Nr. 22SST3003**  
**Beginn: 08. März 2022**

**Kurs-Nr. 22SST3004**  
**Beginn: 03. Mai 2022**

**Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack**, 8. DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu  
 Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)  
 Veranstaltungsort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

## Kultur

### **Aquarellmalen von der Natur**

**Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.**

Ein Kurs, bei dem wir von der Natur lernen und dabei unsere eigenen Ideen ins Aquarell einfließen lassen.

Geeignet für jeden, der Lust hat das einmal zu probieren,

Wir suchen geeignete Motive und probieren mit Pinsel und Farbe das wiederzugeben, was uns am meisten anspricht.

Mitzubringen:

Aquarellblock, Farben, Pinsel verschiedener Stärke, Bleistift, Hocker/Klappstuhl, Wasserflasche.

**Kurs-Nr. 22SST2072**  
 6 Abende, jeweils Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr  
**Beginn: 15. Juni 2022**  
 Gebühr: 60,00 € + evtl. Materialkosten

**Kursleiterin: Gabriele Bujak**

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Treffpunkt: Werkraum

### **Mit allen Sinnen – Auszeit in der Natur mit kreativem Malen**

In der warmen Jahreszeit entfaltet die Natur mit saftigem Grün und bunter Blütenpracht ihre ganze Kraft.

Dieser Nachmittag lädt Sie dazu ein, dieser Fülle mit allen Sinnen nachzuspüren.

Wir lassen Farben, Formen, Geräusche und Gerüche auf uns wirken und begeben uns auf eine Phantasiereise – vom Grashalm und der Baumwurzel bis hinauf in den Himmel. Unsere Empfindungen bringen wir anschließend malerisch und zeichnerisch zu Papier. Auf Wunsch gebe ich gerne Anregungen. Wer Lust hat, kann auch mit Worten malen.

Bitte mitbringen:

Malblock, Stifte, Pinsel, Farben (am besten Aquarell), Wasserfarbe, Pastell, Wachsmalkreide, Wasserflasche und Becher, Lappen, Klappstuhl, ggf. warme Decke, Sitzkissen.

**Kurs-Nr. 22SST2071**

1 Nachmittag, 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Sonntag, 24. Juli 2022**

Gebühr: 25,00 €

**Kursleiterin: Susanne Benker**

Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz (Deinhardsmühle)

**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 näher bringen. Den Kindern werden in diesem Lehrgang Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken zur Selbstverteidigung spielerisch beigebracht.

Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

4 Abende

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Donnerstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

**Kurs-Nr. 22SST30011**

**Beginn: 08. März 2022**

**Kurs-Nr. 22SST30013**

**Beginn: 03. Mai 2022**

**Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, 8. DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu**

Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Veranstaltungsort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

**Selbstverteidigung für Kinder ab 10 Jahren**

Dieser Kurs soll den Kindern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des All Style Karate näher bringen. Den Kindern werden in diesem Lehrgang Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken zur Selbstverteidigung spielerisch beigebracht.

Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

4 Abende

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Donnerstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

**Kurs-Nr. 22SST30012**

**Beginn: 08. März 2022**

**Kurs-Nr. 22SST30014**

**Beginn: 03. Mai 2022**

**Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, 8. DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu**

Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Veranstaltungsort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

## **Kickboxen für Kinder ab 8 Jahren**

Dieser Kurs soll den Kindern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxen näher bringen. Den Kindern werden in diesem Kurs Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken im Kickboxen spielerisch beigebracht.

Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

4 Abende

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Donnerstag, 18.00 bis 18.45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

**Kurs-Nr. 22SST30015**

**Beginn: 08. März 2022**

**Kurs-Nr. 22SST30016**

**Beginn: 03. Mai 2022**

**Geprüfter und autorisierter Trainer: Oliver Gack, 8. DAN All Style Karate, 1. DAN Ju-Jutsu**

Sport-Lehrbeauftragter für Schulen Bayern Nord (BKO)

Veranstaltungsort: Steinachtalhalle Stadtsteinach

## **Traumreise für Kinder (8-12 Jahre) - ONLINE**

Dieser Kurs soll den Kindern die leicht und schnell erlernbaren Grundprinzipien des Kickboxen näher bringen. Den Kindern werden in diesem Kurs Dehnungen, Beweglichkeit sowie die Grundtechniken im Kickboxen spielerisch beigebracht.

Es wird einfache Turnkleidung benötigt.

1 Abend

**Mittwoch, 23. März 2022, 18.30 bis 19.15 Uhr**

Gebühr: 33,00 €

**Kurs-Nr. 22SST30017**

**Kursleiterin: Karin Wagner, Heilpraktikerin** beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Veranstaltungsort: Zoom online