

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

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag 13.30 bis 16.00 Uhr

Donnerstag 13.30 bis 18.00 Uhr

Herbst-/Wintersemester 2021/2022
Programmangebot für den Zeitraum September 2021 bis Februar 2022

Allgemeine Mitteilungen der Volkshochschule:

1. Anmeldungen sind zuverlässig **bis spätestens 8 Tage** vor Kursbeginn an die Stadtverwaltung Stadtsteinach während der Geschäftszeiten zu richten. Die Kursgebühren sind am ersten Kurstag in bar zu entrichten.
2. **Es wird darauf hingewiesen, dass Anmeldungen – auch telefonische – verbindlich sind und dass bei einem unentschuldigtem Nichterscheinen die Gebühren zu entrichten sind.**
3. Soweit nichts anderes angegeben, findet ein Kurs in der Regel statt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei weniger Teilnehmern ist mit der Leitung der Volkshochschule abzusprechen, ob dieser Kurs durchgeführt wird.
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) 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

Rainer Mattern

Telefon: 09225/9578-0

E-Mail: 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. 21HST3011

8 Abende, jeweils Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr

Beginn: 04. Oktober 2021

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. 21HST3002

1 Abend

Mittwoch, 29. September 2021

19.00 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 9,00 €

Kursleiterin: Monika Wolf, Ergotherapeutin

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Medienraum

Entspannung für gestresste Augen - Vortrag mit Übungen -

Gehören brennende, müde Augen die trocken sind und gereizt zu Ihrem Arbeitsalltag? Verursacht werden sie meist durch das angestrengte Sehen am Bildschirm. An diesem Abend erfahren Sie, warum viele berufliche Tätigkeiten die Augen so stark beanspruchen. Ich zeige Ihnen Augenentspannung und Übungen, die gleichzeitig das Sehen wieder vitalisieren. Wenn Sie möchten können Sie die Übungen gleich mitmachen.

Bitte bringen Sie sich ein Getränk, Wasser oder Tee und ein Kissen mit. Die wichtigsten Übungen erhalten Sie in Schriftform zum Mitnehmen. Unkostenbeitrag 25 Ct./Seite.

Kurs-Nr. 21HST3003

1 Abend

Mittwoch, 20. Oktober 2021

19.00 bis 20.30 Uhr

Gebühr: 9,00 €

Kursleiterin: Monika Wolf, Ergotherapeutin-Augentrainerin

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

2 Abende (die Termine können auch einzeln gebucht werden)

18.30 bis 19.15 Uhr

Kurs-Nr. 21HST3014

Montag, 08. November 2021

Kurs-Nr. 21HST3015

Montag, 13. Dezember 2021

Gebühr: jeweils 9,00 € 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. Neueste Studien beweisen, dass durch regelmäßiges Tanzen der Beginn der eintretenden Demenz um ein paar Jahre nach hinten verschoben wird.

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

Kurs-Nr. 21HST3006

5 Nachmittage, jeweils Samstag, 15.00 bis 16.30 Uhr

Beginn: 18. September 2021

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. Neueste Studien beweisen, dass durch regelmäßiges Tanzen der Beginn der eintretenden Demenz um ein paar Jahre nach hinten verschoben wird.

Kurs-Nr. 21HST3007

5 Nachmittage, jeweils Samstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

Beginn: 18. September 2021

Gebühr: 45,00 €

Kursleiter: Manfred Schramm, Tanztrainer

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Aula

Rock'n Roll und Mambo – für Einsteiger

Rock'n Roll gibt es seit über 60 Jahren in Deutschland, er ist ein fröhlicher, schneller und sportlicher Tanz, der stark zuschauerorientiert ist. Die Faszination für diesen Tanz geht schon allein von der Musik aus. Wir lernen Bodenfiguren und halten uns dadurch körperlich und geistig fit. Tanzen baut außerdem Stress ab.

Musik und Tanz für Mambo hat sich nach 1930 in Cuba entwickelt, dieser Tanz ist dann durch den Film „Dirty Dancing“ weltberühmt geworden, wir erlernen Figuren, die teilweise diesem Film entnommen sind. Gelenkigkeit und Vielfalt der Figuren regen Körper und Geist an. Tanzen ist zugleich rhythmisches Gehirnjogging.

Kurs-Nr. 21HST3008

5 Abende, jeweils Samstag, 17.30 bis 18.30 Uhr

Beginn: 18. September 2021

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: 35,00 €

Kurs-Nr. 21HST3009

Beginn: 05. Oktober 2021

Kurs-Nr. 21HST30010

Beginn: 16. November 2021

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

Aquarellmalerei leicht gemacht / Zeichnen mit Tusche und Feder

Beide oben genannte Themen sollen in diesem Weiterführungskurs erläutert, vorgeführt und ausprobiert werden. **Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.** Sie erhalten unter professioneller Anleitung umfangreiches Wissen über die Aquarellmalerei. Im zweiten Teil üben wir das Zeichnen mit Tusche und Feder, lavieren mit Pinsel oder kolorieren mit Aquarellfarbe dieses Bild und werden auch mit Pastellkreide unsere Fähigkeiten testen.

Zwei interessante Maltechniken, welche man gegebenenfalls gut in einem Bild kombinieren kann.

Mitzubringen:

Aquarellfarbe, Aquarellpinsel (Größe 8 und 12), Bleistift, Radiergummi, Aquarellpapier (ca. 200 – 300 g) Größe A 3, Ausziehtusche, eine Zeichenfeder und Federhalter.

Alle Materialien sind bei Bedarf auch über die Kursleiterin zu erwerben.

Kurs-Nr. 21HST2071

5 Abende, jeweils Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 06. Oktober 2021

Gebühr: 50,00 € + evtl. Materialkosten

Kursleiterin: Gabriele Bujak

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Werkraum

Ü50 - endlich Zeit, die eigene kreative Kraft rauszulassen!

Die Kinder sind aus dem Haus, auch sonst läuft alles in ruhigeren Bahnen?

Jetzt wird es Zeit, etwas für sich selbst zu tun.

Hier haben Sie den Freiraum, sich künstlerisch auszuprobieren. Es ist ganz egal, ob Sie schon einmal gemalt haben oder noch nie.

Alle Ü50 sind herzlich willkommen, in entspannter Atmosphäre ihre eigenen Ausdrucksformen zu entdecken, mit Farbe, Spachtel, Pinsel und mit den Fingern zu experimentieren. Unter Gleichgesinnten findet jeder seinen eigenen Weg, sich kreativ zu entfalten. Wer will, erhält Anregungen von mir. Ich male seit vielen Jahren leidenschaftlich und entdecke selbst immer wieder neue Ausdrucksformen.

Der Weg des Künstlers ist nie zu Ende, lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Malblock, Leinwand, Malkarton, am besten 40 x 50 cm oder größer, dünne und dicke Pinsel (ca. 10–30), Acrylfarben, auch gerne Stifte, Wachsmalkreide, Spachtel, Schwämme, Stofflumpen oder Küchenkrepp, Wassergefäß, Abdeckfolie (Malerfolie).

Kurs-Nr. 21HST2072

2 Nachmittage

Freitag, 15. Januar 2022

13.00 bis 18.00 Uhr

Samstag, 16. Januar 2022

10.00 bis 17.00 Uhr (1 Std. Pause)

Gebühr: 60,00 €

Kursleiterin: Susanne Benker

Veranstaltungsort: Friedrich-Baur-Schule Stadtsteinach, Mehrzweckraum

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. 21HST30011
Beginn: 21. September 2021

Kurs-Nr. 21HST30012
Beginn: 19. Oktober 2021

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. 21HST30013
Beginn: 21. September 2021

Kurs-Nr. 21HST30014
Beginn: 19. Oktober 2021

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. 21HST30015

Beginn: 21. September 2021

Kurs-Nr. 21HST30016

Beginn: 19. Oktober 2021

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