



Geschäftsstelle:
Rathaus Glashütten
Schloßstr. 2
95496 Glashütten
Anmeldung: Eva Raps
Tel.: 0 92 79 / 17 13
Fax: 0 92 79 / 92 38 02
E-mail: eva-raps@online.de



Vorsitzender:
Werner Kaniewski,
1. Bgm.

Die **Anmeldung** ist erst dann verbindlich, wenn Sie die Kursgebühr auf das Konto bei der VR-Bank Bayreuth IBAN: DE78 7739 0000 0807 3521 15 einbezahlt haben. Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn ein Kurs nicht zustande kommt. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz im Kurs sicher. **Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Teilnehmer in der Reihenfolge des Einzahlungsdatums berücksichtigt.** Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.

Auf die Allg. Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V. (s. Seite 100) weisen wir hin.



Gesellschaft

Gh 001_1 Vortrag: Einführung in die Psychosomatik
Di., 14.03.2017 • 20.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • **Keine Gebühr** • **Referentin:** Karin Röhlig, Gesundheitsberaterin für zeitgemäße Naturheilkunde, Phytologie und TAM
„Da läuft mir die Galle über!“ „Das geht mir langsam an die Nieren.“ „Ich hab die Nase voll!“ - Wer kennt das nicht? Viele Krankheiten sind auch Ausdruck unserer Seele. Die Psychosomatik ist längst ein anerkannter Behandlungszweig. Bei diesem Vortrag lernen Sie, die Sprache Ihres Körpers besser zu verstehen und selbst effektiv Ihren Teil zum Heilprozess beizutragen.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 25.01.2017 • Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mind. 8 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Leitung:** Monika Fichtel, Yoga-Lehrerin • **Anmeldung bis 21.01.2017**

Die Übungen tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was wiederum zu einer besseren Haltung führt.

Gh 001_4 Kurs I: 16.45-17.45 Uhr •
Gebühr: 37,00 EUR
Gh 002_4 Kurs II: 18.00-19.30 Uhr •
Gebühr: 54,00 EUR

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Gh 006_4 Intuitives Bogenschießen
(ab 12 Jahre)

Beginn: Mo., 20.02.2017 • 16.30-18.30 Uhr • Mehrzweckhalle • 6 Abende • mind. 6 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Benjamin Lampe, freiberufl. Bogentrainer • **Anmeldung bis 13.02.2017**

Bögen und Pfeile werden gestellt! Bogenschießen stärkt nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und das Verantwortungsbewusstsein. Aktiver Stressabbau, Zielstrebigkeit und Freude am Bogensport sind ebenfalls maßgebliche Pfeiler, die didaktisch wertvoll vermittelt werden.

Wirbelsäulengymnastik

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 07.03.2017 • Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mitzubr.: Matte o. Decke • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Becker, Physiotherapeutin • **Anmeldung bis 01.03.2017**
Die Wirbelsäule als zentraler Pfeiler des Rückens ist für viele Menschen in unserer Zivilisation zum Problem geworden. Machen Sie sich Ihre eigenen Fehler bewusst und lernen Sie, diese zu korrigieren. Verbessern Sie Ihre Haltung, bleiben Sie beweglich.

Gh 003_4 Gruppe I: 16.30-17.30 Uhr
Gh 004_4 Gruppe II: 17.30-18.30 Uhr
Gh 005_4 Gruppe III: 18.30-19.30 Uhr

Ernährung

Gh 007_4 Nudeln - selbst gemacht

Fr., 24.03.2017 • 16.00-18.30 Uhr • Sana e Salva, Am Anger 69, Oberweiz • mind. 8/max. 10 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR inkl. Skript u. Lebensmittel • **Referentin:** Marika Bange, Ernährungscoach • **Anmeldung bis 17.03.2017**

Klar kann man Nudeln, Ravioli, Cannelloni, Lasagne, Tagliatelle kaufen, aber von Hand geknetet, gefüllt und geformt schmecken sie einfach am allerbesten! Deshalb stellen wir Buchweizen-Cannelloni gefüllt mit Wirsing und Quark her und werden selbst gemachte Ravioli genießen, gefüllt mit Kürbis.

**Gh 008_4 Superfood vor der Haustüre:
Brennnessel statt Chia,
Hagebutte statt Kiwi!**

2 Termine: Di., 16.05.2017 (Theorie) • 20.00-21.30 Uhr • **Sa., 20.05.2017 (Praxis)** • 09.30-12.30 Uhr • Rathaus Sitzungssaal • mind. 6 TN/max. 12 TN • **Gebühr:** 15,00 EUR inkl. Lebensmittel + 3,00 EUR f. Skript • **Leitung:** Karin Röhlig, Gesundheitsberaterin für Naturheilkunde • **Anmeldung bis 09.05.2017**

Jede Drogerie wirbt mit „Superfood“ wie Jiaogulan, Tulsi, Chia... sie sollen jeder Krankheit vorbeugen, uns dabei gesund und ewig jung halten. Doch warum etwas einnehmen, was man noch nicht einmal richtig aussprechen kann, wenn vor unserer Haustüre wahre Schätze wachsen? Sie erhalten Einblick in das hiesige „Krafftutter“, denn wer den Eisen- und B-Vitamin-Gehalt von Brennnessel und Hanfsamen, die bindegewebsstärkende

Volkshochschule Glashütten e.V.

Kraft des Zinnkrautes und die Vitamin-C-Bombe Hagebutte kennt, bleibt sehr viel preisgünstiger und umweltschonender gesund.

Am Samstag begeben wir uns auf eine Wildkräuterwanderung rund um Glashütten. Anschließend werden wir gemeinsam Kochen und Essen.



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Gh 001_6 Musikalische Früherziehung 
(3-6 J.)

Beginn: Fr., 10.03.2017 • 15.00-16.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • 6 Nachmittage (3-wöchentlich) • **Gebühr:** 28,50 EUR • **Leitung:** Bettina Wurzel, Dipl. Musiktherapeutin • **Anmeldung bis 06.03.2017**

Machen Sie Ihr Kind neugierig auf Musik!

Gh 002_6 Märchen und andere Weisheiten 
(ab 4 J.)

Beginn: Fr., 17.03.2017 • 15.30-17.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • 6 Nachmittage (3-wöchentlich) • mitzubr.: Sitzkissen, Buntstifte • **Gebühr:** 21,00 EUR • **Leitung:** Karin Röhlig, Märchenerzählerin • **Anmeldung bis 10.03.2017**

Lillifee, Minions, Ritter Rost - wo sind die Helden unserer Kindheit hin? Der Fernseher hat die Großmutter im Schaukelstuhl ersetzt und Fantaisie wird gezeigt und nicht imaginiert. Doch Ergrimmen Sie nicht, Geschichte(n) gibt es zu Hauf(f) und mancher wilde Storm mag ein ganz ander(sen)es, tol(kin)les Ende nehmen...



Gh 003_6 Bachsafari 
(ab 7 J.)

Sa., 24.06.2017 • 10.00-12.30 Uhr • Lehranstalt für Fischerei, Aufseß • mitzubr.: Gummistiefel, Handtuch, Brotzeit/Getränk • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Leitung:** Mitarbeiter der Lehranstalt für Fischerei des Bezirks Oberfranken in Aufseß • **Anmeldung bis 19.06.2017**

Ihr lernt den aquatischen Lebensraum kennen durch „selber machen, selber suchen und selber bestimmen“. Mit Sieben und Schüsseln bewaffnet, sucht ihr in der Aufseß (Flachwasserzone im Gelände der Lehranstalt) nach Kleinlebewesen, die ihr dann unter Binokularen mit Hilfe von Bestimmungskarten selber bestimmt und somit die Gewässergüteklasse erkennt. Außerdem besichtigen wir die Fischzucht mit Teichanlage und Bruthaus und ihr könnt mal einen lebenden Fisch, einen Krebs oder eine Muschel anfassen.