

Rathaus Glashütten
Schloßstr. 2
95496 Glashütten
Anmeldung: Eva Raps
Tel.: 0 92 79 / 1713
Fax: 0 92 79 / 923 802
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: DE32 7806 0896 0809 6747 13 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 Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V. (s.Programmheft Seite 100) weisen wir hin.

Beruf

EDV

Die EDV-Kurse finden jeweils von 13.00-17.00 Uhr im Rathaus, Sitzungssaal statt. Leitung: Roland Kaniewski, Gebühr: 30,00 EUR bei mind. 4 Teilnehmern, wenn nicht anders angegeben.

Gh 002_2 Workshop: Canva für Einsteiger Sa., 07.10.2017 • Anmeldung bis 25.09.2017

Wer aktiv auf Facebook, Twitter & Co ist, Selbstständig ist oder eigene Produkte oder Dienstleistungen vermarkten möchte, der benötigt visuell ansprechende Grafiken. Dieser Workshop stellt Canva und seine Funktionen vor, damit auch Sie jederzeit schöne Grafiken gestalten können. Für folgende Zielgruppen interessant: Nutzer von Facebook- Twitter & Co., Selbständige und Freiberufler, Vereine, Blogger und solche die es werden wollen. Wer möchte kann seinen eigenen Laptop mitbringen!

Gh 003_2 Workshop: Sketchnotes für Anfänger Sa., 04.11.2017 • Anmeldung bis 23.10.2017

Sketchnotes sind visuelle Notizen, die aus einer Mischung von Handschrift, Zeichnungen, handgezeichneter Typographie und grafischen Elementen wie Pfeilen, Kästen und Linien bestehen. Es sind visuelle Landkarten - wie ein Anker im Kopf. Sie helfen, sich an Inhalte zu erinnern, das Engagement zu fördern und sich Inhalte zu erschließen, egal ob Bauplan, wissenschaftliche Analyse oder ein Rezept.

Gh 004_2 Workshop: Trello für Einsteiger Sa., 02.12.2017 • Anmeldung bis 24.11.2017

Zeitmanagement und Selbstorganisation sind heute sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld notwendiger denn je.

Sie erfahren, warum agiles Zeitmanagement im digitalen Zeitalter besser funktioniert als alte Zeitmanagement-Methoden. Sie werden anhand einer einfach nachvollziehbaren Schritt-für Schritt-Anleitung die Vorteile von Trello kennenlernen. Sie werden sich Ihre eigenen „to do“-Listen und eigene „Boards“ für ihre Vorhaben/Pläne anlegen. Interessant für alle, die alleine oder im Team produktiver arbeiten wollen und mit anderen Tools wie Outlook oder Wunderlist nicht zurechtkommen. Es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Da es sich bei Trello um ein Online Tool handelt, brauchen Sie ein Tablet, Laptop oder Smartphone. Ein Laptop kann bei Bedarf gestellt werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Gh 001_1 Vortrag: Sicherheit im Internet und Heimnetzwerk

Sa., 18.11.2017 • 19.00-21.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • mind. 4 TN • Keine Gebühr • Referent: Roland Kaniewski

Themen des Vortrags:

- Viren, Würmer, Malware
- Botnetze
- Hackerangriffe
- Umgang mit Sozialen Medien
- Umgang mit Passwörtern

- Onlinebanking
- Absichern von Computern, Heimnetzwerken und Routern
- Was mache ich, wenn es mich erwischt hat?

Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Gh 009_4 ENTSPANNT und voller ENERGIE in die Winterzeit

Do., 30.11.2017 • 19.30-21.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • mind. 4 TN/max. 10 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR + 3,00 EUR für Skript • **Leitung:** Monica Jacob

Was sind die Ursachen für Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Verstimmungen in der kalten Jahreszeit und was können wir dagegen tun?

Yoga KK-Förderung

Beginn: Mi., 27.09.2017 • Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mind. 8 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Leitung:** Monika Fichtel, Yoga-Lehrerin • **Anmeldung bis 18.09.2017**

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 (ID 20170315-905126): 16.45-17.45 Uhr • **Gebühr:** 37,00 EUR

Gh 002_4 Kurs II (ID 20170315-905127): 18.00-19.30 Uhr • **Gebühr:** 54,00 EUR

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik KK-Förderung

(ID 20170315-905166)

Beginn: Di., 10.10.2017 • Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mitzubr.: Matte o. Decke • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Becker, Physiotherapeutin • **Anmeldung bis 29.09.2017**

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

Erkrankungen / Heilmethoden

Gh 011_4 Vortrag: Mit starkem Immunsystem der Grippe trotzen

Di., 10.10.2017 • 19.30-21.30 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • **Keine Gebühr** • **Referentin:** Karin Röhlig

Alle Jahre wieder - die Grippezeit. Einmal nasse, kalte Füße gehabt, der Kollege bringt einen Infekt mit und schon ist es geschehen. Warum eigentlich? „Der Keim ist nichts, das Milieu ist alles!“ wusste schon Claude Bernard. Ernährung, Heilpflanzen, Psyche... viele Wege führen zu einem starken Immunsystem. Sie erfahren, wie Sie gestärkt in die kalte Jahreszeit gehen.

Gh 010_4 Ausgelaugt! Ist Ihr Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht?

Do., 16.11.2017 • 19.30-21.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • mind. 4 TN/max. 10 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR + 3,00 EUR f. Skript • **Leitung:** Monica Jacob

Sie erfahren wie wichtig der Säure-Basen-Spiegel für alle Funktionen im Körper ist und welche Möglichkeiten es zur Regulierung gibt.

Ernährung

Gh 007_4 Brotbacken und Aufstriche

Fr., 27.10.2017 • 16.00-18.30 Uhr • Sana e Salva, Am Anger 69, Oberwaiz • mind. 8/max.10 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR inkl. Skript u. Lebensmittel • **Referentin:** Marika Bange, Ernährungscoach • **Anmeldung bis 20.10.2017** Wir backen Vollkornbrot mit „leichtem“ Sauerteigansatz, kräftiges Fruchtbrot für die kalte Jahreszeit und schnelles Knäckebrot. Dazu fertigen wir Brotaufstriche der Saison aus Kürbis, Pilzen, Nüssen oder Saaten.

Gh 008_4 Whisk(e)y-Tasting - Crossover

Fr., 08.12.2017 • 19.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • **Gebühr:** 27,50 EUR inkl. Imbiss (vor der Verkostung!) • **Referent:** Bernd Raps • **Anmeldung bis 18.11.2017.**

Irish Whiskey, Single Malt und der Einstieg in die Welt des Blended Whisky. Wir bitten Sie, sich für den Heimweg einen Fahrdienst zu organisieren.

Kultur

Musik

Gh 001_5 Lust auf Blasmusik ? (Erwachsene u. Kinder)

Beginn: nach Absprache • Rathaus, Sitzungssaal • **Gebühr:** 15,00 EUR pro UE/Einzelunterricht

Dir hat die Musikalische Früherziehung Spaß gemacht? Sie spielen schon lange mit dem Gedanken, einmal ein Instrument zu erlernen? Sie befinden sich bereits im Ruhestand und suchen neue Herausforderungen? Dann komm/kommen Sie zu uns und lernen ein Instrument!

Die Ausbildung für Blechblasinstrumente (Trompete, Flügelhorn, Horn, Tenorhorn oder Tuba) erfolgt durch Michael Lindner oder Harald Hirsch. Thomas Hauenstein unterrichtet Klarinette und Saxophon. **Schnuppern ist möglich (kostenlos)!**

Grundbildung

Die „Junge VHS“

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

Beginn: Fr., 29.09.2017 • 15.00-16.00 Uhr • Rathaus, Sitzungssaal • 6 Nachmittage (3-wöchentlich) • **Gebühr:** 28,50 EUR • **Leitung:** Bettina Wurzel, Dipl. Musiktherapeutin • **Anmeldung bis 22.09.2017**

Machen Sie Ihr Kind neugierig auf Musik!