

VOLKSHOCHSCHULE WEIDENBERG E.V.

**Geschäftsstelle:**

**Troschenreuth 5,95517 Emtmannsberg**

**Petra Holl**

**Tel.: 0 92 09 / 16161**

**E-mail: [petra.holl5@t-online.de](mailto:petra.holl5@t-online.de)**

**Bei nicht entschuldigtem Fernbleiben muss die Gebühr nachgefordert werden.**

Gebühreneinzahlung auf IBAN:66 773 501100 570934 000

Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn ein Kurs nicht zustande kommt oder abgebrochen werden muss-.

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz in unserem Kurs sicher.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, oder Termine verschieben. Noch eine kleine

**Bitte, melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir entsprechend planen können.**

**Für alle Kurse sind die jeweils geltenden Infektionsschutzmaßnahmen zu beachten.**

---

### **Bewegung ist die beste Medizin**

Fit im Alter

Für Bewegung ist es nie zu spät.

Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil.

Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die wirklich für jeden geeignet sind und Körper und Geist fit halten.

**Immer Mittwoch Morgen • 09.30-10.30 Uhr • Saal des Bürgerhauses, Alte Bayreuther Str. 2  
15 Vormittage Gebühr 35€**

**Leitung: Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits-, und Entspannungstrainerin**

**Es sind noch 2 Plätze frei - Einstieg nach Absprache noch möglich**

### **Basenfasten-**

natürlich entschlacken und entsäuern . **7 Tage fasten**, von zu Hause aus und trotzdem betreut.

. Fasten ist der vorübergehende Verzicht auf Genussmittel und gewisse Nahrungsmittel. Beim Basenfasten werden alle Säurebildner in der Nahrung für eine bestimmte Zeit weggelassen. Es befreit den Körper von Giftstoffen und überflüssigen Fettpolstern, vitalisiert den Geist und fördert das seelische Gleichgewicht.

**Zeitraum: 02.10.- 09.10. 2021 Ort, , Entspannung Natur&Leben , Pfarrgässchen 4 95466**

**Weidenberg Gebühr: 80,- € + 20,- € Material**

**Leitung, Infos und Anmeldungen : Michaela Schubert, Heilpraktikerin,09278-775895 @mail  
[thomas@entspannung-natur-leben.de](mailto:thomas@entspannung-natur-leben.de)**

## **Brauchtumspflege**

**Arbeitsgemeinschaft Brauchtumspflege**, in Zusammenarbeit mit den Brunnenfrauen.  
**Zusammenkunft:** jeweils am letzten Freitag im Monat, oder auf Anfrage

### **Hutzaomd**

In entspannter Atmosphäre, ohne Fernseher oder anderem Medienrummel wollen wir uns alle 14 Tage gemütlich zusammensetzen, plaudern (vielleicht mit einer kleinen Handarbeit), ganz einfach einen ruhigen Abend verbringen. Jeder kann natürlich neue „Ideen“ mitbringen.

**Donnerstag 14-tägig fortlaufend 19.00 – 21.00 Uhr**

**Leitung: Inge Lindner Info unter: Tel. 8105**