

VOLKSHOCHSCHULE WEIDENBERG E.V.

**Geschäftsstelle: Troschenreuth 5**  
**95517 Emtmannsberg**  
**Petra Holl**  
**Tel.: 09209/16161**

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

### **Gebühreneinzahlung auf IBAN:66 773 501100 570934 000**

Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn ein Kurs nicht zustande kommt bzw. die Teilnahme wegen Infektionsschutzmaßnahmen 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 besser planen können.**

Alle Kurse finden zu den jeweils geltenden Infektionsschutz-Maßnahmen statt. **Wir behalten uns die Durchführung unter 2G, 3G bzw. 3G+ vor !**

---

### **Wb 010\_4 Bewegung ist die beste Medizin                      Aktiv im Alter**

**Beginn: Mi., 30.03.2022 • 09.30 -10.30 Uhr • Bürgerhaus, Saal • Fortsetzung des im Herbst begonnenen Kurses • Neuer Kurs im Anschluss möglich • Leitung: Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin**

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“ Körper und Geist fit halten.

Sei dabei, denn „BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN „

### **Wb 001\_4 Hatha Yoga für Anfänger\*innen**

s. VHS-Programm Neunkirchen

### **Wb 002\_4 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene - Online-Kurs**

**Beginn:** seit Mo., 07.02.2022, wird lfd. fortgesetzt • **19.30-21 Uhr** • Zugangsdaten auf Anfrage • 10 Abende • **Gebühr:** 46 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler •

### **Wb 003\_4 Hatha-Yoga am Vormittag**

Sobald wieder ein Kurs durchgeführt werden kann, werden alle Interessierten informiert.

### **Wb 000\_4 Bauch - Beine – Po**

**Beginn:** Di., 12.04.2022 • 18-19 Uhr • auch in den Ferien • kleine Schulturnhalle • **Gebühr:**37,00 EUR für 10 Abende • **Leitung:** Gina Nickl

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Figur geformt, die Kondition verbessert und der Anteil an Muskelmasse erhöht wird.

Nach einer Aufwärmphase werden effizient alle Muskelgruppen trainiert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Der Sommerkurs kann bei passendem Wetter auch im Freien stattfinden.

### **Wb 000\_4 Zumba Fitness**

**Beginn:** 12.04.2022 • 19 – 20 Uhr • auch in den Ferien • kleine Schulturnhalle • **Gebühr:** 37,00 EUR für 10 Abende • **Leitung:** Gina Nickl

Hast du Spaß an Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton ? Dann ist „Zumba“ genau richtig für dich. In Verbindung mit fitnessorientierten, einfachen Tanzchoreographien wird die Fettverbrennung angeregt und der ganze Körper trainiert. Alter, Geschlecht und Fitnessniveau spielen keine Rolle. Im Sommer evtl. auch im Freien

**Unverbindliche Probestunde bei den Sportkursen möglich!**

### **Brauchtumpflege**

#### **Wb 001\_1 Arbeitsgemeinschaft Brauchtumpflege**

Zusammenkunft jeweils am letzten Freitag im Monat und Sondertermine auf Anfrage  
In Kooperation mit den Brunnenfrauen.

#### **Wb 002\_1 „Hutzaomd“**

**Jeweils donnerstags (14-tägig, fortlaufend) • 19-21 Uhr • Bürgerhaus • Leitung und Info:** Inge Lindner, Tel. 09278-8105

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.

#### **Neu in der VHS! – der „Talk am Montag“**

In der VHS Weidenberg haben wir es uns zur Aufgabe gemacht das bestehende und bewährte Programm weiterzuentwickeln und Ort des sozialen und politischen Lernens zu werden. Am „Talk am Montag“ werden monatlich ganz unterschiedliche Themen vorgestellt und an diskutiert. Mögliche Bereiche sind Politik, Soziales, Ökonomie, Ökologie, Recht, Geschichte, und viele mehr.

Die Volkshochschule Weidenberg macht es sich zum Ziel, Angebote zu entwickeln, um Diskussionen auch über nachhaltige Veränderungsprozesse anzustoßen und Teilnehmer\*innen darin zu unterstützen, Zusammenhänge zu erkennen und Handlungsalternativen aufzuzeigen.

#### **• Die Patientenverfügung**

**Termin: 04.04.2022 – 18.30 Uhr – Gebühr:** 3 Euro für Nichtmitglieder, für VHS-Mitglieder kostenfrei

Treffen Sie Entscheidungen für die Zukunft, solange Sie es noch selbst entscheiden können! Wie können Sie bestimmen, was zum Beispiel medizinisch unternommen werden soll, wenn sie entscheidungsunfähig sind. Unsere Referentin Bettina Wurzel erklärt die Grundlagen einer Vollmacht anhand praktischer Beispiele. Im Dialog können Fragestellungen geklärt und beantwortet werden. Aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz als Leiterin der Betreuungsstelle Bayreuth können Sie sich auf eine lebendige Diskussion freuen.

**Referentin:** Bettina Wurzel, Leiterin der Betreuungsstelle Bayreuth und Behindertenbeauftragte der Stadt Bayreuth

### • **Die anthroposophische Hausapotheke**

**Termin: 02.05.2022 – Referentin: Sylvia Raab, Apothekerin**

Gebühr: 3 Euro – für VHS-Mitglieder kostenfrei

Erst vor rund 100 Jahren wurde die Anthroposophische Medizin von Rudolf Steiner und Ita Wegmann begründet. In Deutschland ist die Anthroposophische Medizin seit 1976 als besondere Therapierichtung und seit 1989 auch als medizinische Richtung anerkannt. Sie ist immer eine ganzheitliche Medizin, die Körper, Seele und Geist im Blick hat.

Unsere Referentin ist Apothekerin und hat viel Erfahrung im Bereich der Homöopathie, insbesondere der anthroposophischen Selbsthilfe gesammelt. Nach einer Einführung steht Sylvia Raab gerne für Fragen zur Verfügung.

### • **Solarenergie vom eigenen Dach**

**Termin: 27.06. 2022 – ohne Gebühr**

Bei dieser Informationsveranstaltung gibt ein\*e Expert\*in für Solarenergie eine Übersicht über die Vorteile, Varianten und Fördermöglichkeiten für Solarenergie vom eigenen Dach. Darüber hinaus stellt das Klimaschutzmanagement des Landkreises den Solarrechner der Region Bayreuth vor und erklärt seine Bedienung. Mit dem Solarrechner kann jede\*r kostenlos mit wenigen Klicks ermitteln, wie viel Sonnenenergie auf dem eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition rechnet.

Bürgerhaus Weidenberg • ohne Gebühr • Referent\*in: Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth