

VOLKSHOCHSCHULE WEIDENBERG E.V.

**Geschäftsstelle:**

**Alte Bayreuther Str. 3, 95466 Weidenberg**

**Helga Ordnung**

**Tel.: 0 92 78 / 1594**

**E-mail: mrs.ordnung@gmx.de**

Die Anmeldungen sind verbindlich.

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

Gebühreneinzahlung auf IBAN:66 773 501100 570934 000

**Bilderreise „rund um denLago Maggiore“.**

**Dienstag, 08.10.2019 um 16.00 Uhr im AWO Seniorenzentrum**

**Referentin: Helga Ordnung**

**Kino im Seniorenheim: „Die Hoch und Deutschmeister“ mit anschl. Filmgespräch.**

**Dienstag 22.10.2019 15.30 Uhr im Gemeinschaftsraum der AWO.**

**Leitung: Helga Ordnung**

**Italienisch für Fortgeschrittene**

Mittwoch: 02.10.2019 18.00- 19.30 Uhr im Bürgerhaus,15 Abende, Gebühr:50,00€, Leitung: Aureliano, Zattoni

**Yoga am Vormittag**

**Dienstag: 01.10.2019 • Gr: I: 8.30 –9.30 Uhr Gr.II: 9.30-10.30 Uhr • Gr.III: 10.30-11.30 Uhr • AWO-Seniorenheim • je 12 Vormittage • • Gebühr: 52,00 EUR • Leitung: Elisabeth Jung**

**Yoga für Alle**

**Donnerstag:10.10.2019 • Gr.I: 17.00 Uhr • Gr.II: 18.00 Uhr • Gr.III: 19.00 Uhr , 12 Abende**

**Gebühr: 52,00 EUR • Leitung: Elisabeth Jung**

**Akupressur – Selbsthilfe bei Hüftbeschwerden** Akupressur ist ein wirksames und gleichzeitig einfaches Hilfsmittel um vielfältige Beschwerden zu lindern. Ähnlich wie in der Akupunktur werden bestimmte Körperpunkte durch verschiedene Techniken (z.B. Drücken, Kneten, Reiben) behandelt. Sie lernen an diesem Abend, welche Akupressur Punkte Sie auf die effektivste Weise nutzen können, um Hüftbeschwerden vorzubeugen oder zu mindern. Bitte Schreibsachen mitbringen.

**Mittwoch: 09.10.2019 von 19.00 – 20.30 Uhr im Bürgerhaus(Alte Bayreuther Str. 2), Gebühr: 8,00 €**

**Leitung: Doris Sonja Pöllath Heilpraktikerin**

**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 dauerhaftselbstständig und mobil.Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten.

**Beginn: immer mittwochs., • 09.30-10.30 Uhr • Sportheim des SV Weidenberg •**

**15 Vormittage Gebühr 35€**

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

**Was hilft mir - Kälte oder Wärme ?**

Warum wirkt ein kalter Halswickel oder ein warmer Brustwickel oft nicht? Weil jeder Mensch andere Anlagen und Verträglichkeiten hat.

Informationen rund um typgerechte Wärme/Kälteanwendungen im Erkrankungsfall bei Groß und Klein. Schwerpunkte: Erkältung, Husten, Verdauungsprobleme, Gelenk- und Rückenschmerzen. Bitte Schreibsachen mitbringen

**Mittwoch, 23. und 30.10.2019 von 19.00 – 20.00 Uhr im Bürgerhaus (Alte Bayreuther Str. 2),**

**Gebühr: 12,00 €**

**Leitung: Doris Sonja Pöllath Heilpraktikerin**

### **Bleiben Sie geistig fit MAL-anders**

Wer rastet, der rostet! Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training. Nur durch dauerhaftes Nutzen unserer geistigen Fähigkeiten können wir unser „wundervolles Denkgorgan „ fit halten“ und verbessern.

Lernen Sie den entspannenden Umgang mit den Kosmoliton Bildern kennen und lassen Sie beim Malen Ihre kreativen Kräfte fließen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bleistift, Bunt- oder Filzstifte.

**Mittwoch 06.11.2019 von 19.00 – 20.30 Uhr im Bürgerhaus**

**(Alte Bayreuther Str. 2), Gebühr: 8,00 € Leitung: Doris Sonja Pöllath Heilpraktikerin**

### **Nähkurs für „ Einsteiger“**

Wir nähen ein einfaches Kleidungsstück (was wir machen besprechen wir am ersten Kursabend) außerdem erlernt ihr wie man Reparaturen von Kleidungsstücken macht ( z.B. Reißverschlüsse erneuert, Hosen kürzt...) Am ersten Kursabend bitte Reparaturteile mitbringen und den passenden Reißverschluss für die Reparatur.

Was brauchen wir: Eigene Nähmaschine, Zuschneideschere, kleine Fadenschere, Nähmaschinennadeln, passendes Garn für den Stoff, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Filzstift (rot), Auftrenner, Maßband, Lineal 30 cm.

**Montag, den 07.10.2019 ( 18.30 - 21.30 Uhr ) 4 Abende, im Saal des Bürgerhauses in der Alten Bayreuther Str. 2, Gebühr: 45,00 €**

**Leitung: Sonja Meisel (Ich freue mich auf 4 tolle Abende mit euch)**

### **Klöppeln**

Das Grundprinzip des Klöppelns besteht in einem wiederkehrenden Wechsel von drehen und kreuzen der Fäden nach einer vorgezeichneten Vorlage, dem Klöppelbrief. Im geselligen Miteinander pflegen die Teilnehmer den Fortbestand dieser alten, traditionellen Handwerkskunst. Neueinstieg ist jederzeit möglich. Der Kursleiter berät Sie gerne. Arbeitsgeräte werden gestellt.

**Mittwoch: 02.10.2019 19.00-21.00 Uhr • 7 Abende (14-tägig) im Saal des Bürgerhauses, Gebühr: 35,00 EUR, Leitung: Elisabeth Böhner**

### **Korbflechten**

Korb mit selbstgeflochtenem Boden, oder Sternkorb mit Holzboden, oder div. Elemente aus Weiden (Kugeln, Kränze... )

**Samstag, 19.10.19 von 13:00-18:00 Uhr im Bürgerhaus, Alte Bayreuther Str. 2, Gebühr: 25,00 € +ca. 8- 15 € Materialkosten.**

**Leitung: Marion Artmann**

### **Nähtreff**

Sind Sie eine begeisterte Näherin, die gerne mit Gleichgesinnten ihre Erfahrungen austauschen und natürlich Neues gestalten möchte.

Mitzubringen: Nähmaschine und Nähmaterial.

**Wir treffen uns ab dem 12. September 2019, vierzehntägig, jeweils donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr im Bürgerhaus, Alte Bayreuther Str. 2**

**Kontakt: Kathrin Holzbaierlein, Tel 09278/ 3136123**

**Arbeitsgemeinschaft Brauchtumpflege**, 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**