

Außenstelle Neunkirchen - Stockau

Geschäftsstelle:

Neunkirchener

Str. 30

95466 Weidenberg

Doris Heinz

Tel.: 0 92 09 / 5 70

E-mail: heinz.doris@t-online.de

Fax: 03 22 23 78 99 79



Wir suchen Sie als



vhs-Leitung

für die Volkshochschule Wbg.-Neunkirchen

Nach über 40 Jahren ehrenamtlicher vhs-Arbeit möchte ich mich etappenweise zurückziehen und suche eine/n engagierte/n Nachfolger*in – vorerst für die Kurs- und Vortragsangebote. Eine gründliche Einarbeitung sichere ich zu. Die Kreisgeschäftsstelle der Landkreis-Volkshochschulen steht jederzeit beratend und unterstützend zur Verfügung. Die vhs hat in Weidenberg eine zentrale Kassenverwaltung, somit sind keine Bankgeschäfte zu tätigen. Im Landkreis Bayreuth ist die vhs-Arbeit ein Ehrenamt. Ausgaben, die zur Ausübung der Tätigkeit notwendig sind, werden selbstverständlich übernommen.

Über Ihre Meldung würde ich mich sehr freuen.

Doris Heinz

Alle Vorträge und Kurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums oder in der Mehrzweckhalle Neunkirchen statt, soweit nicht anders angegeben.

Für alle Veranstaltungen der VHS Neunkirchen gilt nach Vorgabe der gesetzlichen Bestimmungen ausnahmslos die 2G-Regelung (evtl. bei Gesundheitskursen 2G+). Abhängig von der Corona-Lage kann es bei den angegebenen Terminen zu Verschiebungen kommen.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Wn 001_1 **Reiseeinführungsabend:
Literaturreise 2020:
Rheinland und Xanten**

Fr., 22.04.2022 • 18.00 Uhr • Literatur-Studienreise „Rheinland“ vom 08.-12.06.2022 • Referent: Günter Groß

Tagesfahrten / Exkursionen

Fordern Sie bitte detaillierte Unterlagen bei der VHS Neunkirchen an. Eine Zusammenstellung der (geplanten) Studienreisen finden Sie auf Seite 95.

Wn 002_1 **Tagesfahrt: Altenburg in Thüringen**
Termin: **Frühjahr 2022** • Führung durch Altenburg mit im Schloss und Kirche, 4-Seit-Höfe, bäuerliche Kaffeetafel
In Kooperation mit dem Verein „Rettet die Sandstein- und Fachwerkhäuser e.V. Bayreuth.“

Wn 003_1 **Bayreuth: Synagoge und Mariengärtlein
an der Schlosskirche**
Termin: **Mai 2022** • am Nachmittag Führung in einer Bayreuther Einrichtung



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Alle Yogakurse sind zurzeit auf 6 Teilnehmer*innen beschränkt. Für alle Kurse bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, ggfs. Hygienetücher für die Toilette

online-Kurs Alle Dienstagskurse (Claudia Hermsdörfer-Geißler und Carmen Kröschel) können, abhängig von der Corona-Lage, ab Januar gegebenenfalls auch online durchgeführt werden.

Wn 001_4 **Hatha-Yoga** **NEU**
für Anfänger*innen
(Kurs ID: KU-ST-QJPAD3)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 11.01.2022 • 17.15-18.30 Uhr • MZH • 12 Abende • max. 6 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler

Was ist Yoga? Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Es umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen und beschreibt grundsätzlich auch eine Lebenseinstellung. Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Die Yogastunden sind klassisch aufgebaut, mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, den Yoga-Asanas (Stellungen) und Endentspannung. In den ersten Stunden erlernt man einfache Kräftigungs- u. Dehnübungen, die den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmer angepasst werden und im Laufe des Kurses ausgebaut werden.

Wn 002_4 **Hatha-Yoga 50 plus**
(Kurs ID: KU-ST-QJPAD3)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 11.01.2022 • 18.45-20.00 Uhr • 12 Abende • max.

6 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Ltg.:** Claudia Hermsdörfer-Geißler
Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie und hilft, auch im reiferen Alter die Flexibilität der Muskeln und Sehnen zu erhöhen und zu erhalten, das Körpergefühl zu verbessern, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Yoga für die zweite Lebenshälfte ist ein sanftes Training, bei dem auch Techniken zur Atmung, zur Entspannung und zur Konzentration erlernt werden. Die Yogaübungen werden den einzelnen Teilnehmern entsprechend angepasst und schrittweise aufgebaut. Viele Asanas (Stellungen) können auch mit bzw. auf einem Stuhl ausgeführt werden. Für Yoga ist es nie zu spät!

Wn 003_4 Yoga am Vormittag
(Kurs-ID: KU-ST-PSHGD)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mo., 07.03.2022 • 10.00-11.15 Uhr • Gemeindezentrum, VHS-Raum • 12 Vormittage • max. 6 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Renate Raps

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wn 004_4 Funktionelle Gymnastik (vorher: Body Maxx)
Beginn: Di., 11.01.2022 • 17.15-18.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Carmen Kröschel
Es steht nie die pure Muskelkraft im Vordergrund, sondern die Ökonomisierung von Bewegungen und dadurch Leistungssteigerung und deren Erhalt. Die Stabilisation des Körpers und der Gelenke und eine geschulte Wahrnehmung der Sehnen, Gelenke und Bänder sind ein weiterer Trainingseffekt. Alle, die etwas für Ihre Fitness tun wollen sind herzlich willkommen. Ein ganzheitlich ausgerichteter Fitnesskurs mit Musik.

Wn 005_4 Sanfter Rücken (vorher: Wirbelsäulengymnastik)
Beginn: Di., 11.01.2022 • 18.15-19.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Carmen Kröschel
Ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur. Übungen zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen, um Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern und den Rücken stärken zu können. Die Rückenmuskulatur ist groß, komplex und hängt mit anderen Muskelgruppen zusammen. Die Übungen berücksichtigen alle relevanten Muskelgruppen für einen gesunden Rücken.

Wn 006_4 Fit in jedem Alter - vormittags *Aktiv im Alter*
Seniorengymnastik für Frauen und Männer

Beginn: Do. 13.01.2022 • 10.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Vormittage • mitzubr.: Gymnastikmatte und -schuhe • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Inge Butler
Fit werden und bleiben ist in jedem Alter und bei jeder Figur möglich. Mit viel Spaß an der Bewegung und abwechslungsreichem Trainingsangebot werden das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Beweglichkeit verbessert und die gesamte Muskulatur gekräftigt. Mit moderaten Übungseinheiten ist der Kurs geeignet für Trainierte und Untrainierte, Alte und Junge, Dicke und Dünne.

Wn 007_4 Sommer-Fitness-Kurs
Unser beliebter Sommerkurs
„Lust auf Bewegung“

Beginn: 01.-25.08.2022 • dienstags und donnerstags • 17.30-19.00 Uhr • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Carmen Kröschel und Kolleginnen • Anmeldung: 09209 570 (VHS) - oder in den laufenden Kursen
Inhalt: Ausdauertraining, Langhanteltraining, Krafttraining, Pilates, Tanz, Entspannung uvm. Bei einem Training 2-mal in der Woche werden Sie schon bald sicht- und messbare Ergebnisse

feststellen – Sie sollten allerdings keine einzige Stunde ausfallen lassen! Da die Übungen und die Übungsintensität sehr gut auf die TeilnehmerInnen abgestimmt werden können, ist es möglich, dass sowohl Trainierte als auch Untrainierte mitmachen können. Alle werden sich insgesamt wohler und straffer fühlen. Kommen Sie – auch - mit Ihrem Lebenspartner, Ihrer Nachbarin, Ihrem Nachbarn, Ihrer Freundin, Ihrem Freund... Sie werden sehen, wie viel Spaß es zu Zweit macht!

Tanz

**Wn 008_4 Tanz mit, bleib fit! -
Geselliges Tanzen in Neunkirchen**

Do., 13.01.2022 (weitere Termine auf Anfrage) • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 3,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung, Anmeldung und Rückfragen:** Erika Richter, zertifizierte Tanzleiterin des BVST, Tel. 0921-98283
Für die Tanznachmittage liegt ein Hygienekonzept vor. Tanzen beeinflusst den Menschen auf vielfältige Weise. Es ist aber nicht nur die körperliche Bewegung, die sich positiv auf das Wohlbefinden des Menschen auswirkt. Tanzen macht Spaß, weckt Erinnerungen, trainiert das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit und man vergisst dabei völlig den Alltagsstress. Hier finden Begegnungen mit Gleichgesinnten statt und man bewegt sich schon nach kurzer Zeit im Takt der Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es einfache und abwechslungsreiche Tänze, vor allem Blocktänze, sodass die Abstandsvorgaben eingehalten werden können. Corona bedingt wird auf Paartänze und Handfassung verzichtet. **Ein ausführliches Senioren-Programm für die Veranstaltungen des Tanz- und des Seniorenkreises kann bei der vhs Neunkirchen Tel. 09209/570 angefordert werden.**

Literatur

Wn 001_5 Literatur- und Lesekreis
Termine: Do., 13.01. / 10.02. / 10.03. / 05.05. / 02.06.2022 • **15.00 Uhr** • VHS-Raum • 1 x monatlich • **Gebühr:** 40,00 EUR
Literarische Texte werden zu Hause gelesen und miteinander besprochen. Dazu gibt es jeweils eine Einführung in das Leben der Dichter. Gelesen werden in diesem Semester „Gesammelte Erzählungen – Das Winterlesebuch“ und andere ausgewählte Schriftsteller. **S.a. S.95: Literaturreise „Auf den Spuren von Heinrich Heine und Heinrich Böll“ (Wn 008_1).**

Musik

Alle Musikurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums statt. Die Anmeldungen gelten, sofern nichts anderes vereinbart ist, jeweils für 1 Schuljahr. Die Zahlung der Gebühren ist aufgeteilt: die erste Abschlagszahlung zu Beginn des Unterrichts im September und die zweite dann Anfang Januar.

**Musikalische Früherziehung
Anfänger** (Vorschulkinder)

Beginn: Mi., 12.01.2022 • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

Wn 002_5 Gruppe 1: 14.00-14.45 Uhr

Wn 003_5 Gruppe 2: 14.45-15.30 Uhr

**Wn 004_5 Blockflötenunterricht
Anfänger** (Vorschul- und Grundschulkindern)

Beginn: Mi., 12.01.2022 • 15.30-16.00 Uhr • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

Wn 005_5 Klavierunterricht

Beginn: Mo., 10.01.2022 • Leitung: Tatjana Hubert
Einführung in das klassische Klavierspiel, Liedbegleitung, Improvisation, moderne Rhythmen, Harmonie- u. Notenlehre.

Wn 006_5 Keyboard

Beginn: Mo., 10.01.2022 • ab 14.00 Uhr • Leitung: Tatjana Hubert

Wn 007_5 Cello (Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo., 10.01.2022 • ab 14.45 Uhr • Leitung: Tatjana Hubert

Wn 008_5 Gitarre

(Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Di., 11.01.2022 • ab ca.14.00 Uhr • Leitung: Gerlinde Nerlich

Studienreisen

Fordern Sie bitte detaillierte Unterlagen bei der vhs Neunkirchen an:

Wn 005_1 Prager Kultur-Frühling

2 Opern, 1 Konzert und die „Goldene Stadt“

Busreise vom 31.03.-01.04.2022 • 4 Tage / 3 ÜB / HP, Hotel am Wenzelsplatz • Veranstalter: Wolff Ostreisen, Furth i.W. Besuche der Opern im Nationaltheater „Rigoletto“ und in der neurestaurierten Staatsoper „Rusalka“ und im herrlichen Jugendstil-Saal des Gemeindehauses ein Konzert mit den Prager Symphonikern, dazu Stadtführungen und Stadt-Entdeckungen.

Wn 006_1 Wiederaufnahme:

Original-Glacier-und Bernina-Express - die spektakulärsten Bahnstrecken der Schweiz

Busreise vom 11.-15.04.2022 • 5 Tage / 4 ÜB / HP • Veranstalter: Frankenland-Reisen, Burgpreppach
Mit Brig, Chur, St. Moritz, Tirano, Zermatt mit Gornergrat-Bahn

Wn 007_1 Wiederaufnahme:

Rhododendron-Blüte im Ammerland mit Emsland und Ostfriesland

Busreise vom 08.-13.05.2022 • 6 Tage / 5 ÜB / HP, Standort-Hotel, ständige Reiseleitung • Veranstalter: H.I.T.-Reisen
Emden(Kunsthalle), Papenburg (Meyer-Werft), Leer, Wilhelmshaven, Greetsiel, Bad Zwischenahn, Teezeremonie uvm.

Wn 008_1 Literatur- und Geschichtsreise 2022:

Auf den Spuren der Dichter Heinrich Heine, Heinrich Böll uvm ins Rheinland und zur Römer- und Siegfriedstadt Xanten und zum Kloster Kamp am Niederrhein

Busreise vom 08.-12.06.2022 • 5 Tage / 4 ÜB / HP im 4*-Hotel • Literarische Ltg.: Günter Groß • **Veranstalter:** H.I.T.-Reisen

Wn 009_1 Hamburg und Bremen mit Bremerhaven - Die Schönen im Norden

Busreise vom 22.-27.07.2022 • 6 Tage / 5 ÜB / HP, 3 Stadtführungen, Sektempfang auf der Plaza der Elbphilharmonie, Besuch des Deutschen Schifffahrtsmuseums uvm. • Veranstalter: BBT, Soest

Wn 010_1 Slowenien und Istrien -

Rundreise durch zwei der schönsten Teile an der Adria

Busreise vom 02.-08.10.2022 • 7 Tage / 6 ÜB / HP • Veranstalter: BBT, Soest

Anreise zum See von Bled, dann weiter zum festen Standort Portoroz direkt an der Adria. Ausflüge nach Rovinji, Pula, Porec, Piran, Ptuj und Celje, nach Ljubljana und Maribor. Heimreise über Graz.

Wn 011_1 Valencia - Rundreise mit Opern-oder Konzertbesuch

Flugreise vom 23.-27.10.2022 • Veranstalter: Frankenland-Reisen, Burgpreppach

Folgende Reisen sind in Planung:**Leipzig, Gewandhaus:**

Großes Konzert mit Martha Argerich (voraus. 22.-24.01.2022)

Busreise • 3 Tage / ÜB / HP mit Ausflügen (Klavier), Gidon Kremer (Violine) und Mischa Maiski (Cello) am 22.01.2022. 3 Weltstars, die man selten zusammen hören und sehen kann mit einem wunderbaren Schostakowitsch-Programm und Oper Leipzig: „Rienzi“ von Richard Wagner am 23.1.2022

Berlin, Philharmonie

Termin: noch ohne (Spielplan) • Busfahrt • 3 Tage / 2 ÜB / Fr. • Hotel Adlon, Rahmenprogramm nach Kulturangebot

Fulda, Schlosstheater:

Musical „Robin Hood“ Welturaufführung mit Musik

von Chris de Burgh (voraus. August 2022)

2 Tage / 1 ÜB / HP im Maritim-Hotel Schlossgarten, mit Ausflügen Kreuzberg und Wasserkuppe

Bonn, Beethovenfest

Termine und Veranstaltungen liegen noch nicht ganz fest

Rund um den „Wilden Kaiser“

(voraus. September 2022)

Busreise mit vielen Ausflügen

Advent an Enz und Donau

in Steyr und Linz (voraus. 08.-11.12.22)

4 Tage / 3 ÜB / HP in Steyr • viele Ausflüge; Mittelalterliches Steyr und Medien-Vorzeigestadt Linz

Weitere Veranstaltungen sind geplant. Bitte fragen Sie nach!