

Volkshochschule Weidenberg – Außenstelle Emtmannsberg

Geschäftsstelle:
Troschenreuth 5
95517 Emtmannsberg
Petra Holl
Tel.: 0 92 09 / 16161
E-Mail: petra.holl5@t-online.de

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss

We 003_4 Bauch, Beine, Po

Beginn: seit Mo., 16.09.2019 • 19.30 – 20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider

Bewegung mit Spaß für ein gutes Körpergefühl, die ganz nebenbei auch die Problemzonen angeht!

Unverbindliche Probestunde jederzeit nach Absprache möglich!

Entfällt am 07.10.19

We 006_4 Fußreflexzonenmassage

Jede Zone am Fuß entspricht einem Organ unseres Körpers. Durch Massage bestimmter Druckpunkte können Abläufe positiv beeinflusst werden und für ein besseres Wohlbefinden sorgen und sich etwas Gutes tun.

Termin: Do. 10.10.2019 • 19.00 bis ca. 21.00 Uhr • Turnhalle • **Gebühr:** 5 EUR • **Leitung:** Marion Birkel

Mitzubringen: Handtuch, Allzweckcreme

We 007-4 Gelassen durch die Wechseljahre

Termine: Mi., 13.11.2019 und Fr., 15.11.2019 • je 19 bis ca. 20 Uhr • VHS-Raum im Schloss • mitzubringen: Schreibsachen • **Gebühr:** 8 Euro • **Leitung:** Doris Sonja Pöllath, Heilpraktikerin

In den Wechseljahren durchlaufen Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Lebensphase kann der Schlüssel zu Weiblichkeit, Harmonie und Lebensfreude sein. Der Kurs vermittelt, wie wichtig es ist, ungeahnte Kräfte und Potenziale neu zu entdecken, die einen positiven und wertschätzenden Umgang mit sich selbst ermöglichen. Außerdem erfahren Sie, welche körperlichen Veränderungen in dieser Zeit geschehen und wie wichtig Ernährung, Bewegung, Mineralstoffe und Heilkräuter für Körper, Geist und Seele sind.

We 008_4 Schnupperstunde Zumba Gold

Termin: Do., 05.12.2019 • 19.30 Uhr • Turnhalle • **Gebühr:** 3 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

Bewegung für Junggebliebene mit Übungen, die teilweise im Sitzen ausgeführt werden und wirklich für ALLE geeignet sind und Spaß machen.

We 001_5 „Die Strickliesl'n“

Fr., 11.10.2019 und 22.11.2019 • 19.30 Uhr - VHS-Raum im Schloss • **Gebühr:** ohne • Weitere Termine siehe Amtsblatt

Jeder, der Lust hat, ist herzlich eingeladen zum gemeinsamen Handarbeiten in zwangloser Runde, egal, ob Socken stricken, Mützen häkeln, etc. Wir helfen uns gegenseitig beim Erlernen neuer Techniken oder kniffliger Arbeiten. Anregungen und nette Unterhaltung gibt es nebenbei auch. Dieses Mal gibt es Anleitungen für ein gestricktes Stirnband und ein Häkelkorbchen, natürlich können auch eigene Projekte verwirklicht werden..

In Kooperation mit dem Frauenstammtisch.

We 001_01 Vortrag

Referentin: Brigitte Trausch, Vorsitzende des Vereins „Rettet die Sandstein- und Fachwerkhäuser“. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken berichtet die Referentin über Ihre Arbeit im Verein in einem Bildervortrag.

Mo., 14.10.2019 • 14.30 Uhr • Alte Schule •

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis der Ev. Kirche

We 003_05 Literaturkreis – Lesen ist Abenteuer im Kopf

Termine: Do., 24.10.2019, 28.11.2019, 09.01.2020 • jeweils 19.30 Uhr • Ort: VHS-Raum im Schloss • **Leitung:** Michaela Drescher

Keine Gebühr

Wir beschäftigen uns mit klassischer und moderner Literatur, lesen Bücher, die uns schlau, betroffen oder heiter machen und uns zum Nachdenken anregen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung.