

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 006_4 Wirbelsäulenkurs – Für alle mit „Rücken“

Mi., 04.03.2020 • 19.30 – 20.30 Uhr • Turnhalle • 5 Abende. Gebühr: 15,00 EUR • Leitung: Elke Schneider

Diese Gymnastik ist zur Stärkung der Rückenmuskulatur und ein Ausgleich zu Fehlhaltungen und einseitiger Belastung. Viele Übungen können zu Hause fortgeführt bzw. in den Alltag eingebaut werden. Der Kurs ist für jedes Alter und auch für Ungeübte geeignet.

We 007_4 Feldenkrais-Workshop

Termin: Sa., 14.03.20 • 9.30-12.30 Uhr • Gebühr: 15 EUR • Leitung: Heidi Wunschel • Turnhalle

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Getränk • Anmeldungen bitte bis 07. 03.20

Feldenkrais ist eine Methode, um mit einer aufmerksameren Körperwahrnehmung eine verbesserte Beweglichkeit zu erreichen. Es ist für jeden geeignet, der zu gesunden und effizienten Bewegungsabläufen zurückfinden möchte. Wir lernen, zwischen unangemessenem Gebrauch (Schmerzen, Verspannungen, Anstrengung) und leichter, fließender Bewegung zu unterscheiden, die angenehm für Körper und Kopf ist und unseren Handlungsspielraum erweitern..

We 002_01 After-Work-Wanderung mit Alpakas (Zusatztermin)

Termin: Fr., 29.05.2020 • 17 – ca. 18.30 Uhr • Treffpunkt: Alpakahof Thumbachquelle Familie Montag, Höflas 2, 91281 Kirchenthumbach • Gebühr: je nach TN-Zahl 15 bis 25 Euro • 5 Plätze

Jenseits vom Alltagsstress mit einem flauschigen Weggefährten zu einer Wanderung in der winterlichen Natur aufbrechen! Gehen Sie auf Tuchfühlung mit diesen faszinierenden Tieren und lassen Sie sich verzaubern. Wieder auf dem Hof zurück gibt es für alle etwas zu trinken und zu knabbern. Vor jeder Tour gibt es eine kurze Einführung und Wissenswertes über Alpakas und zum sicheren Umgang mit den Tieren. Festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung wird empfohlen. Hunde können leider nicht mit.

We 001_5 „Die Strickliesl'n“

Fr., 20.03.2020 • 19.30 Uhr • VHS-Raum • Gebühr: ohne .

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.

In Kooperation mit dem Frauenstammtisch.

We 000_05 Literaturkreis - Lesen ist Abenteuer im Kopf

Termine: jeweils Do., 19.30 Uhr, 19.03., 23.04., 28.05., 09.07. • VHS-Raum im Schloss • Leitung: Michaela Drescher • Gebühr: ohne.

Wir beschäftigen uns mit klassischer und moderner Literatur, lesen Bücher, die uns schlau, betroffen oder heiter machen und uns zum Nachdenken anregen. Bei Interesse bitte melden, damit wir Sie über evtl. Terminänderungen informieren können

We 002-06 Elterncafe

Neu!

Beginn: Do., 05.03.20 • 9.30-11.00 Uhr • Ort: VHS-Raum im Schloss • Gebühr: 4 EUR inkl. Tee/Kaffee und Gebäck

• Leitung: Karin Diem, Tel. 09209/918980 • immer 14-tägig • Für alle Mütter und Väter mit ihren Babys bzw. Kleinkindern vor dem Kindergartenbesuch. Wir treffen uns zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

Mädelsflohmarkt

Termin: So., 29.03.2020 • 14.30-18.00 Uhr • Turnhalle im Gemeindezentrum Emtmannsberg

Ein Flohmarkt für große Mädchen. Es kann nach Herzenslust nach Schnäppchen und neuen Lieblingsstücken gestöbert werden. Lasst euch nebenbei mit leckeren Sachen wie selbstgemachter Limonade und gesunden Snacks verwöhnen. Verkauft werden können Klamotten, Accessoires, Ballkleider, Modeschmuck, Bücher, handgemachte Schätze und sonstiger Kleinkram. Tische und Stühle sind vorhanden. Standgebühr für Verkäuferinnen pro Tisch 4 EUR, mit Kleiderstange 5 EUR. Tischreservierung bei VHS oder Karin Diem, Tel. 0170/3204957. Aufbau ab 13 Uhr. Für Besucherinnen ist der Eintritt frei; Jungs sind natürlich auch willkommen!
Wir freuen uns auf viele kreative Stände.

Neu im Programm:

Filzen: Taschen, Blumen, Hüte (ab 12 J.)

Fr., 03.04.2020 • 15.00 – ca. 19.00 Uhr • Feuerwehrhaus Troschenreuth • max. 8 TN • Gebühr. 12 EUR / Jugendliche 8 EUR zzgl. Materialkosten • Leitung: Ilona Döhla • mitzubr.: 4 Handtücher, Plastikschüssel, Oliven- o. Kernseife, festere Folie/Noppenfolie

Anmeldung bitte bis 28.03. unter Angabe der gewünschten Farbe