# Außenstelle Meeder

Einzelheiten der Kurse und Allgemeine Geschäftsbedingungen finden Sie im aktuellen Programmheft der vhs.

**Anmeldungen und Anfragen bitte an:**


Außenstellenleiterin
**Juliane Müller**

Telefon: 09561/8825-59
E-Mail: juliane.mueller@vhs-coburg.de




**DIY: Blüten- und Kräuterduftseife selbstgemacht**

Umweltschonend, nachhaltig und mit Spaß am Selbermachen zaubern wir ganz einfach Seifen verschiedener Art. Aus Kernseife stellen wir eine individuelle Seife für den täglichen Gebrauch zum Beispiel mit Blüten, Mohn, Kaffee oder Kräutern her. Wir hören, welche Effekte die Zusätze mitbringen und wie Sie sich auch leicht ein Hand- bzw. Körperpeeling herstellen können. Die Produkte können nach dem Kurs mit nach Hause genommen werden und nach einer Reifezeit von 6 Wochen auch verschenkt werden.

**Kurs-Nr.: 1131-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche
**Termin:** 27.03.2023, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 7,90 € ab 10 Personen, 9,90 € ab 8 Personen, 13,10 € ab 6 Personen, zzgl. Material 5,00 €

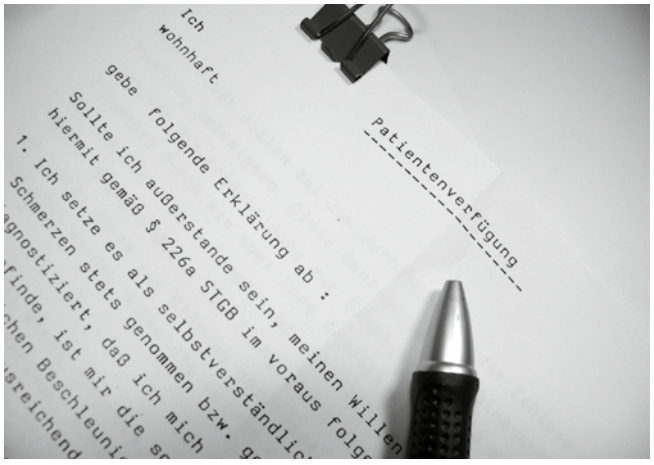
---

**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Co.**

- zur Entlastung auch für Ihre Angehörigen -

Jeder kann, unabhängig von Lebensumständen und Alter, in Situationen geraten, in denen andere für ihn Entscheidungen treffen müssen. Drei Arten von Vollmachten und Verfügungen helfen, damit nicht Dritte über Schicksal, Vermögen, Leben und Sterben gegen oder ohne den eigenen Willen entscheiden. Informieren Sie sich in diesem Vortrag, denn die entsprechende Vorsorge sollten Sie in gesunden, unbeschwerten Tagen treffen, auch zur Entlastung für Ihre Angehörigen.

**Kurs-Nr.: 1141-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Annette Hofbauer, Beraterin Patientenverfügung für Hospizvereine e. V. Coburg
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 19.04.2023, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 7,10 € ab 10 Personen, 8,80 € ab 8 Personen, 11,80 € ab 6 Personen





© Lupo / pixelio.de


---

**Die verschollene Burganlage von Großwalbur**

- Neue Erkenntnisse zur Ortsgeschichte von Großwalbur -

Großwalbur, ein Gemeindeteil Meeders, zählt mit seiner über tausendjährigen Geschichte zu den ältesten Orten im Coburger Land. Kürzlich wurde am westlichen Ortsrand ein Turmhügel entdeckt, der bisher völlig unbekannt war. Diese Burganlage unmittelbar am Ort wurde im September 2022 vom archäologischen Coburger Arbeitskreis und einer einheimischen Archäologiefirma mit Unterstützung des Landratsamtes Coburg und dem Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege geophysikalisch untersucht. Der heimische Archäologe Philipp Schinkel stellt nun die spannenden Ergebnisse der angewandten hochmodernen Untersuchungsmethode zur abgegangenen Burg und der ehemaligen Ortsbefestigung in seinem Vortrag vor. Gehen Sie mit ihm auf eine Zeitreise in die Gründungszeit von Großwalbur und erfahren Sie mehr über die neuesten Erkenntnisse zur Ortsgeschichte.

**Kurs-Nr.: 1321-ME-01 - Großwalbur**
**Leitung:** Philipp Schinkel M. A., Archäologe
**Ort:** Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1, Gemeinschaftsraum
**Termin:** 27.02.2023, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
**Gebühr:** 8,40 € ab 15 Personen

---

**Vorgeschichtliche Spuren in Meeder**

- Vortrag: Hügelgräber erzählen ihre Geschichte -

Die Landschaft an den Langen Bergen der Gemeinde Meeder weist auch heute noch außergewöhnlich viele Hügelgräber und Gräberfelder auf. Schon vor mehr als 3.500 Jahren begruben hier die Menschen ihre Verstorbenen in Grabhügeln, die heute vielfach versteckt bzw. kaum noch erkennbar und somit nur Kennern bekannt sind. Der Referent ist langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter der bayerischen Denkmalpflege, er erläutert die topografische Lage der Bestattungsstätten und vermittelt einen umfassenden Überblick über das Leben und Sterben der damaligen bronzezeitlichen Bevölkerung. Anhand der Grabungsergebnisse der erforschten Grabhügel werden Fragen beantwortet wie: Welche Menschen wurden hier begraben? Wie sah der ausgeprägte Totenkult aus? Wie haben sie gelebt? Welche Beigaben wurden ihnen mitgegeben? Die Antworten verraten auf anschauliche Weise mehr über die Vorfahren in der Region.

**Kurs-Nr.: 1321-ME-02 - Meeder**
**Leitung:** Dieter Wendler, Dipl. Ing. (FH)
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 17.05.2023, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
**Gebühr:** 9,10 € ab 10 Personen, 11,30 € ab 8 Personen, 15,10 € ab 6 Personen

**Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt**

**Von historischen Handelsstraßen und Hügelgräbern**
- Geschichtliche Wanderung an den Langen Bergen -
Hinterlassenschaften unserer Vorfahren umgeben uns draußen in der Natur häufiger als wir denken. Das ungeübte Auge wird diese jedoch kaum als solche erkennen. Der Wanderführer ist langjähriger Heimatforscher und weist auf viele unbekannte geschichtliche Spuren in der Meederer Flur hin. Lassen Sie sich von ihm auf eine Zeitreise mitnehmen, die von der Bronzezeit bis in die Neuzeit reicht. Zugleich wird dabei der Blick auch für unauffällige Strukturen im Gelände geschärft. Der ausgewählte Rundwanderweg tangiert eine Vielzahl von Bodendenkmäler, wie die historische Kupferstraße mit ihren Hohlwegen, bronzezeitliche Grabhügelfelder, eine vorgeschichtliche Siedlung mit Wallanlage sowie eine mittelalterliche Wüstung. Erfahren Sie mehr über geschichtliche Zusammenhänge wie den bronzezeitlichen Bestattungskult oder den jahrtausendealten Wagenverkehr über die Berge und hören Sie viele Sagen aus diesem Raum. Dabei kommt natürlich auch die schöne Natur der langen Berge nicht zu kurz. Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung (die Wanderung verläuft auch über nicht gut ausgebaute Wege). Weglänge: ca. 6 km; reine Gehzeit: 1,5 - 2 Stunden.

**Kurs-Nr.: 1321-ME-03 - Mirsdorf**
**Leitung:** Dieter Wendler, Dipl. Ing. (FH)
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Mirsdorf, Alexandrinenhütte
**Termin:** 18.06.2023, Sonntag, 15:00 - 18:00 Uhr, 1x
**Gebühr:** 7,20 € ab 10 Personen, 9,00 € ab 8 Personen, 12,00 € ab 6 Personen

---

**Polen - unser unbekannter Nachbar**
Polen ist in aller Munde. Welche Assoziationen haben Sie mit diesem Nachbarland? Gemeisam entdecken wir das Land - seine vielfältige Kultur, Kunst und Küche. Sie bekommen Geheimtipps von Sehenswürdigkeiten für Ihre Urlaubsplanung und auch für die polnische Sprache, die auf den ersten Blick schwierig zu sein scheint.

**Kurs-Nr.: 1341-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Hanna Köster
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 20.04.2023, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 9,10 € ab 10 Personen, 11,30 € ab 8 Personen, 15,10 € ab 6 Personen

---

**Reparaturworkshop und erste Hilfe für`s Fahrrad**

Markus Spiske auf Pixabay

Keine Angst vor Fahrradpannen! - mit wenigen Handgriffen ist Ihr Fahrrad wieder fahrbereit. Von der Reinigung, über Wartung, Reparatur bis zur Akkupflege für das E-Bike lernen Sie alles Wichtige, so dass Ihr Fahrrad im Frühjahr wieder startklar und verkehrssicher für den persönlichen Spaß bereit steht. Vom Fachmann bekommen Sie dazu einen Überblick über die Basics und anschauliche Tipps zur Pflege Ihres Bikes. Außerdem dürfen Sie unter Anleitung selbst an einem Fahrradmodell schrauben und ausprobieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**Kurs-Nr.: 1461-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Stephan Pelzl, Inhaber Stephans Radwelt/ Ex-Profiradsportler
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 04.03.2023, Samstag, 16:00 - 17:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 20,20 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

---

**Alexa, Siri und Co. - Vorteile und Nachteile von digitalen Assistenzsystemen**
Digitale Assistenten wie zum Beispiel Alexa werden inzwischen von vielen genutzt und erleichtern uns den Alltag. Doch hören sie immer mit? Wo landen unsere Daten? Welche Funktionen kann Alexa mit anderen Smart-Home-Systemen übernehmen? Der Vortrag gibt einen Einblick über die Welt der digitalen Assistenzsysteme, ihrer Möglichkeiten mit den wichtigsten Sprachbefehlen, aber auch Gefahren und zeigt, wo die Entwicklung in den nächsten Jahren noch hingehen wird.

**Kurs-Nr.: 2191-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Dipl.-Inf. Matthias Sedlmeier
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 01.03.2023, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 9,90 € ab 10 Personen, 12,30 € ab 8 Personen, 16,40 € ab 6 Personen

---

**Smartphone - sicher im Griff - für Android-Geübte**
Sie kennen sich mit den grundlegenden Dingen Ihres Handys aus, können SMS schreiben und Anrufe entgegennehmen. Nun wollen Sie wissen was Ihr Handy sonst noch kann? In diesem Kurs finden Sie heraus, was in Ihrem Smartphone versteckt ist und wie man es richtig einsetzt, so dass es vielleicht sogar das Leben etwas erleichtern kann, wie zum Beispiel E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen. Bitte mitbringen: Ihr Passwort, evtl. Pin und funktionstüchtiges Handy.

**Kurs-Nr.: 2191-ME-02 - Meeder**
**Leitung:** Dipl.-Inf. Matthias Sedlmeier
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 16.03.2023, Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr, 3x
**Gebühr:** 49,40 € bei 6 Personen, 74,00 € ab 4 Personen

---

**Persönlicher Datenschutz auf dem Laptop**
- sicher im Internet unterwegs -
Der Schutz personenbezogener Daten im Internet ist sehr umfangreich. Wie können Sie sich anonym im Netz bewegen? Welchen Sinn macht die Anonymisierung der privaten Daten? Sie erfahren mehr über die Erhaltung Ihrer Privatsphäre im Netz und eine sinnvolle Passwörterverwaltung, Virenscanner und VPN- Verbindungen. Nach der DSGVO ist die Cookie-Zustimmung die am häufigsten verwendete Rechtsgrundlage, die es Websites erlaubt, persönliche Daten zu verarbeiten und Cookies zu verwenden. Auch hierzu bekommen Sie Informationen vom Fachmann. Bitte mitbringen: funktionstüchtigen Laptop.

**Kurs-Nr.: 2191-ME-03 - Meeder**
**Leitung:** Dipl.-Inf. Matthias Sedlmeier
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 22.03.2023, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 9,90 € ab 10 Personen, 12,30 € ab 8 Personen, 16,40 € ab 6 Personen

© Jorma Bork / pixelio.de

**Italienisch A1 - Anfänger**
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6. Sie wollen Italienisch von Beginn an lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kursleiter wird Ihnen seine Muttersprache in angenehmer Atmosphäre näherbringen.

**Kurs-Nr.: 3321-ME-01 - Coburg**
**Leitung:** Omar Cruz Luna, Muttersprachler
**Ort:** Bürgertreff, Hirtengasse 7, Zugang über Rathausvorplatz
**Termin:** 14.02.2023, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
**Gebühr:** 56,30 € ab 12 Personen, 67,50 € ab 10 Personen, 84,40 € ab 8 Personen
**Info:** vhs ✆ 09561/88250 MO-FR ab 08:00 Uhr

---

**Kopfschmerzen entgegenwirken**
Chronische oder wiederkehrende Kopfschmerzen sind ein häufiges, aber meist unterschätztes Phänomen unserer Zeit. Der Griff zur Tablette ist weit verbreitet, um im Alltag einsatzfähig zu bleiben. In diesem Vortrag erfahren Sie zunächst wichtige Hintergrundinformationen zu den häufigsten Kopfschmerzformen (Migräne und Spannungskopfschmerz) und zum Einfluss von Stressbelastung und Lebensstil auf die Auftretenswahrscheinlichkeit. Außerdem lernen Sie einige Strategien der konventionellen Medizin, der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin kennen, die Sie selbständig im Alltag anwenden können, um Kopfschmerzen zu behandeln oder ihnen vorzubeugen.

**Kurs-Nr.: 4102-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 24.04.2023, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 9,10 € ab 10 Personen, 11,30 € ab 8 Personen

---

**Yoga in der Salzgrotte „La Isla Solana“**
Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden wir zu mehr Gelassenheit und Kraft. Die Salzgrotte unterstützt uns dabei durch ihr ausgewogenes Mikroklima aus solehaltiger Luft wie am Meer und Mikroelementen aus Jahrtausende altem Himalaya Salz. So lassen wir den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, evtl. ein Handtuch und ein (Yoga-)Kissen mit.

**Kurs-Nr.: 4210-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin
**Ort:** „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21
**Termin:** 28.02.2023, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
**Gebühr:** 36,00 € ab 6 Personen, 54,00 € ab 4 Personen, zzgl. einmalig 50,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

**Kurs-Nr.: 4210-ME-02 - Meeder**
**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin
**Ort:** „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21
**Termin:** 02.05.2023, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x
**Gebühr:** 36,00 € ab 6 Personen, 54,00 € ab 4 Personen, zzgl. einmalig 50,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

Werde vhs-fan auf facebook.
www.facebook.com/vhs.coburg

**Yoga - für Anfänger**
- Schnupper-Workshop -
Dieser Workshop richtet sich an Interessierte jeden Alters, die Yoga kennenlernen wollen. Im Vordergrund dieses Yogaunterrichtes stehen sanfte Bewegungsübungen/Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Dazu dienen Körper- und Atemübungen, verschiedene Formen der Meditation und der Entspannung. Die Skelettmuskulatur wird gestärkt, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion werden optimiert, die Stressregulation verbessert und das vegetative Nervensystem günstig beeinflusst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Trinkwasser und Decke - bitte 2 Stunden vorher nichts mehr essen.

**Kurs-Nr.: 4210-ME-03 - Meeder**
**Leitung:** Karin Fodor, ganzheitliche Yogatherapeutin, Yogalehrerin, Atemkursleiterin, Meditationskursleiterin, Ernährungsberaterin
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 16.03.2023, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x
**Gebühr:** 4,60 € ab 10 Personen, 5,80 € ab 8 Personen, 7,70 € ab 6 Personen

---

**Yoga - für Anfänger**
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters, die Yoga kennenlernen wollen. Im Vordergrund dieses Yogaunterrichtes stehen sanfte Bewegungsübungen/Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Dazu dienen Körper- und Atemübungen, verschiedene Formen der Meditation und der Entspannung. Die Skelettmuskulatur wird gestärkt, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion werden optimiert, die Stressregulation verbessert und das vegetative Nervensystem günstig beeinflusst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Trinkwasser und Decke - bitte 2 Stunden vorher nichts mehr essen. Verlängerung möglich.

**Kurs-Nr.: 4210-ME-04 - Meeder**
**Leitung:** Karin Fodor, ganzheitliche Yogatherapeutin, Yogalehrerin, Atemkursleiterin, Meditationskursleiterin, Ernährungsberaterin
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 23.03.2023, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x
**Gebühr:** 27,80 € ab 10 Personen, 34,80 € ab 8 Personen, 46,40 € ab 6 Personen

---

**Klangentspannung in der Salzgrotte „La Isla Solana“**
Klangschalen, Kalimba und Co. Klangwellen schicken uns auf eine Traumreise und führen uns in die Entspannung. Spüren Sie die Vibrationen der Klangschalen auf Ihrem Körper. Wir lassen den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Auf Wunsch kann auch das Salzbett genutzt werden. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, evtl. ein Handtuch und ein Kissen mit.

**Kurs-Nr.: 4254-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin
**Ort:** „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21
**Termin:** 06.03.2023, Montag, 18:00 - 18:45 Uhr, 1x
**Gebühr:** 4,10 € bei 8 Personen, 5,40 € ab 6 Personen, 8,10 € ab 4 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 10,00 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

**Kurs-Nr.: 4254-ME-02 - Meeder**
**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin
**Ort:** „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21
**Termin:** 24.03.2023, Freitag, 17:00 - 17:45 Uhr, 1x
**Gebühr:** 4,10 € bei 8 Personen, 5,40 € ab 6 Personen, 8,10 € ab 4 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 10,00 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

**Wirbelsäulengymnastik**
Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4311-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Claudia Abel, Dipl.-Sportlehrerin, med. Trainingstherapeutin, Rückenschullehrerin, Beckenbodentrainerin, Kursleiterin für Sturzprävention und -prophylaxe
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 21.03.2023, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
**Gebühr:** 38,70 € ab 12 Personen, 46,40 € ab 10 Personen, 58,00 € ab 8 Personen

---

**Gymnastik 60plus**
Bewegtes Stehen, leichte Schrittarten und sanfte Bewegungsmuster werden trainiert, die sich positiv auf die Beweglichkeit, die Vitalität und geistige Entspannung auswirken. Der Rücken und die Körperhaltung werden auf angenehme und effektive Weise gestärkt und auch die eigene Körperwahrnehmung in verschiedenen Bereichen aktiviert. Dieser Kurs ist für Einsteiger und auch Geübte geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Getränk.

**Kurs-Nr.: 4314-ME-02 - Meeder**
**Leitung:** Helmut Jung
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 27.02.2023, Montag, 16:30 - 17:30 Uhr, 8x
**Gebühr:** 37,20 € ab 10 Personen, 46,40 € ab 8 Personen, 61,90 € ab 6 Personen

---

**Rücken-fit in den Frühling**
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen – das sind die Ziele dieses Kurses. Dieser Übungsmix beinhaltet Teile aus Yoga und Pilates sowie die klassischen Rückenübungen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl und runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: Turnkleidung, Decke oder Matte.

**Kurs-Nr.: 4315-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Monika Bug, Physiotherapeutin, Lymphtherapeutin, Gymnastik- und Rückenschullehrerin
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 28.02.2023, Dienstag, 20:00 - 20:45 Uhr, 7x
**Gebühr:** 24,40 € ab 10 Personen, 30,50 € ab 8 Personen, 40,60 € ab 6 Personen

---

**Outdoortraining: walk & more**
Die Natur als motivierende Kulisse genießen und dabei in einer Gruppe alle Muskelgruppen auch durch den Einsatz von Kleingeräten trainieren. Bei diesem Kurs verspricht jede Einheit ein anderes Training und ist auch in der Standortwahl variabel. Abschluss der Stunde wird jeweils ein angenehmes Stretching sein, so dass jede Einheit ein Rundum-Wohlfühlpaket für den Körper ist. Bitte wetterangepasste Kleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen! Kurs entfällt nur bei starkem Regen und Gewitter.

**Kurs-Nr.: 4412-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Cordula Siller, Aerobictrainerin B-Lizenz u. liz. Stepinstruktorin, ÜL-Nordic Walking, Rücken- und Pilatestrainerin
**Ort:** Treffpunkt: Anna-B.-Eckstein-Grundschule, Schulstr. 18, Haupteingang
**Termin:** 25.04.2023, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x
**Gebühr:** 43,20 € ab 8 Personen

---

**Ganzkörpertraining für jedes Alter**
Im Mittelpunkt des Kurses steht eine umfassende Kräftigung der Muskulatur. Die Kräftigung des Rückens und der Muskeln des gesamten Bewegungsapparates hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Dehnung und Entspannungstechniken lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Mit Spaß und Musik tun Sie etwas für sich und Ihren Körper. Bitte mitbringen: Matte und Getränk.

**Kurs-Nr.: 4415-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Katarina Pangerl
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 02.03.2023, Donnerstag, 19:15 - 20:00 Uhr, 8x
**Gebühr:** 23,20 € ab 12 Personen, 27,80 € ab 10 Personen, 34,80 € ab 8 Personen

---

**Rehasport Herz**
Körperliche Belastung im Rahmen von Sport und Bewegung hat sich in der Betreuung von Herzkreislauferkrankungen als wirksam erwiesen. In der Übungsstunde werden nach einer Aufwärmphase kleine Gruppenspiele durchgeführt, um Ausdauer und die geistige Fitness zu trainieren. Es kommen auch Handgeräte zum Einsatz, um die Muskulatur zu stärken. Die Stunde endet oft mit einer Entspannungsübung, um gelassener den Alltag zu meistern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, evtl. Pulsuhr. Teilnahme gegen ärztliche Verordnung und Reha-Clubbeitrag.

**Kurs-Nr.: 4550-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** René Engel, Herz-Lungen Übungsleiter, Reha-Übungsleiter für Orthopädie und Innere Medizin, ärztliche Betreuung: Dr. med. Lothar Hollenz
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 02.02.2023, Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, 19x
**Gebühr:** Reha-Clubbeitrag pro Einheit 2,00 €, ohne Verordnung: 215,70 €
**Info:** Kerstin Heinke-Neeß ✆ 09561/8825-52

**Kurs-Nr.: 4550-ME-02 - Meeder**
**Leitung:** René Engel, Herz-Lungen Übungsleiter, Reha-Übungsleiter für Orthopädie und Innere Medizin, ärztliche Betreuung: Dr. med. Lothar Hollenz
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 02.02.2023, Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, 19x
**Gebühr:** Reha-Clubbeitrag pro Einheit 2,00 €, ohne Verordnung: 215,70 €
**Info:** Kerstin Heinke-Neeß ✆ 09561/8825-52

**Alternativen zu Schwein, Pute und Huhn**

Es gibt viele Möglichkeiten für eine fleischreduzierte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, bei der man auch auf Schwein, Pute und Huhn gut verzichten kann. Worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt und wie Sie Ihre Koch- und Essgewohnheiten mit kleinen Änderungen ganz leicht umstellen können, erfahren Sie an diesem Abend. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter und Schreibutensilien - es wird freestyle gekocht und somit gibt es keine Handouts!

**Kurs-Nr.:** **4631-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Felix Reif, Gastronom, Ernährungsberater
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche
**Termin:** 26.04.2023, Mittwoch, 17:30 - 21:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 22,60 € ab 12 Personen, 27,10 € ab 10 Personen, 33,90 € ab 8 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 13,00 €, Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt! ohne Ermäßigung

---

**Thailändische Küche**

© Rainer Giel / pixelio.de

Die Küche Thailands ist unkompliziert und vor allem lecker. Wir kreieren eine bunte Mischung verschiedener Snacks mit ungeahnten Aromen und Geschmacksverbindungen durch ausgewählte, typische Zutaten, die man auch bei uns bekommt, wie zum Beispiel Mango, Papaya, Curry, Sesam und Kokosmilch, Glasnudeln. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter und Schreibutensilien - es wird freestyle gekocht und somit gibt es keine Handouts!

**Kurs-Nr.:** **4664-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Felix Reif, Gastronom, Ernährungsberater
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche
**Termin:** 21.06.2023, Mittwoch, 17:30 - 21:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 22,60 € ab 12 Personen, 27,10 € ab 10 Personen, 33,90 € ab 8 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 13,00 €, Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt! ohne Ermäßigung

---

**DIY: Detox-Fastentee und Entgiftungs-Frühlingssuppe - selbstgemacht**

Der Begriff “Detox” aus dem Englischen steht für Entgiften und liegt gerade voll im Trend. Gemeinsam wollen wir Wildpflanzen (Detoxen) für die Entgiftung des Körpers sammeln und zu einer würzig deftigen, sowie süßen Suppe verarbeiten und auch einen Fastentee selbst herstellen. Bei einer Einführung ins Thema lernen Sie heimische Wildpflanzen und ihre Inhaltsstoffe kennen, die sich gerade im Frühjahr für eine Entgiftung eignen.

**Kurs-Nr.:** **4671-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche
**Termin:** 18.04.2023, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 7,90 € ab 10 Personen, 9,90 € ab 8 Personen, 13,10 € ab 6 Personen, zzgl. Materialkosten 4,00 €

---

**Schmink- und Stylingtipps vom Profi**

- Bildung auf Bestellung -

Gönnen Sie sich mit Ihren Freundinnen ein paar „schöne“ Stunden. Sie sind schon über 50 und wollen mehr aus sich machen? Sie lernen wie Ihre reife Haut geschminkt jünger und frischer wirkt, wenn man die richtige Technik beherrscht. Spezielle Schminktechniken und Farbberatung für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken und ein paar einfache Tricks mit tollen kleinen Helfern wie Curler, Styler und Glätteisen sogen für eine kurzweilige und spaßige gemeinsame Zeit in einem schönen Ambiente. Bitte mitbringen: Bisher verwendete „Make-up Utensilien“.

**Kurs-Nr.:** **4734-ME-01 - Neida**
**Leitung:** Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin
**Ort:** Turmweg 5, Frisörgeschäft
**Termin:** nach Vereinbarung, pro Person ca. 45 Minuten, 1x
**Gebühr:** 41,60 € ab 3 Personen, zzgl. Materialkosten 5,00 €, ohne Ermäßigung

---

**Haareflechten für Einsteiger**

Dieser Abend ist für Schwestern, Väter, Omas, Brüder, Freundinnen, die sich für die Grundkenntnisse des Flechtens, aus denen sich ganz verschiedene kreative Frisuren zaubern lassen, interessieren. Dabei stehen die Techniken im Vordergrund. Sie erlernen 3 Flechtarten, wie z. B. den 3er-, den Französischen-, Holländischen- oder Fischgrätenzopf. Die Demonstration der Flechttechniken und die Übungen werden am Übungskopf oder am „Kursteilnehmer“ ausgeführt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Haarbürste oder Kamm.

**Kurs-Nr.:** **4735-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Brita Siebert
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
**Termin:** 10.05.2023, Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x
**Gebühr:** 16,80 € ab 6 Personen, 25,20 € ab 4 Personen, zzgl. Material 3,00 €

---

**Ein Besuch beim Modellflugplatz - 5 bis 8 Jahre - mit Begleitperson**

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land
Modellflug ist Vielfalt. Diese Vielfalt spiegelt sich nicht nur im Wettbewerbssport mit über 60 Modellflug-Klassen wieder, sondern kann auch von Menschen von 8 bis 80 Jahren betrieben werden. Am Modellflugplatz des Aero Club Coburg in der Gemarkung Meeder gibt es immer viele verschiedene Flugmodelle zu bestaunen. Bei der VHS-Wissensreise werden Kinder und Eltern Modellflug hautnah erleben und sie dürfen - mit Unterstützung eines erfahrenen Modellflugpiloten - ein Flugmodell selbst steuern. Jeder darf ein kleines Flugmodell mit 20 cm Spannweite, das tatsächlich fliegen kann, selbst zusammenbauen. Dabei erklärt der Experte, worauf es ankommt, damit es auch wirklich fliegt.

**Kurs-Nr.:** **6131-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Ulrich Braune, Modellfluggruppe Aero Club Coburg
**Ort:** Am Modellflugplatz des Aero Club Coburg, in der Gemarkung Meeder, außerhalb von Meeder Richtung Sulzdorf
**Termin:** 20.06.2023, Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 5,30 € ab 6 Personen, ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung

**Experimente: Spannendes mit Wasser – 8 bis 14 Jahre**
Na klar - Wasser kennt jeder! Schließlich trinken wir es und benutzen es täglich. Aber wie viele spannende Eigenschaften Wasser besitzt, mit denen sich aufregende Experimente durchführen lassen, das erfahren Kinder ab 8 Jahren an diesem Nachmittag. Natürlich sind es auch wieder Experimente mit Materialien, die ganz einfach zu Hause zu finden sind. Wir lassen z.B. eine Wassersäule schweben, biegen Wasser und lernen den Lotus-Effekt kennen. So können anschließend auch Eltern, Geschwister und Freunde zum Staunen gebracht werden!

**Kurs-Nr.: 6149-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Dr. Helga Brachmann, Dipl.-Chemikerin (univ.), Regina Hüttner, Assistentin
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche
**Termin:** 25.04.2023, Dienstag, 16:30 - 18:30 Uhr, 1x
**Gebühr:** 14,40 € ab 10 Personen, 17,90 € ab 8 Personen, 23,90 € ab 6 Personen, zzgl. Materialkosten 2,00 €, ohne Ermäßigung

---

**Klangentspannung in der Salzgrotte „La Isla Solana“ - ab 6 Jahren**
- mit Begleitperson - in den Osterferien -
Komm mit auf eine Traumreise! Mit den sanften Klängen und Schwingungen der Klangschalen auf deinem Körper tauchst du ein in eine bunte Phantasiewelt und fühlst dich wohl. Wir lernen, den Alltag hinter uns zu lassen, zu entspannen und genießen mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Auf Wunsch kann auch das Salzbett genutzt werden. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein Kissen mit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein Kissen mitbringen.

**Kurs-Nr.: 6426-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin
**Ort:** „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21
**Termin:** 05.04.2023, Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr, 1x
**Gebühr:** 10,80 € ab 3 Paare, zzgl. Eintritt Salzgrotte pro Paar 17,00 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen! ohne Ermäßigung

Devanath auf Pixabay

---

**Gewaltprävention - 10 bis 12 Jahre**
Gewalt ist leider an der Tagesordnung und macht auch nicht halt vor den Jüngsten und Schwächsten der Gesellschaft, unseren Kindern. Im diesem Kurs lernen die Kids durch einfache und leichte Übungen, die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstbehauptung. Die Kinder sammeln neue Erfahrungen, die es ihnen erleichtern, schwierige Anforderungen des Alltags zu meistern.

**Kurs-Nr.: 6470-ME-01 - Meeder**
**Leitung:** Stephan Reich, Ju-Jutsu Trainer
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
**Termin:** 06.05.2023, Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr, 2x
**Gebühr:** 23,20 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

---

**Gewaltprävention - 1. bis 3. Klasse**
Gewalt ist leider an der Tagesordnung und macht auch nicht halt vor den Jüngsten und Schwächsten der Gesellschaft, unseren Kindern. Im diesem Kurs lernen die Kids durch einfache und leichte Übungen, die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstbehauptung. Die Kinder sammeln neue Erfahrungen, die es ihnen erleichtern, schwierige Anforderungen des Alltags zu meistern.

**Kurs-Nr.: 6470-ME-02 - Ottowind**
**Leitung:** Stephan Reich, Ju-Jutsu Trainer
**Ort:** Sporthalle, Steinach 6
**Termin:** 08.05.2023, Montag, 17:00 - 18:00 Uhr, 3x
**Gebühr:** 25,50 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

---

## Bildungsideen brauchen Visionäre

**Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.**
Das Angebot unserer Außenstellen ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Da uns neben der Quantität auch die Qualität am Herzen liegt, suchen wir Bürger und Bürgerinnen aus den Gemeinden, die unsere ortsnahe Arbeitsweise mit Ideen unterstützen.
Wir wollen Sie nicht mit lästigen Vereinsregularien und Mitgliedschaften belasten. Im Vordergrund steht Ihre Idee und die Hilfe bei der Realisierung. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich in Coburg bei Frau Scheller, Telefon: 09561/8825-51, daniela.scheller@vhs-coburg.de oder bei der Außenstelle melden.

**Bitte melden Sie sich für jeden Kurs / Vortrag und jede Führung an!**

- Kursbeginne, Kursorte und Führungen müssen manchmal erschoben werden. Sie können nur informiert werden, wenn Ihre Anmeldung vorliegt.
- Sichern Sie sich Ihren Platz durch eine frühzeitige Anmeldung.
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht (außer bei Anmeldungen über das Anmeldeformular auf unserer Homepage).
- Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!
  Sollten Sie nichts mehr von uns hören, findet Ihr gewünschter Kurs wie ausgeschrieben statt.
- Sie werden von uns benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht stattfinden kann, bzw. ausfallen muss.