

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



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: 13.11.2024, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,90 € ab 10 Personen, 9,90 € ab 8 Personen, 13,20 € ab 6 Personen

Erbrecht – Rechte und Pflichten nach dem Erbfall

Was ist im Falle einer Erbschaft zu tun? An diesem Abend bekommen die Teilnehmer eine „To-do-Liste“ (fakultativ) an die Hand. Es werden die Themen Testamentseröffnung, Ermittlung und Sicherung des Nachlasses, Erbschein, EU- Erbrechts-VO, der Alleinerbe, der Miterbe, Verwaltung des Nachlasses, Teilung des Nachlasses, Bewertung von Pflegeleistungen (fakultativ), Vor- und Nacherbe, der Vermächtnisnehmer, Verlust des Erb- und Pflichtteilsrechts, Anrechnung von Zuwendungen, die Haftung des Erben und Schenkungs- und Erbschaftsteuer in Grundzügen (fakultativ) besprochen.

Kurs-Nr.: 1141-ME-02 - Meeder

Leitung: Brigitte E. Drews, Rechtsanwältin, Schlichterin und Berufsbetreuerin

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

Termin: 14.01.2025, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 8,50 € ab 10 Personen, 10,60 € ab 8 Personen, 14,20 € ab 6 Personen, zzgl. Lernmaterial 3,00 € (bitte in BAR mitbringen), ACHTUNG: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lernmaterialkosten in Rechnung gestellt!

Die Hügelgräber der Langen Berge – Zeitzeugen der vorgeschichtlichen Bevölkerung des Coburger Raumes

- Vortrag: Was uns vorgeschichtliche Gräber in Meeder erzählen - Im Coburger Raum weist insbesondere die Landschaft an den Langen Bergen der Gemeinde Meeder auch heute noch außerordentlich 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. Archäologische Grabungen in der Vergangenheit verschaffen uns einen aufschlussreichen Einblick in das Brauchtum und das Kunstschaffen jener Zeiten. 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 oftmals der Allgemeinheit nicht zugänglichen Grabungsfunden und

-ergebnisse 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 unserer Region.

Kurs-Nr.: 1321-ME-01 - Meeder

Leitung: Dieter Wendler, Dipl. Ing. (FH)

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

Termin: 20.11.2024, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,40 € ab 10 Personen, 11,60 € ab 8 Personen

Bienenhaltung für Einsteiger

Die biologischen Besonderheiten der Honigbienen und ihre interessanten Verhaltensweisen als staatenbildende Insekten sind relativ gut bekannt. Durch die Bestäubung der Wild- und Nutzpflanzen ist ihre Bedeutung in der Natur unbestritten und der dabei entstehende gesellschaftliche Nutzen übersteigt bei weitem den Wert des Honigertrags. Dieser Vortrag gibt Einblicke in die faszinierende Welt der Bienen, in die Planung und in den Umfang der Verantwortung eines Imkers.

Kurs-Nr.: 1441-ME-01 - Meeder

Leitung: Rüdiger Wintersperger, Bienensachverständiger und Bienenfachwart

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

Termin: 11.12.2024, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,90 € ab 10 Personen, 9,90 € ab 8 Personen, 13,20 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel 1,00 € (bitte in BAR mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!

Waldbegehung: unser regionaler Wald im Klimawandel

Über die geschichtliche Entwicklung des Waldes in unserem Coburger Land gibt es viel zu berichten. Welche ganzheitliche, vielfältige und auch wechselseitige Bedeutung der Wald heute hat - für uns, die Tier- und Pflanzenwelt, die Wirtschaft und den Klimawandel - erfahren Sie anschaulich vor Ort. Die Wanderung führt auf geschotterten Wegen ca. 5 km durch den Wald. Wir beschäftigen uns mit der Vielfalt des Waldes und verstehen das Ökosystem Wald mit seinen Bedürfnissen, Herausforderungen, Veränderungen und Aufgaben.

Kurs-Nr.: 1441-ME-02 - Wiesenfeld

Leitung: Stefan Wittenberg, stellvertretender Forstbetriebsleiter bayerischer Staatsforsten

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Wildbahn, zwischen Weidach und Wiesenfeld

Termin: 27.09.2024, Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x

Gebühr: 5,00 € ab 10 Personen, Schutzgebühr!

Sicherer Umgang mit der Motorsäge

- für private und landwirtschaftliche Anwendung -
In den ersten vier Stunden des Kurses bekommen Sie das theoretische Grundwissen eines Motorsägennutzers in den Bereichen Sicherheit, Technik, Anwendung, Umgang und Gesundheit. Beim zweiten Termin stehen an einem geeigneten Platz, der beim ersten Termin vereinbart wird, mit der richtigen Schutzkleidung praktische Übungen im Mittelpunkt. Jeder fällt unter Anleitung einen Baum. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk (später Schutzkleidung).

Kurs-Nr.: 1461-ME-01 - Meeder

Leitung: Norbert Seitz, Forstwirtschaftsmeister

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

Termin: 17.01.2025, Freitag, 15:00 - 19:00 Uhr und

01.02.2025, Samstag, 08:30 - 14:00 Uhr, 2x

Gebühr: 44,70 € ab 10 Personen, 56,00 € ab 8 Personen, 74,60 € ab 6 Personen

Englisch A1 – Anfänger

- Hybridkurs -

Lehrbuch: Easy English A1, Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3065208055. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit ganz geringen Vorkenntnissen, die Englisch von Anfang an und gründlich, aber in ihrem eigenen Tempo und in angenehmer Atmosphäre lernen möchten. Der Kursinhalt orientiert sich an realistischen Alltagssituationen und vermittelt grundlegende Wendungen, um sehr einfache Unterhaltungen führen zu können. Es können vereinzelt Kurstermine online besucht oder nachgeholt werden.



Kurs-Nr.: 3121-ME-01 - Meeder

Leitung: Katrin Liebermann

Ort: Bürgertreff, Bahnhofstraße 1,
(Eingang über Rathausparkplatz)

Termin: 24.09.2024, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x

Gebühr: 116,00 € ab 10 Personen, 145,00 € ab 8 Personen,
193,30 € ab 6 Personen, Bitte unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben!

Bye bye PMS! – vor den Tagen endlich wohlfühlen

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) kann eine echte Belastung für Frauen darstellen, dennoch wird es leider viel zu oft als „Zickenkrankheit“ abgetan. Anstatt die Symptome ernst zu nehmen und anzugehen, werden die Beschwerden (z.B. Heißhungerattacken, Wasserspeicherungen, Müdigkeit, Gereiztheit etc.) bereits als „normal“ abgetan. Viele Frauen haben das Gefühl der Machtlosigkeit vor ihrer Periode. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die körperlichen und emotionalen Beschwerden besser in den Griff bekommen und endlich wieder beschwerdefrei und im Einklang mit Ihrem Zyklus leben können. Sie erhalten Impulse zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit, sowie Einblicke in die Superkräfte Ihres Menstruationszyklus. Für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag.

Kurs-Nr.: 4102-ME-01 - Meeder

Leitung: Milena Dose, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Health Coach i. A., Experte für ganzheitliche Frauengesundheit (AKN)[®]

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule,
Schulstr. 18, Friedensmuseum

Termin: 21.01.2025, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 11,60 € ab 8 Personen, 15,60 € ab 6 Personen

Diagnose Endometriose – mit welcher Ernährung kann ich mich nun bestmöglich unterstützen? – online

Endometriose ist eine chronische schmerzhafte Erkrankung. Trotz der Häufigkeit der Erkrankung ist diese in der Öffentlichkeit nur unzureichend bekannt. Betroffene gehen oft einen langen Weg bis zur richtigen Diagnose. Ist diese einmal gestellt, kann eine Ernährungsumstellung enorm helfen. Dieser Online-Vortrag zeigt die neusten Erkenntnisse im Bereich der Ernährung auf. Themenschwerpunkte sind hierbei eine angepasste entzündliche Ernährung und die Vermeidung von reizenden Stoffen in der Nahrung.



Kurs-Nr.: 4104-ME-01 - Meeder

Leitung: Stefanie Wienken, Oecotrophologin B.Sc. und Gesundheitsförderin M.Sc. zudem Fitnessökonomin B.A.

Ort: Bei Ihnen zu Hause, Sie erhalten einen Link

Termin: 17.10.2024, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x,
Anmeldeschluss: 14.10.2024

Gebühr: 8,30 € ab 10 Personen, 10,30 € ab 8 Personen,
13,80 € ab 6 Personen, Bitte unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben!

Yoga

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.

Kurs-Nr.: 4210-ME-01 - Meeder

Leitung: Ramona Lörtzing, Yogalehrerin, Mental-Trainerin

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

Termin: 02.10.2024, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x

Gebühr: 25,60 € ab 12 Personen, 30,70 € ab 10 Personen,
38,40 € ab 8 Personen

Yoga in der Salzgrotte

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.: 4211-ME-01 - Meeder

Leitung: Sissi Scherzer, Yogalehrerin

Ort: „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21

Termin: 22.10.2024, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 3x

Gebühr: 24,00 € ab 6 Personen, 36,00 € ab 4 Personen,
zzgl. einmalig 30,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

Kurs-Nr.: 4211-ME-02 - Meeder

Leitung: Sissi Scherzer, Yogalehrerin

Ort: „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21

Termin: 26.11.2024, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 3x

Gebühr: 24,00 € ab 6 Personen, 36,00 € ab 4 Personen,
zzgl. einmalig 30,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

Kurs-Nr.: 4211-ME-03 - Meeder

Leitung: Sissi Scherzer, Yogalehrerin

Ort: „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21

Termin: 07.01.2025, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 3x

Gebühr: 24,00 € ab 6 Personen, 36,00 € ab 4 Personen,
zzgl. einmalig 30,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

Tai Chi 60plus für Anfänger

- gut für Körper und Geist bis ins hohe Alter -

Bewegtes Stehen, leichte Schrittararten 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. Nach neuesten Studien, weiß man, dass diese Sportart ohne Geräte und Anstrengung ein Leben lang in Form hält. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Getränk.

Kurs-Nr.: 4241-ME-01 - Meeder

Leitung: Helmut Jung, Tai Chi Lehrer

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

Termin: 01.10.2024, Dienstag, 17:00 - 17:45 Uhr, 10x

Gebühr: 38,40 € ab 10 Personen, 48,00 € ab 8 Personen,
64,00 € ab 6 Personen

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

Klangentspannung in der Salzgrotte



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: 08.11.2024, Freitag, 17:00 - 17:45 Uhr, 1x

Gebühr: 4,50 € bei 8 Personen, 6,00 € ab 6 Personen, 9,00 € ab 4 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 10,00 €, Kinder 7,00 € 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: 28.11.2024, Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr, 1x

Gebühr: 4,50 € bei 8 Personen, 6,00 € ab 6 Personen, 9,00 € ab 4 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 10,00 €, Kinder 7,00 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

Kurs-Nr.: 4254-ME-03 - Meeder

Leitung: Sissi Scherzer, Yogalehrerin

Ort: „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21

Termin: 13.12.2024, Freitag, 17:00 - 17:45 Uhr, 1x

Gebühr: 4,50 € bei 8 Personen, 6,00 € ab 6 Personen, 9,00 € ab 4 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 10,00 €, Kinder 7,00 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

Kurs-Nr.: 4254-ME-04 - Meeder

Leitung: Sissi Scherzer, Yogalehrerin

Ort: „La Isla Solana“, Ottowinder Straße 21

Termin: 13.01.2025, Montag, 17:00 - 17:45 Uhr, 1x

Gebühr: 4,50 € bei 8 Personen, 6,00 € ab 6 Personen, 9,00 € ab 4 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 10,00 €, Kinder 7,00 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

Pilates - Grundstufe

Pilates ist ein Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisierungstraining für unseren Körper. Dieser wird schonend stabilisiert und findet eine Balance zwischen Kraft und Flexibilität. Durch den bewussten Einsatz der Atmung mit der Bewegung entwickeln wir ein harmonisches Gleichgewicht von Geist und Körper, steigern Körper- und Selbstbewusstsein, Leistungsfähigkeit und Koordination. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und kleine Decke oder Handtuch.

Kurs-Nr.: 4316-ME-01 - Meeder

Leitung: Maïke Lippold, Pilatetrainerin i.A., Übungsleiterassistentin

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

Termin: 01.10.2024, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Gebühr: 41,00 € ab 10 Personen, 51,20 € ab 8 Personen, 68,30 € ab 6 Personen

Tanz dich fit 50plus

- Gruppentänze aus aller Welt -

Zu passender Musik tanzen wir ohne festen Partner und ohne Leistungsdruck. Mit den abwechslungsreichen Gruppentänzen stärken wir die körperliche und geistige Fitness sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Tanzgruppe. Je nach Fortschritt der Gruppe kann der Schwierigkeitsgrad variieren. Ursprünglich wurde das Konzept für aktive Senioren entwickelt, doch aufgrund der Vielfältigkeit fühlen sich auch immer mehr jüngere Menschen von diesem Angebot angezogen.

Kurs-Nr.: 4351-ME-01 - Großwalbur

Leitung: Birgid Wenzel, Tanzleiterin

Ort: Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1, Gemeinschaftsraum

Termin: 18.09.2024, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x

Gebühr: 30,90 € ab 10 Personen, 38,70 € ab 8 Personen

Kurs-Nr.: 4351-ME-02 - Großwalbur

Leitung: Birgid Wenzel, Tanzleiterin

Ort: Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1, Gemeinschaftsraum

Termin: 06.11.2024, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x

Gebühr: 25,80 € ab 10 Personen, 32,20 € ab 8 Personen

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Überfälle und Gewalt machen leider vor keiner Altersgrenze halt und oft wird die ältere Generation als leichtes Opfer gesehen. Dieser Kurs zeigt wie Seniorinnen und Senioren lernen können, sich selbst zu verteidigen und in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen richtig zu handeln. Trainiert werden alle Aspekte moderner Selbstverteidigung ohne und mit Gegenständen wie einem Gehstock oder Schirm. Spezielle Situationen aufgrund des Umfeldes und/oder des Angreifers, Rollenspiele, Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Psychologie des Opfer- und Täterverhaltens, rechtliche Hintergründe etc. werden besprochen. Besondere Vorkenntnisse oder körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Kleidung: Alltagskleidung, feste Turnschuhe und Getränk, evtl. Gehstock.

Kurs-Nr.: 4361-ME-01 - Meeder

Leitung: Carmelo Fallo, Ju-Jutsu-Trainer

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

Termin: 12.10.2024, Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr, 2x

Gebühr: 25,60 € ab 8 Personen, 34,10 € ab 6 Personen, 51,20 € ab 4 Personen

Sicher durchs Leben - Selbstverteidigung für Frauen - ab 14 Jahren

Gefahrensituationen im Alltag, die scheinbar plötzlich kommen, in denen unüberlegt gehandelt wird und die womöglich eskalieren, sind der Schreckmoment für viele Frauen. Wie man durch die richtige Körpersprache frühzeitig Grenzen setzen kann, und dadurch auch Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gewinnt, trainieren wir in Partnerübungen. In Theorie und Praxis beleuchten wir die Hintergründe des Opfer- und Täterverhaltens und üben Schutz- und Abwehraktionen zur Deeskalation von Konflikten. Diese Übungen helfen in vielen Lebenslagen und geben Sicherheit. Kleidung: Alltagskleidung, feste Turnschuhe und Getränk.

Kurs-Nr.: 4363-ME-01 - Meeder

Leitung: Carmelo Fallo, Ju-Jutsu-Trainer

Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

Termin: 12.10.2024, Samstag, 16:00 - 18:00 Uhr, 2x

Gebühr: 25,60 € ab 8 Personen, 34,10 € ab 6 Personen

Fit im Alter

Bewegtes Stehen, leichte Schrittartern und sanfte Bewegungsmuster werden trainiert, die sich positiv auf die Beweglichkeit, die Vitalität und geistige Entspannung auswirken. Mit Übungen aus dem Qi Gong werden der Rücken und die Körperhaltung auf angenehme und effektive Weise gestärkt und auch die eigene Körperwahrnehmung in verschiedenen Bereichen aktiviert.

Kurs-Nr.: 4415-ME-01 - Wiesenfeld

Leitung: Maria Lorenz-Zoll, Masseurin, medizinische Bademeisterin

Ort: Gemeindehaus, Neuer Weg 8

Termin: 12.09.2024, Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x

Gebühr: 51,20 € ab 12 Personen, 61,40 € ab 10 Personen, 76,80 € ab 8 Personen

Bodyfit

Im Mittelpunkt des Kurses steht eine umfassende Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Die Kräftigung des Rückens und der Bauch-Beine-Po Muskulatur 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-02 - Meeder

Leitung: Christine Zuccalà, DOSB Übungsleiterin C
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
Termin: 08.10.2024, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühr: 51,20 € ab 10 Personen, 64,00 € ab 8 Personen, 85,40 € ab 6 Personen

Herz- und Kreislauftraining

Herz- und Kreislauftraining ist ein Angebot für alle, die wegen Vorerkrankung, Übergewicht oder z.B. Bluthochdruck schonend trainieren und ihre individuelle Ausdauer und Kondition verbessern und erhalten wollen. Insbesondere auch geeignet für ehemalige Teilnehmer der Herzsportgruppen, die sich auch nach der kritischen Phase gemeinsam unter fachkundiger Anleitung weiter bewegen möchten. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Kurs-Nr.: 4551-ME-01 - Meeder

Leitung: Stephan Mundt, Staatl. geprüfte Physiotherapeut, Fachwirt (INAK) Prävention und Gesunderhaltung, Fachausbilder Erste-Hilfe
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
Termin: 19.09.2024, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Gebühr: 53,00 € ab 12 Personen, 63,70 € ab 10 Personen, 79,50 € ab 8 Personen

Zauberharfe Schnupperkurs – 8 bis 99 Jahre

Einfach Musizieren - ohne musikalische Vorkenntnisse, ohne Noten lernen, ohne üben: mit der Zauberharfe ist dies mühelos möglich! Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, die verschiedenen Modelle der Zauberharfe ganz unverbindlich einmal auf einem Leihinstrument auszuprobieren. Wir beginnen mit einer kleinen Einführung in die Spielweise des Instruments und wie die Notengrafiken zu lesen sind, und schon nach wenigen Minuten werden die ersten Orchester-Klänge den Raum erfüllen. Wir werden einstimmig, zweistimmig (auf einem Instrument!) und im Ensemble sogar vierstimmig musizieren. Sie werden erstaunt sein, wie viel Musikalität in Ihnen schlummert!

Kurs-Nr.: 5571-ME-01 - Meeder

Leitung: Anke Spindler, Diplom-Musikpädagogin
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
Termin: 09.11.2024, Samstag, 13:30 - 17:30 Uhr, 1x
Gebühr: 40,30 € ab 12 Personen, 48,40 € ab 10 Personen, ohne Ermäßigung



by Anke Spindler

Kinder in ihrer Entwicklung verstehen lernen und unterstützen

Was Ihr Kind macht, ist nicht immer das, was Sie sagen und was Sie erreichen wollen. Wie Sie sich selbst verhalten, Ihre Körpersprache und Kommunikation, werden in diesem Vortrag beleuchtet. Was kommt wirklich bei Ihrem Kind an? Es wird Ihnen gezeigt, wie Ihr Denkmuster Sie alles bewerten und beurteilen lässt. Sie haben die Möglichkeit, sich mit den Entwicklungsphasen des Lebens von der Geburt bis zum 28. Lebensjahr vertraut zu machen und anhand der Persönlichkeitsmerkmale, Ihr Kind besser zu verstehen und zu unterstützen. Außerdem erfahren Sie, welche Farben und Gegenstände im Kinderzimmer die Gesundheit und Erholung fördern können.

Kurs-Nr.: 6213-ME-01 - Meeder

Leitung: Mathias Geuß, Gesundheitspraktiker BfG, Dipl. Qi-Mag®, Feng Shui Berater
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
Termin: 27.11.2024, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühr: 9,40 € ab 10 Personen, 11,60 € ab 8 Personen, 15,60 € ab 6 Personen

Früherkennung von Essstörungen

Schlagzeilen wie „Unsere Kinder sind zu dick“, „Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch“ oder „Gefährliches Schönheitsideal in den sozialen Medien“ lesen wir inzwischen immer öfter. Die Gründe für Essstörungen sind multifaktoriell. Vielleicht beobachten Sie in der Familie, im Bekannten- oder Freundeskreis Auffälligkeiten bei einem Mitmenschen bezüglich seines Essverhaltens oder der Figur und haben das Bedürfnis zu helfen? In diesem Vortrag bekommen Sie eine Übersicht über die verschiedenen Ursachen, wie zum Beispiel Genetik, Psyche, Stress, konsumförderndes Überangebot an Lebensmitteln, welche Essstörungen es überhaupt gibt und was Sie tun können.

Kurs-Nr.: 6213-ME-02 - Meeder

Leitung: Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
Termin: 16.10.2024, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühr: 9,40 € ab 10 Personen, 11,60 € ab 8 Personen, 15,60 € ab 6 Personen

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



- ◆ Kursbeginne, Kursorte und Führungen müssen manchmal verschoben 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 nicht 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.