

Außenstelle Meeder »

Semester Frühjahr/Sommer 2026

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

Anmeldungen und Anfragen bitte an die Außenstellenleitung

DIY: Blüten- und Kräuterduftseife selbstgemacht

- mit kleinem Wildkräuterspaziergang und Imbiss -

In diesem kreativen Workshop stellen wir gemeinsam umweltschonende und nachhaltige Duftseifen her - einfach, natürlich und mit viel Freude am Selbermachen. Aus schlichter Kernseife entsteht Ihre ganz persönliche Seife für den täglichen Gebrauch, verfeinert mit duftenden Blüten und heimischen Kräutern. Ein kleiner Wildkräuterspaziergang führt uns die Welt der heimischen Pflanzen ein. Dabei lernen Sie, welche sich besonders gut verarbeiten lassen und welche Wirkungen sie haben können. Die Produkte dürfen mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, Schneidbrett.

Kurs-Nr.: 1131-ME-01 - Herbartsdorf

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

Ort: Treffpunkt: Backhaus Herbartsdorf

Termin: 20.04.2026, Montag, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 12,60 € bei 8 Personen, 16,80 € ab 6 Personen, zzgl. Materialkosten 7,00 € (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung



AdobeStock

Krimi-Wanderung „Morde im Schatten der Meederer Hügelgräber“

Gemeinsam wandern wir vom Treffpunkt aus zur Alexandrinenhütte. Dort besteht die Möglichkeit, einen kleinen Imbiss zu genießen. Die Wanderung führt vorbei am „kopfloren Reiter“, einer eindrucksvollen Holzskulptur des Meederer Sagenwegs und endet wieder am Ausgangspunkt in Mirsdorf. Während der Wanderung liest Eveline Rau aus ihrem Krimi, der an Originalschauplätzen in der Region spielt. Die Umgebung wird so zur echten Kulisse für das Geschehen. Natur und Literatur zugleich. Die Wanderstrecke beträgt ca. 2,5 km und enthält eine kleine Steigung. Bitte achten Sie auf wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Kurs-Nr.: 1131-ME-02 - Mirsdorf

Leitung: Eveline Rau, Hobbyautorin

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Mirsdorf

Termin: 13.06.2026, Samstag, 17:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 10,50 € ab 10 Personen, 13,10 € ab 8 Personen, 17,50 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

AUSSENSTELLENLEITUNG

Juliane Müller

Telefon: 09561/8825-59

juliane.mueller@vhs-coburg.de

**Vogelkundliche Wanderung ins Meederer Rieth**

Die Wanderung mit ornithologischem Schwerpunkt führt ins Meederer Rieth, einem Feuchtgebiet, das seit einigen Jahren wieder in Teilen renaturiert wird. Die Wanderung soll typische Vogelarten der Offenlandschaft und laufende Schutzmaßnahmen für die stark gefährdete Vogelgruppe der Wiesenbrüter vorstellen. Mit etwas Glück sehen die Teilnehmer auch Wiesenbrüterarten wie z.B. das Braunkehlchen. Dabei wird auch auf die Bedeutung von Feuchtwiesen und Mooren eingegangen, wie diese Lebensräume wiederhergestellt werden können und welche Form der Pflege/Bewirtschaftung für die Schutzgüter gut geeignet ist. Bitte mitbringen: Fernglas, feste Schuhe, Regenschutz, Laufstrecke ca. 4 bis 5 km.

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

Leitung: Frank Reußenweber, Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV) e. V., Kreisgruppenvorsitzender in Coburg

Ort: Treffpunkt: Bahnhof Meeder

Termin: 08.05.2026, Freitag, 17:00 - 19:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,90 € ab 10 Personen, 9,80 € ab 8 Personen, 13,10 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

DIY: Hundeernährung - Leckerlis selbst gemacht

Wer seinem Hund etwas Gutes tun möchte, kann gesunde Leckerlis und Snacks ganz einfach selbst herstellen! In diesem Workshop erfahren Sie, worauf es bei einer ausgewogenen Hundeernährung ankommt und wie Sie die Leckerlis individuell auf die Bedürfnisse Ihres Vierbeiners abstimmen können. Wir werfen einen Blick auf die Auswahl und Herkunft der Zutaten von herkömmlichen, gekauften Naschereien. Gemeinsam backen, kochen und bereiten wir verschiedene Leckerlis zu, mit Zutaten, die Ihrem Hund guttun und schmecken. Ebenso wird die Aufbewahrung und Haltbarmachung mit angesprochen. Bitte mitbringen: Backmatte, Pürierstab, Ausstechform, Messer, Schneidbrett, Schürze, Spültuch, Schraubglas.

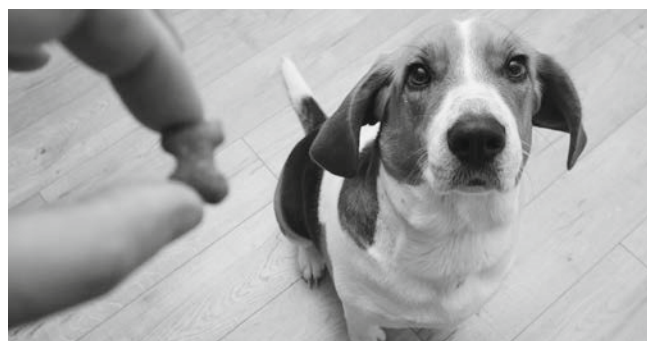
Kurs-Nr.: 1441-ME-02 - Meeder

Leitung: Marion Kräußlich

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

Termin: 10.03.2026, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x

Gebühr: 11,20 € ab 10 Personen, 13,90 € ab 8 Personen, 18,60 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel 10,00 € (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelposten in Rechnung, ohne Ermäßigung



AdobeStock



folge uns auf Instagram
www.instagram.com/vhs_coburg

Ganz gesund beginnt im Mund

Die Mundgesundheit ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Inwieweit hängen Zahnerkrankungen und andere Erkrankungen zusammen? Was kann man Gutes für seine Zähne und sein Zahnfleisch tun? Antworten darauf gibt Zahnärztin Dr. Anna Fischer in diesem Vortrag. Dabei geht sie auf eine gute Prophylaxe ein, die Prävention von Karies und Zahnverlust, Zahnersatz, Zahnfleischerkrankungen sowie auf diverse Begleitscheinungen. Außerdem gibt sie sinnvolle Tipps für die Mundhygiene.

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

Leitung: Dr. med. dent. Anna Fischer, Zahnärztin
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
Termin: 15.04.2026, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühr: 9,90 € ab 10 Personen, 12,20 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

Häusliche Versorgung von Schwerstkranken

Die Pflege eines Schwerstkranken zu Hause stellt Angehörige vor große körperliche und emotionale Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Sie praxisnahe Informationen und hilfreiche Impulse, wie Sie die Versorgung zu Hause gut gestalten können - für Ihren Angehörigen und für sich selbst. Sie erfahren, worauf Sie im Pflegealltag achten sollten, um Überlastung zu vermeiden, wie Sie Ihre eigenen Kräfte und Ressourcen stärken können, welche Unterstützungsangebote und Hilfen Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie ein tragfähiges Netzwerk aufbauen, damit Ihr Angehöriger möglichst lange zu Hause bleiben kann. Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige sowie an alle, die sich auf eine häusliche Versorgung vorbereiten möchten.

Kurs-Nr.: 4105-ME-01 - Meeder

Leitung: Monika Porzelt, Krankenschwester, Koordinatorin Hospizarbeit
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
Termin: 23.04.2026, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühr: 8,70 € ab 10 Personen, 10,80 € ab 8 Personen, 14,40 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

Motivationsstrategien für mehr Schwung auf der Arbeit und im Alltag



Fotolia

Lange Meetings, anspruchsvolle Telefonate, zähe Verhandlungen, oder belastende private Verpflichtungen - kein Wunder, dass manchmal schon das Aufstehen schwerfällt. Wie schafft man es, trotzdem motiviert zu bleiben? In diesem Vortrag werden verschiedene

Methoden vorgestellt, die herausfordernde (Arbeits-)Tage und unangenehme Termine erleichtern und für ein positives Gefühl sorgen. Dazu gehören unter anderem kleine Belohnungen, besondere Zielsetzungen, angenehme Gesellschaft sowie der sogenannte 5-Minuten-Deal.

Kurs-Nr.: 4106-ME-01 - Meeder

Leitung: Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
Termin: 22.04.2026, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Gebühr: 9,90 € ab 10 Personen, 12,20 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

Office Yoga - die bewegte Mittagspause - online

- aktives Yoga im Büro stehend und sitzend -
 Bewegung statt Bürostuhl. In diesem kurzen, effektiven Onlinekurs tanken Sie neue Energie direkt am Arbeitsplatz - ganz ohne Yogamatte oder Sportkleidung. Ideal für Ihre Pause im Büro oder Homeoffice. Sanfte Dehnung und Aktivierung im Sitzen und Stehen kombiniert mit Atemübungen und einer kurzen Meditation führen zum Stressabbau und neuer Konzentration.



Kurs-Nr.: 4212-ME-01 - Meeder

Leitung: Janine Reif, Yogatrainerin
Ort: Bei Ihnen zu Hause, Sie erhalten einen Link zugeschickt
Termin: 24.02.2026, Dienstag, 12:00 - 12:30 Uhr, 10x, Anmeldeschluss: 19.02.2026
Gebühr: 35,00 € ab 10 Personen, 43,80 € ab 8 Personen, 58,30 € ab 6 Personen, Bitte unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben!

Yogilates

Yogilates vereint Elemente aus Yoga und Pilates zu einer Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Das Workout beinhaltet gelenkschonende Elemente zur Kräftigung und Dehnung, sowie sanfte Übungen zur Entspannung und Atemtechniken. Das Ergebnis ist eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und innere Balance. Bitte Matte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr.: 4228-ME-01 - Meeder

Leitung: Eva-Maria Schumann, Pilates MatClass
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
Termin: 03.03.2026, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Gebühr: 44,70 € ab 12 Personen, 53,60 € ab 10 Personen, 67,00 € ab 8 Personen

Achtsam mit mir - weil ich es mir wert bin

- Workshop -

Unseren Mitmenschen gegenüber verhalten wir uns wertschätzend und hilfsbereit, doch uns selbst gegenüber sind wir häufig kritisch eingestellt. In diesem Workshop lernen Sie, die Welt bewusster wahrzunehmen, stärker im Moment zu leben, dem Hier und Jetzt mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit den Alltagsstress zu senken. Wer die innere Balance gefunden hat, kann auch achtsamer mit sich selbst umgehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr.: 4257-ME-01 - Meeder

Leitung: Franziska Weiß, Life Coach
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum
Termin: 27.04.2026, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, 2x
Gebühr: 21,60 € bei 8 Personen, 28,80 € ab 6 Personen, 43,20 € ab 4 Personen, ohne Ermäßigung

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: Eva-Maria Schumann, Pilates MatClass
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle
Termin: 05.03.2026, Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x
Gebühr: 44,70 € ab 12 Personen, 53,60 € ab 10 Personen, 67,00 € ab 8 Personen

Pilates - Anfänger und Geübte - für Frauen**- 14 bis 19 Jahre**

Du willst etwas für dich und deinen Körper tun - stark, beweglich und selbstbewusst werden? Dann ist Pilates genau das Richtige für dich! Pilates trainiert schonend den ganzen Körper. Du verbesserst deine Körperhaltung, deine Muskulatur und deine Konzentration - ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß! Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und kleine Decke oder Handtuch.

Kurs-Nr.: 4316-ME-02 - Meeder**Leitung:** Eva-Maria Schumann, Pilates MatClass**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle**Termin:** 16.04.2026, Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr, 6x**Gebühr:** 26,80 € ab 12 Personen, 32,10 € ab 10 Personen, 40,20 € ab 8 Personen**Tanz dich fit***- 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.: 4356-ME-01 - Großwalbur**Leitung:** Birgid Wenzel, Tanzleiterin**Ort:** Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1, Gemeinschaftsraum**Termin:** 07.01.2026, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x**Gebühr:** 54,00 € ab 12 Personen, 64,80 € ab 10 Personen, 81,00 € ab 8 Personen**Aktiv & Vital – Fit bleiben im Alter**

Fit älter zu werden ist kein Zufall. Mit gezielter Bewegung, einfachen Übungen und alltagsnahen Tipps trainieren Sie Ihre Mobilität und Kraft. Ob Einsteiger oder bereits aktiv - jeder kann mitmachen. Gemeinsam steigern Sie Wohlbefinden, Ausdauer, Beweglichkeit und Gesundheit - aktiv und vital für mehr Lebensqualität im Alltag. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.: 4415-ME-01 - Meeder**Leitung:** Janine Reif, Yogatrainerin, Pilatetrainerin, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin, Seniorentainerin, Beckenboden-Trainerin, Fitnesstrainerin C**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle**Termin:** 24.02.2026, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 61,00 € ab 12 Personen, 73,20 € ab 10 Personen, 91,50 € ab 8 Personen**Fit im Alter**

Regelmäßige Bewegung trainiert nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln und Gelenke, sondern nimmt auch Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und kann das Risiko für Demenz senken. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sportprogramm für Körper und Geist, das die Gehirnhälften besser verknüpft und die Koordination fördert. Die Schwerpunkte in diesem Kurs liegen auf der richtigen Ansteuerung von Muskulatur und Gelenken, sowie deren Verbindung mit dem zentralen Nervensystem. Gleichzeitig werden alle Muskelpartien des Körpers sanft gestärkt und die Wirbelsäule entlastet.

Kurs-Nr.: 4415-ME-02 - Wiesenfeld**Leitung:** Maria Lorenz-Zoll, Masseurin, medizinische Bademeisterin**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8**Termin:** 26.02.2026, Donnerstag, 17:15 - 18:15 Uhr, 10x**Gebühr:** 53,70 € ab 12 Personen, 64,40 € ab 10 Personen, 80,50 € ab 8 Personen**Funktionelles Ganzkörpertraining**

Diese Fitnessmethode beinhaltet Cardio-Elemente zur Konditionierung und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Auch Kleingeräte werden in das Training integriert und bieten immer wieder neue Herausforderungen. Die Übungen werden aufgebaut, dadurch auch gesteigert und intensiver. Neben der Power werden Ausdauer, Beweglichkeit, Balance und Koordination deutlich verbessert. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.: 4417-ME-01 - Meeder**Leitung:** Maria Lorenz-Zoll, Masseurin, medizinische Bademeisterin**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle**Termin:** 24.02.2026, Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 55,70 € ab 10 Personen, 69,60 € ab 8 Personen, 92,90 € ab 6 Personen

Adobe Stock

Zumba Fitness®

Diese Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen macht so viel Spaß, dass man gar nicht bemerkt, dass man gerade ein effektives Workout absolviert. Das Konzept ist simpel: Während man sich zu Samba, Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co bewegt, werden Fett verbrannt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und Muskeln aufgebaut. Unter fachlicher Anleitung steht die Freude an der Bewegung und am rhythmischen Tanzen im Mittelpunkt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.: 4428-ME-01 - Meeder**Leitung:** Nora Günther, Zumba®Instructor**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle**Termin:** 26.02.2026, Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x**Gebühr:** 61,00 € ab 12 Personen, 73,20 € ab 10 Personen, 91,50 € ab 8 Personen

Adobe Stock

Kochen mit der Heißluftfritteuse - Genuss mit wenig Fett

Die Heißluftfritteuse, auch bekannt als Airfryer, ist ein vielseitiger Küchenhelfer, der sich hervorragend für eine gesunde und schnelle Zubereitung von Speisen eignet. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Fisch, Fleisch, Gemüse und andere Leckereien fettarm und dennoch knusprig zubereiten können. Unsere erfahrene Kursleitung zeigt Ihnen die Vorteile und Einsatzmöglichkeiten der Heißluftfritteuse im Kochalltag und verrät Ihnen ein exklusives Geheimrezept, das Sie begeistern wird. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Gerichte zu und lernen den sicheren und effektiven Umgang mit dem Gerät. Bitte mitbringen: Airfryer, Schürze, Schneidbrett, Messer, Topflappen, Leerbhälter, Getränke, Spül- und Trockentuch.



Adobe Stock

Kurs-Nr.: 4631-ME-01 - Meeder

Leitung: Claudia Büschel, Hauswirtschafterin
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche
Termin: 24.06.2026, Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Gebühr: 16,60 € bei 12 Personen, 19,90 € ab 10 Personen, 25,00 € ab 8 Personen, 33,30 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 15,00 € (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!

Sommerröllchen - Frisch, bunt und voller Geschmack

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der leichten Sommerküche! In diesem Workshop bereiten wir gemeinsam köstliche Sommerröllchen zu - gefüllt mit knackigem Gemüse, frischen Kräutern, Reisnudeln und begleitet von aromatischen Dips. Ob vegetarisch, mit Fleisch, süß, sauer oder würzig: Die Vielfalt der Geschmacksrichtungen sorgt für echte Gaumenfreuden. Die Sommerröllchen eignen sich hervorragend als leichte Mahlzeit, raffinierte Vorspeise oder als dekorativer Hingucker auf jeder Party. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Kombinationen und Zubereitungstechniken. Bitte mitbringen: Schürze, Schneidbrett, Messer, Topflappen, Leerbhälter für Reste, Getränke sowie Spül- und Trockentuch.

Kurs-Nr.: 4652-ME-01 - Meeder

Leitung: Claudia Büschel, Hauswirtschafterin
Ort: Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche
Termin: 22.04.2026, Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Gebühr: 16,60 € ab 12 Personen, 19,90 € ab 10 Personen, 25,00 € ab 8 Personen, 33,30 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 15,00 € (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!



Adobe Stock

BITTE BEI ALLEN KURSEN MIT LEBENS- MITTEL-/MATERIALKOSTEN BEACHTEN:

Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch diese Kosten in Rechnung gestellt.

INFO

Natürlich schön - Schminktipp vom Profi



Adobe Stock

Sie sind schon über 50 und wollen mehr aus sich machen? Sie lernen in diesem Kurs, wie Ihre reife Haut geschminkt jünger und frischer wirkt, wenn man die richtige Technik beherrscht. An diesem Nachmittag sehen Sie spezielle Schminktechniken für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken.

Sie erfahren, welche Farben für Sie vorteilhaft sind. Der Workshop soll Ihnen die Scheu davor nehmen, Ihre Haut zu schminken, auch wenn sich bereits erste Falten zeigen. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Make-up-Nachmittag! Bitte mitbringen: Bisher verwendete „Make-up Utensilien“.

Kurs-Nr.: 4734-ME-01 - Neida

Leitung: Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin
Ort: Turmweg 5, Frisörgeschäft
Termin: 21.03.2026, Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x
Gebühr: 44,00 € ab 3 Personen, zzgl. ca. 4,00 € Materialkosten (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung

Business-Glam-Airstyler und Co - Styling Tipps vom Profi

Der Kurs ist für Frauen ab 50 mit mittellangen bis langen Haaren, die gerne etwas Neues ausprobieren wollen. Soll die Frisur gelingen - gibt es einfache Tricks und tolle kleine Helfer wie Airstyler, Curler und Glätteisen. Experimentieren Sie mit Ihren Haaren und erleben Sie, was möglich ist! Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Haarworkshop! Bitte mitbringen: Bisher verwendete Frisierutensilien.

Kurs-Nr.: 4736-ME-01 - Neida

Leitung: Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin
Ort: Turmweg 5, Frisörgeschäft
Termin: 07.03.2026, Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x
Gebühr: 44,00 € ab 3 Personen, zzgl. ca. 4,00 € Materialkosten (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung

Kurs-Nr.: 4736-ME-02 - Neida

Leitung: Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin
Ort: Turmweg 5, Frisörgeschäft
Termin: 25.04.2026, Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr, 1x
Gebühr: 44,00 € ab 3 Personen, zzgl. ca. 4,00 € Materialkosten (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung

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 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.