

Außenstelle Meeder »

Semester Herbst/Winter 2026/27

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

Anmeldungen und Anfragen bitte an die Außenstellenleitung

Riester, Rente, Reform – was jetzt wichtig ist

Am 1. Januar 2027 tritt das „Altersvorsorgereformgesetz“ in Kraft. Was bedeutet das für die bisherigen Riesterverträge? Was bringt das für Neuerungen? Und für wen? Werfen wir einen Blick auf die neuen Möglichkeiten und rechnen nach, für wen die neue Förderung lohnend sein kann.

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

Leitung: Monika Rackisch, Finanzberaterin, Versicherungsmaklerin

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

Termin: 19.11.2026, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,70 € ab 12 Personen, 11,60 € ab 10 Personen, 14,40 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

Rechtliche Betreuung – Aufgaben, Rechte und Kosten

Was bedeutet es, einen rechtlichen Betreuer zu haben oder selbst eine Betreuung zu übernehmen? Bedeutet Betreuung automatisch Entmündigung? Welche Aufgaben übernimmt ein Betreuer, welche Verantwortung bleibt beim Betreuten und für welche Bereiche kann eine Betreuung angeordnet werden? Was mache ich, wenn ich keine Betreuung mehr möchte, aber nicht angehört werde? Dieser Vortrag vermittelt einen verständlichen Überblick über das Betreuungsrecht, die Betreuerbestellung sowie typische Aufgaben- und Entscheidungsbereiche. Zudem werden Kosten der Betreuung, mögliche Aufwandsentschädigungen für ehrenamtliche Betreuer und Fragen zum Betreuerwechsel behandelt. Anhand praxisnaher Beispiele werden typische Fragestellungen ehrenamtlicher Betreuer, aber auch aus Sicht der Betreuten besprochen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Fragen und Austausch sind ausdrücklich erwünscht.

Kurs-Nr.: 1141-ME-01 - Meeder

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

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

Termin: 27.10.2026, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,50 € ab 12 Personen, 9,00 € ab 10 Personen, 11,10 € ab 8 Personen, 14,90 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

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: 26.01.2027, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,50 € ab 12 Personen, 9,00 € ab 10 Personen, 11,10 € ab 8 Personen, 14,90 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

AUSSENSTELLENLEITUNG

Juliane Müller

Telefon: 09561/8825-59

juliane.mueller@vhs-coburg.de



Der Atem des Drachen

- Räucherseminar in Theorie und Praxis -



Andrea Irle auf Pixabay

Seit Jahrtausenden wird das Räuchern von Kräutern, Harzen, Hölzern und Wurzeln in vielen Kulturen weltweit praktiziert. Es dient der Reinigung, Klärung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und unterstützt uns dabei, bewusster und achtsamer mit unserer Umgebung und unserem Inneren in Kontakt zu

treten. In diesem Seminar erhalten Sie einen fundierten Einblick in die Welt der Räucherstoffe: Sie lernen ihre Wirkungen, Einsatzmöglichkeiten und traditionellen Hintergründe kennen. Über den Geruchssinn erleben Sie die verschiedenen Aromen intensiv und erfahren ihre ganz eigene Kraft. Ein besonderer Höhepunkt ist das gemeinsame Herstellen eines kostbaren Kyphi - einer traditionellen ägyptischen Räuchermischung mit jahrtausendealter Geschichte. Bitte mitbringen: Hausschuhe, ein kleines Schraubdeckelglas (für Ihr selbst hergestelltes Kyphi), Imbiss und Getränk.

Kurs-Nr.: 1311-ME-01 - Großwalbur

Leitung: Lydia Reif, Ayurveda-Therapeutin, Heilpraktikerin für TCM

Ort: Landhaus TAO, Badergasse 8

Termin: 21.11.2026, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr, 1x

Gebühr: 75,00 € bei 7 Personen, 87,50 € bei 6 Personen, 105,00 € bei 5 Personen, zzgl. Materialkosten 5,00 € (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung

Baltikum - faszinierendes Reiseziel

- Reisebericht mit Bildern -

Diese Reise durch das Baltikum verbindet eindrucksvoll die drei Hauptstädte Tallinn, Riga und Vilnius mit den spektakulären Nationalparks an der Küste. Jede der Hauptstädte hat ihren ganz eigenen Charakter und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. In Estlands Hauptstadt Tallinn erleben wir die Atmosphäre einer mittelalterlichen Hansestadt mit historischem Rathaus, eine der ältesten Apotheken Europas und imposanten Bauwerken wie der Alexander-Newski-Kathedrale. Über Pärnu, führt die Reise in die lettische Hauptstadt Riga, die mit Sehenswürdigkeiten, prächtigen Bauwerken, großzügigen Parks und dem berühmten Schwarzhäupterhaus begeistert. Weitere Höhepunkte sind der Wasserfall von Kuldiga und die beeindruckende Burganlage von Sigulda. In Litauen entdecken wir Spuren deutscher Geschichte. Vilnius, auch Jerusalem des Nordens genannt, beeindruckt mit barocken Kirchen, dem Gediminas-Turm und die Burganlage von Trakai.

Kurs-Nr.: 1351-ME-01 - Meeder

Leitung: Fred-J. Jansch

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

Termin: 25.11.2026, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 10,50 € ab 12 Personen, 12,60 € ab 10 Personen, 15,60 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

Schatz, wir müssen reden...

- wenn zu viele Mücken zu Elefanten wurden -

Eigentlich war es nur ein Satz. Eine Bemerkung beim Abendessen, ein genervter Blick, eine Kleinigkeit zwischen Tür und Angel. Und plötzlich ist die Stimmung im Keller. Einer zieht sich zurück, der andere wird lauter, beide fühlen sich nicht mehr richtig verstanden. An diesem Abend geht es um genau solche Momente, die viele Paare kennen. Mit Humor, Alltagssprache und einem Blick unter die Oberfläche schauen wir darauf, warum Gespräche manchmal so schnell kippen, weshalb Paare oft gar nicht über das streiten, worum es eigentlich geht, und wie man früher erkennen kann: Jetzt verlieren wir gerade den Kontakt zueinander. Für mehr Miteinander anstatt Gegeneinander.

Kurs-Nr.: 4101-ME-01 - Meeder

Leitung: Marc-André Diller, Beziehungsscoach

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

Termin: 22.10.2026, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x

Gebühr: 9,90 € ab 10 Personen, 12,20 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

(Naturheilkundliche) Tipps bei Reizmagen und Reizdarm

- Vortrag -



Durch einen nervösen Magen oder Darm können Beschwerden wie z. B. Übelkeit, Sodbrennen, saures Aufstoßen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung entstehen. Die Betroffenen fühlen sich diesen Beschwerden oftmals ausgeliefert, Lebensfreude und Lebensqualität sind beeinträchtigt. Was sind die Ursachen für die Entstehung von Magen- und Darmstörungen? Wie geht man am besten damit um? Und: Was hilft, die Beschwerden positiv zu beeinflussen? Antworten

auf diese und viele weitere Fragen gibt Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, in diesem Vortrag.

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: 20.01.2027, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,90 € ab 10 Personen, 12,20 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

Hatha-Yoga für Anfänger und Geübte**Kurs-Nr.: 4213-ME-01 - Großwalbur**

Leitung: Lydia Reif, Yogalehrerin

Ort: Landhaus TAO, Badergasse 8

Termin: 29.10.2026, Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr, 8x

Gebühr: 75,70 € bei 7 Personen, 88,40 € bei 6 Personen, 106,00 € bei 5 Personen

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

Leitung: Eva-Maria Schumann, Pilates MatClass

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

Termin: 22.09.2026, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x

Gebühr: 64,40 € ab 10 Personen, 80,40 € ab 8 Personen

Selbsterfahrung in den Rohnächten

- Zeit für Besinnung, für Klarheit und Rückzug nach Innen -

Dem alten Glauben zufolge sind während der Rohnächte, also der Zeit zwischen der Wintersonnenwende und dem 6. Januar, die Naturgesetze außer Kraft gesetzt und das Tor zur Anderswelt steht weit offen. Die Rohnächte werden auch sogenannte „Losstage“ genannt, sie sollen einen Blick in die Zukunft ermöglichen. Durch schamanische Rituale und dem I Ging -Orakel wollen wir ein paar Antworten auf offene Fragen finden. Nicht zuletzt bieten die Nächte „Zwischen den Jahren“ auch die Gelegenheit, das alte Jahr gut abzuschließen und zu reflektieren und sich auf das neue Jahr einzustimmen. Es begleiten uns Übungen mit Vedic-Yoga, Meditation, Stille und Achtsamkeit, um Kraft zu schöpfen. Um wertvolle unbewusste Impulse für das kommende Jahr ins Sichtbare zu führen, arbeiten wir auch mit Collagetechnik. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, Kissen und Schreibzeug.

Kurs-Nr.: 4255-ME-01 - Großwalbur

Leitung: Lydia Reif, Ayurveda-Therapeutin, Heilpraktikerin für TCM

Ort: Landhaus TAO, Badergasse 8

Termin: 28.12.2026, Montag, 18:00 - 21:00 Uhr, weitere Termine: 29.12., Dienstag und 30.12.2026, Mittwoch, 3x

Gebühr: 131,30 € bei 6 Personen, 157,50 € bei 5 Personen, ohne Ermäßigung

Pilates - Grundstufe**Kurs-Nr.: 4316-ME-01 - Meeder**

Leitung: Eva-Maria Schumann, Pilates MatClass

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

Termin: 24.09.2026, Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr, 12x

Gebühr: 53,60 € ab 12 Personen, 64,40 € ab 10 Personen, 80,40 € ab 8 Personen

Power Pilates für Anfänger und Geübte

Power Pilates ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das klassische Pilates-Übungen mit einem kraftvollen, fließenden Trainingsstil verbindet. Im Mittelpunkt stehen der gezielte Aufbau der Tiefenmuskulatur, eine stabile Körpermitte (Powerhouse) sowie die Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung. Durch präzise Bewegungen, bewusste Atmung und kontrollierte Intensität wird der gesamte Körper effektiv trainiert. Die Übungen fördern nicht nur Muskelkraft und Stabilität, sondern auch Körperwahrnehmung und Konzentration.

Kurs-Nr.: 4316-ME-02 - Meeder

Leitung: Eva-Maria Schumann, Pilates MatClass

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

Termin: 24.09.2026, Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr, 6x

Gebühr: 26,80 € ab 12 Personen, 32,20 € ab 10 Personen, 40,20 € ab 8 Personen

Kurs-Nr.: 4316-ME-03 - Meeder

Leitung: Eva-Maria Schumann, Pilates MatClass

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

Termin: 12.11.2026, Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr, 6x

Gebühr: 26,80 € ab 12 Personen, 32,20 € ab 10 Personen, 40,20 € ab 8 Personen



Adobe Stock

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: 14.10.2026, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

Gebühr: 45,00 € ab 12 Personen, 54,00 € ab 10 Personen, 67,50 € ab 8 Personen

Info: Nur telefonisch Anmeldung bei Außenstellenleitung!

Kurs-Nr.: 4356-ME-02 - Großwalbur

Leitung: Birgid Wenzel, Tanzleiterin

Ort: Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1, Gemeinschaftsraum

Termin: 13.01.2027, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x

Gebühr: 18,00 € ab 12 Personen, 21,60 € ab 10 Personen, 27,00 € ab 8 Personen

Info: Nur telefonisch Anmeldung bei Außenstellenleitung!

Aktiv & Vital – Fit bleiben im Alter**Kurs-Nr.: 4415-ME-01 - Meeder**

Leitung: Janine Reif, Yogatrainerin, Pilates-Trainerin, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin, Seniorentainerin, Beckenboden-Trainerin, Fitnesstrainerin C,

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

Termin: 15.09.2026, 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**Kurs-Nr.: 4415-ME-02 - Meeder**

Leitung: Maria Lorenz-Zoll

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

Termin: 24.09.2026, Donnerstag, 17:15 - 18:15 Uhr, 6x

Gebühr: 27,90 € ab 12 Personen, 33,40 € ab 10 Personen, 41,80 € ab 8 Personen

Kurs-Nr.: 4415-ME-03 - Meeder

Leitung: Maria Lorenz-Zoll

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

Termin: 12.11.2026, Donnerstag, 17:15 - 18:15 Uhr, 6x

Gebühr: 27,90 € ab 12 Personen, 33,40 € ab 10 Personen, 41,80 € 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

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

Termin: 22.09.2026, Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x

Gebühr: 55,70 € ab 12 Personen, 66,90 € ab 10 Personen, 83,60 € ab 8 Personen

Kreative Herbstküche – vegetarisch, vollwertig und schnell

Der Kochkurs basiert auf der feinen internationalen, vegetarischen Vollwertküche. Sie lernen die Getreide mit ihrer vielseitigen Verwendung kennen. Wir verarbeiten die Getreide für schmackhafte Beilagen, Suppen, Soßen, Aufläufe und Desserts. Viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten verarbeiten wir für schmackhafte Speisen und Rohkostsalaten unter Berücksichtigung sinnvoller Zusammenstellung. Auch eine schnelle Kochweise für Berufstätige wird vermittelt. Bitte mitbringen: Schürze und Hausschuhe.

Kurs-Nr.: 4622-ME-01 - Großwalbur

Leitung: Lydia Reif

Ort: Landhaus TAO, Badergasse 8

Termin: 24.10.2026, Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr, 1x

Gebühr: 58,30 € bei 6 Personen, 70,00 € bei 5 Personen, zzgl. Lebensmittel 10,00 € (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung

Festtagssuppe und Kartäuser Klöße nach Uromas Art

Wir bereiten eine klassisch aufwendige Festtagssuppe mit Einlagen wie Eierstich, Fleischklößchen und Butterklößchen zu, die traditionell gerne bei Hochzeiten und Feiertagen als Vorspeise serviert wird. Dazu gibt es Kartäuser Klöße – eine traditionelle, süße Mehlspeise. Die Knödel sind außen knusprig, innen weich und wir werden sie typischerweise mit Zimt-Zucker und Vanillesoße anrichten. Bitte mitbringen: Schürze, Schneidbrett, Messer, Leerbehälter, Spül- und Abtrockentuch, Getränk.

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

Leitung: Claudia Büschel, Hauswirtschafterin

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

Termin: 21.10.2026, 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!, ohne Ermäßigung

Thai Küche for you - in den Herbstferien

Die thailändische Küche ist berühmt für gewürzreiche Aromen und vielfältige Gerichte – mit Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man auf alle möglichen Arten. Es werden viele Pasten wie zum Beispiel Currypasten oder süße Pasten benutzt. An diesem Abend bereiten wir gemeinsam schnelle Gerichte zu, die Ihren Gaumen verwöhnen werden: Garnelen-Ananas, Gurkensalat mit Erdnüssen, Paprika-Zuckerschoten mit Ingwer, Hähnchen mit Cashewkernen und Ingwer. Bitte mitbringen: Schürze, Stift, Topflappen, Leerbehälter, Getränke, Spül- und Abtrockentuch. Seien Sie bitte rechtzeitig, spätestens 5 Minuten vor Beginn in der Küche.

Kurs-Nr.: 4664-ME-01 - Meeder

Leitung: Ata Chaudhry, Kochkursleiter

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

Termin: 07.11.2026, Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr, 1x, Anmeldeschluss: 29.10.2026

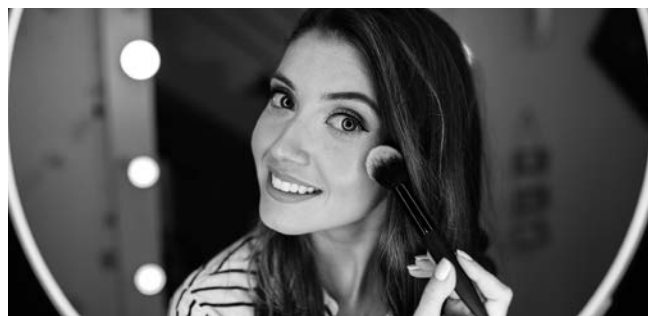
Gebühr: 22,80 € ab 10 Personen, 28,60 € ab 8 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 18,00 € (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!

Bibelkräuter - Die spannende Welt der Pflanzen in der Bibel

- im Kontext von Klima, Landschaft und biologischen Gegebenheiten -
Wie ein roter Faden ziehen sich die Erwähnungen von Pflanzen durch das Alte und Neue Testament. Kräuter, Bäume und Feldpflanzen spielten im Alltag der Menschen im biblischen Israel eine zentrale Rolle - als Nahrungsmittel, Baumaterial, Heilmittel sowie für kultische und religiöse Zwecke. Dieser Vortrag nimmt ausgewählte biblische Pflanzen in den Blick und ordnet sie in ihren historischen, klimatischen und geografischen Kontext ein. Anhand konkreter Bibelstellen werden die botanischen Besonderheiten, die natürlichen Lebensräume sowie die kulturelle Bedeutung der Pflanzen ausführlich erläutert. Daraus ergeben sich spannende Rückschlüsse auf die Lebensweise, den Glauben und die Umweltbedingungen der damaligen Bevölkerung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenspiel von Pflanzenwelt, Klima und Landschaft und darauf, wie dieses Wissen zum besseren Verständnis biblischer Texte beitragen kann.

Kurs-Nr.: 4716-ME-01 - Meeder**Leitung:** Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum**Termin:** 07.12.2026, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 8,70 € ab 10 Personen, 10,80 € ab 8 Personen, 14,40 € ab 6 Personen, zzgl. 3,00 € für Materialkosten (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung**Natürlich schön - Schminktipp vom Profi**

Sie sind schon über 50 und wollen mehr aus sich machen - Ihren Auftritt und Ihr Selbstbewusstsein verbessern? Sie lernen wie Ihre reife Haut geschminkt jünger und frischer wirkt, wenn man die richtige Technik beherrscht und auf gesunde Inhaltsstoffe achtet. 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 sorgen für eine kurzweilige 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:** 21.11.2026, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 44,00 € ab 3 Personen, zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung**Kurs-Nr.: 4734-ME-02 - Neida****Leitung:** Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin**Ort:** Turmweg 5, Frisörgeschäft**Termin:** 23.01.2027, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 44,00 € ab 3 Personen, zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten (bitte in bar mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung

Adobe Stock

Zwischen Rückzug und Rebellion – Jugendliche verstehen und begleiten

Die Pubertät stellt Familien vor besondere Herausforderungen: Rückzug, Stimmungsschwankungen, Konflikte oder ein plötzlicher Leistungsabfall bringen viele Eltern an ihre Grenzen. Doch was steckt hinter diesem Verhalten - und was brauchen Jugendliche in dieser Phase wirklich? Der Vortrag vermittelt verständliche Einblicke in die emotionalen und entwicklungsbedingten Veränderungen der Pubertät und hilft, das Verhalten von Jugendlichen besser einzuordnen. Sie erfahren, wie Sie auch in schwierigen Situationen in Verbindung bleiben, Orientierung geben und gleichzeitig klare, haltgebende Grenzen setzen können. Ziel ist es, Jugendliche stärkend zu begleiten und den Familienalltag mit mehr Sicherheit, Verständnis und gegenseitigem Vertrauen zu gestalten.

Kurs-Nr.: 6213-ME-01 - Meeder**Leitung:** Sabine Weimershaus, Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Supervisorin, Council Facilitatorin**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum**Termin:** 05.10.2026, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 11,80 € ab 12 Personen, 14,20 € ab 10 Personen, 17,70 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung**Trennung und Scheidung der Eltern – Kinder professionell begleiten***- für pädagogische Fachkräfte und Interessierte -*

Trennungen und Scheidungen gehören zum Lebensumfeld vieler Kinder und stellen für sie eine große emotionale Herausforderung dar. Auch pädagogische Fachkräfte sind gefordert, Kinder in dieser belastenden Phase sensibel, stabilisierend und professionell zu begleiten. In diesem Kurs erfahren Erzieher, wie Kinder Trennungssituationen wahrnehmen und verarbeiten und welche typischen Gefühle, Loyalitätskonflikte und Verhaltensauffälligkeiten auftreten können. Thematisiert werden altersabhängige Reaktionen von Kindern, mögliche Auswirkungen auf das Verhalten in der Kita sowie Warnsignale für besondere Belastungen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem pädagogischen Umgang mit betroffenen Kindern: Wie können Sicherheit, Verlässlichkeit und emotionale Unterstützung vermittelt werden? Wie gelingt eine wertschätzende Kommunikation mit Eltern in Trennungssituationen? Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte, die ihre Handlungssicherheit im Umgang mit Trennungskindern stärken möchten.

Kurs-Nr.: 6213-ME-02 - Meeder**Leitung:** Anne Reiß, Erziehungs- und Entwicklungsberaterin (SfG), Paartherapeutin**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum**Termin:** 12.11.2026, Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 11,50 € ab 10 Personen, 14,40 € ab 8 Personen, 19,20 € ab 6 Personen, 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.