

IGENSDORF

Leitung:

Franziska Hackl
vhs@igensdorf.de

Anmeldung:

Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-79

Anmeldung ab Dienstag, 08.09.2020

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:
Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden – www.vhs-forchheim.de.

Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Igensdorf:

VHS Raum: Gräfenberger Str. 1, 91338 Igensdorf
VHS Töpferraum: Gräfenberger Str. 5, 91338 Igensdorf
Turnhalle Igensdorf: St.-Georg-Str. 20, 91338 Igensdorf
Aula der alten Grundschule: Gräfenberger Str. 5, 91338 Igensdorf
Vereinshaus Rüsselbach: Benzendorfer Str. 10, 91338 Igensdorf

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Gesundheit

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe mitbringen!

Kurs

Daniela Schlacht **Ig011**
Montag, 05.10., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10) Aula der alten Grundschule

Funktionelles Muskeltraining

Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir die Wirbelsäule mit einer gezielten Gymnastik.

Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination.

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung, Isomatte!

Kurs

Gudrun Zeidler **Ig001**
Dienstag, 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Vereinshaus Rüsselbach

"TANZ MIT - BLEIB FIT!" 50plus - Erlernen und vertiefen verschiedener Tanzstile

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk!

Kurs

Bianka Witte **Ig002**
Mittwoch, 30.09., 19.00-20.30 Uhr, 8 x
€ 45,60 (€ 41,00) Aula der alten Grundschule

Sprachen

Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, Niveau A2/B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die ihre früher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

Kurs

Anja Gräbner **Ig003**
Dienstag, 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,70) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die über gute Englischkenntnisse verfügen. Wir lesen Texte, unterhalten uns über aktuelle Themen und erweitern unsere Kenntnisse mit unterschiedlichen Übungen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung jedoch unbedingt erforderlich!

Kurs

Anja Gräbner **Ig004**
Dienstag, 29.09., 19.45-21.15 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,70) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Vorträge

Erben und Vererben - oder doch Verschenken?

Das ist nicht nur ein Thema für Ältere. Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Vortrag

Ingeborg Pflieger **Ig005**
Dienstag, 20.10., 19.00-21.30 Uhr
Eintritt frei! Feuerwehrhaus, Vortragsraum der VHS

Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern, oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen? Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Vortrag

Ingeborg Pflieger **Ig006**
Dienstag, 27.10., 19.00-21.30 Uhr
Eintritt frei! Feuerwehrhaus, Vortragsraum der VHS

Musik

"Klassik lebt!"

In diesem Semester beginnt die 27. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16.-20. Jh. beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein

verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs **Ig007**
Robert Drews
Donnerstag, 24.09., 19.15-21.15 Uhr, 8 x
€ 41,60 (€ 37,40) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Kreativ

Keramik für Erwachsene

Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden!

Kurs **Ig008**
Helga Kammerer
Mittwoch, 23.09., 19.00-22.00 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

Kinder/Eltern-Kind

Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

Kurs **Ig009**
Helga Kammerer
Samstag, 10.10., 10.00-12.00 Uhr, 3 x
€ 30,00 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse

Sicherheit kann man lernen! Mit Selbstbewusstsein sicher groß werden. Im Kurs lernt ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch in ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt ihr Kind sich durchzusetzen. Die Kinder lernen ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen. Sie lernen Streitsituationen zu vermeiden und - wenn erforderlich - durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Frühwarnsystems im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich nie jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein Fremder? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Kurs **Ig010**
Rainer Frank
Dienstag, 13.10., 15.00-18.00 Uhr
€ 18,00 Aula der alten Grundschule, Gräfenberger Str. 5