



Volkshochschule Himmelkron



Programmangebot

für den Zeitraum September 2011 bis Februar 2012

Leiter: Gerhard Schneider, 1. Bürgermeister
VHS-Team: Reinhard Stelzer, Tel. 09227/931-12
Anja Sperner, Tel. 09227/931-11
Gemeindeverwaltung Himmelkron
Klosterberg 9, 95502 Himmelkron
Telefon 09227/931-0, Telefax 09227/931-31
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8 – 12 Uhr und Do 15 – 18 Uhr

Allgemeine Mitteilungen der Volkshochschule

Kurse

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer angemeldet haben. Sollten sich für einen Kurs weniger als 10 Hörer angemeldet haben, ist mit der Leitung der Volkshochschule spätestens 14 Tage vor Kursbeginn abzusprechen, ob dieser Kurs durchgeführt wird. Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Anmeldungen

Die Anmeldung erfolgt mit beiliegendem Anmeldeformular. Während der Geschäftszeiten ist auch eine persönliche oder telefonische Anmeldung in der Gemeindeverwaltung möglich.

Es wird darauf hingewiesen, dass auch telefonische Anmeldungen verbindlich sind und dass bei einem unentschuldigtem Nichterscheinen die Gebühren entrichtet werden müssen. Anmeldungen sind jeweils bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Kursgebühren

Die Kursgebühren sind bei der Anmeldung in bar zu entrichten oder auf das Konto Nummer 4 110 315 der Kulmbacher Bank Himmelkron (BLZ 771 900 00) zu überweisen.

Kursgebühren können auf Antrag nur erstattet werden bei dauerndem Wegzug oder bei ärztlich bescheinigter längerer Krankheit, die eine ordnungsgemäße Weiterführung des Kurses nicht ermöglicht. Bei begonnenen Kursen werden die Gebühren ggf. zeitanteilig erstattet.

KONZERT

Samstag, 10.09.2011, 20.00 Uhr

Begegnungsstätte der Autobahnkirche Himmelkron

Duo Amati

Svetlana Klimova (Violine) und Sergej Vlasov (Klavier) ,Nürnberg-Moskau.
Mit Geigenklängen voller Poesie und Virtuosität sowie leidenschaftlicher Klavierbegleitung zaubert das Duo eine Vielfalt musikalischer Impressionen. Kammermusik mit Charme und funkeln dem Esprit, vom Barock über niveauvolle Salonmusik bis zum Jazz.

Svetlana Klimova, die ehemalige Konzertmeisterin der Moskauer Symphoniker, ist heute Soloviolinistin bei Lizzy Aumeier und Dozentin an der Berufsfachschule für Musik in Nürnberg.

Eintritt : 10,- Euro an der Abendkasse – Eine Veranstaltung im Rahmen des Himmelkroner Kultursommers 2011.

Samstag, 19.11.2011, 20.00 Uhr

Begegnungsstätte der Autobahnkirche
Himmelkron

„Der Ring des Pizzajungen“ - Ein amüsanter Abend voller Überraschungen – italienische Opern einmal als Konzertmenü der Extraklasse serviert

Zu erleben sind Highlights aus italienischen Opern wie Tosca oder La Traviata, verknüpft durch Dialoge und kommentiert mittels musikalischer Zitate aus den Werken Richard Wagners. Die daraus entstehende amüsante Handlung in vier tragisch-komischen Akten mit unerwarteten Wendungen und Stolpersteinen zeigt, dass Oper nicht immer ein ernstes Unterfangen sein muss.

Ausführende: Jasmin van Brünken, Sopran;
Ewald Bayerschmidt, Tenor;
Renate Palder, Klavier;

Mitglieder des bekannten Bayreuther Opern- und Operettenensembles

Eintritt: 10,- Euro an der Abendkasse



VORTRÄGE

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Verein „Himmelkroner Hobbybrauer“:

Buchvorstellung: „Vom Bierbrauen im Landkreis Kulmbach – mit besonderer Berücksichtigung von Himmelkron“

Beginn: Freitag, 23. September 2011, 20.00 Uhr

Ort: Gaststube Anna Grampp im Evang.-Gemeindehaus „Grampp“,
Markgrafenstraße 8, Himmelkron

Der Kupferberger Autor Helmut Geiger hat in jahrelanger und mühevoller Arbeit ein Buch verfasst, welches interessante Geschichten über das Bierbrauen von der Kaiserzeit bis zur Gegenwart im Landkreis Kulmbach erzählt. Insbesondere über Himmelkron findet sich in seinem Werk einige interessante Abhandlungen und seltene historische Aufnahmen.

In Zusammenarbeit mit der Evang. Kirchengemeinde

Autorenlesung mit Michael Kleeberg aus dem Roman „Das amerikanische Hospital“

Träger des Evangelischen Buchpreises 2011 und weiterer literarischer Auszeichnungen

Ort: Gemeindehaus Grampp

Zeit: 22. Oktober 2011 (Uhrzeit wird noch bekanntgegeben)

In Zusammenarbeit mit dem CHW

Architekturgeschichte Oberfrankens (Teil 2: Westoberfranken)

Referent: Robert Schäfer M. A., Hirschaid

Beginn: Mittwoch, 26. Oktober 2011, 19.30 Uhr

Ort: Grampp-Haus Himmelkron

„Das Baltikum – Unbekannte Natur- und Kulturschätze“

Referent: Friedhelm Haun, Kulmbach

Beginn: Mittwoch, 9. November 2011, 20.00 Uhr,

Ort: Grampp-Haus Himmelkron – Gerhard Welz-Saal -

Das Baltikum ist ein geographisches und historisches Gebiet in Nordosteuropa an der Ostküste der Ostsee, südlich des Finnischen Meerbusens. Dazu rechnet man die Gebiete der Staaten Estland, Lettland und Litauen. Friedhelm Haun zeigt in seinen Bildern nicht nur die Kulturschätze dieser Staaten sondern, ganz in seiner besonderen Art und Weise, lenkt er auch den Blick auf die noch oftmals unberührte Natur.

In Zusammenarbeit mit dem CHW

Zwangsarbeiter im Kreis Kulmbach – mit besonderer Berücksichtigung von Himmelkron

Referent: Wolfgang Schoberth, Marktleugast

Beginn: Donnerstag, 26. Januar 2012, 19.30 Uhr

Ort: Grampp-Haus Himmelkron

SONDERVERANSTALTUNGEN:

Bierbrauen am eigenen Herd Teil 1 – Einsteiger

Brautag: Samstag, 19.11.2011, ab 8 Uhr
Ort: Schulküche Neuenmarkt
Einführungsabend: Donnerstag, 03.11.2011, 19.30 Uhr
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstr. 8
Dozenten: Peter Schoberth, Bernd Lehner und
Werner Hofmann der Hobbybrauer e. V.
Anmeldefrist: 21. Oktober 2011
Gebühr je Teilnehmer: 60,00 €
Mindestteilnehmeranzahl: 12

Brauziel:

In diesem Braukurs wollen wir zusammen in kleinen Braugruppen von 2-4 Personen ca. 20 Liter fertiges, untergäriges kupferfarbiges Kellerbier herstellen. Das einfache Infusionsbrauverfahren kommt zur Anwendung. Treffen zur Bierprobe des fertigen Bieres nach Vereinbarung ca. 8 Wochen danach. Teilnahmebestätigung wird zugesandt.

Bierbrauen am eigenen Herd Teil 2 – Fortgeschrittene

Brautag: Samstag, 19.11.2011, ab 8 Uhr
Ort: Schulküche Neuenmarkt
Dozenten: Peter Schoberth, Bernd Lehner und
Werner Hofmann der Hobbybrauer e. V.
Der Einführungsabend entfällt.
Anmeldefrist: 21. Oktober 2011
Gebühr je Teilnehmer: 60,00 €

Brauziel:

In diesem Braukurs wollen wir zusammen in kleinen Braugruppen von 2-4 Personen ca. 20 Liter fertiges, untergäriges Bockbier herstellen. Ein Mehrmaischverfahren kommt zur Anwendung. Voraussetzung ist, dass Kurs Teil 1 – Einsteiger (auch aus den Vorjahren) besucht worden ist. Der Einführungsabend entfällt. Treffen zur Bierprobe des fertigen Bieres nach Vereinbarung ca. 8 Wochen danach. Materialliste und Teilnahmebestätigung werden zugesandt.

TAGESFAHRT

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem CHW

„Fahrt zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg“

Samstag, 08. Oktober 2011, 9 Uhr, Leitung: Reinhard Stelzer

Das KZ Flossenbürg wurde im Mai 1938 errichtet. Die SS-Führung hatte Flossenbürg aufgrund seiner Granitvorkommen als Standort für ein Konzentrationslager ausgewählt. Bis 1942 mussten die Häftlingen hauptsächlich in den Steinbrüchen für das SS-eigene

Wirtschaftsunternehmen DESt (Deutsche Erd- und Steinwerke) arbeiten. Ab 1942 errichtete die SS vor allem für die Rüstungsbetriebe über 100 Außenlager, die sich in Nordbayern, Böhmen und Sachsen befanden. In Flossenbürg selbst waren die Gefangenen nun auch zur Rüstungsproduktion bei der Firma Messerschmidt eingesetzt. Im April 1945 wurden fast alle Häftlinge auf Todesmärschen aus dem Lager getrieben. Als Soldaten der US-Army das KZ Flossenbürg am 23. April 1945 befreiten fanden sich noch 1.500 Todkranke im Lager. Von den rund 100.000 Häftlingen aus 30 Ländern überlebten nachweislich mindestens 30.000 nicht. Pastor Dietrich Bonhoeffer, Generalmajor Hans Oster und weitere Widerstandskämpfer wurden kurz vor der Befreiung des Lagers erhängt.

KULTURREISE

PIEMONT – Kunst und Kulinarik

01. - 09. Oktober 2011 9 Reisetage „Pie del Monte“ – zu Füßen der mächtigen Alpenkette liegt das Piemont mitten sanfter Hügelketten. Als Kunstliebhaber und Genussmensch kommen Sie hier auf ihre Kosten. Kirchen und Klöster und mittelalterliche Städte, aber auch Barock und exzellente Kunstsammlungen sind hier ebenso zu finden wie edle Tropfen. Essen wird zum Gaumenschmaus: nicht umsonst hat SlowFood den Ort Pollenzo zum Sitz seiner Universität gewählt.

Fotoquelle: Archiv reisekunst



1. Tag: Anreise und Willkommen im „Pie del Monte“

Einführung in die Geschichte der Region.

Anreise bis Stresa (1 Ü.).

2. Tag: Vercelli und der Reis

Die Kirche S. Andrea in Vercelli ist das bedeutendste Kunstwerk der gesamten Gegend: außen romanisch, innen frühgotisch und die vollendete Harmonie der architektonischen Elemente italienischer und französischer Provenienz sind die Attraktion der Kirche. Mittags lassen wir uns in die Geheimnisse des Reisanbaues einweihen. Ein typischer „Risotto“ darf nicht fehlen. Fahrt zu unserem Hotel in Barolo (5 Ü.).

3. Tag: Alba – Neive – Barbaresco und Barolo

Bei einem Spaziergang durch die Stadt erleben wir hautnah die Geschichte des südlichen Piemont. Neive gilt mit seinem unversehrten historischen Baubestand als einer der schönsten Orte der Langhe. Rundfahrt mit den berühmtesten Lagen des Barolo.

4. Tag: Das Monferrato – Asti, Trüffel und Castellinaldo

Asti hat sich mit der Kirche S. Secondo, der karolingischen Krypta von S. Anastasio, seinen Geschlechtertürmen und Palazzi seinen historischen Charakter bewahrt. In einem Weingut verkosten wir die verschiedenen Weine der Gegend.



5. Tag: Das Monferrato – Pessione und die romanischen Landkirchen

In Pessione hat die Firma Martini & Rossi eines der schönsten Museen zur Geschichte der Enologie mit hochkarätigen Exponaten vom 7. Jh. v. Chr. bis heute eingerichtet. Die

Kirche S. Fede, nahe Cavagnola, besitzt ein einzigartiges romanisches Portal. In der Abtei von Vezzolana hat sich ein wundervoller spätromanischer Lettner erhalten. Über Chieri mit dem Dom S. Maria della Scala geht es nach Barola (2 Ü.).

6. Tag: Slow Food-Bewegung – Weinberg- Verführung

Erfahren Sie alles zur Slow Food-Philosophie: die Bewegung hat heute ca. 80.000 Mitglieder und ist in 50 Ländern vertreten. Seit der Gründung 1986 durch Carlo Petrini hat sich die Bewegung zur Förderung der Lebensmittelkultur entwickelt. Besuch der Universität in Pollenzo mit Weinverkostung und Imbiss. Am Nachmittag Weinbergführung.



7. Tag: Susa-Tal und Michaelsheiligum

Das Susa-Tal zeigt mit dem 1188 gegründeten Spitalkloster S. Antonio di Ranverso (Beispiel der piemontesischen Backsteingotik und Freskenzyklus um 1430) und der Benediktinerabtei Sacra di S. Michele (das spektakulärste Michaelsheiligum Europas) seine Bedeutung als wichtige Verbindung nach Frankreich. Fahrt nach Turin (2 Ü.).

8. Tag: Turin

Die Herzöge von Savoyen bauten die Stadt zu einer der schönsten Barockstädte aus: es entstand eine prachtvolle Architektur in faszinierender Urbanität. Im Dom wird das berühmte „Sindone“ aufbewahrt. Stadtrundgang und Besuch des Museo Civico d'Arte Antica (u.a. ein Bildnis von Antonello da Messina und die berühmten Stundenbücher „Riches Heures“ des Duc de Berry) und Museo Egizio, eines der bedeutendsten ägyptischen Museen der Welt.

9. Tag: Heimreise

Leistungen – 9 Reisetage

- Fahrt im modernen Reisebus
- 8 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Halbpension (einschl. Tischgetränken)
- 1 Übernachtung im 3* Hotel in Stresa
- 5 Übernachtungen im 3* Hotel Barolo in Barolo
- 2 Übernachtungen im 4* Hotel Concord in Turin
- alle Ausflüge, Führungen und Eintritte
- Erzeugerbesuche
- Risotto-Essen
- Mittagessen
- Weinprobe und Imbiss
- Besuch der Universität in Pollenzo mit Weinverkostung, Imbiss und Weinbergführung
- Café im Historischen Café San Carlo in Turin
- Reiseleitung: Angela Lodes, Kunsthistorikerin M.A.

Reisepreis

pro Person im Doppelzimmer € 1.659,-

EZ-Zuschlag € 119,-

max. Teilnehmerzahl: 20 Personen

Mit „Reisekunst Angela Lodes M.A.“ konnte ein Reiseveranstalter gefunden werden, der seit vielen Jahren im Erwachsenenbildungsbereich tätig ist.

Hinweis:

Die VHS Himmelkron tritt als Vermittler auf.

Veranstalter ist:

**Reisekunst Angela Lodes, Kunsthistorikerin M.A.,
Veilchenweg 1b, D-95496 Glashütten
Telefon 09279/971212, Fax 09279/971487
email: angela.lodes@web.de
www.angela-lodes.de**

**Die Fahrten werden durchgeführt mit modernen Reisebussen der KASB
Akademie, Coburger Str. 21a, 96052 Bamberg**

Sprachkurse

Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnisse (Auffrischungskurs)

Lehrbuch: Spanol Actual I , ab Lektion 3

Sie interessieren sich schon immer für die spanische oder lateinamerikanische Kultur und fanden den Klang der spanischen Sprache zauberhaft? In einer kleinen Gruppe und in angenehmer und lockerer Atmosphäre werden sie damit vertraut gemacht. Von Anfang an üben wir gemeinsam an praktischen Beispielen realistische Sprechsituationen. Möglicherweise reisen Sie schon regelmäßig nach Spanien oder haben dies demnächst vor, dann ist dieser Kurs nach der "siesta" der richtige für Sie. Bienvenidos!

Leitung: Haydee Stölzel, Ludwigschorgast
Beginn: Montag, 26.09.2011 um 19.30 Uhr
Dauer: 10 x montags, von 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8
Gebühr: 60 Euro

Spanisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch : Spanol Actual I - Fortsetzungskurs ab Lektion 8

Der Kurs ist für alle Teilnehmer mit Vorkenntnissen gedacht, die Ihre bereits erworbenen Kenntnisse vertiefen und auffrischen möchten. Neben der Erweiterung des Wortschatzes, Satzbildung & Ausdruck, wird vor allem viel auf Spanisch kommuniziert. Mit ausgewählten Texten, Übungen, Spielen und viel mehr können Sie Ihr Spanisch aktivieren.

Leitung: Haydee Stölzel, Ludwigschorgast
Beginn: Donnerstag, 29.09.2011, um 19.30 Uhr
Dauer: 10 x Donnerstag von 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8
Gebühr: 60 Euro

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden wichtige Grundlagen der italienischen Sprache erlernt. Ziel ist der Aufbau eines Grundwortschatzes, elementare Grammatik, Hörverstehen und das Verständigen in einfachen alltäglichen Situationen.

Wenn Sie motiviert sind und Spaß am Lernen haben, dann kommen Sie zu unserem Anfängerkurs. In lockerer Atmosphäre können Sie sehr schnell und in wenigen Unterrichtsstunden

schon einige Sätze auf Italienisch verstehen und antworten.

Leitung: Dr.Luigi Martella
Dauer: 15 Abende, jew. Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21.09.2011 um 18 Uhr
Gebühr: 90 Euro
Veranstaltungsort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer/innen, die bereits einen Semesterkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse besucht haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.

Leitung: Dr.Luigi Martella
Dauer: 15 Abende, jew. Mittwoch von 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21.09.2011 um 19.45 Uhr
Gebühr: 90 Euro
Veranstaltungsort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Kreativität und Hobby

Autowerkstatt

In diesem Kurs können die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung ein altes Auto entrostern, lackieren, den technischen Zustand überprüfen und dabei einen Einblick in die „Innenwelt des Autos“ bekommen. **Ein Kursangebot für Menschen mit und ohne Behinderung.**

Wann: 4 x samstags, 10.00 – 12.30 Uhr
Wo: Himmelkroner Heime
Kursleiter: Frank Hartauer, Fahrdienst
Heinz Rödel, Fahrdienst Himmelkroner Heime
Teilnehmerzahl: 8 Personen
Kursgebühr: 32,50 Euro
Termine: 12.11., 10.12. 2011, 14.1., 11.2.2012

Töpfern

Wer gerne mit Ton arbeitet und seiner Kreativität freien Lauf lassen möchte, kann dies gerne in diesem Kurs ausprobieren. Wir formen Schalen, Kerzenständer, Vasen, Duftlampen, Kugeln und vieles mehr. **Ein Kursangebot für Menschen mit und ohne Behinderung.**

Wo: Himmelkroner Heime
Kursleiterin: Frau Neder, Himmelkroner Heime
Teilnehmerzahl: 7 Personen
Kursgebühr: 11 Euro
Materialkosten: 18 Euro
Mitzubringen: Zeitungspapier, Nudelholz, Schürze

Termine:

Gruppe a:
Freitag, 7. Oktober 2011 14.00 – 16.00 Uhr Töpfern
Samstag, 8. Oktober 2011 9.30 – 11.30 Uhr Töpfern
Freitag, 21. Oktober 2011 14.00 – 16.00 Uhr Glasieren

Gruppe b:
Samstag, 22. Oktober 11 9.30 – 11.30 Uhr und
14.00 – 16.00 Uhr Töpfern
Freitag, 4. Nov. 2011 14.00 – 16.00 Uhr Glasieren

Zimmerdekoration ganz einfach

Wir verzieren eine Glasvase für eine einzelne Blume mit Wolle und Filzblüten. Passend dazu dekorieren wir ein Glas ebenfalls mit Wolle und Filz sowie einer Lichterkette für stimmungsvolle Momente. **Ein Kursangebot für Menschen mit und ohne Behinderung.**

Wann: 2 x dienstags, 15.30 – 17.00 Uhr
Wo: Himmelkroner Heime
Kursleiterin: Tanja Santella, Himmelkroner Heime
Teilnehmerzahl: 6 Personen
Kursgebühr: 7 Euro
Materialkosten: 15 Euro
Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung
Termine: 17.1., 24.1.2012

Zimmerdekoration ganz einfach

Ein Kursangebot für Menschen mit einer schweren Behinderung.

Wann: 3 Gruppen 3 x 1 Stunde
Termin und Ort nach Vereinbarung
Teilnehmerzahl: 2 Personen
Kursgebühr: 20 Euro
Materialkosten: 15 Euro

Bunter Frühstückstisch

Bunt wie Herbst und Winter wird unser Frühstückstisch sein. Wir hören dazu passende Geschichten und feiern Feste. **Ein Kursangebot für Menschen mit und ohne Behinderung.**

Wann:	5 x samstags, 9.00 – 11.00 Uhr
Wo:	Himmelkroner Heime
Kursleiterin:	Alexandra Ende, Himmelkroner Heime
Teilnehmerzahl:	10 Personen
Kursgebühr:	13 Euro
Materialkosten:	15 Euro
Termine:	8.10., 12.11., 10.12. 2011, 14.1., 11.2. 2012

Kochkurse

Mit "amore" kochen – italienische Küche 1

Die italienische Küche mit ihrem ganzen Reichtum an Geschmack, Vitaminen und Bekömmlichkeit wird in diesem Kurs mit Spaß, Musik und Lust am Kochen vermittelt. Wir kochen, reden und schlemmen auf Italienisch, auch AnfängerInnen werden keine Probleme damit haben!

Sie haben die Gelegenheit, in jeder Lektion ein komplettes Menü zu kochen, welches nach typisch italienischer Tradition zubereitet wird. Zu Beginn jeder Session erklärt der Chef das Tagesmenü und verteilt die Arbeiten. Während der Vorbereitung und der Zubereitung der Speisen erhalten Sie wertvolle Tips und Tricks.

Leitung:	Dr. Luigi Martella
Dauer:	2 Abende, Dienstag von 18.00 – 21.00 Uhr, ca. 3 Stunden
Termine:	27. September und 04. Oktober 2011
Gebühr:	18 Euro
Veranstaltungsort:	Schulküche in Neuenmarkt

Sole, amore e fantasia – italienische Küche 2

Ob als Gartenfest, Dinner for Two oder für Familie und Freunde, Italiens Küche ist immer einen Event wert. Wir bereiten ein Menü zu, das von Antipasti, über Nudeln, Fleisch und Fisch, bis hin zum Dessert alles bietet, was das Herz sich wünscht. Gute Laune und Dolce Vita sind garantiert. Wir kochen, reden und schlemmen auf Italienisch, auch AnfängerInnen werden keine Probleme damit haben!

Leitung:	Dr. Luigi Martella
Dauer:	2 Abende, Dienstag von 18.00 – 21.00 Uhr, ca. 3 Stunden
Termine:	22. November und 29. November 2011
Gebühr:	18 Euro
Veranstaltungsort:	Schulküche in Neuenmarkt

Der goldene Herbst mit seinen Gaben

Wir werden alles rund um den Gemüsegarten zum Kochen verwenden.

So gibt es Gemüseauflauf, gefüllte Paprika und noch viele gesunde Gerichte rund um den Gemüsegarten. **Ein Kursangebot für Menschen mit und ohne Behinderung.**

Wann:	5x freitags, 17.00 – 19.00 Uhr
Wo:	Himmelkroner Heime
Kursleiterin:	Daniela Ströhlein, Himmelkroner Heime
Teilnehmerzahl:	6 Personen
Kursgebühr:	22 Euro
Materialkosten:	12 Euro
Termine:	14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11. 2011

Schlemmerreise

Was gibt es eigentlich in Italien oder Griechenland zu essen?

Wir werden in diesem Kochkurs italienische, griechische und deutsche Gerichte kochen und was uns sonst noch so schmeckt. **Ein Kursangebot für Menschen mit und ohne Behinderung.**

Wann:	5 x von 17.30 – 19.30 Uhr
Wo:	Himmelkroner Heime
Kursleiterin:	Daniela Ströhlein, Himmelkroner Heime
Teilnehmerzahl:	6 Personen
Kursgebühr:	22 Euro
Materialkosten:	15 Euro
Termine:	Gruppe a: Donnerstag 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.2011
	Gruppe b: Montag 2.1., 9.1., 16.1., 23.1., 30.1.2012
	Gruppe c: Mittwoch 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 29.2.2012

Gesundheit

HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Wir wollen uns in unserem Körper wohlfühlen, beweglicher werden, Energie „auftanken“; aber auch entspannen, zur Ruhe kommen, Belastendes loslassen, unsere innere Kraftquelle finden.

Yoga bietet einen Ausgleich zu den Belastungen unseres Alltags, stärkt den Körper, die Atemkraft und die Fähigkeit, den Herausforderungen unseres Lebens gelassener zu begegnen.

Leitung:	Sabine Hübner, Himmelkron
Beginn:	Dienstag, 04. Oktober 2011
Dauer:	10 Abende jeweils dienstags von 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr:	40,00 €
Ort:	Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8
Höchsteilnehmerzahl:	12 Personen
Bitte Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und dicke Wollsocken mitbringen.	

Meditative Klangreise nach Walter Häfner

Mit Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten können Sie sich – bequem auf einer Matte liegend oder auf einem Stuhl sitzend – auf eine meditative Klangreise begeben.

Die Töne erzeugen wohltuende Schwingungen, die sich auf unseren Körper übertragen und jede einzelne Zelle erreichen. Wohlgefühl und tiefe Entspannung können sich einstellen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, unsere innere Harmonie wird gefördert.

Wer die Klangreise liegend genießen möchte, bringt sich bitte eine Unterlage, ev. auch Decke und Kissen mit.



Leitung: Sabine Hübner, Klangschalentherapeutin

Wann: Dienstags, jeweils am 24. und/oder 31. Januar 2012 um 20 Uhr

Wo: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Gebühr: 10,00 Euro pro Abend

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Die Abende können auch einzeln gebucht werden.

Musik liegt in der Luft

Musikschule Bad Berneck – Himmelkron e.V.

Qualifizierten Musikunterricht zum erschwinglichen Preis für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene in den Räumen der Musikschule in Bad Berneck, im Grampp-Haus in Himmelkron oder auch bei Ihnen zu Hause.

Interessierte erwarten „30 kostenfreie Schnupperminuten“

- Akkordeon
- Klavier und Keyboard
- Gitarre, E-Gitarre und E-Bass
- Holz- und Blechblasinstrumente
- Schlagzeug
- Geige
- Gesang

Kontakt:

Musikschule Bad Berneck – Himmelkron e.V., Rotherstr. 33, 95460 Bad Berneck,
Vorsitzender: Heiner Zeitler, Tel. 0176/99482066 und VHS Himmelkron,
Klosterberg 9, 95502 Himmelkron, Tel. 09227/9310

