

# Volkshochschule Himmelkron





für den Zeitraum Februar bis Juli 2025

Leiter: Gerhard Schneider, 1. Bürgermeister Ansprechpartnerin: Vanessa Uome, Tel. 09227/931-12

Gemeindeverwaltung Himmelkron Klosterberg 9, 95502 Himmelkron

Telefax: 09227/931-31

E-Mail: gemeinde@himmelkron.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8 – 12 Uhr und Do 15 – 18 Uhr

## Allgemeine Mitteilungen der Volkshochschule Himmelkron

#### Kurse

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Sollten sich für einen Kurs weniger 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 unentschuldigten 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 der VR Bank Oberfranken Mitte eG **BIC:** GENODEF1KU1, **IBAN:** DE90 7719 0000 0004 1103 15 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.

# **VORTRÄGE**

### Wir begleiten die Elbe von Magdeburg bis zur Mündung

In Fortsetzung des Vortrags vom letzten Jahr sind wir wieder an der Elbe unterwegs. Die Stadt Magdeburg mit ihrer großen historischen und zentralen Bedeutung birgt auch ein Geheimnis bezüglich der Elbe. Diese, nun ein Tieflandfluss, berührt Havelberg, um dann endlich die WNW-Richtung einzuschlagen. Hier winkt die Weltstadt Hamburg, die aber in Blankenese ganz putzig dörflich wirkt. Die Elbe öffnet sich langsam in einem Trichter zwischen Niedersachen und Holstein, um sich dann mit 17 km Mündungsweite mit der Nordsee zu vereinigen. Nur Neuwerk grüßt noch das Festland.

Kurs-Nr.: 25SHI1011

Dozent: Friedhelm Haun, Kulmbach Gebühr: frei, Spenden erbeten

Termin: Dienstag, 25. März 2025, 19:30 Uhr

Ort: Außenstelle Rathaus Himmelkron (Markgrafenstr. 11a)

### Eine kurze Reise in vier "postsowjetische Staaten"

Gehen Sie mit auf eine Tour durch Georgien, Armenien, Aserbaidschan und die Republik Moldau inkl. Transnistrien. Lernen Sie etwas über die Geschichte, Grenzen und Kultur dieser Länder.

Kurs-Nr.: 25SHI1012

Dozent: Klaus Roßner, Himmelkron (Gössenreuth)

Gebühr: frei, Spenden erbeten

Termin: Dienstag, 18.03.2025, 19:30 Uhr

Ort: Gasthof Opel, Lindig 2

## **GESUNDHEIT**

## Hatha-Yoga

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, ist eine Balance zwischen den Anforderungen von außen und den eigenen Bedürfnissen und Interessen erforderlich. Wir wollen eine innere Haltung finden, die es uns ermöglicht, gelassener, selbstbewusster zu werden. Auf der körperlichen Ebene erhalten wir mehr Kraft, Energie, Beweglichkeit, unser Immunsystem wird gestärkt.

Yoga bietet Hilfe zur individuellen Stressbewältigung, es spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Die Methoden hierbei: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Meditation (Dhyana), sowie Entspannungsübungen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte/ rutschfeste Unterlage, eine Decke und ev. ein flaches Kissen mitbringen.

Dozentin: Sabine Hübner, Himmelkron

Gebühr: 45 Euro

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Kurs-Nr.: 25SHI3011

Termin: dienstags, ab 11.03.2025 von 18:00 – 19:30 Uhr, 10x

Kurs-Nr.: 25SHI3012

Termin: dienstags, ab 11.03.2025 von 20:00 – 21:30 Uhr, 10x

Kurs-Nr.: 25SHI3013

Termin: donnerstags, ab 27.02.2025 von 09:30 – 11:00 Uhr, 10x

## 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 iede einzelne erreichen. Wohlgefühl und tiefe Entspannung sich können einstellen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, unsere innere Harmonie wird gefördert.

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



Dozentin: Sabine Hübner, Klangschalentherapeutin, Himmelkron

Gebühr: 10 Euro

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Kurs-Nr.: 25SHI3014

Termin: Dienstag, 01.07.2025 von 19:30 – 21:00 Uhr

Kurs-Nr.: 25SHI3015

Termin: Dienstag, 08.07.2025 von 19:30 – 21:00 Uhr

Die Abende können auch zusammen gebucht werden.

## Hefegebäck zu Fasching

Wir backen ausgezogene Küchle, dürre Küchle und venezianische Faschingskrapfen. Anschließend wird probiert und der Rest kann mit nach Hause genommen werden. Bitte bringen Sie eine Schürze sowie eine Schüssel (ca. 3 Liter) mit.

Kurs-Nr.: 25SHI3016

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 15 Euro und 18 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termin: Mittwoch, 26.02.2025 16:30 Uhr

#### 1. Wildkräuterseminar, Teil 1 und 2

Entdecken Sie bei einem Sparziergang die vitalen Kräfte heimischer essbarer Wildkräuter. Im zweiten Teil werden aus den Wildkräutern leckere Gerichte zubereitet, welche auch gleichzeitig eine gesundheitsfördernde Wirkung für uns haben. Bitte bringen Sie zum zweiten Teil eine Schürze mit.

Kurs-Nr.: 25SHI3017

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 20 Euro und 15 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Baille-Maille-Lindenallee, Himmelkron (Teil 1); Grampp-Haus Himmelkron,

Markgrafenstraße 8 (Teil 2)

Termine: Samstag, 08.03.2025 13:00 Uhr; Donnerstag, 13.03.2025 17:00 Uhr

#### 2. Wildkräuterseminar, Teil 1 und 2

Entdecken Sie bei einem Sparziergang die vitalen Kräfte heimischer essbarer Wildkräuter. Im zweiten Teil werden aus den Wildkräutern leckere Gerichte zubereitet, welche auch gleichzeitig eine gesundheitsfördernde Wirkung für uns haben. Bitte bringen Sie zum zweiten Teil eine Schürze mit.

Kurs-Nr.: 25SHI3018

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 20 Euro und 15 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Baille-Maille-Lindenallee, Himmelkron (Teil 1); Grampp-Haus Himmelkron,

Markgrafenstraße 8 (Teil 2)

Termine: Samstag, 26.04.2025 13:00 Uhr; Mittwoch, 30.04.2025 17:00 Uhr

### Brot und Brötchen selbst backen (zwei Termine)

Aus verschiedenen Getreidesorten und natürlichen Zutaten als Triebmittel stellen wir gemeinsam köstliche Backwaren her. Bitte bringen Sie eine Schürze sowie eine Schüssel (ca. 3 Liter) mit

Kurs-Nr.: 25SHI3019

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 15 Euro und 15 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termin: Donnerstag, 20.03.2025 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 25SHI3020

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 15 Euro und 15 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termin: Donnerstag, 15.05.2025 17:00 Uhr

#### **Vegetarische Küche (zwei Termine)**

Lassen Sie sich überraschen von den vielseitigen und schmackhaften Gerichten der vegetarischen Küche. Viel frisches Gemüse sowie Tofu sind Grundlage unserer Menüs, die wir gemeinsam zubereiten. Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Kurs-Nr.: 25SHI3021

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 15 Euro und 15 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termin: Donnerstag, 10.04.2025 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 25SHI3022

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 15 Euro und 15 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termin: Donnerstag, 10.07.2025 17:00 Uhr

#### Kulinarisches aus Wildobst & Rosen

Wildbeeren und Rosen verarbeiten wir gemeinsam zu leckeren Menüs, Marmeladen und Likören. Ein Highlight wird unser selbstgemachter Beerenbalsamico werden.

Kurs-Nr.: 25SHI3023

Dozentin: Angela Gesell, PTA, Kräuter- und Obstpädagogin

Gebühr: 12 Euro und 15 Euro Materialkosten (Bezahlung Material vor Ort)

Ort: Grampp-Haus Himmelkron, Markgrafenstraße 8

Termine: Mittwoch, 18.06.2025 17:00 Uhr

# 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: Dr. Walter Michalke, Tel. 0171/4009775 und VHS Himmelkron, Klosterberg 9, 95502 Himmelkron, Tel. 09227/931-12

# **VHS Himmelkron – Anmeldung**

Volkshochschule Himmelkron, Klosterberg 9, 95502 Himmelkron Tel. 09227/931-12 oder -11, Fax 09227/931-31

E-Mail: <a href="mailto:gemeinde@himmelkron.de">gemeinde@himmelkron.de</a>

Homepage der Gemeinde: www.himmelkron.de

Homepage der Volkshochschule: www.vhs-kulmbachstadtundland.de

Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen der Volkshochschule

Himmelkron melde ich mich für den/die folgende/n Kurs/e an: **Kurs-Titel Kurs-Titel** Folgende Angaben brauchen wir für unsere Statistik (bitte ankreuzen): Alter: bis 15 15-24 25-34 35-49 50-65 über 65 ( Name, Vorname: Straße: Tel. PLZ, Ort: Fax: E-Mail: Gebühr wird bar bezahlt (bei Vorträgen) Überweisung der Gebühr in Höhe von ...... Euro auf das Konto bei der Kulmbacher Bank unter Angabe des Kursnamens, IBAN: DE90 7719 0000 0004 1103 15, BIC: GENODEF1KU1 **SEPALASTSCHRIFTMANDAT** Hiermit ermächtige ich die VHS Himmelkron, die Kursgebühr/en in Höhe von ...... Euro für o.g. Kurs/e zu meinen Lasten einzuziehen: Kontoinhaber: Name der Bank: IBAN: BIC: Bankspesen bei Widerruf oder bei fehlerhafter Bankverbindung trägt der Teilnehmer/die

Das Anmeldeformular ist an die Gemeindeverwaltung Himmelkron, Klosterberg 9, 95502 Himmelkron per Post oder per Fax: 09227/931-31 zu senden oder im Rathaus abzugeben.

Teilnehmerin. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Ort, Datum

Unterschrift