

# Volkshochschule Burgkunstadt

## Frühjahr/Sommer 2017

### Hauptstellenleiterin:

Andrea Baier  
Kommerzienrat-Riexinger-Weg 1  
96224 Burgkunstadt  
Tel.: 09572/6607  
E-Mail: vhs.burgkunstadt@t-online.de

## **Gesellschaft und Leben**

### **Vorträge und Seminare – Recht, Gesellschaft und Leben**

#### **B101 Die Schnecke - ein wichtiger Helfer im Garten**

Wenn man die Natur nicht versteht, bekämpft man sie! Die Schnecke ist das wahrscheinlich am meisten gehasste Tier in unseren Gärten. Um diesen Missstand abzuwenden, soll an diesem Abend der eigentliche Nutzen dieses göttlichen Helfers erklärt werden und Lösungsansätze vermittelt werden, wie man den Kriegszustand im eigenen Garten beenden kann.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 28.03.2017

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

#### **B102 Farb- und Typberatung**

Wie die Natur in den vier Jahreszeiten jeweils bestimmte Farbkombinationen hervorbringt, so verkörpern Sie aufgrund Ihrer Haut-, Haar- und Augenfarbe einen bestimmten Typ, der mit einer Jahreszeit im Einklang steht. Bei der Farbberatung wird Ihr Hautunterton bestimmt, Sie erfahren das Geheimnis Ihrer Jahreszeit und Ihrer Farben. Ihre Persönlichkeit tritt hervor und macht Besonderes sichtbar. Ihre persönlichen Farben, ob für Kleidung, Make-up, Haarfarbe, Brillen oder Schmuck, erhöhen die Ausdruckskraft, betonen und vertiefen Ihre natürliche Schönheit. Diese Beratung macht Sie sicherer, selbstbewusster und hilft Ihnen, eine zu jeder Gelegenheit passende Garderobe aufzubauen, beim Einkaufen Geld zu sparen sowie Fehleinkäufe zu vermeiden. Sie besitzen anschließend die Fähigkeit, das Beste aus sich herauszuholen. Sie erhalten Harmonie von Kopf bis Fuß. Bitte ohne Make-up kommen!

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Alexandra Scherbel, Farb-, Stil- und Imageberaterin

1 Termin, 08.04.2017

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Kursgebühr: 30,00 € Auf Wunsch wird ein Farbpass erstellt, Zusatzkosten: 26,00 €. (gültig ab 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B103 Pflanzen und ernten nach den Mondrhythmen**

Viele Menschen kennen in Zusammenhang mit dem Mond nur den zu- und abnehmenden Mond. Doch der Mond hat noch vier weitere Rhythmen, die sich auf die Lebendigkeit unserer Pflanzen und die Qualität des Ernteguts auswirkt. Nicht immer ist das Saatgut schlecht, wenn etwas zu früh ins Kraut schießt. An diesem Abend lernen Sie die zwei wichtigsten Mondrhythmen genauer kennen und erfahren, welche Auswirkungen diese auf die Pflanze haben.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 17.03.2017

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B104 Rauchmelder-Pflicht in Bayern - Brandschutz im Haushalt**

#### **Kostenloser Vortrag**

„Es entspricht der Lebenserfahrung, dass mit der Entstehung eines Brandes praktisch jederzeit gerechnet werden muss. Der Umstand, dass in vielen Gebäuden jahrzehntelang kein Brand ausbricht, beweist nicht, dass keine Gefahr besteht, sondern stellt für den Betroffenen einen Glücksfall dar, mit dessen Ende jederzeit gerechnet werden muss.“ - Oberverwaltungsgericht Münster.

Im Jahr ereignen sich in Deutschland rund 200.000 Brände, bei denen 500 bis 700 Menschen sterben. Die Zahl der Verletzten ist 10 Mal so hoch. Von den Brandschäden in Milliardenhöhe ganz zu schweigen. Jeder 4. Einsatz der Feuerwehr betrifft einen Brand in einem Privathaushalt. Viele davon hätten durch wirksamen Brandschutz vermieden werden können. Und was viele nicht wissen: 80 Prozent aller Brandopfer sterben nicht an den Verbrennungen, sondern sie ersticken am giftigen Brandrauch! Brände können die Existenz gefährden und Leib und Leben bedrohen. Die Feuerwehr möchte aufmerksam machen für die Brandgefahren im Haushalt. Darüber hinaus möchten sie Ihnen die drastischen Folgen eines Brandes vor Augen halten selbstverständlich Tipps für sinnvollen Brandschutz geben.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Lutz Schneider, Kreisbrandmeister Landkreis Lichtenfels

1 Abend, 04.05.2017

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B105 Schmink- und Hautpflegekurs**

Erlernen Sie für sich selbst angenehme, pflegende Massagen für Gesicht, Hals, Dekolleté, Hände und Arme. Die Haut wird dadurch sehr weich und gut durchblutet (Verschiedene Öle stehen zur Verfügung). Körper, Geist und Seele entspannen. Ein auf Grund Ihrer eigenen Gesichts-, Augen- und Lippenform erstelltes Make-up wird alle Vorzüge Ihrer persönlichen Ausstrahlung hervorheben. Professionelle Techniken werden in einfachen Handgriffen ausprobiert, um diese auch sehr schnell umzusetzen. Durch die vielen Tricks und Tipps gelingt auch Ihnen ein super Make-up. Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und hilft Ihnen für alle Anlässe gepflegt, reizend, glamourös oder trendig auszusehen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Alexandra Scherbel, Farb-, Stil- und Imageberaterin

1 Vormittag, 20.05.2017

Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 14,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 16,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 19,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Standspiegel, Haarband, Pflegeprodukte und Schminksachen.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B106 Stilberatung**

Erkennen Sie bei der Stilberatung Ihre Körperform, Körperproportionen und Körpergrößen. Durch vorteilhafte Kleidungschnitte, Jacken- und Hosenlänge, Halsausschnitte, Musterung, Strukturierung und Accessoires werden ideale Körperbereiche betont und unvorteilhafte kaschiert. Durch eine Vielzahl von Möglichkeiten unterstreichen Sie Ihre Individualität und kleiden sich stilgerecht und effektiv. Die Gesichtsformanalyse wird Ihnen helfen, die Brillenform auszuwählen und die Frisur harmonisch Ihrem Typ anzupassen. Tipps und Tricks für Ihr Make-up runden das Erscheinungsbild ab. Teilnehmerzahl ist auf 5 begrenzt!

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Alexandra Scherbel, Farb-, Stil- und Imageberaterin

1 Termin, 17.06.2017

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Kursgebühr: 30,00 € Auf Wunsch wird eine Arbeitsmappe erstellt, Zusatzkosten: 15,00 €.

(gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: 1 Packpapier 60 x 190 cm (Körpergröße).

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B107 Wildkräuterwanderung: Frühjahrskräuter - Die Natur erwacht**

Nach der Kälte des Winters sprießt jetzt in Wald, Feld und Flur wieder frisches Grün. Gerade, was im Frühjahr zuerst aus der Erde kommt, hat die meisten für uns Menschen so dringend benötigten Inhaltsstoffe und füllt die leeren Batterien wieder auf.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Nachmittag, 23.04.2017

Sonntag, 14:30 - 16:30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Treffpunkt für die Kräuterwanderung ist die ehem. Friedrich-Baur-Mittelschule Burgkunstadt, Pestalozzistr. 9.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de) bis 16.04.2017.

## **Vorträge und Seminare – Gesundheit**

### **B108 Die Blutgruppe - ein Lebenskonzept**

Bestimmte Stärken und Schwächen der einzelnen Blutgruppen beeinflussen die Verdauung, das Hormon- und das Immunsystem. Die Blutgruppe reguliert den Körper auf zellulärer Ebene. Des Weiteren hat die Blutgruppe auch Einfluss auf die Art und Weise, wie wir mit Stress umgehen, mit anderen in Beziehung treten und vor allem, welche Lebensmittel wir verstoffwechseln können und welche nicht. Nach der Blutgruppe leben und sich ernähren, hilft bei der Überwindung körperlicher und seelischer Beschwerden, hin zu optimaler Gesundheit und Wohlbefinden.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 16.05.2017

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 5,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B109 Ein Tag für mich - Entspannung und Auftanken für Körper, Geist und Seele**

Wann bleibt in unserem Alltag schon einmal Zeit, um sich selbst zu spüren, zu erkennen, was in unserm Leben im Moment wichtig ist, uns gut tut oder auf den Weg gebracht werden muss? Da kann es sehr helfen einen Tag Abstand zu nehmen und inneren Raum zu schaffen für neue Eindrücke, Ansichten, Einsichten, Wahrnehmungen und Möglichkeiten. Wir werden Körperübungen aus der Kinesiologie kennenlernen, Atem- und Massagetechniken anwenden und in Phantasiereisen eintauchen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Elke Scheer, Kinesiologin

1 Termin, 11.03.2017

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Unterlagen.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B110 Entspannung in der Natur (für Erwachsene)**

Leichter Leben, Wanderweg- Entspannen, Wandern und Spüren mit der Kinesiologie in der Natur. Gemeinsam machen wir eine Wanderung durch den Wald: Mit allen Sinnen genießen wir die Natur. Sie können aktiv mitmachen, wie sich kinesiologische Entspannungsübungen und Wahrnehmungsübungen anfühlen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ebneith,

Kursleitung: Elke Scheer, Kinesiologin

1 Termin, 01.04.2017

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

Kursgebühr: 14,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 16,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 19,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 22,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B111 Kinesiologische Tipps für den Alltag**

Kinesiologie (Lehre von Bewegung) ist eine sanfte ganzheitliche Heilmethode, sie befasst sich mit den Energiekreisläufen im menschlichen Körper. Mit Hilfe eines Muskeltests bekommen wir Informationen direkt vom Körper und erfahren mehr über Ursachen unserer Probleme! Durch gezielte Korrekturen, Übungen und Stressablösungen werden Blockaden gelöst und helfen beim Lernen und Genesungsprozess!

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Elke Scheer, Kinesiologin

1 Abend, 15.03.2017

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B112 Klangschalenmeditation - Klangschalenkonzert Neu!**

Hören und spüren Sie bei diesem Kurs die entspannende Wirkung von asiatischen Klangschalen. Erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über die Herkunft, Zusammensetzung und Herstellung von Klangschalen. Warum wirken Klangschalen so tiefenentspannend? Wie wirken die sanften Schwingungen auf Körper und Seele?

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Aula, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Stefan Kriegel, Gesundheits- und Entspannungsmusiker

1 Abend, 13.05.2017

Samstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Kursgebühr: 5,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Yoga- oder Isomatte und bequeme Kleidung.

Anmeldung online unter: [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B113 Reiki 1. Grad - Auffrischkurs Neu!**

Der 1. Reiki Grad ist gedacht für jeden Menschen, der sich selbst besser versorgen möchte, der sich mehr Halt + Sicherheit im Leben wünscht und er ist ein Werkzeug um auch anderen helfen zu können. Kennen Sie das? Haben Sie den 1. Reiki Grad erlernt und sind aus dem ein- oder Anderem Grund irgendwie darüber weggekommen, wünschen sich jetzt aber eine Auffrischung um wieder „einsteigen“ zu können? Für all die Menschen, denen es so geht ist dieser Kurs gedacht. Wir werden die theoretischen Inhalte wiederholen und natürlich bleibt Zeit und Raum für die praktische Reiki Anwendung und für die Fragen-Beantwortung. Bei diesem Kurs gibt es keine Initiation und keine Seminarunterlagen.

Burgkunstadt, Alte Reichsstraße 3

Kursleitung: Claudia Greich, Mitglied im ProReiki Der Berufsverband e.V. zertifizierte Reikianwenderin und Ausbilderin

1 Termin, 06.05.2017

Samstag, 13:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 21,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten (gültig von 8 bis 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 28,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und warme Socken.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B114 Reinigungsprogramme für die inneren Organe**

Viele Menschen haben es sich zur Gewohnheit gemacht sich täglich zu waschen – von außen – eine innere Reinigung findet so gut wie nie statt. Dabei ist es weitaus wichtiger, die inneren Organe (Leber, Niere, Darm, Blut...) mindestens 2 x im Jahr ebenfalls zu reinigen. Mit Kräutern, Lebensmitteln und etwas Zeit kann jeder das selbst daheim durchführen. Mit den Reinigungen lassen sich gesundheitliche Störungen, die durch Schlacken verursacht werden, bessern, oder auch ganz zum Verschwinden bringen und somit mehr Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft im Alltagsleben erreichen. Die entsprechenden Rezepte können anschließend einzeln für 0,20 € pro Rezeptblatt erworben werden, somit kann sich jeder das mitnehmen, was er gerne einmal probieren möchte.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 07.07.2017

Freitag, 19:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B115 Übersäuerung - das Fass ist voll!**

Bedingt durch falsche Ernährung und ungesunden Lebensstil ist ein Großteil aller Menschen in der westlichen Welt übersäuert. Dies kann das Altern beschleunigen und mit der Zeit zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Gesundheit und Krankheit wird auf der Ebene der Körperzellen entschieden. Äußere und innere Aggressoren können die Zellen beschädigen. Um jung, gesund und schön zu sein und dies auch zu bleiben, haben wir die Möglichkeit, die tägliche Zellerneuerung zu unterstützen. Ziel ist, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen für mehr Vitalität und somit auch mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter!

Ernährungsberaterin Sandra Schäfer erklärt Ihnen eine einfache Messmethode des PH-Wertes und wie Sie diesen interpretieren können.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sandra Schäfer, Ernährungsberaterin D.N.I

1 Abend, 21.03.2017

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 5,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B116 Wege aus der Zuckerfalle**

Diabetes, natürliche Zuckeralternativen, Gewicht reduzieren ganz leicht. Welche Wirkung haben Zuckerstoffe im Körper und welche natürlichen Alternativen gibt es? Wie kann Diabetes entstehen und was können Sie selbst für sich tun, um Gewicht langfristig zu reduzieren und das Zucker-Risiko zu minimieren? Sie erhalten viel Wissen und Tipps rund um dieses wichtige Thema.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sandra Schäfer, Ernährungsberaterin D.N.I

1 Abend, 09.05.2017

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 5,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).



### **B117 Wohlfühlgewicht erlangen und beibehalten - das Prinzip Trennkost**

Jetzt im Frühjahr ist es an der Zeit, etwas für seine Figur zu tun, um sich einfach wieder wohler zu fühlen - es geht ganz einfach: Erlangen Sie mit einer einfachen und effektiven Ernährungsumstellung langfristig mehr Energie, Ausstrahlung und Lebensfreude. Unser Ziel ist, das der Körper wieder lernt, mehr Fett zu verbrennen, den Appetit zu regulieren und den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen. Unterlagen können von Ernährungsberaterin Sandra Schäfer gestellt werden.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sandra Schäfer, Ernährungsberaterin D.N.I

1 Abend, 19.05.2017

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 5,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Mehrtägige Seminare – Gesundheit**

### **B118 Reiki I Basisseminar Neu!**

"Reiki" wird heutzutage immer öfter als komplementärmedizinische Heilmethode benannt und findet in der Begleitung zu schulmedizinischen Therapien einen immer höheren Stellenwert. Gleichsam ist Reiki der Name für eine uralte, in Japan wiederentdeckte Entspannungsmethode, die es uns durch sanftes Auflegen der Hände ermöglicht in eine Tiefenentspannung zu gelangen.

Emotionaler Stressabbau, gesteigerte Selbstheilungskräfte, Vitalität und vieles mehr kann mit Reiki erreicht werden. Durch die Tiefenentspannung wird es dem Körper ermöglicht in die Selbstregeneration zu gehen - dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Reiki ist leicht zu praktizieren, erfordert keine Vorkenntnisse und ist stets verfügbar - denn, seine Hände hat man immer dabei. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln. Machen Sie Reiki zu Ihrem Werkzeug für Entspannung und Wohlbefinden!

Burgkunstadt, Alte Reichsstraße 3

Kursleitung: Claudia Greich, Mitglied im ProReiki Der Berufsverband e.V. zertifizierte Reikianwenderin und Ausbilderin

2 Termine, 25.03.2017, 26.03.2017

Samstag, 11:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 11:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 84,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten (gültig von 8 bis 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 96,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 112,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 134,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und warme Socken.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B119 Reiki I Basisseminar Neu!**

Gleiches Seminar wie B118, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Alte Reichsstraße 3

Kursleitung: Claudia Greich, Mitglied im ProReiki Der Berufsverband e.V. zertifizierte Reikianwenderin und Ausbilderin

2 Termine, 24.06.2017, 25.06.2017

Samstag, 11:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 11:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 84,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten (gültig von 8 bis 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 96,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 112,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 134,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und warme Socken.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Beruf und Karriere**

### **Kurse**

#### **B201 Rechnungswesen Neu!**

Unterstützung/Nachhilfe im Rechnungswesen, speziell Buchführung für die Realschule/Gymnasium.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Roland Hackl, Dipl. Betriebswirt, MBA

10 Abende, 06.03.2017 - 05.04.2017

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 112,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 129,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 150,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 180,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter: [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

#### **B202 Rechnungswesen Neu!**

Unterstützung/Nachhilfe im Rechnungswesen, speziell Buchführung für die Realschule/Gymnasium.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Roland Hackl, Dipl. Betriebswirt, MBA

10 Abende, 24.04.2017 - 29.05.2017

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 112,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 129,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 150,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 180,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter: [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B203 Smartphones einrichten und bedienen: Android-Einführungskurs**

Welches ist das richtige Smartphone für mich? Was will ich alles mit machen? Ob Sie die aktuelle Zugverbindung abrufen möchten, sich mit Freunden austauschen wollen oder egal - einfach auf dem Laufenden bleiben möchten. Hier lernen Sie die Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Android- Betriebssystem kennen und nutzen. Themen: Einrichten und Bedienen des Gerätes. Was für Kosten entstehen, verschiedene Programme, viele auch kostenlos, dazu die Bezahlmöglichkeiten, Zubehör zum Gerät und viele Tipps. Eigene Geräte können mitgebracht werden. Für Einsteiger aller Altersgruppen ohne Vorkenntnisse.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Bernhard Dietz

3 Abende, 13.03.2017 - 27.03.2017

Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 25,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 29,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 35,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B204 Steno gegen das Vergessen (Fortgeschrittene)**

Sie haben früher Stenografie gelernt? Und Sie wollen heute etwas tun, um geistig fit zu bleiben? - Die Deutsche Gesellschaft für Alterswissenschaft (Gerontologie) bestätigt in einem Forschungsprojekt, dass das Lernen und Anwenden der Stenografie das ideale „Gehirn-Jogging“ ist. Das Gehirn wird durch geistige und motorische Elemente stimuliert.

Gehirnzellen werden aktiviert, einer Demenz vorgebeugt. Darüber hinaus ist die gemeinsame Beschäftigung mit interessanten Texten und Themen sowie der Schönheit der Schrift lustvoll und macht glücklich.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Vormittage, 09.03.2017 - 29.06.2017

Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehrmaterial (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **EDV-Kurse**

### **B205 Aufbaukurs kompakt mit Excel 2013 Neu!**

Der Kurs beinhaltet das Rechnen wie Profis (Zeitberechnungen, WENN-Funktion, SVerweis, Matrixformeln), Daten kombinieren und konsolidieren, Daten mit dem Autofilter und Spezialfilter filtern sowie mit Pivot-Tabellen auswerten, Diagramme professionell bearbeiten sowie Tipps und Tricks. Buch erforderlich.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Sabine Metzner, Dipl.-Multimedia-Designer (ILS)

6 Abende, 25.04.2017 - 30.05.2017

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 33,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 38,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 44,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 53,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B206 Computer und Internet für Einsteiger**

„Sie wissen, wie ein Computer aussieht“. Sie möchten damit einmal ins Internet. Grundlagen der PC-Bedienung, die wichtigsten Programme, dazu ein Ausflug in die Welt des Internets. Dieser Kurs beschränkt sich auf das Wesentliche, damit auch Einsteiger sich so viel Wissen aneignen, um das machen zu können. Dazu die wichtigsten Sicherheitsregeln und -einstellungen. Dieser Kurs ist für alle Alterstufen gedacht, die einen PC nutzen wollen, sich aber nicht trauen. Für Kursteilnehmer ohne eigenen PC gibt es Infos zur Anschaffung und Nutzung.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Bernhard Dietz

6 Abende, 22.05.2017 - 10.07.2017

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 44,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 50,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 59,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 70,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B207 Serienbriefe mit WORD 2013**

Erstellen Sie sicher einen kompletten Serienbrief. Lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für Serienbriefe kennen, Datensätze zu sortieren und filtern, mit Regeln zu arbeiten und Serienbriefe durch Felder zu individualisieren.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Sabine Metzner

1 Termin, 18.03.2017

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 25,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 30,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 35,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B208 Vom Digitalen Bild zum CEWE Fotobuch**

Im Zeitalter der digitalen Fotografie wird so viel fotografiert wie nie, doch am Ende schlummern die meisten der schönsten Erinnerungen auf unseren Computern vor sich hin. In diesem Kurs werden wir in gewohnt gemütlichem Tempo auf anschauliche Weise unsere schönsten Erinnerungen in einem ansprechenden Fotobuch präsentieren. Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung. Mit einer erprobten kostenlosen Software wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und angezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden. Mit dem eigenen Laptop und Bildern, wird das persönliche Fotobuch gestaltet. Die Kursteilnehmer erhalten die CEWE FOTOWELT-Software.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Bernhard Dietz, selbstständiger IT-Spezialist

3 Abende, 24.04.2017 - 15.05.2017

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 25,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 29,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 35,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Sprachen und Verständigung**

### **B301 Englisch für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs führt die Arbeit der vergangenen Semester fort. Anhand von Gesprächssituationen, interessanten Texten und Dialogen vom Tonträger wird die Fähigkeit entwickelt, sich in Alltagssituationen auszudrücken. Ein Quereinstieg ist bei entsprechend vorhandenen Vorkenntnissen möglich.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Abende, 07.03.2017 - 20.06.2017

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehrbuch: New Headway (Pre-Intermediate) (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B302 Englisch für Wiederanfänger**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die bereits in der Schule bzw. in früheren Kursen mittlere Englischkenntnisse erworben, diese jedoch längere Zeit nicht mehr angewandt haben und jetzt wieder auffrischen wollen. Ein Quereinstieg ist bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Abende, 07.03.2017 - 20.06.2017

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B303 Englisch am Vormittag (für Senioren und Hausfrauen)**

Dieses Vormittagsangebot ist speziell für Hausfrauen, junggebliebene Senioren und andere Interessenten mit Grundkenntnissen in Englisch gedacht. Der Kurs soll in lockerer Atmosphäre und mit einem den speziellen Bedürfnissen angepasstem Lerntempo stattfinden. Die vorhandenen Englischkenntnisse werden aufgefrischt, gesichert und erweitert.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Vormittage, 08.03.2017 - 21.06.2017

Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehrbuch (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B304 Italienisch - Grundstufe A1 (5.Semester)**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Am Ende der Stufe A1 können Sie sich auf eine einfache Art verständigen: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über ihre Herkunft, Familie, ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. im Hotel, in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Neuzugänge nach Absprache mit dem Kursleiter möglich.

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Massimo Mussoni

12 Abende, 09.03.2017 - 29.06.2017

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehrbuch Espresso 1 (Hueber-Verlag) - ab Lektion 7, anfallende Kopierkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Gesundheit und Fitness**

### **B401 Abnehmen und Gesundheit**

Erstattung der Gesamtkosten 80 – 100 % durch die gesetzlichen Krankenkassen

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Jürgen Schmidt

10 Abende, 09.03.2017 - 01.06.2017

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 22,50 € zzgl. Nebenkosten: 72,50 € (beinhaltet: Ernährungsplan, individuellen Trainingsplan, Gesundheitscheck und praktisches Kochseminar) (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 26,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 30,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 36,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B402 Bauchwegtraining**

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Jürgen Schmidt

10 Abende, 06.03.2017 - 29.05.2017

Montag, 17:30 - 18:15 Uhr

Kursgebühr: 27,50 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 31,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 37,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 44,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B403 Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung**

In den Kursangeboten geht es ganz besonders um diese Eigenleistung. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungsabfolgen dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Durch die unterschiedlichen Übungen erarbeitet sich der Teilnehmer eine "Stütze für den Alltag", die zu mehr Wohlbefinden und Harmonie beitragen. Das Ziel ist, die eigene "Lebensqualität" zu steigern. Qi Gong bedeutet so viel wie "Arbeit für und mit der Lebensenergie".

Es ist ein Überbegriff für verschiedene Übungsmethoden, die zum Ziel haben, zu einem langen und gesunden Leben zu verhelfen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

10 Abende, 25.04.2017 - 11.07.2017

Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 68,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 80,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 96,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B404 Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung**

Gleicher Kurs wie B403, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

10 Abende, 26.04.2017 - 12.07.2017

Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 70,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 84,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 103,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B408 Rückenfit**

Im Rückenfitkurs sind alle richtig, die ihre allgemeine Fitness verbessern möchten, chronische Rückenschmerzen vorbeugen wollen und deren Ziel es ist eine bessere Körperhaltung aufzubauen, um im Alltag den Rücken zu entlasten. Durch gezielte Übungen des ganzen Körpers und vor allem des Rumpfes, wollen wir in den 10 Wochen eine gute Körperhaltung erreichen und die Muskulatur so kräftigen, dass sich Verspannungen lösen und die Rückenbeschwerden verschwinden.

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Romina Prüher

10 Abende, 10.03.2017 - 26.05.2017

Freitag, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr: 35,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 47,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 56,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Decke und Sportbekleidung.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).



### **B409 Sanftes Fitnessstraining nach Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein Körpertrainingsprogramm, das vor über 70 Jahren von dem Deutschen Joseph Pilates entwickelt wurde. Pilates verband damals östliche und westliche Übungssysteme wie Yoga, Physiotherapie und Gymnastik. Pilates ist eine besonders sanfte Fitnessmethode, unabhängig von Alter und Kondition für Frauen wie Männer geeignet und auch in der Rehabilitation (z. B. nach Unfallverletzungen) einsetzbar. Ziel der Pilates-Übungen ist die Kräftigung und Stärkung der Körpermitte (die tiefen Bauchmuskeln und Muskeln rund um die Wirbelsäule), von wo aus alle Übungen initiiert werden. So entstehen Bewegungen, die den Oberkörper stabilisieren und den gesamten Körper kräftigen und dehnen. Es wird die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit erhöht. Das Ergebnis ist ein gesunder, starker und flexibler Körper. Ein waches, kreatives Einsetzen von Kraft und Entspannung erleichtert das Leben im Alltag. Das Pilates-Training setzt sich aus Übungen zusammen, die im Verlauf des Trainingsprogramms aufgebaut werden. Der Atem bestimmt den Rhythmus der einzelnen Übungen. Durch eine geringe Zahl von Trainierenden sind eine entspannte Atmosphäre und eine individuelle Kontrolle der einzelnen Übungen gewährleistet.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Robert Eberth, BLSV-Übungsleiter/Reha-Trainer

10 Abende, 03.03.2017 - 12.05.2017

Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B410 Shape your Body - Forme deinen Körper**

Gemeinsam wollen wir gezielt die Muskulatur aufbauen und kräftigen. Mit eingebauten Cardio-Übungen heizen wir den Stoffwechsel an und sorgen so für ein klomplettes Ganzkörperworkout. Dieser Kurs richtet sich an alle die Spaß an Bewegungen haben und etwas für Ihre Figur tun wollen.

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Isabelle Reißer

7 Abende, 09.03.2017 - 04.05.2017

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 21,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 28,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: eine Iso-/Turnmatte und kleine Hanteln, falls vorhanden.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B411 Shape your Body - Forme deinen Körper**

Gleicher Kurs wie B410, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Isabelle Reißer

7 Abende, 01.06.2017 - 27.07.2017

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 21,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 28,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: eine Iso-/Turnmatte und kleine Hanteln, falls vorhanden. Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B412 Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Durch bewegte und stille Achtsamkeits-Übungen aus dem Qi-Gong sich selbst und die Welt Schritt für Schritt besser kennen lernen und so Stresssituationen leichter bewältigen zu können.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

10 Abende, 25.04.2017 - 11.07.2017

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 68,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 80,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 96,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B413 Tai ji chuan für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**

Tai ji chuan sind fließende, harmonische Ruhe ausstrahlende Bewegungen. Mit Achtsamkeit ausgeführt, bringen sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Bewegungsabfolgen sind angelehnt an die Kampfkünste und somit geeignet seine eigene Sportart von einer anderen Seite kennenzulernen und zu vertiefen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

10 Abende, 26.04.2017 - 12.07.2017

Mittwoch, 20:00 - 21:15 Uhr

Kursgebühr: 75,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 86,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 100,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 120,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B414 Tanzkurs für Paare (Grundkurs)**

Von Cha Cha Cha bis Walzer und Disco-Fox, alles was man zum Tanzen braucht. Wir zeigen das Welttanzprogramm.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Saal München, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Robert Eberth, BLSV-Übungsleiter/Reha-Trainer

10 Abende, 24.04.2017 - 17.07.2017

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 52,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 61,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 72,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B415 Wirbelsäulengymnastik**

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Jürgen Schmidt

10 Abende, 09.03.2017 - 01.06.2017

Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 35,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 47,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 56,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B416 Hatha Yoga - Die ursprüngliche Form des Yoga**

Diese Yogastunde ist für jeden geeignet. Du musst kein Experte oder körperlich in Höchstform sein, um die ASANAS (Körperhaltungen) zu praktizieren. Achtsam und meditativ, begleite ich dich durch die Welt der ASANAS. Du fühlst dich ruhig und klar, dein Körper wird beweglicher, sanft gestärkt und ausgeglichen. Du lernst deine Dehngrenzen zu erspüren und kannst dadurch deinen Körper genau dort abholen, wo er gerade steht. Einen Teil der Yogastunde bildet PRANAYAMA (Atemübung). Es fördert eine ruhige, gleichmäßige und tiefe Atmung, was für die Gesundheit maßgeblich ist. Es wirkt harmonisierend und beruhigend. Dein Körper nimmt mehr Lebensenergie auf und dein Nervensystem wird gereinigt. SHAVASANA, die Schlussentspannung mit einer Meditation oder Geschichte, gibt deinem Körper Zeit, sich innerlich zu ordnen und rundet deine Yogastunde ab. Durch regelmäßige Übung baust du innere Kraft, eine feinere Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen auf. Auf diese Art und Weise kommst du ganz bei Dir selbst an.

Ich freue mich auf dich,

OM SHANTI

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Silke Geiger

8 Abende, 09.03.2017 - 11.05.2017

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 41,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 58,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte/Yogamatte, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B417 Hatha Yoga - Die ursprüngliche Form des Yoga**

Gleicher Kurs wie B416, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Silke Geiger

8 Abende, 18.05.2017 - 27.07.2017

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 41,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 58,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte/Yogamatte, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk. Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B418 Prana Vinyasa Yoga**

Verbinde Dich mit dem Fluss deines Lebens und finde mehr Vitalität, Freude und Balance. Dieser Yoga-Stil wurde von Shiva Rea basierend auf den Lehren von Krishnamacharya sowie weiteren Traditionen wie Tantra, Ayurveda und Bhakti Yoga (Hingabe) entwickelt. Prana Vinyasa Yoga eröffnet uns einen Weg, alte Angewohnheiten und Glaubenssätze zu transformieren und das in uns schlummernde Potential und die Kreativität zu entdecken und zu befreien. Dynamische Asanasequenzen (Asana: Körperhaltung), Musik, Bewegungsmeditationen, Pranayama (Atemübungen), Mudras und Meditationen sind nur ein kleiner Teil dessen, wie wir den Fluss des Prana in diesen Stunden aktivieren werden.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Maritza Suárez Durall, Yogalehrerin

7 Abende, 24.04.2017 - 26.06.2017

Montag, 17:45 - 19:15 Uhr

Kursgebühr: 31,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 36,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 42,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 50,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: leichte bequeme Kleidung, Wasser, eine rutschfeste Matte, evtl. Yoga-Blöcke und Gurt. Bis 2 Stunden vorher nichts Üppiges essen.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B419 Prana Vinyasa Yoga**

Gleicher Kurs wie B418, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Maritza Suárez Durall, Yogalehrerin

7 Abende, 24.04.2017 - 26.06.2017

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 31,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 36,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 42,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 50,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: leichte bequeme Kleidung, Wasser, eine rutschfeste Matte, evtl. Yoga-Blöcke und Gurt. Bis 2 Stunden vorher nichts Üppiges essen.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B420 Prana Vinyasa Yoga am Vormittag**

Gleicher Kurs wie B418, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2

Kursleitung: Maritza Suárez Durall, Yogalehrerin

8 Vormittage, 26.04.2017 - 28.06.2017

Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr: 44,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 50,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 59,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 70,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: leichte bequeme Kleidung, Wasser, eine rutschfeste Matte, evtl. Yoga-Blöcke und Gurt. Bis 2 Stunden vorher nichts Üppiges essen.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B421 Zumba®**

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zu lateinamerikanischer Musik, wie Merengue, Cumbia, Salsa und Reggaeton wird mit viel Spaß der Körper ganz einfach fit gehalten.

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

10 Abende, 06.03.2017 - 29.05.2017

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B422 Zumba®**

Gleicher Kurs wie B421, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

5 Abende, 19.06.2017 - 17.07.2017

Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 17,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 20,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B423 Zumba®**

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert.

Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für sich tun wollen, aber auf den Spaß nicht

verzichten wollen. Das Prinzip ist einfach: maximale Fettverbrennung, Stärkung des

Herzkreislaufsystems, Verbesserung der Ausdauer und Muskelaufbau werden sozusagen

nebenbei erreicht. Das Wichtigste ist der Spaß, sich zu mitreißenden Rhythmen wie Salsa,

Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. zu bewegen und dabei auszuflowern. Für

Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und

Spaß daran zu haben. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jedes Alter. Das

Workout basiert auf FUN AND EASY TO DO“ .

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Waltraud Schramm, lizenzierte Zumba-Trainerin

12 Abende, 07.03.2017 - 20.06.2017

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 41,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 58,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B424 Zumba-Toning**

Die Party geht weiter mit dem neuen Zumbatrend: "Zumbatoning". Gib deinem Zumbatraining einen zusätzlichen Fitnesskick mit den Toningsticks!

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Aula, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

10 Abende, 08.03.2017 - 24.05.2017

Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B425 Zumba-Toning**

Gleicher Kurs wie B424, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Aula, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

5 Abende, 21.06.2017 - 19.07.2017

Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 15,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 17,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 20,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Kultur und Gestalten**

### **B501 Keramik kreativ selbst gestalten für Ostern**

Bemale Deine ausgewählte Rohkeramik (Becher, Tasse, Schale, Eierbecher, Butterdose, u.v.m.). Zum Gestalten stehen Farben, Schablonen, Stanzer und Vorlagen für Dich bereit. Das fertige Stück wird zum Schluss noch glasiert und im Keramikbrennofen gebrannt. Neben dem Spaß, macht es auch noch unglaublich glücklich!

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Werkraum, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Sabine Zachmann

1 Abend, 22.03.2017

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten: ab 6,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Küchentuch, Bleistift, Pinsel und Wasserbecher.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B502 Keramik kreativ selbst gestalten für Muttertag**

Gleicher Kurs wie B501, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Werkraum, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Sabine Zachmann

1 Abend, 26.04.2017

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten: ab 6,00 €. (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Küchentuch, Bleistift, Pinsel und Wasserbecher.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B503 Keramik kreativ selbst gestalten**

Gleicher Kurs wie B501, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Werkraum, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Sabine Zachmann

1 Abend, 29.04.2017

Samstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten: ab 6,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Küchentuch, Bleistift, Pinsel und Wasserbecher.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B504 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Nach dem Erlernen von Grundkenntnissen haben die Teilnehmer die Möglichkeit nach freien Wünschen eigene Kleidungsstücke unter fachkundiger Anleitung zu fertigen.

Vorbesprechung: Montag, 06.03.2017, 18.30 - ca. 19.30 Uhr

Kursbeginn: Montag, 13.03.2017, 18:30 - 20:45 Uhr.

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Marianne Dressel

10 Abende, 13.03.2017 - 19.06.2017

Montag, 18:30 - 20:45 Uhr

Kursgebühr: 63,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 72,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 84,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 101,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).



### **B505 Socken stricken, ganz einfach!**

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Marianne Dressel

4 Abende, 09.03.2017 - 30.03.2017

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 16,00 € zzgl. evtl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 18,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 21,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 26,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Spezial und mehr**

### **B601 Bosci e Prati**

Wir kochen ein Menü aus der ländlichen italienischen Küche mit Antipasti, Nudeln, Hauptgang und Nachspeise. Für Wein ist gesorgt, andere Getränke sind selbst mitzubringen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sylvia Neckermann

1 Abend, 16.03.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen ist: Getränk, einige Leerbehälter, Geschirrtuch, Kleingeld für Naturalien und außerdem Spaß und gute Laune.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B602 Einladung zum Sonntagsbrunch**

Herzhaftes Leckerien, kleine Häppchen und ein zuckersüßes Finale: Überraschen Sie die Familie und Freunde mit liebevoll zubereiteten Köstlichkeiten und hoffen, auch Sie finden Ihre Favoriten: Kanapees mit Lachs, Putenbraten mit Kräuterhülle und Einiges mehr...

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Monika Gerner, Hauswirtschaftsmeisterin

1 Abend, 30.03.2017

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke und Kleingeld für Naturalien.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B603 Frühlingsfrische Bärlauchküche**

Ein Abend, an dem wir den "Bärlauch", der uns nach dem Winter wieder Bärenkräfte verleiht, kennenlernen wollen und ihn auch gleich zu verschiedenen köstlichen Gerichten verarbeiten. Es gibt unter anderem: Bärlauchsuppe mit überbackenem Pestobaguette, gefüllte Bärlauchröllchen etc.. Während des Zubereitens und Genießens werden wir über alles Wissenswerte rund um den Bärlauch, seine Wirkungsweise und die weiteren verschiedenen Anwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten sprechen. Auch die Regeln für das Sammeln des Bärlauchs und der richtige Zeitpunkt werden besprochen. Vielfältige Bärlauchrezepte sind bei der Kursleiterin zu erstehen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 07.04.2017

Freitag, 18:30 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 9,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 15,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: ein scharfes Messer, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl.

Getränke und Kleingeld für Naturalien.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B604 Kulinarische Reise durch die Natur - Kochen mit Wildkräutern**

Unter Verwendung von Wildpflanzen werden wir Gaumenfreuden besonderer Art erleben. Wir bereiten ein vegetarisch vollwertiges Frühlingmenü zu. Es gibt u. a. Sauerampfersuppe, Wildsalat, Wildkräuterlasagne, Wildblütenobstsalat u. v. m.. Am Vormittag suchen wir die Kräuter in Wald und Wiese, die wir dann nach einem Mittagsimbiss zu einem 6-gängigen Menü verarbeiten. Den Abschluss bilden das gemeinsame Essen und die Besprechung letzter Fragen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Termin, 01.05.2017

Montag, 09:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 18,00 € zzgl. ca. 7,00 € Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 21,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 29,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Bitte bringen Sie eine Schürze, scharfes Messer, leere Behälter, Geschirrtuch und Kleingeld mit.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B605 Kunterbunte Blütenküche**

Der Sommer ist die Hochzeit der Blüten im Garten, Feld und Flur. Die Blattentwicklung, die im Frühjahr ihren Höhepunkt hat, ist nun abgeschlossen und alles steht in der Blüte. Viele der bunten Blumen sind essbar und nicht nur eine Augenweide auf dem Tisch, sondern auch noch lecker. Wir bereiten aus allen verfügbaren essbaren Blüten von Bäumen, Sträuchern, Beeten und Wiese ein buntes, vegetarisches Buffet mit Suppe, Salat, Cremes, Dips, Käseplatten, Kuchen, Blütenobstsalat etc. zu. Vielfältige Rezepte sind bei der Kursleiterin zu erstehen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 20.06.2017

Dienstag, 19:00 - 22:30 Uhr

Kursgebühr: 9,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 15,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B606 Spargel - das "königliche" Gemüse**

"1, 2, 3 und fertig". Denn alle Gerichte lassen sich ruckzuck und mühelos zubereiten. Ob fruchtiger Spargelsalat, Suppe, Fisch oder Spargel pur mit vielen köstlichen Saucen. Die kreativen Rezepte bieten vielfältigen Genuss für jeden Geschmack.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Monika Gerner, Hauswirtschaftsmeisterin

1 Abend, 11.05.2017

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke und Kleingeld für Naturalien.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B607 Wildes Franken**

Wir werden Wildgerichte mit Zutaten direkt aus der Region zubereiten, z. B. Rehbraten, Wildschweingulasch etc.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sylvia Neckermann

1 Abend, 06.04.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen ist: ein Getränk, einige Leerbehälter, Geschirrtuch, Kleingeld für Lebensmittelkosten

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Junge VHS**

Bei den Kinderkursen ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

### **B701 Abenteuer in der Natur für Kinder von 5 - 8**

Kinder lieben es, sich zu bewegen, zu toben, zu klettern, zu matschen ihre eigenen Körpergrenzen zu erleben. Wir gehen gemeinsam hinaus an die frische Luft. Dabei sollt ihr mit lustigen Spielen die Natur kennenlernen. Es erwartet euch Spaß der besonderen Art; gleichzeitig werden Selbstvertrauen und Konzentration gefördert.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ebneith,

Kursleitung: Elke Scheer, Kinesiologin

3 Termine, 10.03.2017 - 24.03.2017

Freitag, wöchentlich, 13:30 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 24,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 27,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 32,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 38,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B731 Spanisch für Kinder (im Alter von 4 - 9 Jahren)**

Kernstück dieser für Kinder aufregenden und neuen Art und Weise einer Fremdsprache zu erleben, ist die auf Spiel und Spaß ausgerichtete Methodik. Durch Rollenspiele, Singen, Tanzen und viele andere lustige Aktivitäten werden die Kinder ermutigt, sich in der fremden Sprache auszudrücken. Diese lebendigen und interessanten Aktitäten bewirken einen völlig natürlichen und ungezwungen Umgang mit der Fremdsprache ganz im Gegensatz zum üblichen "Grammatik - Pauken". Sie sind eine hervorragende Vorbereitung auf den regulären Schulunterricht oder Ergänzung. Bei den Kindern wird eine positive Grundeinstellung zu Fremdsprachen geweckt. Dies orientiert sich an dem wachsenden Bedürfnis und der Notwendigkeit für andere Kulturen und Sprachen offen zu sein, besonders wenn wir uns die zukünftige Rolle unserer Kinder in einem gemeinsamen Europa vorstellen.

Burgkunstadt, Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2

Kursleitung: Manuel Pruys

8 Nachmittage, 15.03.2017 - 17.05.2017

Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr

Kursgebühr: 32,00 €

Kursgebühr: 37,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 43,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 51,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **B741 Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre Sicherheit kann man lernen!**

Die Kinder 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. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten. Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit fremden Erwachsenen: wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt und 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 niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Aula, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Rainer Frank, KidsSafe-Kinderschutztraining

1 Nachmittag, 11.05.2017

Donnerstag, 15:00 - 17:30 Uhr

Kursgebühr: 13,50 € inkl. Teilnahme-Urkunde (gültig ab 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und Getränk.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **B751 Musikgarten für Babys - "Musikalisches Spiel"**

Der Musikgarten für Babys ist ein Konzept der musikalischen Früherziehung und lädt Babys von ca. 6 -18 Monaten und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. In 12 fröhlichen Unterrichtsstunden gehen wir auf musikalische Entdeckungsreise. Wir musizieren, hören Musik, tanzen mal zu klassischer und mal zu schwungvoll – fetziger Musik, lassen bunte Tücher tanzen oder Seifenblasen fliegen und erspüren gemeinsam erste musikalische Zusammenhänge. Knieritter, Finger – und Echospiele sorgen dabei für Abwechslung. Mit Tönen und Geräuschen können Sie ihr Baby zum Lachen bringen – mit einem Lied wieder beruhigen. Genau der richtige Zeitpunkt, um im "Musikgarten für Babys" Glöckchen, Klanghölzer oder bunte Tücher zu erobern! Einzelne Stundeninhalte werden von mir oft wiederholt, so haben sie eine gute Gelegenheit diese im Familienalltag zuhause gleich auszuprobieren.

Burgkunstadt, Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2

Kursleitung: Sybille Marr, lizenzierte Musikgartenlehrerin und Erzieherin

12 Vormittage, 07.03.2017 - 23.05.2017

Dienstag, wöchentlich, 09:15 - 10:00 Uhr

Kursgebühr: 33,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 38,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 44,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 53,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: eine Decke und Socken.

Geschwisterkinder möglich: +15,00 €

Anmeldung direkt bei der Kursleiterin, Tel. 09572-603377 oder online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B752 Musikgarten Plus - Thema "Draußen"**

Der Musikgarten mit dem Thema „Draußen“ ist ein Konzept der musikalischen Früherziehung. Einheimische, Ausländische, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderung im Alter von ca. 18 Monaten – 3 Jahren sind mit ihren Eltern herzlich eingeladen gemeinsam zu musizieren. Spielerisch werde ich erste musikalische Grundkenntnisse vermitteln und einfache Liedbegleitungen anbahnen. Jeder bekommt die Gelegenheit Musik aufzunehmen und selbst auszuprobieren und kann somit seine angeborenen Fähigkeiten zum Singen und Musizieren entdecken und ausleben. Eine ausgewogene Mischung aus Fingerspielen, Liedern, Sprechversen, Echospiele und Tänzen sorgen für Abwechslung, einfache Instrumente wie Glöckchen, Trommeln oder Klangbausteine entführen in die Welt der Klänge und Rhythmen. Das Thema „Zu Hause“ knüpft eng am Erfahrungsfeld Ihres Kindes an und durch häufige Wiederholungen von Liedern und Singspielen in den Musikgartenstunden können Sie diese ganz einfach im Familienalltag weitersingen.

Burgkunstadt, Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2

Kursleitung: Sybille Marr, lizenzierte Musikgartenlehrerin und Erzieherin

12 Vormittage, 07.03.2017 - 23.05.2017

Dienstag, wöchentlich, 10:15 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: 33,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 38,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 44,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 53,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: eine Decke und Socken

Geschwisterkinder möglich: +15,00 €

Anmeldung direkt bei der Kursleiterin, Tel. 09572-603377 oder online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B753 Nähen für blutige Anfänger ab 8 Jahren**

Erste Versuche an der Nähmaschine.

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Marianne Dressel

4 Termine, 15.03.2017 - 05.04.2017

Mittwoch, wöchentlich, 16:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 21,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 25,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 29,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Stoffreste, Mehrfachsteckdose, Schere, Lineal, Bleistift, Nadel und Faden.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

### **B761 Kochen für Kinder von 6 – 14 Jahren**

Zusammen bereiten wir ein kleines Menü mit Vorspeise, Salat, Hauptspeise und Nachtisch. Vorher müssen wir aber noch die Zutaten dafür einkaufen, dazu gehören die Erstellung eines Einkaufszettels und das Vergleichen der Preise. Zum Schluss decken wir gemeinsam den Tisch und verspeisen unser "Werk". Nach dem Essen sorgen wir auch wieder für Ordnung.

Burgkunstadt, Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2

Kursleitung: Manuel Pruys

1 Termin, 25.03.2017

Samstag, 15:30 - 19:15 Uhr

Kursgebühr: 10,00 € zzgl. 4,50 € Lebensmittelkosten

Kursgebühr: 11,50 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 16,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze und Restebehälter.

Anmeldung online unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de).

## **Kurse für Menschen mit kognitiver Behinderung**

Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS) in Zusammenarbeit mit Regens Wagner Burgkunstadt.

Für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung werden spezielle Kurse angeboten. Diese finden bei Regens Wagner in Burgkunstadt statt. Anmeldungen und nähere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: 09572-389-210.

### **B801 Frühlingsbasteln**

Der Jahreszeit entsprechend basteln wir eine ansprechende Dekoration.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 22.03.2017

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

### **B802 Frühlingsbasteln**

Gleicher Kurs wie B801, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 29.03.2017

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

### **B803 Basteln zum Muttertag**

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 03.05.2017

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. geringe Naturalkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

### **B804 Wir backen Osterzöpfe**

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 04.04.2017

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. geringe Naturalkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

### **B805 Wir backen Osterzöpfe**

Gleicher Kurs wie B804, nur anderer Termin!

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 05.04.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. geringe Naturalkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

### **B806 Griechischer Kochabend mit Gyros und Tzatziki**

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 21.06.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. geringe Naturalkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)



### **B807 Griechischer Kochabend mit Gyros und Tzatziki**

Gleicher Kurs wie B806, nur anderer Termin

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 28.06.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. geringe Naturalkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

### **B808 Fränkisch und deftig**

Wir backen Bamberger Käsekähne und einen Salat der Jahreszeit entsprechend.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 12.07.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. geringe Naturalkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

### **B809 Fränkisch und deftig**

Gleicher Kurs wie B808, nur anderer Termin.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 19.07.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. geringe Naturalkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig von 7 bis 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig von 6 bis 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig von 5 bis 5 Teilnehmenden)

## **Studien- und Theaterfahrten, Vorträge, Führungen und Konzerte**

### **B810 Fahrt ins 3-Länder Eck Deutschland - Österreich – Schweiz**

Nähere Informationen zur Reise finden Sie online auf unserer Homepage unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de) oder erhalten Sie direkt bei der Reiseleiterin, Marianne Dressel, Telefon: 09572-8727044.

Dauer/Termin: 7 Tage, 20.07.2017 - 26.07.2017

Reisepreis: 558,00 €, Einzelzimmerzuschlag: 66,00 €

### **Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Kulturgemeinde Burgkunstadt**

Nähere Informationen zu den Angeboten der Kulturgemeinde Burgkunstadt finden Sie online auf unserer Homepage unter [www.vhs-lif.de](http://www.vhs-lif.de) oder erhalten Sie direkt bei Marion Konrad, Telefon: 09572-3246.

#### **B811 Reisevortrag - Mittelmeerinseln Korsika und Sardinien**

Veranstaltungsort: Burgkunstadt, Gasthof Drei Kronen, Lichtenfelser Straße 24

Termin: Sonntag, 05.02.2017 um 17:00 Uhr

#### **B812 Klavierabend mit Amadeus Wiesensee**

Veranstaltungsort: Burgkunstadt, Alte Vogtei, Vogtei

Termin: Sonntag, 12.02.2017 um 17:00 Uhr

Eintritt: 15,00 €, für Mitglieder 13,00 €

#### **B813 Fahrt in die Welt - Erich Kästner in Liedern und Chansons von Edmund Nick**

Veranstaltungsort: Burgkunstadt, Alte Vogtei, Vogtei

Termin: Sonntag, 12.03.2017 um 17:00 Uhr

Eintritt: 15,00 €, für Mitglieder 13,00 €

#### **B814 Kultur und Kulinarisches**

Veranstaltungsort: Burgkunstadt, Alte Vogtei, Vogtei

Termin: Sonntag, 19.03.2017 um 15:00 Uhr

#### **B815 Der kleine Prinz: Mit dem Herzen sehen**

Veranstaltungsort: Burgkunstadt, Alte Vogtei, Vogtei

Termin: Sonntag, 09.04.2017 um 17:00 Uhr

Eintritt: 15,00 €, für Mitglieder 13,00 €

#### **B816 Ich brenne für das Leben - ein poetisch-stimmungsvolles Kammerkonzert-Programm mit Lesung**

Veranstaltungsort: Burgkunstadt, Alte Vogtei, Vogtei

Termin: Sonntag, 07.05.2017 um 17:00 Uhr

Eintritt: 15,00 €, für Mitglieder 13,00 €

#### **B817 Pfingstreise - Nordsee, Sylt, Hallig Hooge**

Reiseleitung: Marion Konrad

Dauer/Termin: 6 Tage, 04.06.2017 - 09.06.2017

Reisepreis: auf Anfrage

#### **B818 Scheunenkonzert mit der "Revival-Band"**

Veranstaltungsort: Burgkunstadt, Gaststätte "Rösla", Marktplatz 9

Termin: Samstag, 12.08.2017 um 19:00 Uhr

Eintritt: frei