

vhs

Volkshochschule
des Landkreises Sonneberg



100 Jahre VHS

nicht alt sondern reich an Erfahrung

Programmheft
Herbstsemester 2019

Anmeldestart: 02. September 2019

Foto: AdobeStock.com

BEGEGNUNG

NEUGIERDE

100 JAHRE VOLKSHOCHSCHULE

LEBEN

LACHEN

LERNEN

WISSEN

ERFAHRUNG



RÜCKBLICK



Gunter Emmerlich
und die Semper-House Band
Dresden in Judenbach



Foto: M. Sittler

Karin Blechschmidt
Vom Literarischen Salon



Detlef Bruns
Radio Pannen Show



Petra Durst-Benning
Lesung „Die Fotografin“



Foto: Silvia von Eigen, Berlin

Franziska Troegner
erzählte über ihre Erfahrungen
im (inter-)nationalen Bühnen-
und Filmgeschehen



Foto: M. Sittler

Gunther Emmerlich
Sternwarte Sonneberg



Foto: M. Sittler



Literarischer Salon



historischer Handwerkermarkt

MIT... MÄRCHENZELT
BÄCKERHANDWERK
KORBFLÉCHTER
SCHUHMACHER
SCHMIEDEKUNST
SCHINKEN, MET
...

8.5.11
13-18 Uhr
auf dem Gelände der

vhs

VHS-Geschäftsstelle Sonneberg

Anschrift:

Volkshochschule des Landkreises Sonneberg
Coburger Straße 32 a
96515 Sonneberg

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag - Donnerstag	9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag	9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Kontaktdaten:

Telefon:	03675 87162-0
Fax:	03675 4216814
E-Mail:	vhs@lkson.de
Homepage:	www.vhs-sonneberg.de

VHS-Außenstellen:

Frankenblick
Karin Blechschmidt

Schalkau
Bärbel Steiner

Bitte beachten Sie auch die jeweils eigenständigen Broschüren der einzelnen Außenstellen.

Semesterkalender Herbst/Winter 2019/2020

September

Wo	35	36	37	38	39	40
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

Oktober

KW	40	41	42	43	44
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

November

Wo	44	45	46	47	48
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	

Dezember

Wo	48	49	50	51	52	1
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

Januar

Wo	1	2	3	4	5
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

AUSBLICK

ENNO KALISCH - LIVE

Ein Abend mit Songs und Geschichten-
von gelesen bis spontan improvisiert

Ennos Abende funktionieren irgendwie immer, auch wenn er selbst vorher nicht genau weiss, welchen Verlauf sie am Ende nehmen. Wie es bei jeder neuen Begegnung ist, stellt sich der Filmschauspieler, Sprecher und Erzähler aus Nordfriesland zunächst einmal vor- und das natürlich vor allem in Form von Songs, frisch Erlesenem oder Geschichten aus seinem Buch „Teelichter“. Unaufdringlich, dabei höchst unterhaltsam und sehr persönlich sind es doch auch immer Geschichten aus dem Grenzland zwischen Land und Meer, Himmel und Erde, Deutschland und Dänemark und, dank seiner Geschichten, Ver-



gangenheit und Gegenwart. Auch seine Songs, so unterschiedlich ihre Themen sind, verwenden oft die Bilder und Sprachbilder aus seiner Heimat. Und weil man sich nun ein wenig kennt, ist der Freiraum in der zweiten Hälfte des Abends umso größer, seine Improvisationen zu genießen. Tief und leicht, ernst nehmend und doch sehr komisch, irgendwo in diesen Koordinaten findet er immer wieder neue Geschichten und Songs, die in genau dem Moment entstehen, in denen sie hörbar werden. Enno improvisiert seit 20 Jahren auf der Bühne und weiss daher, dass nicht vorzuplanen die perfekte Vorbereitung für seine Abende ist.

Enno Kalisch ist im kleinen Dorf Rodenäs in Nordfriesland geboren und aufgewachsen. Er liebt Geschichten und arbeitet daher als Filmschauspieler, Sprecher mit eigenem kleinen Studio und Buchautor.



VORANKÜNDIGUNG



Mein Jakobsweg
Termin wird noch
bekannt gegeben.

VOLKSHOCHSCHULE DES LANDKREISES SONNEBERG

Ihre Ansprechpartner:

Jeannette Reuter

VHS Leiterin

Fachbereiche: Allgemeinbildung, Beruf,
Kreativ, Kultur, Sprachen, Reisen, Vorträge

Telefon: 03675 871 625

jeannette.reuter@lkson.de

Jutta Arsenova

pädagogische Mitarbeiterin,
Sachbearbeiterin Integration

Telefon: 03675 871 621

jutta.arsenova@lkson.de

Nika Baumann

Projektstelle Integration,

Telefon: 03675 871 627

nika.baumann@lkson.de

Anne Fischer

Sekretariat, Anmeldung

Telefon: 03675 871 622 oder 628

anne.fischer@lkson.de



INHALTSVERZEICHNIS



VORTRÄGE, GESELLSCHAFT & LEBEN

Vortragsveranstaltungen 08



ARBEIT & BERUF

Computerkurse 12

MS Office Anwendungen 12



SPRACHEN & VERSTÄNDIGUNG

Englisch 14

Spanisch 15

Französisch 15

Arabisch 16

Deutsch als Fremdsprache / Integrationskurse 16



GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Entspannung und Stressbewältigung 18

Gymnastik und Kraft 20

Bauch, Beine, Po 22

Pilates 22

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik 23

Fitness und Ausdauer 24

Spinning 24

Tanz-Kurse 26

Aquagymnastik 26



KULTUR & GESTALTEN

Kreatives 28

Musik, Literatur und Kultur 28



GRUNDBILDUNG

Schulabschlüsse 30



ANGEBOTE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Kinderschutztraining 32

Anmeldestart: 02. September 2019



**Liebe Freund*innen
der Volkshochschulen,**

wir möchten uns bedanken, dass Sie uns in den letzten Monaten begleitet und unsere Veranstaltungen mit Ihren Inputs bereichert haben. In den nächsten Monaten werden wir Ihnen weitere interessante Programme vorstellen, die Sie u.a. im Rahmen der „Langen Nacht der Volkshochschulen“ erwarten. Dabei legen wir die Schwerpunkte auf regionale Ereignisse vor 100 Jahren sowie die Digitalisierung. Seit Jahren ist das Thema in aller Munde, dabei wird vernachlässigt, dass einige Bevölkerungsteile kaum bis keinen Zugang zur digitalen Erneuerung haben, während andere normal damit aufwachsen. Ohne mit komplizierten Fachvokabular abzuschrecken oder Vorkenntnisse vorauszusetzen, ist es unser

Ziel, allen Menschen Einblicke in die digitale Welt zu ermöglichen sowie Vorteile und Gefahren aufzuzeigen. Aber auch digitale Profis werden in unserem Programm fündig und können ihr Wissen und ihre Erfahrungen einbringen. Gesellschaftliche Teilhabe ist nicht nur eine Frage der technischen Voraussetzungen. Bis heute ist die Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen für Menschen mit Behinderungen nur bedingt möglich. Daher werden sich die Volkshochschulen intensiver mit dem Thema Inklusion auseinandersetzen und Inklusionsbestrebungen in der Bildung unterstützen. Das Ziel ist es, auf die Situation von Menschen mit Behinderungen aufmerksam zu machen und allen

Menschen eine gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen

**Viel Freude beim Lesen und Informieren
wünscht Ihnen**

**Christiane Schmidt-Rose
Präsidentin des Thüringer
Volkshochschulverbandes e. V.**



**Liebe Teilnehmerinnen
und Teilnehmer**

**Ganz schön alt aber nicht in die Jahre
gekommen alt – eher reich an Erfahrung**

In diesem Jahr in aller Munde ist 100 Jahre Volkshochschule. Ende Oktober 2018 begannen wir hier in Sonneberg, dieses besondere Jahr mit einer Vernissage aus Fotografien unserer Kurse zu begehen und zu zeigen, was VHS alles sein kann. Diese Ausstellung ist in den Räumlichkeiten der Volkshochschule des Landkreises Sonneberg nach wie vor zu bestaunen, zeigt sie doch, was aus unseren Kursen wachsen und entstehen kann. In diesem Fall sind „Lichtmaler“ entstanden, eine Gruppe an fotografiebegeisterten Menschen, die mit ganz unterschiedlicher Ausrichtung zu Motiven ihren Blick auf die Welt und die Dinge festhalten. Am 19. Mai las die Bestsellerautorin Petra Durst-Benning aus ihrem neuen Buch, dem Teil einer

Saga um die Fotografin Mimi. Wieder ein Thema, in dem eine Lebensgeschichte durch die Zeiten und den Wandel der Zeit erzählt wird, also auch genau richtig in 100 Jahre VHS. Am 26. Oktober freuen wir uns auf Irland von Innen, von und mit Rainer Thielmann. Der in Niederbayern lebende Textdichter und Inhaber eines Reiselyrikverlages arbeitet für viele weltbekannte Musiker. Auch Udo Jürgens war einer seiner Auftraggeber zum Texten. Er ist Texter und Dichter und in seiner Gesamtheit ein interessanter charismatischer Mensch. Franziska Troegner aus Berlin setzt den Kulturherbst in der VHS am 14. November fort. Ihr neues Buch „Permanent trendresistent“ ist bereits erschienen und ihre Lesungen versprechen immer sehr kurzweilig, klug und unterhaltsam zu werden. Die Schauspielerin hat etwas zu sagen, zu erzählen. Mit einer fundierten Ausbildung, Jahren bei Film und Theater, hat Troegner Können, Wissen und Ausstrahlung im Gepäck, eine sympathische Art, mit der sie ihre Zuhörer begeistert. Karten für alle unsere Kulturveranstaltungen sind ab sofort in der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule des Landkreises Sonneberg zu erwerben. 100 Jahre VHS, was heißt das eigentlich. Ein Ort, an dem Wissen vermittelt wird für Erwachsene. Hauptsächlich. Ein Ort, an dem sich Menschen treffen, Jene, die etwas zu lehren haben, zu erzählen haben, Wissen weitergeben wollen und Jene, die sich interessieren, die sich weiterbilden wollen. VHS ist sozialer Treffpunkt. Ort für Austausch. Ort der Begegnung. In all den Jahren, in denen ich hier bin, gab es keinen Monat der Langeweile oder der Stagnation.

Die Arbeit mit den Menschen, den Kursen, den Seminaren und Veranstaltungen ist so abwechslungsreich und vielschichtig, jedes Jahr neu und jedes Jahr eine neue Herausforderung. Unser 100 jähriges Jubiläum begehen wir auch mit der Beteiligung an der Langen Nacht der Volkshochschulen, am 20. September. Wir laden Kunden und Freunde der Volkshochschule zu einem Krimi – Abend ein, an dem mit Sicherheit gelesen wird, gute Gespräche entstehen dürfen und ein kleines Buffet auf Sie wartet. Seit vielen Jahren fester Bestandteil der VHS des Landkreises Sonneberg ist der Literarische Salon. Immer am letzten Donnerstag im Monat treffen sich Freunde der Literatur und Kunst mit ihrer SalonChefin Karin Blechschmidt im Hotel Heidersberg in Mengersgereuth-Hämmern. Aus einer kleinen Gruppe begeisterter Gäste wuchs über die Jahre ein beachtlicher fester Stamm an Menschen, für die Fontane, Chopin, Heinrich Heine, Franz Marc, die Kunst im Allgemeinen und im Besonderen einfach zum Leben dazu gehören. 100 Jahre VHS kann somit Vieles sein, in jedem Fall ist es interessant und reich an Begegnung.

Ihre

**Jeannette Reuter mit dem Team der
Volkshochschule des Landkreises Sonneberg**



metropolregion nürnberg
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.



Die Volkshochschule Sonneberg arbeitet seit vielen Jahren mit Vereinen hier im Landkreis zusammen. In unseren Programmen freuen wir uns immer wieder, die Vorträge der Vereine mit aufnehmen zu können, die unseren Kunden ein abwechslungsreiches Vortragsangebot, ergänzend zu unseren eigenen Vorträgen, bieten. Ebenso besteht eine seit Jahren gepflegte Tradition mit Chören hier im Landkreis. Es freut uns, dass die Bildungsangebote stetig wachsen und nun seit Frühling 2018 auch das Astronomiemuseum der Sternwarte wieder ein Partner der VHS ist. Gerne können Vereine, die noch nicht mit uns kooperieren oder Chöre mit uns das Gespräch suchen in der Zukunft.



Fotos: pixabay.de

VORTRÄGE

Theodor Fontane - ein großer Erzähler und sein Vogelpark

Über 33 Vogelarten bevölkerndes Gesamtwerk Fontanes. Von der Forschung kaum beachtet, treten diese Tiere oft in Schlüsselszenen auf. sieht sich ein Mensch vor eine Entscheidung gestellt, kann ein gefiedertes Wesen zum Gegenüber werden, das ihn zur Selbstreflexion verhilft. Ansonsten spiegelt die erzählte Vogelvielfalt die ganze menschliche Lebenswelt wider: als Jagdobjekt oder Stubengenosse, als symbolischer Sänger des Waldes oder als Träger abergläubischer Vorstellungen. Kurzum: Dieser Vogelpark ist zentraler Teil eines teils realistischen, teils skurrilen Gesellschaftspanoramas. - Eingebettet ist dieser literarische Vogeldiskurs in die überreiche Ornithologie des 19. Jahrhunderts (vor allem Alfred Brehm). Neben erläuternden Essays legt der Verfasser ein alphabetisches Lexikon von Adler bis Zeisig vor, in denen die Belegstellen aufgeführt und kurz kommentiert werden.

V_001 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201

Dr. Reinhard Heinritz

Beginn: Dienstag, 24.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €

Mit Wölfen gut zusammenleben

Über das Verhalten von Wölfen und Wolfshybriden und ihre vermeintliche Gefährlichkeit wird seit langem wild spekuliert. Das Mythos vom blutrünstigen Wolf ist insbesondere in Deutschland tief verankert, so sehr, dass selbst die EU-Kommission deutsche Politiker in ihrem Ansinnen Wölfe im Jagdrecht zum Abschuss frei zu geben immer wieder zurückpfeifen muss. Vielmehr befindet sich der Wolf in Deutschland in einem schlechten Erhaltungszustand; dies nach EU-Kriterien.

Außerdem: Menschen stehen nicht „auf der Speiskarte „ von Wölfen und so sind seit dem Mittelalter tödliche Übergriffe auf Menschen kaum bekannt und wenn, dann fast immer im Kontext von Tollwuterkrankungen, die nicht mehr existieren. Herdentiere hingegen können durch flächendeckende Herdenschutzprogramme gut geschützt werden. Der Wolf zählt gemäß Berner Abkommen u.a. zu den streng zu schützenden Arten, welches von gemeinschaftlichem Interesse ist.

Dasselbe gilt auch für Wolfshybriden, die den selben Rechts-Schutzstatus einnehmen. Leider wird es nach wie vor versäumt ein professionelles Herdenschutzprogramm und Wolfsmanagement gesetzlich zu verankern.

Wölfe sind souveräne, kluge und friedliche Raubtiere, von denen wir auch hinsichtlich ihres vorbildlichen Konfliktmanagements als Men-

schen sehr viel lernen können, wie Beispiele aus aller Welt verdeutlichen.

V_002 Volkshochschule Sonneberg; Raum 202

Dr. Barbara Wardeck-Mohr

Beginn: Donnerstag, 24.10.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €

Hundeverhalten und Kognitionsleistungen von Hunden

V_003 Volkshochschule Sonneberg; Raum 202

Dr. Barbara Wardeck-Mohr

Beginn: Dienstag, 24.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €

Mainau - die Blumeninsel im Bodensee

Die Blumeninsel Mainau, das Lebenswerk des 2004 verstorbenen 95 jährigen Lennart Graf Bernadotte, ist unbestritten eine der größten Attraktionen des Bodensees. Der Prinz erhielt die 45 Hektar große Insel 1931, ziemlich verwildert von seinem Vater.

Fast 2 Millionen Besucher aus aller Welt hat die Blumeninsel jährlich zu verzeichnen. Gräfin Sonja war Lennart Bernadotts Assistentin, bevor sie 1972 den Grafen heiratete und mit ihm 5 Kinder zur Welt brachte. Der Graf ließ sich wegen ihr von seiner ersten Frau scheiden. Der Vater von Gräfin Sonja arbeitete als Verwaltungsdirektor auf der Mainau. Im Januar 2007 hat die älteste Tochter, Gräfin Bettina, die Geschäftsführung der Mainau GmbH übernommen. Dank des beinahe schon mediterranen Bodenseeklimas wachsen auf der Insel Palmen, Orchideen und andere mediterrane Pflanzen. Die Insel wird ganzjährig liebevoll gepflegt und hergerichtet, so dass sich ein Besuch zu jeder Jahreszeit lohnt. Den Besucher erwartet ein Meer aus Blumen und allerlei exotischer Pflanzen. Wegen ihrer überaus reichen subtropischen Vegetation wird die Mainau auch „Blumeninsel“ genannt.

V_004 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201

Gerhard Köhler

Beginn: Montag, 14.10.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €



Ein Blütenrausch - die Lüneburger Heide

Im Naturpark Lüneburger Heide lassen sich Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt noch weitgehend ungestört von Kraftfahrzeuglärm und Hochspannungsmasten genießen.

Nur zwei Straßen führen hindurch. Wer den Park kennen lernen möchte, sollte sich dies bei einer Kutschfahrt, Radtour oder Wanderung tun. Der Naturschutzpark rund um den Wilseder Berg ist zwar das Filetstück der Heide, aber keineswegs ihre einzige überraschende Landschaft. Die Stadt Lüneburg mit ihren 72 000 Einwohnern ist seit 1980 auch Sitz einer Universität mit etwa 10 000 Studenten. Eine ganzjährige Attraktion ist der Heidegarten mit mehr als 120 000 Pflanzen von über 130 verschiedenen Heidesorten. Zu jeder Jahreszeit kann man hier zumindest einige Quadratmeter weiß, rosa oder lila blühende Heide sehen. Den Höhepunkt bildet das Heideblütenfest von Amelinghausen und Schneverdingen mit der Krönung der neuen Heide-Königin und abschließendem Festumzug.

V_005 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201

Gerhard Köhler

Beginn: Montag, 11.11.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €

Orzgebirge, wie bist du schön

Das Erzgebirge trägt den liebevollen Beinamen „Weihnachtsland“. Nirgendwo anders erstrahlen Städte und Dörfer in den letzten Wochen des Jahres in solchem Lichterglanz. Ihren Ursprung haben sie im Bergbau. Das Licht ist für den Bergmann seit jeher ein Zeichen von Leben und Hoffnung, für Geborgenheit und Glück. Mit 1214 Metern ist der Fichtelberg bei Oberwiesenthal, der höchstgelegenen Stadt Deutschlands, die größte Erhebung. Mitten in der Berg- und Rechenmeister- Ries- Stadt Annaberg-Buchholz steht ein 500 Jahre altes Silberbergwerk.

Den krönenden Jahresabschluss bildet nicht nur der Weihnachtsmarkt im Spielzeugdorf Seiffen, bekannt als traditionsreiches Zentrum erzgebirgischer Volkskunst, mit Bergmann, Engel, Schwibbögen, Räuchermännern und Nussknackern. Die Rennschlitten- und Bobbahn in Altenberg kann man bei einer Länge von 1413 m mit ihren 17 Kurven mit erfahrenen Bobfahrern auch selbst erleben. Ein Schneefigurenwettbewerb zeigt den Höhepunkt einer Winterlandschaft. Bad Marienbad ist der größte und berühmteste Kurort der Tschechischen Republik, welches

sich im Winterkleid zeigt. Er ist weltberühmt für seine kalten Mineralquellen und Mineralsalze. Der Egerer Marktplatz mit seiner Kulisse ist eine Augenweide. Die Bad Franzensbader Quellen, deren hervorragende gesundheitsfördernde Qualität bereits im Jahre 1502 entdeckt wurde, gehören zu den natürlichen, heilenden Mineralwassern.

V_006 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201

Gerhard Köhler

Beginn: Dienstag, 17.12.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €

Der Spreewald - eine Region zum Träumen

Rund 100 Kilometer südöstlich von Berlin im Bundesland Brandenburg liegt der Spreewald, eine in Europa einmalige Naturlandschaft. Der Spreewald entstand vor 20 000 Jahren nach der letzten Eiszeit, als sich die Spree in ein Labyrinth von fast 1 000 Kilometern kleinen Flüssen formierte. Er wurde als Kulturlandschaft entscheidend durch die Sorben geprägt. Von vielen Orten starten traditionelle Kahnfahrten durch das Wasserlabyrinth, die auch unzählige Besucher anlocken. Der Ort Lehde ist ein Inseldorf, bestehend aus vielen Kaupen. Über Jahrhunderte war Lehde ausschließlich auf dem Wasserweg zu erreichen. Im Jahr 1957 wurde ein Freilandmuseum, das Spreewaldmuseum Lehde, eröffnet. Für Theodor Fontane war die „Garten- und Gärtnerstadt“ Lübbenau das „Vaterland der sauren Gurken“. Sie hatten es ihm dermaßen angetan, dass er sich noch Jahrzehnte nach seinem Besuch in der Hauptstadt des Spreewaldes jährlich ein Fässchen von diesem Gemüse nach Berlin schicken ließ.

V_007 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201

Gerhard Köhler

Beginn: Montag, 13.01.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €

Ein Erlebnis - Kreuzfahrt zum Nordkap

Nach Norwegen reisen, bedeutet hautnahe Begegnung mit der Natur, Bergen und Tälern, Land und Wasser, reißende Stromschnellen und stille Bäche. In Norwegen ist alles extrem. Das Wetter, der Wind, das Land, die Fjorde, das Meer. Nur die Menschen sind es nicht,



Fotos: pixabay.de

obwohl sie doch alle Nachfahren der Wikinger sind. Norwegen ist 385.178 qkm groß, da ist genug Platz für die rund 5 Millionen Einwohner. Neben den Stationen Bergen, Olden, Alesund, den Lofoten, Tromsø und Honningsvåg, geht es natürlich zum Nordkap.

Die Mein Schiff 1 mit ich unterwegs war bietet mit einer Länge von 264 Metern über 4.743 qm Restaurants und Bistros. Zur Unterhaltung bietet das Schiff insgesamt 12 000 qm Sonnendeck, die größte Sauna aller Kreuzfahrtschiffe, Fitnessraum, Theater für 1 000 Gäste, Kunstgalerie, Einkaufsmärkte und vieles mehr.

V_008 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201

Gerhard Köhler

Beginn: Montag, 10.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Teilnehmerentgelt: 7,50 €

*Folgende Veranstaltungen finden im
Astronomiemuseum der Sternwarte statt*

Montagsvortrag: 200 Jahre Mond in 3 D oder Wie vermisst man den Mond ohne dort gewesen zu sein

Dem Enthusiasmus vieler Astronomen, die in langen Nächten den Mond kartierten, ist es zu verdanken, dass im Jahre 1969 der erste Mensch den Mond betreten konnte. Einen wertvollen Beitrag hierfür leistete der Dresdner Vermesser und Kartograf Wilhelm Gotthelf Lohrmann (1796-1840). Er gehört zu den ersten praktisch tätigen Wissenschaftlern, die den Mond mit optischen Messmethoden in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts kartierte. Hierfür benutzte

Anmeldung erforderlich!

Für alle unsere Kurse und Veranstaltungen ist eine persönliche, schriftliche, telefonische oder eine Online-Anmeldung nötig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, um sich einen Platz zu sichern. Veranstaltungen mit zu geringer Teilnehmerzahl müssen abgesagt werden. Mit der Anmeldung erkennen Sie die AGB der Volkshochschule an und es entsteht eine Gebührenschild. Bis acht Tage vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn ist eine kostenlose Abmeldung möglich.





Foto: pixabay.de

er die damals besten Teleskope von Fraunhofer aus München und ließ sich hierfür eine spezielle Messvorrichtung bauen. Es handelt sich um ein Fadenmikrometer, mit dem er jeden Krater des Mondes ausgemessen hat. Im ersten Teil des Vortrages werden sowohl die Messinstrumente als auch die damals genaueste Mondkarte von Lohrmann vorgestellt. Aufgrund seiner hervorragenden Leistungen wurde auch ein Krater nach ihm benannt. Ähnlich wie heute mit Hilfe von 3-D-Darstellungen mit dem Computer, wollte man auch vor 150 Jahren möglichst anschauliche Modelle vom Mond für das Publikum herstellen. Der Mathematisch-Physikalische Salon besitzt einen der frühesten und größten noch erhaltenen Relief-Mondgloben der Welt. Er wurde in den Jahren 1864-1875 von Ernst Fischer in Dresden hergestellt. Im zweiten Teil des Vortra-

ges wird dieser Globus und die beeindruckenden handgezeichneten Wandkarten von Fischer gezeigt. In diesem Zusammenhang stehen auch zwei Mondreliefs aus Gips. Eines davon wurde vom Direktor der Archenholdsternwarte in Berlin Treptow herausgegeben und entstand im Ergebnis der Beobachtungen mit dem dort vorhandenen Riesenfernrohr. Das andere stammt aus der Hand des Astronomen Ernst Wilhelm Lebrecht Tempel, der an den Observatorien in Marseille und Arcetri wirkte und eine große Anzahl von Kometen und Asteroiden entdeckte. Auch ihm zu Ehren erhielt ein Mondkrater seinen Namen.

V_010 Thomas Müller
Beginn: Montag, 02.09.2019, 19:00 Uhr

Maus Türöffner-Tag 2019

Dieses Jahr wird sich bei uns alles um die Mondlandung drehen. Wie sind die Astronauten zum Mond gekommen? Wie sieht der Mond aus? Wie sind die Krater auf dem Mond entstanden? Wir wollen, wenn es das Wetter zulässt, mit euch den Mond beobachten. Dazu gehen wir an das ganz große Teleskop der Sternwarte. Hier dürft ihr dann auch die Kuppel selbst bedienen. Danach machen wir Mondkrater selbst und basteln im Anschluss Raketen. Wenn es das Wetter zulässt starten wir diese dann auch und hoffen sie kommen am Fallschirm wieder gut zur Erde zurück. Geeignet für Kinder im Alter zwischen 8 und 15 Jahren. Anmeldung im Astronomiemuseum zwingend erforderlich!

V_011 Thomas Müller
Beginn: Donnerstag, 03.10.2019, 16:00 Uhr

Montagsvortrag zum Thema Mond

V_012 Thomas Müller
Beginn: Montag, 07.10.2019, 19:00 Uhr

Mit dem Smartphone am Teleskop fotografieren

Immer wieder versuchen Besucher an den Beobachtungsabenden den Mond oder einen der Planeten mit ihrem Smartphone durch unserer Teleskope zu fotografieren. Bei hellen Objekten wie dem Mond oder einigen der Planeten ist die Kamera eines Smartphones durchaus in der Lage, auf diese Weise ganz ansehnliche Fotos zu produzieren. Das macht Spaß und es lassen sich schnell brauchbare Ergebnisse erzielen. Mit diesem Termin möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben einen Abend lang mit dem Handy am Teleskop zu fotografieren. Dazu haben wir eine Halterung vorbereitet mit der Ihr Smartphone „wackelfrei“ am Teleskop angebracht werden kann. Also kommen Sie vorbei und machen Sie mit Ihrem Smartphone Ihr eigenes Foto vom Mond! Wir möchten auch Kinder und Jugendliche ansprechen, an diesem Termin zu uns zu kommen. Anmeldung im Astronomiemuseum zwingend erforderlich

V_013 Thomas Müller
Beginn: Dienstag, 08.10.2019, 20:00 Uhr

Regionale Museumsnacht „Grenzenlos - von der Erde ins Weltall“

Als am 21. Dezember 1968 die drei Astronauten der Apollo 8 starteten, sollten sie die ersten Menschen werden, die den Einflussbereich der Erde verlassen und somit die bisherige Grenze der bemannten Raumfahrt hinter sich lassen. In diesem Jahr widmet sich das Astronomiemuseum dem Thema „50 Jahre Mondlandung“. Überwinden Sie mit uns die Grenze der Erdanziehungskraft und folgen Sie uns auf eine spannende Reise zum Mond! Wir werden erkunden, was die Astronauten auf ihrer Reise erlebten.

V_014 Thomas Müller
Beginn: Samstag, 19.10.2019, 18:00 Uhr

Montagsvortrag zum Thema Mond

V_015 Thomas Müller
Beginn: Montag, 04.11.2019, 19:00 Uhr

Merkurtransit

Wir werden an diesem Tag den Merkurtransit beobachten. Merkur wandert dabei als winziger schwarzer Punkt innerhalb mehrerer Stunden über die Sonnenscheibe. Es ist zugleich der letzte Merkurtransit für die nächsten 13 Jahre. Erst 2032 wird Merkur erneut die Sonne verdunkeln.

V_016 Thomas Müller
Beginn: Montag, 11.11.2019, 13:00 Uhr

Bildung schenken!

Mit einem Gutschein der VHS für einen Kurs nach freier Wahl zum gewünschten Betrag.



Montagsvortrag: Disintegrating Rockets - Softwarefehler in der Raumfahrt

V_017 Thomas Müller
Beginn: Montag, 02.12.2019, 19:00 Uhr

Montagsvortrag: Thema Röntgenastronomie

V_018 Thomas Müller
Beginn: Montag, 13.01.2020, 19:00 Uhr

Geschichte der Wintersportstätten in Mengersgereuth-Hämmern

Die Veranstaltung V 020 führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Thüringerwald-Verein Mengersgereuth-Hämmern durch.

V_020 Frankenblick;
Gaststätte „Zum Alten Förstch“
Friedrich Gramß, Vereinsmitglied
Beginn: Freitag, 08.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Die Veranstaltung V 120 führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Gartenbauverein Steinach/Thür. e. V. durch.

Windstärke 8

V_120 Steinach; Gasthof „Goldener Anker“
Almuth Beck, Dipl.-Päd.
Beginn: Samstag, 12.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Die Veranstaltungen V 140 bis V 142 führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Kreisverband Sonneberg des BUND für Umwelt und Naturschutz Deutschland durch.

Die Welt der Libellen

V_140 Sonneberg; Gaststätte Mariensee
Petra Altrichter
Beginn: Freitag, 25.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Das Haselhuhn in Thüringen

Die Veranstaltungen V 140 bis V 142 sowie R 140 führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Kreisverband Sonneberg des BUND für Umwelt und Naturschutz Deutschland durch.

V_141 Sonneberg; Gaststätte Mariensee
Siegfried Dr. Klaus / Luise Stephani
Beginn: Freitag, 15.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Hinter den (sieben Himalaya-) Bergen - Zu Fuß unterwegs durch Mustang, dem Tibet Nepals

Die Veranstaltungen V 140 bis V 142 sowie R 140 führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Kreisverband Sonneberg des BUND für Umwelt und Naturschutz Deutschland durch.

V_142 Sonneberg; Gaststätte Mariensee
Holm Wenzel, Dipl.-Forsting.
Beginn: Freitag, 06.12.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Veranstaltungen V 150 bis V 152 führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Museumsverein Schieferbergbau Steinach/Thür. e. V. durch.

Wismut - Aktivitäten auf dem Schwarzbürger Sattel in der Umgebung von Steinach 1951 - 1962

Die Veranstaltungen V 150 bis V 152 führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Museumsverein Schieferbergbau Steinach/Thür. e. V. durch.

V_150 Steinach; Gasthof „Goldener Anker“
Norbert Wittmann
Beginn: Dienstag, 15.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Naturmonument Grünes Band

V_151 Steinach; Gasthof „Goldener Anker“
Ralf Kirchner, Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer
Beginn: Dienstag, 19.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

10 Jahre Lückenschluss Hämmerer Ebene

V_152 Steinach; Gasthof „Goldener Anker“
Karl Heinz Luthardt, Dipl.-Arch. i. R.
Beginn: Dienstag, 10.12.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Aus der Geschichte von Frankenblick Teil 1 - Hämmern und Schwarzwald im Zeitalter des Dreißigjährigen Krieges (1607-1664)

Die Veranstaltung führt die VHS des Lkr. Sonneberg in Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Köhlerverein Meng.-Hämmern e. V. durch.

V_450 Frankenblick; Forsthaus Augustenthal (Pochhaus)
Karl-Friedrich Eichhorn, Lehrer
Beginn: Freitag, 18.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Wichtige Informationen

Für alle unsere Kurse und Veranstaltungen, auch für die Vorträge, ist eine Anmeldung nötig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Kurse und Veranstaltungen mit zu geringer Teilnehmerzahl müssen teilweise auch schon ein paar Tage vor Veranstaltungsbeginn abgesagt werden.

Sie können sich persönlich in der VHS Geschäftsstelle, oder Fax, telefonisch unter 03675 87162-0 oder online über unsere Webseite www.vhs-sonneberg.de anmelden.

Ihre **Anmeldung ist verbindlich**. Sie erhalten keine zusätzliche Anmeldebestätigung. Sie hören nur von uns, falls der Kurs ausfällt oder es Änderungen gibt. Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die AGB der Volkshochschule an und es entsteht eine **Gebührenschild**. Bis acht Tage vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn ist eine kostenlose Abmeldung möglich. Haben Sie diese Frist versäumt und melden sich kurzfristig ab, entsteht eine **Verwaltungsgebühr** in Höhe von 20 Prozent der Kursgebühr.

Die Abmeldung muss schriftlich gegenüber der Volkshochschule erklärt werden. Weder das Abmelden beim Kursleiter noch das Fernbleiben vom Kurs sind wirksame Rücktrittserklärungen.



Foto: pixabay.de

Allgemeine Hinweise zu den Vorträgen

Bitte beachten Sie die Staffelung des Teilnehmerentgeldes bei Vortragsveranstaltungen:

ab 8 Teilnehmern - 7,50 €; ab 12 Teilnehmern - 5,00 €

Das Entgelt berechnet sich nach der Anzahl der registrierten Anmeldungen in der VHS vor Veranstaltungsbeginn. Ausnahme: Bei den Vortragsveranstaltungen, die in Kooperation mit Vereinen durchgeführt werden, obliegt es den Vereinen eigenverantwortlich eine Gebühr zu erheben oder auch nicht.



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Eines ist gerade im beruflichen Bereich an der VHS ab diesem Semester neu. Aus den langen Wochenveranstaltungen haben wir kurze Einheiten gemacht und versuchen uns damit an den Bedürfnissen unserer Kunden zu orientieren. Wer im Alltag steckt, beruflich, ehrenamtlich oder familiär stark eingebunden ist, dem fällt es schwer, sich über 10 oder 15 Wochen an feste Termine zu binden. Wissensvermittlung in kurzen Zeiträumen, mit der Option im Anschluss den nächsten Kurs zu buchen, ist somit im Fachbereich Beruf seit Frühjahr unser Versuch, unseren Kunden etwas Neues anzubieten. Wir freuen uns auf Sie.

COMPUTERKURSE

Einstieg in die PC-Welt - Windows 10

In einem auf die TeilnehmerInnen abgestimmten Lerntempo erlernen Sie in ruhiger Atmosphäre den Umgang mit dem Computer. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, bestimmte Einstellungen am PC vorzunehmen bzw. wiederherzustellen und Ihre eigenen Dokumente und Bilder zu verwalten. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Aufbau und Arbeitsweise des Computers, Hard- und Software, Betriebssystem Windows 10, grafische Benutzeroberfläche, Fenstertechniken, Maus- und Tastaturhandhabung, Systemeinstellungen, Starten mehrerer Anwendungsprogramme, Taskleiste, Desktopverknüpfungen, Datei- und Ordnermanagement, Erstellen eigener Dateien und Ordner, Verknüpfungen, Datenaustausch und Zwischenablage, Datenschutz und Datensicherung. In der Kursgebühr ist ein Handout enthalten.

B_015 Volkshochschule Sonneberg; Raum 206

Falk Müller, EDV-Dozent, Florist
Beginn: Dienstag, 24.09.2019 bis 29.10.2019,
16:30 - 18:45 Uhr, 6 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 66,00 €

Grundlagen PC (Windows 7) und Internet

In einem auf die TeilnehmerInnen abgestimmten Lerntempo erlernen Sie in ruhiger Atmosphäre den Umgang mit dem Computer. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, bestimmte Einstellungen am PC vorzunehmen bzw. wiederherzustellen und Ihre eigenen Dokumente und Bilder zu verwalten. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Aufbau und Arbeitsweise des Computers, Hard- und Software, Betriebssystem Windows 7, grafische Benutzeroberfläche, Fenstertechniken, Maus- und Tastaturhandhabung, Systemeinstellungen, Datei- und Ordnermanagement, Verknüpfungen, Datenschutz und Datensicherung, das Internet, Browser, Suchmaschinen. Hinweis: Wer einen Laptop mit Betriebssystem Windows 7 besitzt, kann diesen gerne zum Kurs mitbringen und die Einstellungen am eigenen Gerät vornehmen.

B_020 Volkshochschule Sonneberg; Raum 206

Falk Müller, EDV-Dozent, Florist
Beginn: Donnerstag, 26.09.2019 bis



Foto: pixabay.de

14.11.2019, 16:30 - 18:45 Uhr, 6 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 66,00 €

MS OFFICE-ANWENDUNGEN

Tabellenkalkulation mit MS Excel - Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit MS Excel 2016 Ihre eigenen Tabellen erstellen, Berechnungen durchführen und Ihre Ergebnisse grafisch darstellen. Kursinhalt: die Multifunktionsleiste, effektive Dateneingabe, Bereichsfunktionen (Summe, Minimum, Maximum, Anzahl, Mittelwert), Arbeiten auf mehreren Tabellenblättern, Formatierungen, Grundrechenarten, relative und absolute Adressierung, WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS, Datumsdifferenzen mit DATE-DIF, erstes Verschachteln von Formeln, bedingte Formatierung, Diagramme und Grafiken, Daten sortieren und filtern, speichern und drucken. Hinweis: Die erworbenen Kenntnisse sind auch für ältere Office-Versionen anwendbar.

B_045 Volkshochschule Sonneberg; Raum 206

Falk Müller, EDV-Dozent, Florist
Beginn: Dienstag, 05.11.2019 bis 10.12.2019,
16:30 - 18:45 Uhr, 6 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 66,00 €

Tabellenkalkulation mit Excel - Fortgeschrittene Techniken

In diesem Kurs können Sie vorhandene Excel-Kenntnisse vertiefen und erweitern. Sie lernen, auf mehreren Tabellenblättern zu arbeiten, aussagekräftige Diagramme zu erstellen und Formeln sinnvoll einzusetzen. Außerdem lernen Sie Verweisfunktionen, Datums- und Zeitfunktionen, die WENN-Formel, Pivot-Tabellen und verschachtelte Funktionen kennen. Sie sortieren und filtern Daten und legen Ihre eigenen Formate an.

B_050 Volkshochschule Sonneberg; Raum 206

Falk Müller, EDV-Dozent, Florist
Beginn: Donnerstag, 21.11.2019 bis
26.12.2019, 16:30 - 18:45 Uhr, 6 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 66,00 €

Präsentationserstellung mit Microsoft PowerPoint 2016 Grundlagen

In diesem Grundlagenkurs beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Starten und Beenden von PowerPoint; Arbeitsoberfläche von PowerPoint, erste Präsentation anlegen, PowerPoint-Hilfe, Menüs und Symbolleisten / Menüband, backstage-Ansicht und Schnellzugriffs-Leiste, Arbeiten mit Text; Formatieren von Text; und Absatzformatierung; Formatierung übertragen, Text korrigieren, suchen und ersetzen, Autokorrektur-Funktion, Rechtschreibprüfung, Grundregeln der Textgestaltung, Aufzählung, Aufzählungszeichen, Nummerierung, Zeilen und Absatzabstände, Ansichtssache, Normalansicht, Gliederungsansicht, Gliederung bearbeiteten, mit Folienelementen arbeiten, Kopf und Fußzeile, Organigramm und Smart-Art-Grafiken, Tabellenbearbeitung; Zeichenobjekte verwenden, Bildschirmpräsentation, Präsentation verteilen, Präsentationen verwalten

B_055 Volkshochschule Sonneberg; Raum 206

Falk Müller, EDV-Dozent, Florist
Beginn: Dienstag, 14.01.2020 bis 18.02.2020,
16:30 - 18:45 Uhr, 6 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 66,00 €

Bildung schenken!

Mit einem Gutschein der VHS für einen Kurs nach freier Wahl zum gewünschten Betrag.





Andreas Pawletta

Energieberater im Handwerk

barrierefreies Bauen
Gasanlagen
Regenwasser
Solar
Bäder
alternative Energien

Lutherhausweg 4
96515 Sonneberg
Tel. 0 36 75 / 81 00-0
Fax 0 36 75 / 80 77 61
Funk 0171 / 3 42 07 82



Elektro Sonneberg eG

Über 60 Jahre
Meisterfachbetrieb
der Gebäudetechnik
Anerkannter
Ausbildungsbetrieb

- Elektroinstallationen bis 30 KV
- Schaltanlagen und Verteilerbau
- Industrieanlagen
- Schwachstromanlagen
- Gebäudeleittechnik
- Datennetze



96515 Sonneberg | Ziegenrückweg 2
Tel. 03675/7545-0 | Fax 03675/7545-35

www.elektro-sonneberg-eg.de



Wohnungsbau GmbH Sonneberg



Grundstücksverwertungs-Gesellschaft m.b.H. Sonneberg

GVS Grundstücksverwertungs-Gesellschaft m.b.H. Sonneberg

Ihr Partner für Heizungskostenabrechnungen

Ernststraße 1 • 96515 Sonneberg
Telefon 0 36 75/8 89-0 • Fax 0 36 75/70 26 78
www.wohnungsbau-sonneberg.de
E-Mail: info@wohnungsbau-sonneberg.de
E-Mail: abrechnung@gvs-son.de



wasserwerke sonneberg

Wasserwerke Sonneberg
PIKO-Platz 1, 96515 Sonneberg
Tel. 0 36 75 / 89 00 -0, Fax 89 00 -99
info@wasserwerke-sonneberg.de
www.wasserwerke-sonneberg.de



Programmbereich Sprachen - In der Welt zu Hause

Sprache lernen schafft Verständigung. Verständigung ist eine Grundvoraussetzung für das Leben. Wer sich gut ausdrücken kann, viele Worte kennt, um die Bedeutung der Worte weiß und in der Lage ist, ihnen Sinn zu verleihen, der hat auch etwas zu sagen. Sprachen lernen macht Freude. Ich selbst stelle gerade fest, dass das mit jedem Jahr älter eine ziemliche Anstrengung ist. Jetzt, als Erwachsene eine neue Sprache zu lernen, macht Arbeit, Kopfarbeit und bedarf einer gehörigen Portion an Eigenmotivation. Sprachkurse können hierbei so einiges - in der Gruppe lernt es sich leichter, weil wir sehen und erfahren, andere haben ähnliche Schwierigkeiten, kämpfen genau wie auch wir mit neuen Vokabeln, haben das, was sie gelernt haben, am nächsten Tag wieder komplett vergessen. Das kann durchaus Motivation sein, eben nicht aufzugeben sondern weiterzumachen, den Kopf zu trainieren. Und so sind Sie uns alle herzlich willkommen in unseren Sprachkursen. Um das Sprachenangebot zu erweitern, laden wir ebenso neue Dozenten mit ein, zu uns zu kommen.

ENGLISCH

Englisch A1 - Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die noch NIE Englisch gelernt haben. Sie erlernen hier Englisch von Beginn an. Das Lehrmaterial wird Ihnen im Kurs bekannt gegeben.

S_001 Volkshochschule Sonneberg; Raum 207

Baran Hasso, Diplom-Philosoph (Universität Aleppo)
Beginn: Mittwoch, 02.10.2019 bis 22.01.2020, 19:15 - 20:45 Uhr, 15 Verant.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

Bei den folgenden Kursen handelt es sich um Fortsetzungskurse. Gerne können Sie sich für diese Kurse anmelden.

Bitte beachten Sie dabei immer die Niveau-stufentabelle in unserem Heft oder suchen Sie das Gespräch mit dem VHS-Team.

Englisch A1 Neu

Vorkenntnisse erforderlich



ALEXANDRA HORN
Dipl.-Päd.

S_002 Volkshochschule Sonneberg; Raum 104

Alexandra Horn, Diplomfachlehrerin für Englisch und Russisch
Beginn: Donnerstag, 12.09.2019 bis 30.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Verant.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

Vorkurs Englisch Teil 2

Wir arbeiten in diesem Kurs mit dem Lehrbuch „Network Starter“.

S_003 Volkshochschule Sonneberg; Raum 104

Alexandra Horn, Diplomfachlehrerin für Englisch und Russisch



Foto: pixabay.de

Beginn: Donnerstag, 12.09.2019 bis 30.01.2020, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Verant.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

Vom Kauf eines Kursbuches im Vorfeld raten wir ab. In der Regel wird das in den Stunden verwendete Lehrbuch/ Material in der ersten Kursstunde mit dem Dozenten besprochen.

Vorkurs Englisch Teil 3

S_004 Volkshochschule Sonneberg; Raum 105

Alexandra Horn, Diplomfachlehrerin für Englisch und Russisch
Beginn: Montag, 16.09.2019 bis 20.01.2020, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Verant.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

Englisch A1 Teil 4 bis A2

Dieser Kurs startete als Englisch Vorkurs neu im Frühjahr 2016. Geeignet war er damals für alle, die noch wenig mit der englischen Sprache Berührung hatten und diese jetzt für Beruf oder Freizeit erlernen wollten. Im Herbstsemester 2017 war Frau Horn bei Teil 4 des Vorkurses angelangt. Nun, im Frühjahr 2018, wurde dieser Kurs als A1 Kurs fortgeführt und bietet so die Möglichkeit, mit einem Grundwissen an Englisch, dass sich auf dem A1 Niveau bewegt, diesem Kurs zuzusteigen. Er eignet sich hervorragend für Quereinsteiger, die ihr Schulenglisch

nach vielen Jahre Pause neu auffrischen wollen, da diese bereits über Grundlagenwissen, wenn vielleicht auch etwas „verschüttet“, verfügen.

S_005 Volkshochschule Sonneberg; Raum 105

Alexandra Horn, Diplomfachlehrerin für Englisch und Russisch
Beginn: Montag, 16.09.2019 bis 20.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Verant.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

Englisch für Junggebliebene A2

Dieser Kurs eignet sich für Junggebliebene, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, Vo-

Liebe Kundinnen und Kunden der VHS, bitte beachten Sie bei der Auswahl des für Sie geeigneten Sprachkurses, dass die in den Kurstiteln angegebenen Kursniveaus im Normalfall die Angaben über den Schwierigkeitsgrad Ihres Kurses ausweisen. Ist ein Vorkurs benannt, so gibt es keine einfachere Kursstufe. Handelt es sich um Kursziele, so wurde das im Titel benannt. Es besteht für Sie immer die Möglichkeit, im Vorfeld am Kursstart, das persönliche Gespräch mit den DozentInnen zu suchen.





Foto: pixabay.de

kabeln und Grammatik festigen und erweitern möchten. In entspannter Lernatmosphäre behandeln wir interessante Themen und verbessern vor allem die Kommunikationsfähigkeit. Wir arbeiten mit dem Buch „Great! A2“ von Klett.

S_014 Volkshochschule Sonneberg; Raum 105
Hannelore Busch, Dipl.-Päd.
Beginn: Donnerstag, 12.09.2019 bis 16.01.2020, 14:30 - 16:00 Uhr, 12 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 72,00 €

S_016 Volkshochschule Sonneberg; Raum 105
Hannelore Busch, Dipl.-Päd.
Beginn: Donnerstag, 12.09.2019 bis 16.01.2020, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 72,00 €

Englisch B1 für Senioren

Das Niveau dieses Kurses liegt in etwa bei B1/ B2 des Europäischen Referenzrahmens. Teilnehmer mit Englischkenntnissen der 10. Klasse oder länger zurückliegendem Abitur, die ihre Schulkenntnisse auffrischen wollen, gerne auch Senioren, sind uns herzlich willkommen. Schwerpunkte liegen beim Sprechen über Alltagssituationen und beim Verstehen von grundlegenden Ansagen beim Reisen und Telefonieren. Dieser Kurs findet 14-tägig statt. Über Unterrichtsmaterial verständigen wir uns in der ersten Veranstaltung.

S_017 Steinach, Staatl. Regelschule
Christine Zitzmann, Dipl.-Päd.
Beginn: Mittwoch, 18.09.2019 bis 27.11.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 30,00 €

Englisch B1 NEU

Dieser Kurs resultiert aus dem A2 Kurs des vergangenen Semesters. Ein Zustieg in diesen Kurs ist wünschenswert, in Beachtung des oben genannten Sprachniveaus. Reine Schulenglischkenntnisse aus früheren Jahren, die länger zurück liegen, reichen hier als Grundlage nicht mehr aus, soll nur aufgefrischt werden. Wer allerdings in den letzten 5 Jahren Englisch Kurse besucht hat, Vorkurse, A1 Kurse, A2 Kurse und mit der Sprache bereits ein gutes Training hat, ist im B1 Kurs herzlich willkommen. Das Buchmaterial bespricht Frau Zitzmann in der ersten Veranstaltung.

S_018 Steinach; Nordschule Steinach, Klassenraum
Christine Zitzmann, Dipl.-Päd.
Beginn: Donnerstag, 19.09.2019 bis 14.11.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 30,00 €

Englisch B1

Sie verfügen bereits über gute Englischkenntnisse und möchten diese auffrischen und erweitern? Dann eignet sich dieser Kurs für Sie. In entspannter Lernatmosphäre nutzen wir interessante Themen, um Wortschatz und Grammatik zu wiederholen, zu festigen und vor allem die Kommunikationsfähigkeit weiter zu verbessern. Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs aus dem Jahr 2015, allerdings immer mit Zustieg neuer Teilnehmer. Bitte beachten Sie unsere Niveaufertabelle im Programmheft.

S_019 Volkshochschule Sonneberg; Raum 105
Hannelore Busch, Dipl.-Päd.
Beginn: Dienstag, 10.09.2019 bis 14.01.2020, 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 72,00 €

SPANISCH



Foto: pixabay.de

Spanisch Vorkurs

Begeben Sie sich mit mir auf die Reise in das Spanisch sprechende Ausland. Sie werden feststellen, diese Sprache hat Klang und Temperament. Ich freue mich auf Sie. Wir verwenden folgendes Lehrbuch: Con Gusto A1 ISBN: 978-3-12-514980-9. Des Weiteren können Sie eigene Texte und Zeitschriften mitbringen.

S_020 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201
Michael Wolter, Lehrer

Beginn: Mittwoch, 25.09.2019 bis 29.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

Spanisch für Anfänger Teil 2

Begeben Sie sich mit mir auf die Reise in das Spanisch sprechende Ausland. Sie werden feststellen, diese Sprache hat Klang und Temperament. Ich freue mich auf Sie. Wir verwenden folgendes Lehrbuch: Con Gusto A1 ISBN: 978-3-12-514980-9. Ein Zustieg in den Kurs ist möglich, Sie sollten allerdings Spanisch mindestens ein Semester an einer Bildungseinrichtung oder in der Schule gehabt haben. Des Weiteren können Sie eigene Texte und Zeitschriften mitbringen.

S_021 Volkshochschule Sonneberg; Raum 201
Michael Wolter, Lehrer
Beginn: Mittwoch, 25.09.2019 bis 29.01.2020, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

FRANZÖSISCH



Ulla Hofmann

Studium der Romanistik und Slawistik an der Martin-Luther-Universität Halle. Abschluss Staatsexamen und Lehrbefähigung. Jahrelange Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Französisch A1 - Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse gedacht. Das Lehrmaterial wird Ihnen im Kurs bekannt gegeben.

S_030 Volkshochschule Sonneberg; Raum 207
Baran Hasso, Diplom-Philosoph (Universität Aleppo)
Beginn: Mittwoch, 02.10.2019 bis 22.01.2020, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

Übersetzungsleistungen

Die Volkshochschule des Landkreises Sonneberg bietet in Zusammenarbeit mit dem Dozententeam des Fachbereiches Sprachen Übersetzungstätigkeiten für Ihre Firma bzw. Ihre Institution an. Sie haben Interesse? Sprechen Sie uns an! Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.



Fotos: pixabay.de

Französisch B2

Verfügen Sie bereits über gute Vorkenntnisse in Lexik und Grammatik der französischen Sprache? Dann können Sie in diesem Kurs Ihr Wissen ergänzen und Ihre Sprachfertigkeit weiterentwickeln. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über französische Lebensart, Kultur und Literatur. Der erweiterte Wortschatz hilft Ihnen bei der mündlichen und schriftlichen Kommunikation und beim Erfassen von Originaltexten. Über Themen und Unterrichtsmaterialien treffen wir eine Entscheidung in der ersten Zusammenkunft.

S_035 Volkshochschule Sonneberg; Raum 105

Ulla Hofmann, Staatsexamen mit Lehrbefähigung in Romanistik und Slawistik
Beginn: Dienstag, 24.09.2019 bis 07.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

ARABISCH

Arabisch A1 - Anfänger



Das Lehrmaterial wird Ihnen im Kurs bekannt gegeben.

S_040 Volkshochschule Sonneberg; Raum 207

Baran Hasso, Diplom-Philosoph (Universität Aleppo)
Beginn: Freitag, 27.09.2019 bis 24.01.2020,

17:30 - 19:00 Uhr, 15 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 90,00 €

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch als Zweitsprache - Allgemeiner Integrationskurs

Ende September 2019 wird ein neuer allgemeiner Integrationskurs starten. Der Kurs wird im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert durchgeführt und umfasst 6 Kursabschnitte (Module) mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Die einzelnen Module umfassen je 100 Stunden Deutschunterricht und einen sich daran anschließenden Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden). Der Kursbesuch berechtigt zur Teilnahme am „Deutsch-Test für Zuwanderer/innen“ - DTZ (A2/B1). Der Unterricht findet in der Regel von Montag bis Freitag in der Zeit von 08:30 bis 12:30 Uhr statt. Der Kurs endet voraussichtlich im Mai 2020. Die Gebühren belaufen sich auf 390 € für jedes Modul und den Orientierungskurs. Bei Vorlage einer Teilnahmeberechtigung an einem Integrationskurs besteht Anspruch auf Förderung durch das BAMF. Bei Förderung liegt der Eigenanteil bei 1,95 € pro Unterrichtseinheit (195 €). BAMF-geförderte ALG II- oder Sozialhilfeempfänger zahlen auf Antrag keinen Eigenanteil. Bitte melden Sie sich nicht online an, sondern kontaktieren Sie uns unter Tel. 03675 871621 bzw. 03675 87162-0! Hier erhalten Sie weitere Informationen! Die laufenden und geplanten Integrationskurse finden Sie auch in der WebGIS-Datenbank des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge unter: <http://webgis.bamf.de/BAMF/control>.

Wichtiger Hinweis

Bitte warten Sie mit dem Buchkauf immer bis zur ersten Veranstaltung. Dort erhalten Sie alle relevanten Informationen.

Wir haben Fröhlichkeit nötig
und Glück, Hoffnung und Liebe.

Vincent van Gogh

S_300 Volkshochschule Sonneberg; Raum 207

Beginn: Montag, 30.09.2019 bis 20.05.2020, 08:30 - 12:30 Uhr, 140 Veranst.

Berufssprachkurs Deutsch B2 - 500 UE Basismodul gem. § 12 DeuFöV

Im Basismodul B2 als dem Kernelement der berufsbezogenen Deutschsprachförderung steht das Erreichen von berufsfeldübergreifenden Deutschkenntnissen auf einem bestimmten Sprachniveau entsprechend dem GER im Mittelpunkt. Dazu werden sprachlich-kommunikative Kompetenzen anhand von berufsbezogenen Inhalten vermittelt. Für das Basismodul B2 sind 500 UE à 45 Minuten vorgesehen. Jedes Basismodul endet mit einer Abschlussprüfung, welche nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) die sprachlichen Kompetenzen auf der Niveaustufe B2 bestätigt. Die Abschlussprüfungen sind nicht in den 500 UE enthalten.

S_570 Volkshochschule Sonneberg; Raum 104

Kai Kreutzfeld, Staatlich geprüfter Betriebswirt (FH)
Beginn: Montag, 02.09.2019 bis 13.03.2020, 13:00 - 16:15 Uhr, 125 Veranst.

Den richtigen Sprachkurs finden:

Vor der Teilnahme an einem Sprachkurs können Sie Ihr **eigenes Sprachniveau** ermitteln. Die Homepage www.sprachtest.de bietet Einstufungstests für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache an, die Sie ganz bequem zu Hause am PC absolvieren können. Der Test ordnet Ihre Fähigkeiten der entsprechenden Niveaustufe (A1, A2, B1, B2) zu. Außerdem finden Sie auf **Seite 19** in diesem Heft **eine Orientierungshilfe**, mit der Sie Ihre Fähigkeiten selbst einstufen können. Vergleichen Sie einfach die dort aufgeführten Fertigkeiten mit Ihren vorhandenen Sprachkenntnissen. Die Niveaustufen finden Sie in den Kursausschreibungen wieder. Gerne beraten wir Sie auch bei der Kursauswahl. Verfügen Sie über keine Kenntnisse der entsprechenden Sprache, sind Sie im Vorkurs richtig.

Orientierungshilfe zur Auswahl von Sprachkursen Raster zur Selbstbeurteilung nach Fertigkeiten und Niveaustufen

		A1	A2	B1	B2
V E R S T E H E N	Hören	<p>Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.</p>	<p>Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.</p>	<p>Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann längere Redebeiträge/Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichten-sendungen und aktuelle Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.</p>
	Lesen	<p>Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.</p>	<p>Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorherrschaubare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.</p>	<p>Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.</p>	<p>Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.</p>
	An Gesprächen teilnehmen	<p>Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.</p>	<p>Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um das Gespräch in Gang zu halten.</p>	<p>Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.</p>	<p>Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.</p>
S P R E C H E N	Zusammenhängend sprechen	<p>Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.</p>	<p>Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.</p>	<p>Ich kann in einfachen, zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben, Hoffnungen und Ziele und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.</p>	<p>Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.</p>
	Schreiben	<p>Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z. B. Freigruße. Ich kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen</p>	<p>Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.</p>	<p>Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.</p>	<p>Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.</p>
S C H R E I B E N					

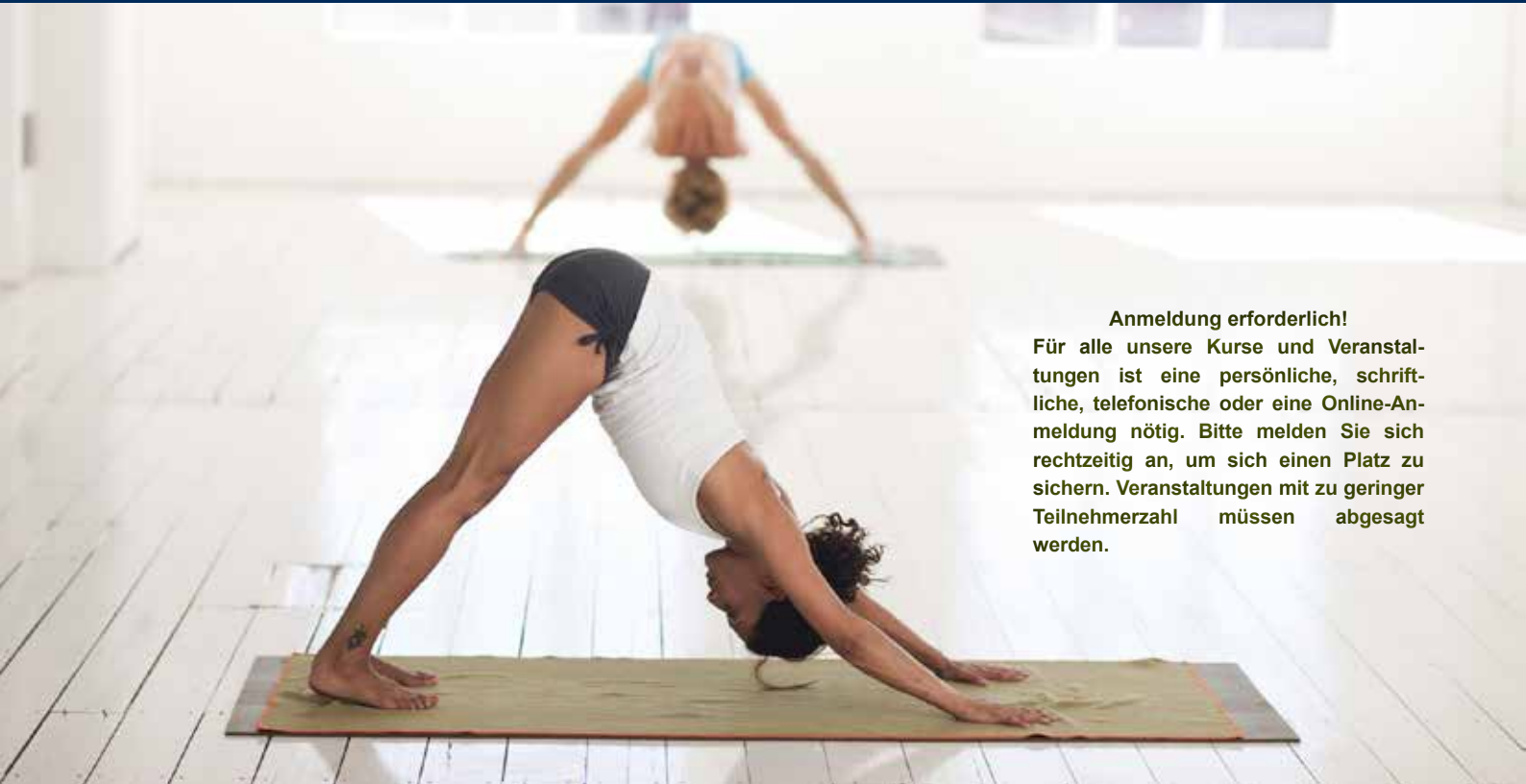


Foto: pixabay.de

ENTSPANNUNG

Sanftes Yoga für Einsteiger

Dieser Kurs ist geprägt von den grundlegenden Basishaltungen, Atmung und spirituellen Wurzeln des Yoga. Von den einzelnen klassischen Haltungen, die aneinandergereiht den Sonnengruß (Surya Namaskar) ergeben, kombiniert mit essentiellen Atemtechniken (Pranayama) lernst du Schritt für Schritt die einzelnen Haltungen (Asanas) kennen und erspüren. Das Augenmerk liegt auf dem schonenden „Hineingehen“, über die Ausrichtung und einfache Variationen bis hin zum „Herauskommen“ aus den Asanas. Darüber hinaus lernst du die ganzheitliche Zielrichtung der Asanas kennen, die sich positiv auf deinen Körper, Geist und Seele auswirken können. Abgerundet wird der Kurs durch Atemtechniken, die uns in unserer geistigen Haltung unterstützen, uns Kraft spenden und unsere körperliche Yoga-Erfahrung vertiefen. Dieser Kurs ist gekennzeichnet durch Praxis und Selbsterfahrung eingebettet in die traditionelle und spirituelle Yogaphilosophie (Yogasutra). „Komme wie du bist und lasse los, was du nicht mehr brauchst.“



Jürgen Schubart

G_001 Sonneberg, Sunlight Yoga, Hinter der Sandgrube 2, 96515 Sonneberg
Jürgen Schubart, examinierter Yoga-Lehrer

Hinweis:

Wir bitten darum, zu den Gesundheitskursen aus Gründen der Hygiene ein **Handtuch** und ggf. eine eigene **rutschfeste Matte** sowie ein eigenes **Gymnastikband** mitzubringen.

(500 Stunden), Kursleiter für verschiedenste Yoga-Stile
Beginn: Montag, 16.09.2019 bis 02.12.2019, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_002 Sonneberg, Sunlight Yoga, Hinter der Sandgrube 2, 96515 Sonneberg
Jürgen Schubart, examinierter Yoga-Lehrer (500 Stunden), Kursleiter für verschiedenste Yoga-Stile
Beginn: Montag, 16.09.2019 bis 02.12.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

Hatha-Yoga

Yoga ist eine über 5000 Jahre alte Art zu leben. Hatha-Yoga bedeutet aktive, bewusste Entspannung, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Wirkung beruht auf der Anspannung des Körpers während und der vollkommenen Entspannung nach der Übung. Bewusst entspannen heißt, die Wirkung im Körper spüren: Wärme, Lockerung der Muskulatur, sich ausbreitende Ruhe. Yoga-Stellungen wirken auf die Wirbelsäule, die Muskeln, die Blutgefäße, die Bänder und die Gelenke. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Hatha-Yoga ist die Atmung. Die verschiedenen Atemtechniken wirken sich vor allem auf das vegetative Nervensystem positiv aus. Dieses arbeitet unabhängig von willentlicher Beeinflussung (z. B. bei Atmung, Kreislauf, Verdauung und Stoffwechsel).

G_003 Neuhaus/Rwg.-Gymnastikraum „Kurvenreich“-Frauenfitness
Christiane Betz, Yoga-Dozentin, Spinning@-Instructorin
Beginn: Dienstag, 10.09.2019 bis 26.11.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

Anmeldung erforderlich!

Für alle unsere Kurse und Veranstaltungen ist eine persönliche, schriftliche, telefonische oder eine Online-Anmeldung nötig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, um sich einen Platz zu sichern. Veranstaltungen mit zu geringer Teilnehmerzahl müssen abgesagt werden.

G_004 Neuhaus/Rwg.-Gymnastikraum „Kurvenreich“-Frauenfitness
Christiane Betz, Yoga-Dozentin, Spinning@-Instructorin
Beginn: Dienstag, 10.09.2019 bis 26.11.2019, 20:10 - 21:40 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Bitte eine rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

G_005 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle
Thomas Gundermann, Yogalehrer BDY
Beginn: Donnerstag, 12.09.2019 bis 28.11.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_006 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle

Thomas Gundermann, Yogalehrer BDY
Beginn: Donnerstag, 12.09.2019 bis
28.11.2019, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_007 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Christine Witton, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch, 25.09.2019 bis 11.12.2019,
18:00 - 19:15 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 50,00 €

G_008 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Christine Witton, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch, 25.09.2019 bis 11.12.2019,
19:30 - 20:45 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 50,00 €

Yoga Mix

Hatha Yoga ist eine Möglichkeit für Menschen aller Altersstufen und in verschiedenen Lebensphasen, im Alltag zu mehr emotionaler und körperlicher Kraft und Stabilität zu gelangen und inneres Gleichgewicht zu finden. In unserem Kurs werden wir Asanas aus dem Hatha-, Yin- und Chakra - Yoga üben, fließende Yoga-sequenzen (Flews) bringen Abwechslung in die Yogastunde. Atemübungen und Tiefenentspannung in Form einer geführten Meditation runden jede Stunde ab. Lass dich überraschen von immer wieder anders gestalteten Yogastunden, die dir helfen, deine Yogapraxis beständig weiter zu entwickeln.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Dozentin: Manuela Báz / Yogalehrerin PBE

G_009 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Manuela Báz, Yogalehrerin PBE
Beginn: Donnerstag, 10.10.2019 bis
12.12.2019, 19:00 - 20:15 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 50,00 €

Qi Gong - Stressreduktion/Entspannung

Qi Gong ist eine über 3000 Jahre alte chinesische Heilgymnastik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Es besteht aus einer Vielzahl von Bewegungsformen. Darunter einfache, entspannende und teilweise meditative Übungen mit der individuell richtigen Atmung. Durch das Üben des Qi Gong werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, um die Lebensenergie des Menschen zu steigern, wie auch Vitalität, Ausstrahlung und innere Ruhe. So kann jeder selbst etwas zur Erhaltung oder Verbesserung seiner Gesundheit beitragen.

G_020 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Kathrin Erben-Gerlicher, Feng Shui-/Qi Gong-Dozentin
Beginn: Dienstag, 24.09.2019 bis 26.11.2019,
17:00 - 18:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_021 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Kathrin Erben-Gerlicher, Feng Shui-/Qi Gong-Dozentin
Beginn: Dienstag, 24.09.2019 bis 26.11.2019,
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_022 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Kathrin Erben-Gerlicher, Feng Shui-/Qi Gong-Dozentin
Beginn: Dienstag, 07.01.2020 bis 04.02.2020,
17:00 - 18:00 Uhr, 5 Verant.
Teilnehmerentgelt: 20,00 €

G_023 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Kathrin Erben-Gerlicher, Feng Shui-/Qi Gong-Dozentin
Beginn: Dienstag, 07.01.2020 bis 04.02.2020,
18:00 - 19:00 Uhr, 5 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Tai Chi - Stressreduktion/Entspannung (mit Übungsgerät Fächer)

Tai Chi (mit Übungsgerät Fächer)

Tai Chi ist eine jahrtausende alte chinesische Bewegungskunst, die von Alters her zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstverteidigung angewandt wird.

Die sanften aneinandergereihten Bewegungen des Tai Chi haben die Aufgabe, ein besseres Körperempfinden zu erreichen für mehr Vitalität und Ausstrahlung. Wir lernen in diesem Kurs ein Stück einer Tai Chi Form, mit Tai Chi Fächer. Die Übungen des Tai Qi zu erlernen, ist nach dem ganzheitlichen Verständnis der traditionellen chin. Medizin (TCM) die Voraussetzung für ein gesundes langes Leben.

G_025 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Kathrin Erben-Gerlicher, Feng Shui-/Qi Gong-Dozentin
Beginn: Dienstag, 24.09.2019 bis 10.12.2019,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Verant.
Teilnehmerentgelt: 48,00 €

Heilgymnastik mit INDIAN BALANCE® Ganzkörper-Training

Es erwartet Sie ein Ganzkörper-Trainingsprogramm mit fließenden Bewegungsabläufen zwischen An- und Entspannung sowie Strecken und Beugen. Dabei werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Balance- und koordinative Techniken gefestigt. Es werden Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination verbessert. Die speziell auf das Training abgestimmten Melodien geben dem Körper wichtige Impulse: Rhythmus und Entspannung werden harmonisch verbunden - ein erhebender Effekt. Das Training ist einfach umzusetzen und es macht Spaß, sich zu den teils meditativen, selbstsam vertraut scheinenden Klängen zu bewegen.



Hartmut Jahn
Indian Balance®
Advanced Instructor

Bitte Getränk, warme Decke, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe mitbringen.

G_030 Volkshochschule Sonneberg; Raum 006

Hartmut Jahn, Indian-Balance Advanced Instructor, Galileo Vibrationstrainer, DTB-Kursleiter Entspannungstechniken
Beginn: Donnerstag, 05.09.2019 bis
01.11.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Heilgymnastik mit INDIAN BALANCE® Ganzkörper-Performance - für Fortgeschrittene

Kursleiter Hartmut Jahn hat alle 10 Ausbildungsmodulare von Indian Balance erfolgreich abgeschlossen. Seine große Erfahrung in anderen Sport- und Bewegungsbereichen ermöglicht dem Teilnehmer, sich vertrauensvoll auf den Stundenablauf ein zulassen. Die harmonischen, auch gewollt meditativ anmutenden Bewegungsformen in Verbindung mit der Musik lassen den Stress und die Hektik des Alltags verschwinden.

Verabreden Sie sich mit Ihrem Körper mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie und Balance zu bringen und gleichzeitig Ihre Fitness zu verbessern. Es werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert, der gesamte Körper durch Balance- und koordinative Übungen gefestigt. Faszientechniken und spezielle Rückenübungen, Spiraltechniken und Entspannungsübungen u.v.m. sowohl im stehen, knien und liegen zu speziell komponierter Musik, es werden Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination verbessert. Ziel des Kurses: „Die Seele ruht aus – während der Körper arbeitet, die Sinne beflügelt und neue Energie bringt.“

Bitte Getränk, warme Decke, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe mitbringen.

G_031 Volkshochschule Sonneberg; Raum 006

Hartmut Jahn, Indian-Balance Advanced Instructor, Galileo Vibrationstrainer, DTB-Kursleiter Entspannungstechniken
Beginn: Donnerstag, 05.09.2019 bis
01.11.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Indian Balance® - Den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Indian Balance® ist ein ganzheitliches Übungsprogramm für Körper, Geist und Seele. Durch ein gezieltes Ganzkörper-Workout mit langsamen und fließenden Bewegungen werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Mittels Gleichgewichtstechniken und einer speziellen

Oasen finden wir immer dort,
wo wir nach den Quellen
des Lebens suchen.

Unbekannt



Foto: shutterstock.com

Atmung wird der Körper mobilisiert und mit dem Geist in Einklang gebracht.

G_032 Nhs.-Schierschnitz; Mutter-Kind-Kurklinik, Turnraum

Sylvia Queck, Aerobic-Dozentin, Indian Balance®-Trainerin, Kursleiterin Gesundheit
Beginn: Donnerstag, 05.09.2019 bis 05.12.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_033 Nhs.-Schierschnitz; Mutter-Kind-Kurklinik, Turnraum

Sylvia Queck, Aerobic-Dozentin, Indian Balance®-Trainerin, Kursleiterin Gesundheit
Beginn: Donnerstag, 09.01.2020 bis 19.03.2020, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

GYMNASTIK UND KRAFT

Fitness-Workout - Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktionen

Eine Kombination aus Aerobic- und Steppschritten zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit sowie Kräftigungsübungen für die Muskulatur sind Inhalt dieses Kurses. Ein sehr abwechslungsreiches Workout zu aktueller Musik lässt gute Laune aufkommen und steigert das Wohlbefinden enorm.

G_040 Sonneberg; Grubeschule, Turnhalle

Sabrina Schuller, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Beginn: Montag, 19.08.2019 bis 04.11.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_041 Nhs.-Schier.; Staatl. Gemeinschaftsschule „Joseph-Meyer“, Turnhalle

Sylvia Queck, Aerobic-Dozentin, Indian Balance®-Trainerin, Kursleiterin Gesundheit
Beginn: Donnerstag, 05.09.2019 bis 05.12.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_042 Nhs.-Schier.; Staatl. Gemeinschaftsschule „Joseph-Meyer“, Turnhalle

Sylvia Queck, Aerobic-Dozentin, Indian Balance®-Trainerin, Kursleiterin Gesundheit
Beginn: Donnerstag, 09.01.2020 bis 19.03.2020, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

G_050 Neuhaus/Rwg.; Fitness Camp

Michael Rammner, Sportlehrer
Beginn: Mittwoch, 21.08.2019, 18:00 - 19:00 Uhr
Teilnehmerentgelt: 44,50 €

G_051 Neuhaus/Rwg.; Fitness Camp

Michael Rammner, Sportlehrer
Beginn: Mittwoch, 21.08.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
Teilnehmerentgelt: 44,50 €

G_052 Neuhaus/Rwg.; Fitness Camp

Michael Rammner, Sportlehrer
Beginn: Mittwoch, 21.08.2019, 20:00 - 21:00 Uhr
Teilnehmerentgelt: 44,50 €

G_053 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Anja Scharlipp, Physiotherapeutin
Beginn: Montag, 26.08.2019 bis 28.10.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_054 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Anja Scharlipp, Physiotherapeutin
Beginn: Montag, 11.11.2019 bis 03.02.2020, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_055 Rauenstein; Gymnastikraum, Am Graben 3

Jana Welzer, Diplom-Sportlehrerin
Beginn: Montag, 09.09.2019 bis 11.11.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Ganzkörper-Workout

Bauch- und Rückenmuskulatur dehnen und aktivieren, den gesamten Körper schön formen, wichtige Tiefenmuskulatur kräftigen, eine gute und aufrechte Haltung bekommen, aktiv Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen sowie Entspannen für den Geist. Als Grundlage dienen Pilates-Grundtechniken, Wirbelsäulengymnastik, Stretching- und Dehnübungen, Techniken aus dem Jazz- und Showtanz. Also ein Workout, das Körper und Geist positiv verändert!

G_070 Volkshochschule Sonneberg; Raum 005

Beate Schmidt, Tanzlehrerin
Beginn: Dienstag, 24.09.2019 bis 26.11.2019, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_071 Volkshochschule Sonneberg; Raum 005

Beate Schmidt, Tanzlehrerin
Beginn: Dienstag, 24.09.2019 bis 26.11.2019, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_072 Volkshochschule Sonneberg; Raum 005

Beate Schmidt, Tanzlehrerin
Beginn: Dienstag, 14.01.2020 bis 17.03.2020, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_073 Volkshochschule Sonneberg; Raum 005

Beate Schmidt, Tanzlehrerin
Beginn: Dienstag, 14.01.2020 bis 17.03.2020, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Wenn wir
an unsere Stärke glauben,
so werden wir täglich stärker.

Mahatma Gandhi

Neue - Apotheke

Apothekerin Jana Klinkel e.Kfr.



Bahnhofstraße 64
96515 Sonneberg
Tel. 03675 - 80 60 10

Fax 03675 - 40 68 62
E-mail apo.Klinkel@web.de
Neue-Apotheke-Sonneberg.de

Zweckverband -

SAZ

SONNEBERGER
AUSBILDUNGSZENTRUM

Berufliche Erstausbildung

Sozialpädagogisch orientierte Bildungsmaßnahmen
Aus- und Weiterbildung

Friedrich-Engels-Straße 156
96515 Sonneberg

Tel.: 0 36 75 / 75 77 9-0 · Fax: 0 36 75 / 75 77 9-50
E-Mail: info@sazzv.de · Internet: www.sazzv.de

ORTHOPÄDIEHAUS BLASCHKE

... Ihren Füßen zuliebe.



orthopädische Maßschuhe
orthopädische Einlagen
fußgerechte Schuhe

Sonneberg Coburger Str. 1-7 Tel. 03675/8924-0
Neuhaus Am Rennweg 4 Tel. 03679/720182

www.orthopaediehaus.de

FAZMED

BEATMUNG & PFLEGE

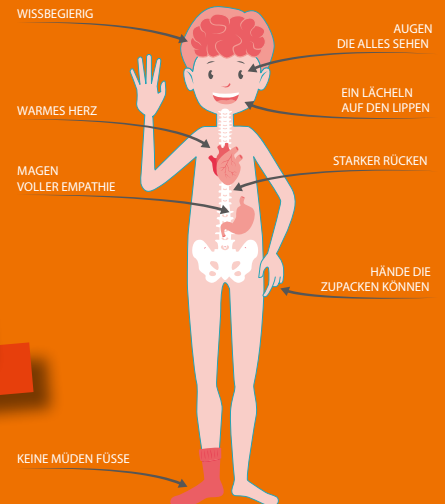
Für den Ausbildungsbeginn zur examinierten
Pflegefachkraft suchen wir interessierte
und engagierte **Bewerber (w/m/d)**.

Bewirb Dich! An unseren Standorten Sonneberg, Coburg, Kulmbach,
Stadtsteinach, Hildburghausen, Ilmenau, Meiningen, Suhl und Gotha

**ENTFALTE
DEIN
POTENZIAL!** 

**Schnuppertag
AUSBILDUNG**

FAZMED GmbH | Bismarckstraße 37 | 96515 Sonneberg
Telefon: 03675 8267520 | www.fazmed.de





Anmeldung erforderlich!

Für alle unsere Kurse und Veranstaltungen ist eine persönliche, schriftliche, telefonische oder eine Online-Anmeldung nötig. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, um sich einen Platz zu sichern. Veranstaltungen mit zu geringer Teilnehmerzahl müssen abgesagt werden.



Foto: shutterstock.com



Antje Müller

Geboren 1968, Wohnort Bachfeld, verheiratet, ein Kind. Ich bin Fachübungsleiterin für Breitensport und Prävention, besitze die C-Lizenz Fitness/Gesundheit und die B-Lizenz Herz-Kreislauf.

BAUCH, BEINE, PO

Bauch, Beine, Po

Bauch, Beine, Po (BBP) ist ein Workout, an dem jeder teilnehmen kann. In der Kursstunde kommt mit Sicherheit jeder ins Schwitzen. BBP beinhaltet gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur mit und ohne Geräte. So steigern Sie Ihre Muskelkraft, Ihre Beweglichkeit sowie Ihre Muskelausdauer. Sie stärken Ihren Kreislauf und erhöhen die Körpertemperatur. Daraus ergibt sich zusätzlich ein cardiovaskulares Workout. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

10 Stunden fühlst du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst du den Unterschied, nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“.



Robert Eberth

Geboren am 20. Juni 1963 in Coburg; seit 2002 selbstständig als Tanzlehrer/Sport- und Gymnastiktrainer.

Ganzkörpergymnastik 40+

Der Kurs beinhaltet allgemeine und spezifische Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung des gesamten Bewegungsapparates. Wir werden durch gezielte Übungen die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur kräftigen. Weiterhin wird die Brust- und Rückenmuskulatur unter Einsatz von Gymnastikband, Pezziball und kleinen Hanteln aktiviert. Teilnehmer mit Bewegungsmangel haben in dieser Stunde die Möglichkeit, gezielt ihre individuelle gesundheitliche Situation zu verbessern.

G_074 Schalkau; Thüringer Hof

Antje Müller, Fachübungsleiter Fitness/Gesundheit C-Lizenz
Beginn: bitte telefonisch in der VHS erfragen, 17:30 - 18:30 Uhr
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_076 Schalkau; Thüringer Hof

Antje Müller, Fachübungsleiter Fitness/Gesundheit C-Lizenz
Beginn: bitte telefonisch in der VHS erfragen 18:45 - 19:45 Uhr
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_101 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Heike Schwidlinski, Kursleiterin Gesundheit, Indoor Cycling Instructorin, Aroha® Instructorin
Beginn: Donnerstag, 05.09.2019 bis 05.12.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

PILATES

Rückengymnastik mit der Pilatesmethode

Pilates spricht sich herum und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheitssport. Die Pilates-Methode ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das gesamte Muskelketten gleichzeitig stärkt und dehnt, um einen ausgeglicheneren und geschmeidigen Körper zu schaffen. Alle Bewegungen gehen von der Körpermitte aus und werden von ihr unterstützt. Vor nahezu 100 Jahren entwickelte Joseph Pilates sein System mit über 500 Übungen, das schonend und wirkungsvoll zur Harmonisierung von Körper und Geist beiträgt und unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition von jedem erlernt werden kann. Mit den Worten von Joseph Pilates: „Nach

G_110 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Dienstag, 17.09.2019 bis 19.11.2019, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_111 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Donnerstag, 19.09.2019 bis 21.11.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_112 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Donnerstag, 19.09.2019 bis 21.11.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_113 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Dienstag, 07.01.2020 bis 04.02.2020, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 20,00 €

G_114 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatetrainer
Beginn: Donnerstag, 09.01.2020 bis
06.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 20,00 €

G_115 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatetrainer
Beginn: Donnerstag, 09.01.2020 bis
06.02.2020, 20:00 - 21:00 Uhr, 5 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 20,00 €



Dana Roskosch

Ich bin 1982 geboren, stamme aus Judenbach und bin seit 2003 Physiotherapeutin.

spannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z.B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden Vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

G_150 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Dana Roskosch, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin
Beginn: Freitag, 18.10.2019 bis 20.12.2019, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

FITNESS UND AUSDAUER

Allround-Fitnessworkout



Sandra Resch

geboren 1973, Wohnort Steinach, verheiratet, ein Kind, Diplomheilpädagogin. Ich bin Übungsleiterin für Breitensport und Prävention, besitze die C-Lizenz Fitness/Gesundheit und die B-Lizenz Herz-Kreislauf.

Mit diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit viel Elan und Spaß Ihre Herz-Kreislauf-Fitness, Flexibilität, Koordination und Kraftausdauer verbessern können. Sie erleben Choreografien aus Aerobic, Stepp-, Latino- und Box-Aerobic. Im Ganzkörperworkout werden speziell die Schwachpunktstellen aller Büroarbeiter, nämlich Bauch, Rücken und der Schulter-Nacken-Bereich, mal mit und mal ohne Geräte, gekräftigt. Ihre Flexibilität wird durch gezielte Dehnübungen geschult. Bei allen Bewegungselementen lernen Sie die Atmung passend zur Belastung und Entlastung einzusetzen. Zum Abschluss werden alle beanspruchten Muskeln intensiv gedehnt.

G_200 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle

Sandra Resch, B-Trainerin Herz-Kreislauf
Beginn: Montag, 19.08.2019 bis 21.10.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_201 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle

Sandra Resch, B-Trainerin Herz-Kreislauf
Beginn: Montag, 19.08.2019 bis 21.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_202 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle

Sandra Resch, B-Trainerin Herz-Kreislauf
Beginn: Montag, 28.10.2019 bis 16.12.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 48,00 €

G_203 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle

Sandra Resch, B-Trainerin Herz-Kreislauf
Beginn: Montag, 28.10.2019 bis 16.12.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 48,00 €

G_204 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle

Sandra Resch, B-Trainerin Herz-Kreislauf
Beginn: Montag, 06.01.2020 bis 09.03.2020, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_205 Steinach; Staatl. Regelschule, Turnhalle

Sandra Resch, B-Trainerin Herz-Kreislauf
Beginn: Montag, 06.01.2020 bis 09.03.2020, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert.

G_240 Schalkau; Goetheschule, Mehrzweckraum

Silvia Steiner, Sportlehrerin
Beginn: Dienstag, 27.08.2019 bis 26.11.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

RÜCKENSCHULE UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z. B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden Vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

G_120 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Claudia Sommer, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin
Beginn: Dienstag, 03.09.2019 bis 19.11.2019, 16:30 - 17:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_121 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Claudia Sommer, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin
Beginn: Dienstag, 03.09.2019 bis 19.11.2019, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_122 Volkshochschule Sonneberg; Raum 001

Claudia Sommer, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin
Beginn: Dienstag, 03.09.2019 bis 19.11.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Ent-



G_241 Schalkau; Goetheschule, Mehrzweckraum

Silvia Steiner, Sportlehrerin
Beginn: Dienstag, 07.01.2020 bis 10.03.2020,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_245 Rauenstein; Gymnastikraum, Am Graben 3

Jana Welzer, Diplom-Sportlehrerin
Beginn: Dienstag, 10.09.2019 bis 12.11.2019,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_247 Sonneberg; Grubeschule, Turnhalle

Dana Roskosch, Physiotherapeutin, Rücken-
schullehrerin
Beginn: Mittwoch, 08.01.2020 bis 18.03.2020,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

SPINNING®

Das Herz-Kreislauf-System stärken mit Spinning®-Bikes

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ab 16 Jahren geeignet, insbesondere auch für Teilnehmer mit Einschränkungen in der Beweglichkeit bzw. Herz-Kreislauf- oder Organ-Störungen. Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Stress werden durch systematische Ausdauerverbesserung gemindert. Mit Hilfe der Spinning®-Bikes können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System zielgerichtet, ausdauerorientiert und verletzungsfrei stärken. Eine Abfolge von Übungen zur Beweglichkeit, zum Kraftaufbau, zur Dehn- und Erholungsfähigkeit ergänzen den Ausdauerkomplex. Die Musik und die Motivation der Mitfahrer reißen jeden mit. Die Belastung gestaltet sich folgendermaßen: Die Herzfrequenzbereiche werden individuell pro Teilnehmer – unter Einbeziehung des aktuellen individuellen Trainingszustands – festgelegt, um eine sinnvolle Herz-Kreislauf-Verbesserung zu erzielen und um Überlastungen zu verhindern.

Darauf wird eine pulsorientierte Belastungsge-
staltung mit Angabe der Herzfrequenzbereiche
stufenweise aufgebaut. Für die Teilnahme am
Kurs ist eine Pulsuhr empfehlenswert. Bitte bring-
en Sie ein Getränk (keine Glasflaschen) und
ein Handtuch mit.

G_301 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Heike Schwidlinski, Kursleiterin Gesundheit,
Indoor Cycling Instructorin, Aroha® Instructorin
Beginn: Montag, 02.09.2019 bis 25.11.2019,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_302 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Heike Schwidlinski, Kursleiterin Gesundheit,
Indoor Cycling Instructorin, Aroha® Instructorin
Beginn: Montag, 02.09.2019 bis 25.11.2019,
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

G_303 Volkshochschule Sonneberg; Raum 003

Heike Schwidlinski, Kursleiterin Gesundheit,
Indoor Cycling Instructorin, Aroha® Instructorin
Beginn: Mittwoch, 04.09.2019 bis 27.11.2019,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 40,00 €

Spinning® - Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ab 16 Jahre
geeignet. Die Teilnehmer des Kurses können
mit Hilfe der Spinning®-Bikes und der Festle-
gung des individuellen Belastungspulses ihr
Herz-Kreislauf-System zielgerichtet, ausdau-
erorientiert und verletzungsfrei stärken. Risiko-
faktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und
Stress werden durch systematische Ausdauer-
verbesserung gemindert. Band- und Stützappa-
rat werden geschont. Mit Spinning® lassen sich
in kurzer Zeit gute Resultate in der Verbesse-
rung der Ausdauer, der Sauerstoffaufnahme-
kapazität, der Erholungsfähigkeit sowie der Kraft-

ausdauer erzielen. Für die Teilnahme am Kurs
ist eine Pulsuhr empfehlenswert. Bitte bringen
Sie ein Getränk (keine Glasflaschen) und ein
Handtuch mit. Die Spinning®-Kurse finden in
der Schwimmhalle in Neuhaus/Rwg. statt. In der
Teilnehmergebühr sind 15,00 € Eintrittsgebühr
in die Schwimmhalle sowie eine Mietumlage
enthalten. Bitte beachten Sie: In der ersten Kurs-
stunde erhalten Sie einen Chip, der zum jeweili-
gen Kursende vom Dozenten wieder eingesam-
melt wird. Der Chip ist personengebunden und
ausschließlich für die Spinning®-Kurstunden
nutzbar. Er berechtigt dazu, die Umkleieräu-
me und Duschen zu nutzen. Der Chip hat eine
Laufzeit von 90 Minuten. Bei Überschreitung der
Zeit wird eine Nachzahlgebühr erhoben. Der
Chip ist nur montags bis freitags gültig. Möchten
Sie im Anschluss an eine Kursstunde noch die
Schwimmhalle oder die Sauna nutzen, können
Sie jederzeit in der Halle nachbezahlen.

G_310 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Christiane Betz, Yoga-Dozentin, Spinning®-In-
structorin
Beginn: Donnerstag, 12.09.2019 bis
05.12.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

Das Herz-Kreislauf-System stärken mit Spinning®-Bikes

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ab 16 Jahre
geeignet. Die Teilnehmer des Kurses können
mit Hilfe der Spinning®-Bikes und der Festle-
gung des individuellen Belastungspulses ihr
Herz-Kreislauf-System zielgerichtet, ausdauer-
orientiert und verletzungsfrei stärken. Risikofakto-
ren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Stress
werden durch systematische Ausdauerverbes-
serung gemindert. Band- und Stützapparat wer-
den geschont. Mit dieser Methode zur Stärkung
des Herz-Kreislauf-Systems lassen sich in kur-
zer Zeit gute Resultate in der Verbesserung der
Ausdauer, der Sauerstoffaufnahme-
kapazität, der Erholungsfähigkeit sowie der Kraft-
ausdauer erzielen. Für die Kursstunde ist eine Pulsuhr
empfehlenswert. Bitte bringen Sie ein Getränk
(keine Glasflaschen) und ein Handtuch mit. Der
Kurs findet in der Schwimmhalle in Neuhaus/
Rwg. statt. In der Teilnehmergebühr sind 15,00 €

Wichtige Information zu den Kursen mit Spinning®-Bikes in Neuhaus am Rennweg

In der Teilnehmergebühr ist die Eintrittsgebühr
in die Schwimmhalle sowie eine Mietumlage
enthalten. Bitte beachten Sie: In der ersten
Kursstunde erhalten Sie einen Chip, der zum
Kursende vom Dozenten wieder eingesam-
melt wird. Der Chip ist personengebunden und
ausschließlich für die Spinning®-Kurstunden
nutzbar. Er berechtigt dazu, die Umkleieräume
und Duschen zu nutzen. Der Chip hat eine
Laufzeit von 90 Minuten. Bei Überschreitung
der Zeit wird eine Nachzahlgebühr erhoben.
Möchten Sie im Anschluss an eine Kursstunde
noch die Schwimmhalle oder die Sauna nutzen,
können Sie jederzeit in der Halle nachbezahlen.

Apothekerin
Melanie Hoderlein
Gustav-König-Strasse 15
96515 Sonneberg



stadt apotheke
... einfach mehr
Gesundheit!



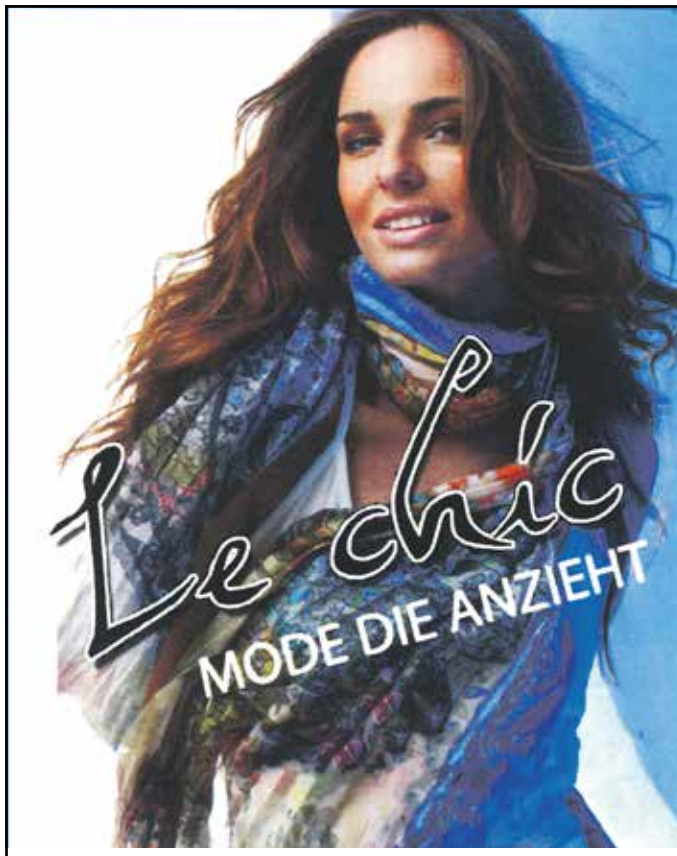
☎ (0 36 75) 42 86 86
www.stadtapotheke-sonneberg.de

**WIR BILDEN ZUM/ZUR
BIOLOGIEMODELL-
MACHER/IN AUS!**

Die 3jährige Ausbildung umfasst die Herstellung der Original SOMSO® Modelle. Von der Gießerei, über das Retuschieren und Montieren bishin zur Bemalung. Neben dem Berufsschulbesuch in Sonneberg erfolgt ein regelmäßiger Unterricht im Betrieb.



Marcus Sommer SOMSO Modelle GmbH • Friedrich-Rückert-Str. 54 • 96450 Coburg
Telefon (09561)85740 • Fax (09561)857411 • somso@somso.de • www.somso.de



Le Chic
MODE DIE ANZIEHT

Nicole Ehrhardt
PIKO-Platz 1 • 96515 Sonneberg
Telefon 03675 – 427145 • E-mail lechic@gmx.net

DACHDECKER & ZIMMERER-MEISTERBETRIEB



„Glückauf“
Dachdecker GmbH

Die Leistungen unseres Unternehmens sind:

- sämtliche Dacheindeckungen
- Fassadenverkleidungen aller Art
- Klempnerarbeiten in Verbindung mit Dachdeckerarbeiten
- Zimmererarbeiten
- Wärmedämmungen
- Bauwerksabdichtungen
- Blitzschutzarbeiten
- Kranleistungen
- Kleinstreparaturen für alle Gewerke

Flurstraße 4a • 96515 SONNEBERG
Telefon: (0 36 75) 70 22 25/40 13 66/40 13 67
Telefax: 40 35 73

Anzeigenseite



Foto: Designed by javi_indy / Freepik

Eintrittsgebühr in die Schwimmhalle sowie eine Mietumlage enthalten. Bitte beachten Sie: In der ersten Kursstunde erhalten Sie einen Chip, der zum jeweiligen Kursende vom Dozenten wieder eingesammelt wird. Der Chip ist personengebunden und ausschließlich für die Kursstunden nutzbar. Er berechtigt dazu, die Umkleieräume und Duschen zu nutzen. Der Chip hat eine Laufzeit von 90 Minuten. Bei Überschreitung der Zeit wird eine Nachzahlgebühr erhoben. Der Chip ist nur montags bis freitags gültig. Versäumte Termine können in Abstimmung mit dem Dozenten zu anderen Terminen innerhalb des Zehn-Wochen-Zeitraums nachgeholt werden. Sollte dies nicht möglich sein, kann bei Zuzahlung die Schwimmhalle entsprechend genutzt werden. Möchten Sie im Anschluss an eine Kursstunde noch die Schwimmhalle oder die Sauna nutzen, können Sie jederzeit in der Halle nachbezahlen.

G_311 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Dienstag, 17.09.2019 bis 19.11.2019,
18:25 - 19:25 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_312 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Dienstag, 17.09.2019 bis 19.11.2019,
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_313 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 27.09.2019 bis 20.12.2019,
16:20 - 17:20 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_314 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 27.09.2019 bis 20.12.2019,
17:25 - 18:25 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_315 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 27.09.2019 bis 20.12.2019,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_316 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Dienstag, 26.11.2019 bis 03.03.2020,
18:25 - 19:25 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_317 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Dienstag, 26.11.2019 bis 03.03.2020,
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_318 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 31.01.2020 bis 08.05.2020,
16:20 - 17:20 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_319 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 31.01.2020 bis 08.05.2020,
17:25 - 18:25 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

G_320 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig Schwimmhalle

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 31.01.2020 bis 08.05.2020,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 49,00 €

Fülle deine Stunden mit dem,
was du am liebsten tust.

Paul Hufnagel

TANZ-KURSE

Erlernen der Standard- und Lateintänze - Grundkurs für Jugendliche

Ein Tanzkurs zum Erlernen der Standardtänze und lateinamerikanischen Tänze. Es wird das sogenannte Welttanzprogramm gelehrt. Der Kurs ist für Anfänger gedacht, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

G_380 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Samstag, 14.09.2019 bis 16.11.2019,
15:00 - 16:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

Erlernen der Standard- und Lateintänze - Grundkurs für Paare

Ein Tanzkurs zum Erlernen der Standardtänze und lateinamerikanischen Tänze. Es wird das sogenannte Welttanzprogramm gelehrt. Der Kurs ist für Anfänger gedacht. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

G_381 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Sonntag, 15.09.2019 bis 17.11.2019,
13:30 - 15:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

G_382 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Samstag, 11.01.2020 bis 14.03.2020,
15:00 - 16:30 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

Erlernen der Standard- und Lateintänze - Grundkurs für Jugendliche

Ein Tanzkurs zum Erlernen der Standardtänze und lateinamerikanischen Tänze. Es wird das sogenannte Welttanzprogramm gelehrt. Der Kurs ist für Anfänger gedacht, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

G_383 Sonneberg; Tanzschule Eberth, Bernhardstr. 28

Robert Eberth, Tanzlehrer, Pilatestrainer
Beginn: Sonntag, 12.01.2020 bis 15.03.2020,
13:30 - 15:00 Uhr, 10 Verant.
Teilnehmerentgelt: 60,00 €

AQUA-FITNESS

Aqua-Gymnastik

Die Entlastung des Band- und Stützapparates durch den Auftrieb im Wasser gewährleistet den KursteilnehmerInnen ein gelenkschonendes Übungsprogramm. Die Kursstunde umfasst Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Funktion mit Kräftigungsaufgaben für den gesamten Körper. Mit viel Spaß und Gute-Laune-Musik wird die Kursstunde abwechslungsreich gestaltet. Neben dem Herz-Kreislauf-Training und der Kräftigung



Foto: shutterstock.com

werden auch Gleichgewicht und Koordination geschult. Ziel des Kurses ist es, die Lebensqualität zu steigern, das Körpergefühl zu verbessern und eine Verhaltensänderung bezüglich regelmäßiger Durchführung der Übungen zu fördern. Auch unsichere Schwimmer können am Kurs teilnehmen, da wir Schwimmhilfen verwenden. In der Teilnahmegebühr ist eine Mietumlage enthalten. Dieser Betrag wird von allen Teilnehmern unabhängig von der Anzahl der besuchten Stunden erhoben.

G_400 Sonneberg; SonneBad

Urte Ketels, Gymnastiklehrerin/Aquatrainerin/
Übungsleiterin Osteoporosegymnastik
Beginn: Montag, 02.09.2019 bis 04.11.2019,
13:00 - 14:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 65,00 €

**G_401 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig
Schwimmhalle**

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 27.09.2019 bis 20.12.2019,
19:45 - 20:45 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 65,00 €

**G_402 Neuhaus/Rwg.; Rennsteig
Schwimmhalle**

Frank Hesbacher, Diplom-Sportlehrer
Beginn: Freitag, 31.01.2020 bis 08.05.2020,
19:45 - 20:45 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 65,00 €

Aqua-Zumba®

Perfekt für diejenigen, die nach einem energiegeladenen Low-impact Training im Wasser suchen, um ihr Fitness-Programm noch zu ergänzen. Der entscheidende Vorteil dabei ist, dass bei einem Aqua Zumba®-Kurs die Gelenke weniger belastet werden. Man kann also einfach mal loslassen. Wasser schafft einen natürlichen Widerstand. Dadurch kostet jeder Schritt etwas mehr Kraft und die Muskeln werden so gestärkt. Dank der tollen Rhythmen werden Sie aber vor allem den Spaß und weniger den Muskelkater merken. Aqua Zumba® bringt die Zumba® Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen. Diese Pool-Party sollte Sie auf keinem Fall verpassen! Auch unsichere Schwimmer können am Kurs teilnehmen, da wir die Übungen im Flachwasser durchführen. In der Teilnahmegebühr ist eine Mietumlage enthalten. Dieser Betrag wird von allen Teilnehmern unabhängig von der Anzahl der besuchten Stunden erhoben.

G_405 Sonneberg; SonneBad

Alba Rocio Honold, Aqua-Zumba(R)-Trainerin,
Salsation(R)-Elite-Trainerin
Beginn: Donnerstag, 05.09.2019 bis
14.11.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 46,70 €

Reha-Sport im SonneBad

Das Aktivprogramm für Ihre Gesundheit

Ihr Sport auf Rezept!

SonneBad Sonneberg • Wiesenstraße 18 • 96515 Sonneberg
Tel.: 0 36 75 - 40 66 660
Email: info@sonnebad-sonneberg.de • www.sonnebad-sonneberg.de

TOUREN 2019 – RALF KIRCHNER

**Ur-Kulturlandschaft
Sonntag 8. September 2019 Köhlerstour**

Schon seit dem Mittelalter nutzten die Waldbewohner den Reichtum des Gebirges. Sie gruben nach Erzen, schichteten Meiler auf und gewannen Holzkohle, mit der sie das Eisenerz verhütteten. Zeugen dieser jahrhundertelangen Bergbautradition sind im Wald versteckte Pinggen, Schürfräben, Halden, Hohlwege und Meilerplätze. Wir begeben uns auf eine spannende Spurensuche entlang alter Wege zum Augustenthaler Schaumeilerplatz. Dort lebt alljährlich zum Köhlerfest im September die Tradition der Holzkohleherstellung wieder auf und kann hautnah erlebt werden.

Start: Sonntag 08.09.2019, 10.00 Uhr am Parkplatz „Am Rothenberg“, 96528 Frankenblick OT Rabenaußig, 6 km Hinweg, 3 Stunden, 5 Euro, mittelschwer

**Abenteuer Erdgeschichte
Sonntag 15. September 2019
Schieferland trifft Zinselhöhle**

Naturkundliche Exkursion auf unbefestigten Pfaden entlang der Fränkischen Linie zur Zinselhöhle. Die abwechslungsreiche Tour zum „Tag des Geotops“ führt am Fuß des Hohen Thüringer Schiefergebirges entlang zu aufgelassenen Griffel-, Eisenerz- und Wetzsteinbrüchen. Herrliche Fernblicke nach Franken begleiten den Weg zum Tal des Lochbaches. Dessen Wasser verschwindet im Untergrund und kommt in der Höhle wieder zum Vorschein.

Start: Sonntag 15.09.2019 um 13.00 Uhr Parkplatz „Am Rothenberg“, 96528 Frankenblick OT Rabenaußig, 6 km, Dauer: 3 Stunden + Höhlenführung, Erw. 8 Euro, Kinder 4 Euro Eintritt und Höhlenführung inklusive, mittelschwer

**Quell-Touren
Sonntag 20. Oktober 2019
Wasserreise am Rennsteig**

Die Dreiquellenwanderung am Rennsteig führt uns rund um den deutschen Dreistromstein, durch moosig-moorige Wälder und die Quellgebiete von Gebirgsbächen, deren Wasser in die Weser, die Elbe oder den Rhein münden. Wir starten die Tour am herrlich einsam gelegenen Naturparkzentrum in Friedrichshöhe (PWC) und wandern nach Norden ins Einzugsgebiet der Elbe. Durch Bergfichtenwälder gelangen wir zu einer sumpfigen Bergwiese bei Siegmundsburg, die einen weiten Blick entlang des Rennsteigs und das Rheineinzugsgebiet Richtung Südosten freigibt. Von hier sind es nur wenige Meter bis zur Werraquelle. Ihr Naturparkführer nimmt sie auf dieser Tour durch Bergwiesen und Wälder mit auf eine Zeitreise, als hier noch Köhler, Pechsieder, Goldsucher und Wetzsteinmacher hausten.

Start: Sonntag 20.10.2019, 14.00 Uhr Parkplatz am Naturparkzentrum Friedrichshöhe, ca. 6 km, 3 Stunden, Erw. 5 Euro, leichte Rundwanderung

**Natur-Kultur-Landschaft
Sonntag 10. November 2019
30 Jahre Grenzöffnung**

Auf unserer Tour entlang der ehemaligen Staatsgrenze der DDR suchen wir nach den Überresten der Grenzanlagen. Die Wanderung durchs „Grüne Band“ entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze führt, streckenweise auf dem Kolonnenweg, durch die Naturschutzgebiete im Effeldertal und bei Emstadt. In Görzdorf ist noch ein Rest Mauer vorhanden.

Start: Sonntag, 10.11.2019, 10.00 Uhr, Parkplatz am Froschgrundsee (Nordufer), 96472 Rödental, 16 km, 6 Stunden, 5 Euro, mittelschwer



Ralf Kirchner



© www.hamburg-fotos-bilder.de / pixelio.de



KREATIVES

Töpfern in der gemütlichen Zeit

Jürgen Triebe ist ein kreativer Mensch, der sowohl mit Ton als auch mit Farbe sehr gestaltungsreich arbeitet und dieses Wissen gerne an unsere Kunden weitergibt. Gerade in der ruhigen gemütlichen Herbst- und Winterzeit machen diese Arbeiten Freude, entspannen und mit Hinblick auf Weihnachten entsteht vielleicht das ein oder andere Geschenk.

H_001 Volkshochschule Sonneberg; Raum 00A

Jürgen Triebe
Beginn: Mittwoch, 09.10.2019 bis 04.12.2019,
18:00 - 20:15 Uhr, 5 Verant.
Teilnehmerentgelt: 52,50 €

Alles, was wir mit Fantasie betrachten, wird bunt.

Thomas Romanus

Textilmalerei

H_005 Volkshochschule Sonneberg; Raum 00A

Jürgen Triebe
Beginn: Mittwoch, 02.10.2019 bis 27.11.2019,
18:00 - 20:15 Uhr, 5 Verant.
Teilnehmerentgelt: 52,50 €

Ölmalkurs

Frau von Ende malt ca. alle 2 Monate mit neuem Kursbeginn. Ein Zustieg zum laufenden Kurs ist ebenfalls möglich. Bei der Dozentin selbst entrichten Sie bitte sämtliche Materialkosten. Die Kursgebühr wird in der VHS fällig. Bitte bringen Sie einen Zeichenblock, verschiedene Bleistifte, drei Gegenstände für ein Stillleben und eigene gute Ideen mit. +Materialkosten, die direkt bei der Dozentin zu entrichten sind

H_090 Neuhaus/Rwg.; Staatl. Grundschule

Sylvana von Ende, Diplom-Designerin
Beginn: Montag, 19.08.2019 bis 07.10.2019,
17:00 - 20:00 Uhr, 8 Verant.
Teilnehmerentgelt: 96,00 €

H_091 Neuhaus/Rwg.; Staatl. Grundschule

Sylvana von Ende, Diplom-Designerin
Beginn: Montag, 14.10.2019 bis 02.12.2019,
17:00 - 20:00 Uhr, 8 Verant.
Teilnehmerentgelt: 96,00 €

H_092 Neuhaus/Rwg.; Staatl. Grundschule

Sylvana von Ende, Diplom-Designerin
Beginn: Montag, 09.12.2019 bis 10.02.2020,
17:00 - 20:00 Uhr, 8 Verant.
Teilnehmerentgelt: 96,00 €

Wichtiger Hinweis:

Bei unseren Kreativkursen können zusätzlich zu den Kursgebühren auch Materialkosten anfallen. Bitte begleichen Sie diese Kosten direkt beim Kursleiter.

MUSIK, LITERATUR & KULTUR

Literarischer Salon

Der literarische Salon ist eine von vielen Veranstaltungen, die diese Schule so besonders machen. Entstanden aus dem Kulturcafe, gibt es ihn schon seit vielen Jahren und seit zwei Jahren im schönen Ambiente des Hotels Mühlbergblick am Heidersberg in der Außenstelle Frankenblick. In dieser sehr niveaureichen und angenehmen Atmosphäre findet sich seit Jahren eine Gruppe von kulturinteressierten Menschen zusammen, die die Liebe zu Literatur, Musik, Malerei verbindet. Dieses Eintauchen in die Welt der Kunst zeigt uns immer wieder, dass es neben dem Alltagsstress, den vielen Problemen unserer Zeit, es sie noch gibt - diese Welt der Dichter und Denker, der Architektur und Bildhauerei vergangener Jahrhunderte, deren Aussagekraft sich bis in unsere Zeit bewahrt hat. Ein Lyrikabend mit moderner Poesie kann ebenso zauberhaft



Karin Blechschmidt



Fotos: pixabay.de

sein wie das Beschäftigen mit den Altersweisheiten von Goethe, die in ihrer Weitsicht für unsere Zeit geschrieben sein könnten. Ein Abend mit französischer Literatur, die Architektur des Barock, die Beziehung zwischen George Sand und F. Chopin sind interessante Themen und bereichern das Leben. Mit neuen und interessanten Themen bsp. der Römerin von Alberto Moravia und Weisheiten des Lebens freut sich die Pianistin und Pädagogin Karin Blechschmidt auf ihre seit Jahren treuen und immer wieder auch neuen Gäste des Literarischen Salons.

K_002 Frankenblick, OT Meng.-Hämmern, Heidersberg 1

Karin Blechschmidt, Pianistin und Pädagogin
Beginn: immer am letzten Donnerstag im Monat, 15:00 - 17:15 Uhr, 6 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 54,00 €

Reiselyrik „Irland von Innen - Verse in Farbe“

Der wunderbare Rainer Thielmann, bekannt durch seine Reiselyrik, schafft in seinen multimedialen Lesungen die perfekte Verbindung von Poesie, Fotografie und Musik. Ein noch ganz anderes Arbeitsfeld ist seine Tätigkeit als Textdichter für den großen Udo Jürgens. Sie können gespannt sein auf diesen Mann, dessen Begabung, Gefühle und Gedanken in anrührend kluge Texte zu verpacken, bemerkenswert ist.

K_008 Volkshochschule Sonneberg; Raum 005

Rainer Thielmann
Beginn: Samstag, 26.10.2019, 18:30 - 20:45 Uhr
Teilnehmerentgelt: 16,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene in Theorie und Praxis

+ 5,00 € Materialkosten (für Noten und CD's). Zunächst wird das aus dem Gitarrenkurs für Anfänger Gelernte wiederholt und vertieft. Als Nächstes erlernen die Teilnehmer verschiedene Fingerzupf- und Anschlagstechniken, mit denen das Gitarrenspiel lebendiger gestaltet werden kann. Im Anschluss daran wird jeder Kursteilnehmer mit leichteren bis hin zu schwierigen Barré-Griffen konfrontiert. Durch diese Art der Spielweise mit weit über tausend Akkorden eröffnet sich dem Schüler die ganze Welt der Gitarrenbegleitung.

K_035 Volkshochschule Sonneberg; Raum 202

Frank Steiner
Beginn: Dienstag, 05.11.2019 bis 21.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 42,00 €



Gitarrenkurs für Anfänger (Theorie und Praxis)

+ 4,00 € Materialkosten (für Noten und CD). Mitzubringen sind eine Gitarre, auch E-Gitarre (Verstärker und Effektgerät sind nicht notwendig), ein Stimmgerät, gute Laune und ein bisschen Ehrgeiz. Vom Stimmen der Gitarre über die richtige Haltung und Handhabung des Instrumentes bis zum Erlernen der ersten einfachen Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagstechniken lernt jeder Schüler die ersten Schritte. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir spielen nach Griffstabellen. Ein Tipp für den Gitarrenkauf - falls noch keine vorhanden sein sollte: In den meisten Fällen wird anfangs eine eher billige Gitarre gekauft. Leider haben diese Instrumente eine relativ hohe Saitenlage, welche die Fingerspitzen tagelang heftig schmerzen lässt. Man kann die Saitenlage bei einem Instrumentenbauer niedriger legen lassen. Diese Investition sollte man aber eher beim Kauf berücksichtigen. Bei E-Gitarren gibt es in dieser Hinsicht keine Probleme. Denn bei ihnen lassen sich Saitenlage und Oktavenreinheit einstellen.

K_040 Volkshochschule Sonneberg; Raum 202

Frank Steiner
Beginn: Donnerstag, 07.11.2019 bis 16.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Veranst.
Teilnehmerentgelt: 42,00 €

Offener Kurs zur Gesangsausbildung: Sonneberger Vokalisten

„Kunst ist schön, macht aber viel Arbeit!“ sagte bereits Karl Valentin. Dieser Aufgabe stellen wir uns gerne, denn Musik ist - bei allem Aufwand betrachtet - dennoch auch Balsam für die Seele. „Nach der Chorprobe geht es mir immer so gut, ich kann meinen Stress vergessen, mein Akku ist gefüllt und ich bin glücklich!“ So ein Zitat einer Sängerin der Sonneberger Vokalisten, wo sie schon seit über 10 Jahren Mitglied ist. Das Ensemble selbst besteht bereits seit 1980. Das Repertoire der Gruppe umfasst Werke alter Meister, der Klassik, der Romantik und Kompositionen der Gegenwart - mit weltlichem und geistlichem Inhalt. Im Konzertleben der Stadt Sonneberg stellen die Sonneberger Vokalisten eine feste Größe dar und bestreiten traditionelle Konzerte wie das Weihnachtskonzert im Deutschen Spielzeugmuseum und einen musikalischen Gottesdienst zwischen den Jahren. 1995 wurde die Gruppe mit dem Kulturförderpreis des Landkreises Sonneberg ausgezeichnet. Sie nimmt neue musikalische Herausforderungen gerne an und hat beispielsweise 2008 bei den 22. Internationalen Sonneberger Jazztagen mit einem Sinatra Projekt die Jazzszene betreten. Der Chor hat sich nicht nur einem Genre verschrieben, sondern legt viel Wert auf die Erarbeitung von Werken verschiedenster Gattungen, Zeiten und Länder und so wird dem Publikum auf den musikalischen (Zeit-) Reisen auch Spirituals, Musicalmelodien und Moderne präsentiert. Bei den regelmäßigen Proben werden rhythmische Fähigkeiten geübt und geschult. Durch die chorische Stimmbildung, die zum Chorsingen dazugehört, wird die Gesangsstimme für das Singen vorbereitet. Gegebenenfalls ist auch Einzelstimmbildung möglich, denn



Foto: pixabay.de

noch nicht so routinierten Sängern soll möglichst schnell ein Anschluss an die gesanglichen Fähigkeiten der Vokal Gruppe möglich sein. Das Wichtigste ist jedoch die Freude am Singen und der Wunsch sich auf die „Schönste Sprache der Welt“ einzulassen. Die Krönung der Probenarbeit ist dann manches unvergessene Konzert, welches die Zuhörer nicht selten mit „standing ovations“ beenden. Sollten Sie an dieser Freude teilhaben wollen und sind an systematischer Chorarbeit interessiert, dann kommen Sie zu unseren Proben. Sie finden immer freitags 18.30 - 20.00 Uhr im Saal in der Musikschule, Weißer Rangen 34, statt. Die Sonneberger Vokalisten freuen sich auf regen Zulauf, vor allem aber würden sich die vorwiegend weiblichen Sänger auf Männerstimmenzuwachs freuen, denn viele Männer trauen sich einfach nur nicht, obwohl es so viele gute Tenor- und Bassstimmen in der Region gibt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Haben Sie Mut und kommen Sie vorbei!

K_265 Sonneberg; Musikschule

Kristin Degner-Engelhardt
Beginn: Freitag, 16.08.2019 bis 20.12.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 20 Veranst.

MUSIKANTENSTAMMTISCH



Gruppe Kantholz

am Donnerstag, 26.09.
und Donnerstag, 12.12. 2019
in der Feuerwache Neuhaus am Rennweg
19.30 Uhr



Grundbildung

Vorbereitungslehrgang auf die Externenprüfung zum Realschulabschluss

Dieser Vorbereitungslehrgang begann im Herbst 2018. Die Schüler haben zwei Schuljahre Zeit, sich auf die Externenprüfung vorzubereiten. Die nächsten Prüfungen finden im Mai/Juni 2020 statt. Unterrichtet werden folgende Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geografie, Geschichte, Biologie, Physik und Chemie. Die Teilnahme an allen Fächern ist bindend für die Schüler ebenso wie die mindestens 80-prozentige Anwesenheitspflicht am Unterricht, da seitens der VHS ansonsten keine Anmeldung zur Prüfung erfolgen wird. Über die bei der Externenprüfung nach dem Thüringer Schulgesetz

möglichen Prüfungsfächer wird im Detail in der Volkshochschule informiert. Anmeldungen richten Sie bitte schriftlich mit kurzem Lebenslauf, Kopie des letzten Schulzeugnisses und Passbild an die VHS des Lkr. Sonneberg, Coburger Str. 32 a, 96515 Sonneberg. Kosten pro Semester: 300,00 Euro. Es ist innerhalb dieses Kurses möglich, den Hauptschulabschluss nachzuholen. Allerdings werden Interessenten hierfür den Unterricht der Realschulklasse besuchen mit Ergänzung des Faches WRT.

**L_505 Volkshochschule Sonneberg;
Raum 201**

Teilnehmerentgelt: 1200,00 € gesamt

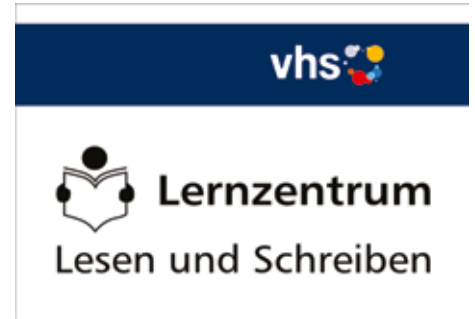


Foto: AdobeStock.com



Abendschule VHS



Volkshochschule
des Landkreises Sonneberg

Vorbereitungslehrgang zur Erlangung des
Realschulabschlusses an ihrer VHS in Sonneberg

Noch Plätze frei für das Schuljahr 2019/ 2020

Wichtige Informationen

Für alle unsere Kurse und Veranstaltungen, auch für die Vorträge, ist eine **Anmeldung nötig**.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine zusätzliche Anmeldebestätigung. Sie hören nur von uns, falls der Kurs ausfällt oder es Änderungen gibt. Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt.

Mit der Anmeldung **erkennen** Sie die **AGB der Volkshochschule an** und es entsteht eine Gebührenschuld. Bis acht Tage vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn ist eine kostenlose Abmeldung möglich. Haben Sie diese Frist versäumt und melden sich kurzfristig ab, entsteht eine **Verwaltungsgebühr** in Höhe von 20 Prozent der Kursgebühr.

Die Abmeldung muss gegenüber der Volkshochschule erklärt werden. Weder das Abmelden beim Kursleiter noch das Fernbleiben vom Kurs sind wirksame Rücktritts-erklärungen.

Ihre Anzeige in 32.000 VHS-Broschüren

wir informieren Sie gerne unter Telefon:
0 36 75 / 750 99 - 0

Dieter Stegner & Enrico Stötzer GbR



Ihr Partner für:

Büromaschinen, Kopiertechnik
und PC-Systeme

Köppelsdorfer Str. 32 • 96515 Sonneberg • Tel. (0 36 75) 80 95 36
Funk: 01 72 / 860 46 19 • info@stegner-stoetzer.de

architektur

optiplan

architekturbüro optiplan bau gmbh • mittlere motschstrasse 28 • 96515 Sonneberg
fon +49 3675 881 255 • fax +49 3675 881 259 • www.optiplan-sonneberg.de
info@architekturbuero-optiplan.de

Energie für unsere Region



Wechseln Sie jetzt zu Ihrem regionalen Energieversorger

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich.
Licht- und Kraftwerke Sonneberg GmbH, Bismarckstraße 11, 96515 Sonneberg
Ihre Ansprechpartner sind: Martin Uhl 03675 8927-15 / Bernd Heide 03675 8927-44



Informieren Sie sich über unser
Versorgungsgebiet und unsere Tarife
auf unserer Homepage www.likra.de
Hier geht's zum Tarifrechner



Buchhandlung
Sonneberg GmbH
Ernststraße 2
96515 Sonneberg
info@sonbuch.de
Tel.: 0 36 75 - 70 29 92

- Literatur für Ihre Kurse und darüber hinaus -
Sie bestellen bei portofreier Lieferung
in Ihrer Sonneberger Buchhandlung.
In der Regel binnen 24 Stunden!

KINDERSCHUTZTRAINING

Kinderschutztraining für Schüler der 1. - 6. Klasse - 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 mit hoher Wahrscheinlichkeit 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



Foto: pixabay.de

Sei dein
eigenes Abenteuer.

Unbekannt

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. Bitte normale aber bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

J_031 Volkshochschule Sonneberg; Raum 005
Rainer Frank, KidsSafe-Kinderschutztraining
Beginn: Freitag, 08.11.2019, 15:00 - 18:15 Uhr
Teilnehmerentgelt: 17,00 €

IMPRESSUM

Volkshochschule Programmheft Herbstsemester 2019

Herausgeber: Volkshochschule des
Landkreises Sonneberg
Coburger Str. 32a
96515 Sonneberg

Fotos, Text, VHS Sonneberg;
Jeannette Reuter

**Layout, Satz
und Druck:** amadeus Verlag GmbH
Köppelsdorfer Str. 202
96515 Sonneberg
Tel. 0 36 75 / 750 99-0
Fax 0 36 75 / 750 99-20
info@amadeus-verlag.net

**Anzeigen-
annahme:**

Martin Backert
Tel. 0 36 75 / 750 99-13
martin.backert@amadeus-verlag.net

Susanne Soyer
Tel. 0 36 75 / 750 99-19
susanne.soyer@amadeus-verlag.net

Erscheinung: 2 x jährlich
(Januar, August)

Anzeigenschluss: für Frühjahr/Sommersemester 2020
ist der 10. Januar 2020

Auflage: 32.000 Stück

Verteilung: Wochenspiegel Thüringen



Volkshochschule
des Landkreises Sonneberg

KULTUR IM HERBST 2019

Lange Nacht der Volkshochschulen – VHS Krimi Abend

Freitag, 20.09.2019 – Karten ab sofort erhältlich (8,00 Euro p.P.)

„Irland von Innen - Verse in Farbe“

Multimedia-Lesung von & mit Rainer Thielmann

Samstag, 26.10.2019 –

18.30 Uhr, in der Volkshochschule Sonneberg

Karten ab sofort erhältlich (16,00 Euro p.P. Schüler, Studenten und Senioren 12,00 p.P)

Der Dichter, Sänger und Fotograf Rainer Thielmann liest aus seinem neuen Foto-Gedichtband „IRLAND VON INNEN“. Der Künstler, der als Songtexter u.a. für Udo Jürgens arbeitet, kombiniert darin Poesie mit Fotografie. Er zeigt während der abendfüllenden Lesung außerdem Lichtbilder aus Irland und singt eigene Lieder. Thielmann absolvierte bereits mehrere Lesereisen durch Deutschland. Die „Meinerzhagener Zeitung“ schrieb: „Wortgewaltig! Stets berührten Thielmanns Verse unmittelbar und webten, in Kombination mit Fotos und Musik, das Publikum in eine intensive, sinnliche Atmosphäre ein.“

Das der Lesung zugrunde liegende Buch wird von der Presse hervorragend besprochen: „Dem Bild- und Sprachpoeten Rainer Thielmann ist ein Bildband gelungen, der dem Leser eine frische Perspektive auf die grüne Insel eröffnet. Po-

tisch, stark fotografiert, heiter und tiefgründig. Ein umfangreiches Werk, das spannungsvoll und berührend über ein authentisches Irland erzählt.“ ireland.com / Buchtipps des Monats Und celtic-rock.de urteilte: „Es gibt unzählige Fotobände und Gedichtsammlungen über Irland, aber keines ist so lebendig wie Thielmanns 'Irland von Innen'.“

Weitere Infos unter www.irlandvoninnen.de

Der Autor

Rainer Thielmann, 1965 im westfälischen Hagen geboren, dichtet und fotografiert seit seiner Kindheit. Erste Publikation 2003 („Lyrisches Australien“), später folgen „Indien von innen“ (2. Auflage 2012) und „Kalkutta – Durga, Dichter und Dämonen“. Parallel dazu tritt er auch als Sänger in Erscheinung. Songtexte, u.a. für Udo Jürgens.



Rainer Thielmann

Etlche Lesereisen durch Deutschland, Einladungen vom Goethe Institut und der Deutschen Botschaft nach Australien. Thielmann lebt im Chiemgau.



Kontakt:

Reiselyrik Verlag GbR, Bahnhofstr. 29,
D - 83128 Halfing, Tel.: +49-(0)8055-903790,
www.irlandvoninnen.de

Franziska Troegner

„Permanent Trendresistent“ Lesung



Donnerstag, 14.11.2019 – 18.30 Uhr
in der VHS Sonneberg
Karten ab sofort erhältlich
(16,00 Euro p.P. Schüler,
Studenten und Senioren 12,00 p.P)



Franziska Troegner

Foto: Silvia von Eigen, Berlin

STICHWORTVERZEICHNIS

Achtsamkeit	18	Handarbeit	28	Rückengymnastik	23
Aerobic	23 – 24	Hatha-Yoga	18	Schulabschlüsse	30
Arabisch	16	Herz-Kreislauf stärken	20	Spanisch	15
Aqua-Kurse	26 – 27	Indian Balance®	19 – 20	Spinning®-Kurse	24 – 26
Bauch, Beine, Po	22	Kinderkurse	32	Stepp-Aerobic	23
Berufliche Fortbildungen	12	Kinderschutztraining	32	Tabellenkalkulation	12
Computerkurse	12	Kreatives Gestalten	28	Tai Chi	19
Deutsch als Fremdsprache	16	Latin Move	26	Tanzen	26
Englisch	14	Literatur & Kultur	28 – 29	Textilmalerei	28
Entspannung	18 – 19	Malen	28	Töpfern	28
Excel	12	Microsoft Office	12	Vorträge	08 – 11
Exkursionen	27	Musik	29	Wanderungen	27
Fitness	18 – 27	Niveaustufentabelle	17	Wassergymnastik	26 – 27
Französisch	15 – 16	Ölmalerei	28	Windows	12
Ganzkörpergymnastik	20 – 22	PC-Grundlagen	12	Wirbelsäulengymnastik	23
Gesang	29	Pilates	22 – 23	Yoga	18 – 19
Gitarre	29	Qi Gong	19		
Gymnastik und Kraft	20 – 22	Realschulabschluss	30		

Mit einer Anzeige im VHS-Magazin erreichen Sie
80.000 Leser im Landkreis Sonneberg.

amadeus | Verlag

Wir beraten Sie gerne!



**Geschäftsführung,
Anzeigenberatung für
den Landkreis Sonneberg**

Martin Backert
Tel. 03675/75099-13
Mobil 0170/8224157
martin.backert@
amadeus-verlag.net



**Anzeigenberatung
für Sonneberg und
Landkreis Hildburghausen**

Susanne Soyer
Tel. 03675/75099-19
susanne.soyer@
amadeus-verlag.net

Anzeigenschluss für das Frühjahr-Sommersemester 2020 ist der 10. Januar 2020

amadeus Verlag GmbH | Köppelsdorfer Str. 202 | 96515 Sonneberg | Tel. 03675/750990 | Fax 03675/7509920
E-Mail info@amadeus-verlag.net | www.amadeus-verlag.net | Öffnungszeiten: Mo-Do 7.30-17.30 Uhr | Fr. 7.30-15.30 Uhr

Auszug aus den Geschäftsbedingungen

Für alle unsere Kurse und Veranstaltungen, auch für die Vorträge, ist eine **Anmeldung nötig**. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Kurse und Veranstaltungen mit zu geringer Teilnehmerzahl müssen teilweise auch schon ein paar Tage vor Veranstaltungsbeginn abgesagt werden.

Sie können sich persönlich in der VHS Geschäftsstelle, schriftlich per Anmeldekarte oder Fax, telefonisch unter 03675 87162-0 oder online über unsere Webseite www.vhs-sonneberg.de anmelden.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine zusätzliche Anmeldebestätigung. Sie hören nur von uns, falls der Kurs ausfällt oder es Änderungen gibt. Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt.

Mit der Anmeldung **erkennen** Sie die **AGB der Volkshochschule an** und es entsteht eine Gebührenschild.

Bis acht Tage vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn ist eine kostenlose Abmeldung möglich. Haben Sie diese Frist versäumt und melden sich kurzfristig ab, entsteht eine **Verwaltungsgebühr** in Höhe von 20 Prozent der Kursgebühr.

Die Abmeldung muss gegenüber der Volkshochschule erklärt werden. Weder das Abmelden beim Kursleiter noch das Fernbleiben vom Kurs sind wirksame Rücktrittserklärungen.

Rückerstattungen von Teilnehmerentgelten für nicht besuchte Lehrveranstaltungen sind nur in begründeten Ausnahmefällen und in Absprache mit der Leiterin der VHS möglich.

Sofern die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, ein Kurs/eine Veranstaltung nicht wie geplant durchgeführt werden kann, oder wenn Änderungen (Kursbeginn, Teilnehmerentgelt) notwendig geworden sind, informieren wir Sie umgehend in angemessener Form.

Die ausführlichen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule des Landkreises Sonneberg finden Sie unter: www.vhs-sonneberg.de/wir-ueber-uns/geschaeftsbedingungen

Kartenverkauf für Kulturveranstaltungen



in der Geschäftsstelle der Volkshochschule
sowie in der Buchhandlung Sonneberg.

AKTUELLE BEAMERVORTRÄGE VON GERHARD KÖHLER 2019/2020

Gerhard Köhler, Herrengasse 3, 96274 Itzgrund, Tel.: 09533/981053 oder 015208760824 wegen Terminabsprachen

E-Mail: gerhardkoehler20@googlemail.com
www.beamervortraege-koehler.de/tl

Jeder Vortrag als Beamer - Überblendschau zeigt zwischen 200 und 450 Motiven und dauert 1 ½ Stunden. Für Senioren 60 Minuten!

Kurzvorstellung

Am 20. August 1953 wurde ich in Schottenstein, der jetzigen Gemeinde Itzgrund, im südlichen Landkreis Coburg geboren. Nach sechs Jahren Grundschule in Schottenstein, besuchte ich vom 1965 bis 1967 die Verbandshauptschule in Bodelstadt. Auf dem elterlichen 9 ha kleinen landwirtschaftlichen Betrieb erlernte ich, nicht ganz freiwillig, von 1967 bis 1971 den Beruf des Landwirtes und schloss diese Lehre mit einer Gehilfenprüfung ab. Vom 1. Oktober 1974 bis Ende Dezember 1975 leistete ich beim Jägerbataillon in Ebern meinen Wehrdienst ab. Da es mit der Landwirtschaft rückläufig wurde und es mit 9 ha Eigenbesitz kaum eine Zukunft gab, konnte ich am 1. Juli 1977 eine Stelle im einfachen Dienst beim Staatlichen Vermessungsamt in Coburg antreten, wo ich 39 Jahre tätig war. Am 5. November 1977 heiratete ich, meine Frau Edith, aus dieser Ehe gingen 3 Söhne hervor. Schon seit 1979 präsentiere ich für verschiedene Volkshochschulen und seit ein paar Jahren auch Privat selbsterarbeitete **Dia- jetzt Beamer-vorträge** zu den verschiedensten Themenbereichen. Es macht mir Freude, meine Erlebnisse und Erfahrungen in Bezug auf hervorzuhebende Landschaften mit ihren Sehenswürdigkeiten anderen Menschen näher zu bringen.



O Erzgebirge, wie bist du schön (Vortrag wird ständig erneuert)

Das Erzgebirge trägt den liebevollen Beinamen „Weihnachtsland“. Nirgendwo anders erstrahlen Städte und Dörfer in den letzten Wochen des Jahres in solchem Lichterglanz. Ihren Ursprung haben sie im Bergbau. Das Licht ist für den Bergmann seit jeher ein Zeichen von Leben und Hoffnung, für Geborgenheit und Glück. Mit 1214 Metern ist der Fichtelberg bei Oberwiesenthal, der höchstgelegenen Stadt Deutschlands, die größte Erhebung. Mitten in der Berg- und Rechenmeister- Ries- Stadt Annaberg-Buchholz steht ein 500 Jahre altes Silberbergwerk.



Den krönenden Jahresabschluss bildet nicht nur der Weihnachtsmarkt im Spielzeugdorf Seiffen, bekannt als traditionsreiches Zentrum erzgebirgischer Volkskunst, mit Bergmann, Engel, Schwibbögen, Räuchermännern und Nussknackern. Die Rennschlitten- und Bobbahn in Altenberg kann man bei einer Länge von 1413 m mit ihren 17 Kurven mit erfahrenen Bobfahrern auch selbst erleben. Ein Schneefigurenwettbewerb zeigt den Höhepunkt einer Winterlandschaft. Bad Marienbad ist der größte und berühmteste Kurort der Tschechischen Republik, welches sich im Winterkleid zeigt. Er ist weltberühmt für seine kalten Mineralquellen und Mineralsalze. Der Egerer Marktplatz mit seiner Kullisse ist eine Augenweide. Die Bad Franzensbader Quellen, deren hervorragende gesundheitsfördernde Qualität bereits im Jahre 1502 entdeckt wurde, gehören zu den natürlichen, heilenden Mineralwassern.

Mainau – die Blumeninsel im Bodensee (Vortrag wird ständig erneuert)



Die Blumeninsel Mainau, das Lebenswerk des 2004 verstorbenen 95 jährigen Lennart Graf Bernadotte, ist unbestritten eine der größten Attraktionen des Bodensees. Der Prinz erhielt die 45 Hektar große Insel 1931, ziemlich verwildert von seinem Vater. Fast 2 Millionen Besucher aus aller Welt hat die Blumeninsel jährlich zu verzeichnen. Gräfin Sonja war Lennart Bernadottes Assistentin, bevor sie 1972 den Grafen heiratete und mit ihm 5 Kinder zur Welt brachte. Der Graf ließ sich wegen ihr von seiner ersten Frau scheiden. Der Vater von Gräfin Sonja arbeitete als Verwaltungsdirektor auf der Mainau. Im Januar 2007 hat die älteste Tochter, Gräfin Bettina, die Geschäftsführung der Mainau GmbH übernommen. Dank des beinahe schon mediterranen Bodenseeklimas wachsen auf der Insel Palmen, Orchideen und andere mediterrane Pflanzen. Die Insel wird ganzjährig liebevoll gepflegt und hergerichtet, so dass sich ein Besuch zu jeder Jahreszeit lohnt. Den Besucher erwartet ein Meer aus Blumen und allerlei exotischer Pflanzen. Wegen ihrer überaus reichen subtropischen Vegetation wird die Mainau auch „Blumeninsel“ genannt.

Ein Blütenrausch – die Lüneburger Heide

Im Naturpark Lüneburger Heide lassen sich Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt noch weitgehend ungestört von Kraffahrzeuglärm und Hochspannungsmasten genießen. Nur zwei Straßen führen hindurch. Wer den Park kennen lernen möchte, sollte sich dies bei einer Kutschfahrt, Radtour oder Wanderung tun. Der Naturschutzpark rund um den Wilseder Berg ist



zwar das Filetstück der Heide, aber keineswegs ihre einzige überraschende Landschaft. Die Stadt Lüneburg mit ihren 72 000 Einwohnern ist seit 1980 auch Sitz einer Universität mit etwa 10 000 Studenten. Eine ganzjährige Attraktion ist der Heidegarten mit mehr als 120 000 Pflanzen von über 130 verschiedenen Heidesorten. Zu jeder Jahreszeit kann man hier zumindest einige Quadratmeter weiß, rosa oder lila blühende Heide sehen. Den Höhepunkt bildet das Heideblütenfest von Amelinghausen und Schneverdingen mit der Krönung der neuen Heide-Königin und abschließendem Festumzug.

Der Spreewald – eine Region zum Träumen



Rund 100 Kilometer südöstlich von Berlin im Bundesland Brandenburg liegt der Spreewald, eine in Europa einmalige Naturlandschaft. Der Spreewald entstand vor 20 000 Jahren nach der letzten Eiszeit, als sich die Spree in ein Labyrinth von fast 1 000 Kilometern kleinen Fließläufen formierte. Er wurde als Kulturlandschaft entscheidend durch die Sorben geprägt. Von vielen Orten starten traditionelle Kahnfahrten durch das Wasserlabyrinth, die auch unzählige Besucher anlocken. Der Ort Lehde ist ein Inseldorf, bestehend aus vielen Kaupen. Über Jahrhunderte war Lehde ausschließlich auf dem Wasserweg zu erreichen. Im Jahr 1957 wurde ein Freilandmuseum, das Spreewaldmuseum Lehde, eröffnet. Für Theodor Fontane war die „Garten- und Gärtnerstadt“ Lübbenau das „Vaterland der sauren Gurken“. Sie hatten es ihm dermaßen angetan, dass er sich noch Jahrzehnte nach seinem Besuch in der Hauptstadt des Spreewaldes jährlich ein Fässchen von diesem Gemüse nach Berlin schicken ließ.

Ein Erlebnis - Kreuzfahrt zum Nordkap

Nach Norwegen reisen, bedeutet hautnahe Begegnung mit der Natur, Bergen und Tälern, Land und Wasser, reißende Stromschnellen und stille Bäche. In Norwegen ist alles extrem. Das Wetter, der Wind, das Land, die Fjorde, das



Meer. Nur die Menschen sind es nicht, obwohl sie doch alle Nachfahren der Wikinger sind. Norwegen ist 385.178 qkm groß, da ist genug Platz für die rund 5 Millionen Einwohner. Neben den Stationen Bergen, Olden, Alesund, den Lofoten, Tromsø und Honningsvåg, geht es natürlich zum Nordkap. Die Mein Schiff 1 mit ich unterwegs war bietet mit einer Länge von 264 Metern über 4.743 qm Restaurants und Bistros. Zur Unterhaltung bietet das Schiff insgesamt 12 000 qm Sonnendeck, die größte Sauna aller Kreuzfahrtschiffe, Fitnessraum, Theater für 1 000 Gäste, Kunstgalerie, Einkaufsmärkte und vieles mehr.

Reise durch Südtirol



Südtirol ist die nördlichste Provinz Italiens und bildet zusammen mit der Provinz Trient die autonome Region Trentino-Südtirol. Kastelruth, die Heimat der Kastelruther Spatzen. Das Gemeindegebiet erstreckt sich von 400 m auf 2 958 m hoch. Hier liegt auch die weitläufige Seiser Alm, die als größte Hochalm Europas. Die Drei Zinnen sind ein markanter Gebirgsstock in den Sextener Dolomiten an der Grenze zwischen den italienischen Provinzen Belluno im Süden und Südtirol im Norden. Cortina d'Ampezzo liegt als Wintersportort auf einer Höhe von 1 211 m in den Dolomiten und bildet das größte besiedelte Zentrum der Dolomitenladiner. Die große Dolomitenstraße führt quer durch die Dolomiten von Cortina d' Ampezzo bis nach Bozen. Eine Statue des Minnesängers Walther von der Vogelweide steht mitten auf dem Waltherplatz in Bozen, der neuen Heimat des „Ötzi“. Das älteste und wohl bekannteste Erntedankfest Südtirols ist das Meraner Traubenfest, das bereits seit 1886 jedes Jahr am dritten Wochenende im Oktober in der Meraner Innenstadt stattfindet.

Sylt – Lieblingsinsel der Deutschen

Sylt ist mit knapp 100 qkm die viertgrößte Insel Deutschlands und die größte deutsche Nordseeinsel. Sylt liegt zwischen 9 und 16 Kilometer vor der Küste des Festlands, mit dem sie über den 11 Kilometer langen Hindenburgdamm verbunden ist. Südöstlich von Sylt befinden sich die Inseln Amrum und Föhr, nördlich liegt die dänische Insel Rømø. Der Tourismus ist seit über 100 Jahren auf Sylt von erheblicher Bedeutung,



seit der größte Ort Westerland nach Vorbild englischer Badeorte 1855 zum Seebad wurde. Auf 38 km bietet die Insel einen Weststrand mit über 13 000 Strandkörben. Die höchste natürliche Erhebung stellt mit 52 Metern die Uwe-Düne in Kampen dar. Neben der 6 Kilometer langen und mehr als 100 Jahre alten Strandpromenade ist Westerland vor allem bekannt für eine große Auswahl an Bars, Kneipen und Diskotheken. Als exklusiv gilt der beschauliche Ort Kampen. Ferienwohnungen und Ferienhäuser in Kampen versprechen in der Regel Komfort und Luxus auf hohem Niveau gepaart mit friesischem Dorfcharme.

Inmitten der Mecklenburger Seenplatte



Die Mecklenburger Seenplatte ist eine seereiche Jungmoränenlandschaft im Nordosten Deutschlands, die als Mittelpunkt das Großseengebiet um die Müritz zieht. Die Müritz ist der größte See, der vollständig innerhalb Deutschlands liegt. In der Mecklenburgischen Seenplatte ist man eigentlich stets auf dem Wasser. Schließlich gilt das Revier als Europas größtes geschlossenes Seengebiet. Die über 1000 Seen und die sie verbindenden Flüsse laden zu Exkursionen auf dem Wasser ein. Der Vortrag zeigt Besonderheiten und Sehenswertes um Rechlin, Röbel, Klink, Malchow, Plau am See und natürlich von Waren.

Bäderland Bayerische Rhön



Mitten im Naturpark Bayerische Rhön, umgeben von Spessart, Thüringer Wald, den Hassbergen und dem fränkischen Weinland, ist das Bäderland Bayerische Rhön zuhause. Gemeinsam mit

Bad Neustadt a. d. Saale bilden die vier Kurorte Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Kissingen und Bad Königshofen das Bäderland Bayerische Rhön – die gesunde Urlaubsregion mitten in Deutschland. Die fünf Bäder im Bäderland bieten, obwohl so nahe beieinander gelegen, eine Fülle an gesundheitlichen Einrichtungen und wunderschöne Kurparkanlagen. Insgesamt 19 Heilquellen, vier Thermenlandschaften, über 40 Fachkliniken und Sanatorien und viele Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und andere Unterkünfte haben sich auf das Wohlbefinden ihrer Gäste spezialisiert. Der bekannteste Kurort Deutschlands Bad Kissingen kann auf eine lange und belebte Kurhistorie zurückblicken. Die sieben Heilquellen der Stadt wirken als Trinkkur, Badekur oder Aerosol. Jahreshöhepunkt ist das jährliche Rákóczi-Fest mit seinen historischen Persönlichkeiten.

Bad Wörishofen wo Pfarrer Kneipp zu Hause ist (ab November 2019)



Bad Wörishofen ist ein Kneippkurort und die größte Stadt im schwäbischen Landkreis Unterallgäu. Sebastian Kneipp wirkte im 19. Jahrhundert in Bad Wörishofen als Pfarrer und verbreitete von hier aus seine als naturheilkundlicher Laienheiler erlangten Erkenntnisse von der heilenden Kraft des Wassers, der Grundlage der Kneipp-Kur. Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen „Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung & Kräuter“ und verbindet Jahrhunderte alte Tradition mit innovativen Therapieansätzen wie etwa beim IGM-Campus Lebensstilprogramm oder dem „Gesund Gärtnern“ bei Führungen durch historische Heilkräutergärten. Auf vielfältigste Weise präsentiert sich der Kurpark auf insgesamt 163.000 qm Fläche im Westen der Kurstadt. Auf einer Gesamtfläche von 10.000 qm sind 6.000 Rosenstöcke in 550 Rosensorten und -arten von 120 Züchtern gepflanzt. Der 2015 erstmals eingerichtete Blumenweg ist insgesamt 1,0 Kilometer lang und hat 40 Info-Stationen in der Innenstadt.

Jeder Tag öffnet dir tausend
Fenster zu tausend
Augenblicken der Freude.

Andreas Tenzer

AUSZUG AUS DEM LEITBILD UND DER GEBÜHRENSATZUNG

Identität und Auftrag

Unsere VHS ist die kommunale Bildungseinrichtung der Region und wir führen sie unter dem Namen „Volkshochschule des Landkreises Sonneberg“. Unser Auftrag ist es, ein flächendeckendes und preisgünstiges Angebot für Heranwachsende und Erwachsene im Sinne des Thüringer Erwachsenenbildungsgesetzes und der vom Kreistag beschlossenen Satzung zu bieten. Wir tragen dazu bei, Bildungsdefizite abzubauen, zum Beispiel in Form von berufs begleitendem Lernen, zur beruflichen Neuorientierung bzw. Wiedereinstieg und zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung. Darüber hinaus bieten wir Seminare und Veranstaltungen für den Erwerb neuer Erkenntnisse bzw. zur Vertiefung vorhandener Fähigkeiten, Fertigkeiten und Qualifikationen in den Bereichen der allgemeinen, politischen, sprachlichen, kulturellen, künstlerischen, gesundheitlichen und beruflichen Bildung.

Werte

Wir als VHS sind gemeinnützig tätig. Wir arbeiten parteipolitisch und konfessionell unabhängig und fühlen uns der Tradition des humanistischen Bildungsideals („Der Lebensweg ist bis ins Alter als Fortschritt zu Klugheit und Tugend gedacht ... - der individuellen Person gilt die größte Aufmerksamkeit!“) verpflichtet. In diesem Sinne sind unsere Bildungsangebote für alle Bürger, für alle Unternehmen und Vereinigungen, für alle Interessierten offen. Jeder kann - unabhängig von seiner Gesinnung, seinem Bildungsniveau, seinem Alter, seiner sozialen Herkunft - unsere Lehrangebote wahrnehmen. Mit dieser Bürger-nähe ermöglichen wir jedem eine lebensbegleitende Weiterbildung, die wir als besonderen Wert unserer kommunalen Aufgabe verstehen.

Allgemeine Unternehmensziele

Wir als VHS wollen insbesondere für unsere Bürger, für die Unternehmen und zukünftigen Unternehmungen innerhalb unseres Landkreises Sonneberg, aber auch - in einem den Erfordernissen angemessenen Rahmen - regional weiterblickend als kommunikatives

Bildungszentrum wirken. Unser Ziel ist und bleibt Bildung, lebensbegleitendes und lebenslanges Lernen für alle. Wir wollen durch die Bereitstellung eines breit gefächerten Bildungsangebotes Heranwachsende und Erwachsene beim selbstständigen Lernen unterstützen und vor allem zum eigenverantwortlichen Handeln befähigen. Einen optimalen Kundenservice definieren wir u. a. durch Flexibilität und Offenheit zugunsten der Belange unserer Kunden, durch Erarbeitung sozialverträglicher Teilnehmerentgelte und höchste Wirtschaftlichkeit beim Umgang mit unseren finanziellen Mitteln als Zielfaktoren. Kundenzufriedenheit hat für uns oberste Priorität.

Ressourcen

In unserer Volkshochschule sind sechs hauptberufliche Mitarbeiter für die zentrale organisatorische und pädagogische Arbeit sowie für die Sicherung der materiellen, räumlichen und technischen Voraussetzungen zuständig. Wir werden von zwei ehrenamtlichen Außenstellenleitern und ca. zehn Vertretern von gemeinnützigen Vereinen unterstützt, und arbeiten aktiv mit ca. 200 methodisch und sozial kompetenten freiberuflichen Dozenten zusammen. Wir verfügen über ein großes Potential an nicht aktiv tätigen Dozenten, auf das jederzeit bei Bedarf zurückgegriffen werden kann. Für unsere Lehrveranstaltungen nutzen wir die Unterrichtsräume von staatlichen Schulen, eigene Räume im VHS-Gebäude in Sonneberg, in den Außenstellen Neuhaus am Rennweg und Schalkau sowie Räume verschiedener Einrichtungen und Firmen. Sowohl für die Abendveranstaltungen als auch für Tageskurse stehen uns damit den Anforderungen entsprechend ausgestattete Räume, die eine moderne und förderliche Lernumgebung bieten, zur Verfügung. Unsere Verwaltung befindet sich im VHS-Gebäude in Sonneberg, Coburger Straße 32 a. Die gesamte Kursplanung, die Erstellung des Programmheftes, die Dozenten- und Teilnehmerverwaltung, die Planung der Unterrichtsräume, die Kursanmeldungen, der Zahlungsverkehr, der Schriftverkehr, die Finanzbuchhaltung und die statistische Auswertung erfolgen mit Hilfe einer speziell für Volkshochschulen entwickelten Software VHS-WINN, die von acht vernetzten PC-Arbeitsplätzen entsprechend der Zugriffsrechte genutzt wird. Wir bieten sowohl für unsere hauptamtlichen als auch für die nebenberuflich tätigen Mitarbeiter die Möglichkeit der kontinuierlichen Fort- und Weiterbildung. Die Finanzierung unserer Volkshochschule setzt sich zusammen aus Teilnehmerentgelten, Zuschüssen des Freistaates Thüringen, Zuschüssen des Landkreises Sonneberg sowie Drittmitteln für Bildungsprojekte und förderfähige Maßnahmen.

Definition gelungenen Lernens für uns

Unsere Volkshochschule des Landkreises Sonneberg begleitet Lernwillige auf ihrem Weg, sich Wissen und Können anzueignen. Langjährige Erfahrungen in der Volkshochschularbeit und ein breites und differenziertes Angebot vor Ort bieten optimale Bedingungen für unsere Kunden neues Wissen mit eigenen Erfahrungen zu verbinden, zu erweitern und neue Fähigkeiten zu entwickeln. Unsere Kunden erleben unsere Lehrveranstaltungen als „Gelungenes Lernen“, wenn sie in einer freundlichen, aufgeschlossenen und angenehmen Atmosphäre unter Anleitung von erfahrenen und kompetenten Kursleitern ihre persönlichen, beruflichen und sozialen Kompetenzen erweitern können, um die täglichen Herausforderungen des Lebens in Schule, Freizeit und Beruf leichter zu meistern und damit eine Verbesserung der eigenen Lebenssituation zu verspüren.

Kursverbindlichkeit

Ihre Anmeldungen - persönlich, telefonisch oder schriftlich - vermerken wir als verbindlich. Bitte beachten Sie, dass eine Stornierung Ihrer Anmeldung nach Ablauf des achten Tages vor Kursbeginn eine Verwaltungskostenerstattung (20 % des Teilnehmerentgeltes) erforderlich macht.

Das Zustandekommen von Veranstaltungen setzt in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Interessierten voraus. Sofern die bedingte Teilnehmerzahl nicht erreicht ist, ein Kurs/eine Veranstaltung nicht wie geplant durchgeführt werden kann, oder wenn Änderungen (Kursbeginn, Teilnehmerentgelt) notwendig geworden sind, informieren wir Sie umgehend in angemessener Form.

Sonstiges

Unabhängig von unseren Kursangeboten organisieren wir für Sie auch gern spezielle Weiterbildungen und Veranstaltungen als Auftragsmaßnahmen. Gern beraten wir Sie in unserer Geschäftsstelle persönlich bzw. per Telefon, per Fax, per E-Mail oder postalisch.

WIR GESTALTEN & DRUCKEN



ROLL-UPS

mit Chromkassette und schwarzer Tragetasche.



2 m hoch,
85 cm breit

BROSCHÜREN

mit Rückenheftung, Klebebindung, Ringösenheftung, Wire-O-Bindung in frei wählbarer Größe (z. B. DIN A5, DIN A4, 12x12 cm).
Ab Auflagenstärke von 30 Stück.



BÜCHER

mit Hardcovereinband, bereits ab 10 Stück Auflage, Formate wählbar DIN A5, DIN A4, 21x21 cm, ab 48 Seiten Innenteil, Druck: 1/0-4/0-farbig, runder oder gerader Rücken, Innenteil von 115g - 200g Papier frei wählbar, alle Bücher einzeln in Folie eingeschweift.

WERBETECHNIK

ob Werbeschilder, Planen oder Beschriftungen.



VON DER IDEE BIS ZUM FERTIGEN PRODUKT

GESTALTUNG



DRUCK



VERSAND/
VERTEILUNG



Buchen Sie jetzt
Ihre Wahlwerbung
ob Flyer, Plakate, Folder etc.
Wir beraten
Sie gerne!

amadeus Verlag GmbH

Martin Backert | Köppelsdorfer Straße 202 | 96515 Sonneberg
Tel. 0 36 75 / 750 990-13 | Fax 0 36 75 / 750 99-20
martin.backert@amadeus-verlag.net | mein-amadeus.de

Wir machen den Weg frei

Vielen Dank!
Wir sind erneut Ihre
Nummer 1 beim
Coburger Kundenspiegel.

6. COBURGER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1
BRANCHENSIEGER

Untersucht: 7 GELDINSTITUTE
86,9% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 91,2% (Platz 1)
Beratungsqualität: 86,6% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 83,0% (Platz 1)
Kundenbefragung: 03/2018
Befragte (Banken) = 802 von N (Gesamt) = 913

www.kundenspiegel.de
MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett

5. COBURGER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1
BRANCHENSIEGER

www.vrbank-coburg.de



VR-Bank Coburg