

Geschäftsstelle:

Rathaus Goldkronach
Marktplatz 2

95497 Goldkronach

Kathrin Schneider

Tel.: 0 92 73 / 984-0

Fax: 0 92 73 / 984-20

E-mail: kathrin.schneider@goldkronach.bayern.de

Vorsitzender:

Holger Bär,
1. Bgm.



Die **Anmeldung** für die Kurse ist im Rathaus der Stadt Goldkronach bei Sabine Heyder oder Kathrin Schneider, Tel. 09273 984-0 bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn möglich. **Bezahlung:** Überweisung an die VHS Goldkronach spätestens 7 Tage vor Kursbeginn, **IBAN: DE55 7806 0896 0008 2040 39, VR-Bank Bayreuth-Hof (Achtung! Neue Bankverbindung).** Barzahlungen können wir leider nicht mehr annehmen! Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Bei vielen Veranstaltungen und Kursen ist „schnuppern“ möglich, bitte fragen Sie nach!

Wichtig: Der Eingang für VHS-Kurse in der Schule ist in der Schulstraße bei der Turnhalle (Rückseite Schule).



Gesellschaft

Natur und Technik

Kurse der
Goldkronacher Kräuterpädagogin
(Go 003_1 bis Go 005_1)

Sandhof 1, Dressendorf • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

Go 003_1 **Vogelbeere, Kornelkirsche und Schlehe:** **Studium regionale**
Perlen der Natur

Sa., 05.09.2020 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR
Gesundes und schmackhaftes - viele Rezepte und Anregungen für den Hausgebrauch. Mit Kostproben!

Go 004_1 **Wie sich die Natur** **Studium regionale**
auf den Winter vorbereitet

Sa., 03.10.2020 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 12,00 EUR
Erleben und erfahren Sie, was Sie jetzt noch Essbares finden. Die Natur schläft noch nicht! Anregungen und Rezepte für die Gesundheit.

Go 005_1 **Heilschnäpse aus** **Studium regionale**
Kräutern, Beeren und Früchten

Sa., 12.09.2020 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR

Alte Rezepte neu entdeckt! Wir stellen einige Ansatzschnäpse her.

Exkursionen

Go 008_1 **Besuch des** **Studium regionale**
Goldbergbaumuseums

Bis 1. Advent jeden Sonn- und Feiertag • 13.00-17.00 Uhr • Museum, Bayreuther Str. 21 • **Leitung:** Klaus-Dieter Nitzsche
Suchen, finden, gewinnen, verarbeiten - Goldkronachs „glänzende“ Bergbauvergangenheit ist hier erlebbar.



Beruf

EDV / PC / Kommunikation

Alle Computer-/EDV-Kurse finden in Kooperation mit der VHS Bindlach in Bindlach statt. Die genauen Orte entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten.

Bi 004_2 **Android für Einsteiger, Kurs 1:**
„Fit am Smartphone -
Gerät einrichten“

Sa., 19.09.2020 • 10.00-15.00 Uhr • MZR Rathaus • Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich! • Getränke nicht vergessen • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel
Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen. Sie stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein, erfahren, wie Sie Apps auf Ihr Gerät laden, lernen, was beim Telefonieren und dem Datenverkehr zu beachten ist und befassen sich ausführlich mit WhatsApp. Kursunterlagen und Pause sind inklusive!

Bi 005_2 **Android für Einsteiger, Kurs 2:**
„Fitter am Smartphone -
Umgang mit Apps und Daten“

Sa., 16.01.2021 • 10.00-14.00 Uhr • MZR Rathaus • Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich! • Getränke nicht vergessen • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel
Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Inzwischen können Sie das auch, denn Sie haben unseren Kurs 1 erfolgreich absolviert. Aber wie steht es mit der Verwaltung der eigenen Apps, der Installation und Deinstallation, den Zugriffsrechten? Wie können Sie E-Mail-Konten auf Ihrem Smartphone einrichten und benutzen? Wie sichern Sie Daten auf Ihrem Gerät, kopieren Fotos, Videos und wichtige Daten Ihres Smartphones auf andere Geräte oder Datenträger? Wie ordnen Sie Ihre Urlaubsfotos so, dass Sie alles jederzeit wiederfinden? Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie tiefer in die Welt des Smartphones ein. Die zweite ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-

Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen vertiefende Grundlagen, insbesondere zum Daten-Umgang auf Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen. Kursunterlagen und Pause sind inklusive!

Bi 003_2 Textverarbeitung MS Word - Grundlagenkurs kompakt

Di., 13.10.2020 • 17.30-20.15 Uhr • EDV-Raum Volksschule Bindlach • 4 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Jens Majer

Ziel des Kurses sind grundlegende Kenntnisse in Word, um selbstständig Textdokumente zu erstellen und zu bearbeiten. Hierbei wird besonders darauf Wert gelegt, dass ausreichend „zeitlicher Raum“ für Ihre Fragen bleibt. Inhalte sind unter anderem: Überblick zur Menüleiste und Dateiformaten, Text-Eingabe, automatische Rechtschreibprüfung, Markierungstechniken, Verschieben und Kopieren, Textformatierungen, Einfügen von Fotos/Grafiken und Symbolen, Speichern und Drucken, einfache Kopf- und Fußzeilen, Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung, Tastenkombinationen für schnelleres Arbeiten, Tipps & Tricks usw. Sie üben das erlernte Wissen anhand praxisnaher Beispiele. Voraussetzung: PC-Grundlagen sind bekannt (Windows); keine oder geringe Word-Kenntnisse.

Bi 002_2 Grundlagen der Tabellenkalkulation mit MS-Excel kompakt

Di., 26.01.2021 • 17.30-20.15 Uhr • EDV-Raum Volksschule Bindlach • 4 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Jens Majer

Ziel sind grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten mit dem Programm MS-Excel (Tabellenkalkulation). Hierbei wird besonders darauf Wert gelegt, dass ausreichend „zeitlicher Raum“ für Ihre Fragen bleibt. Inhalte sind unter anderem: Dateneingabe und -korrektur, einfache Formeln und Berechnungen, Tabellengestaltung und -struktur, Zahlenformate, einfache Funktionen, Grafiken in Excel, Sortieren und Filtern von Daten, automatische Ausfüllhilfen für Daten- und Formelreihen, Seitenlayout und Druckoptionen, Fixieren, Tipps und Tricks. Sie üben das erlernte Wissen anhand praxisnaher Beispiele. Voraussetzungen: PC-Grundlagen sind bekannt (Windows); keine oder geringe Excel-Kenntnisse.



Sprachen

Go 001_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

Beginn: Di., 22.09.2020 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Buch: Chiaro (Hueber) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Francesca Pia Maulucci

Go 004_3 Spanisch für Anfänger 1 A1

Beginn: Mo., 05.10.2020 • 19.30-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch

Go 005_3 Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Beginn: Mo., 05.10.2020 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Raum E15 EG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch

Go 006_3 Spanisch für Fortgeschrittene

Beginn: Mo., 05.10.2020 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch

Go 007_3 English for Beginners

Beginn: Do., 24.09.2020 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Francesca Pia Maulucci

In diesem Kurs lernen Sie: Zu sagen, woher Sie und andere kommen und ihre Heimatstadt mit einfachen Sätzen zu beschreiben. In einfacher Weise über Familie und Kollegen zu sprechen und deren Erscheinung und Persönlichkeiten zu beschreiben. Über Lieblings Speisen zu reden und einfache Bestellungen aufzugeben. Über alltägliche Aktivitäten zu sprechen und Treffen mit Freunden und Kollegen zu vereinbaren. Das momentane Wetter zu beschreiben und Aktivitäten passend zur Wettervorhersage vorzuschlagen.



Gesundheit

Entspannung und Körpererfahrung

Fortsetzung der aktuellen Yoga Kurse, eine Neuanmeldung ist leider nicht möglich. Folgekurse werden ggf. über die Homepage unter www.goldkronach.de/bildung-soziales/vhs bekanntgegeben.

Go 015_4 Hatha-Yoga I

(Kurs-ID: 20190313-1093867)

KK-Förderung möglich!

Beginn: Mo., 14.09.2020 • 17.00-18.30 Uhr • **ACHTUNG ÄNDERUNG:** Gemeinschaftshaus in Brandholz • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen (wenn vorhanden), evtl. eine Decke • **Leitung:** Roland Blechschmidt

Go 016_4 Hatha-Yoga II

(Kurs-ID: 20190313-1093867)

KK-Förderung möglich!

Beginn: Mo., 14.09.2020 • 19.00-20.30 Uhr • **ACHTUNG ÄNDERUNG:** Gemeinschaftshaus in Brandholz • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen (wenn vorhanden), evtl. eine Decke • **Leitung:** Roland Blechschmidt

Go 018_4 Hatha-Yoga I

(Kurs-ID: 20190313-1093867)

KK-Förderung möglich!

Beginn: Di., 15.09.2020 • 18.00-19.30 Uhr • **ACHTUNG ÄNDERUNG:** Schule, Hintereingang, Turnhalle • 7 Abende • mitzubr.: Decke o. Matte, warme Socken • **Leitung:** Roland Blechschmidt

Gymnastik / Bewegung / Fitness

Go 005_4 Fitnessstraining für Frauen jeden Alters mit integriertem Faszientraining

Beginn: Do., 17.09.2020 • 18.30-19.45 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikband, Hanteln, Sportschuhe, Trainingsmatte • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Claudia Bauer

Mach mit - bleib fit! Komme zu unserem Workout mit den Schwerpunkten Kreislauftraining, Kräftigung und Faszientraining. Die aktuellen Erkenntnisse der Faszien-

Volkshochschule Goldkronach e.V.

Fitness spielen bei unserem Training eine wichtige Rolle. Wir arbeiten mit Hanteln, Overball, Theraband, Stepper und verschiedenen anderen Kleingeräten. **In Kooperation mit der SpVgg Goldkronach.**

Go 006_4 Karate zum Kennenlernen für alle von 10 bis 80 Jahre

Beginn: Fr., 11.09.2020 • 17.30-18.45 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung (barfuß) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Horst Lindner, Reiner Hieckmann
Einführungskurs in das traditionelle Shotokan-Karate. **In Zusammenarbeit mit der SpVgg Goldkronach.**

Go 008_4 Zumba Fitness®

Beginn: Fr., 11.09.2020 • 19.00-20.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 12 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Pia Pluskiewitz
Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Zumba® ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Go 023_4 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mi., 25.11.2020 • 19.00-20.00 Uhr • Gemeinschaftshaus in Brandholz • 10 Abende • mitzubr.: Hanteln, Pezziball • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Jeannette Dauer-Griesshammer
Gezielte Gymnastik für die Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Zur Vorbeugung von Fehlhaltungen, Verspannungen und Rückenschmerzen.

Ernährung

Go 022_4 Wohin mit den vielen Quitten?

Sa., 26.09.2020 • 14.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691
Wir bereiten köstliches aus Quitten zu und lassen es uns schmecken!

Käse selber machen

Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691
Aus Biofrischmilch wird leckerer Weichkäse selbst hergestellt.

Wir werden verschiedene Geschmacksrichtungen wie z. B. Natur, Kümmel, Pfeffer, Bärlauch, ital. Kräuter, Schabziegerklee, Chili, Walnuss, zubereiten. Nach 3 Tagen ist der Käse fertig und kann abgeholt werden (Bezahlung nach Gewicht).

Go 018_4 **Kurs I:** Sa., 12.12.2020 • 14.00 Uhr
Go 020_4 **Kurs II:** Sa., 09.01.2021 • 14.00 Uhr
Go 021_4 **Kurs III:** Sa., 06.02.2021 • 14.00 Uhr

Likörprobe

Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

Übers Jahr haben wir verschiedene Liköre aus Kräutern, Früchten und Wurzeln hergestellt, die nun darauf warten verkostet zu werden. Auch Bestellung möglich! Lassen Sie sich überraschen!

Go 007_4 **Kurs I:** Sa., 14.11.2020 • 20.00 Uhr
Go 012_4 **Kurs II:** Sa., 05.12.2020 • 20.00 Uhr



Kultur

Kunst und Kunsthandwerk

Go 008_5 Buchbinden

Beginn: Mi., 21.10.2020 • 19.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 5 Abende • mitzubr.: Leder, Gummikordel, Schneidmatte, Cutter, Lineal, Bleistift, Ösenzange, falls vorhanden. • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Jutta Zürl
Es wird ein klassisches Buch gebunden. Dafür soll auch das Einbandpapier selbst hergestellt werden, so dass individuelle Ergebnisse entstehen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Am ersten Abend Papier (z.B. Zeichenblock) und Pappen mitbringen.

Literatur

Go 004_5 Literaturkreis

Beginn: Di., 13.10.2020 • 17.00-18.30 Uhr • Meister Bär Hotel • 5 Abende • **Leitung:** N.N.
Als erste Hausaufgabe wird „Das verlorene Land“ vom Astrid Lindgren gelesen. Bei den monatlichen Treffen wird dann über das Gelesene diskutiert.