

Telefonische Anmeldungen unter Tel.: 09201 / 918777-1 (Di/Do jew. 18.30 – 19.30 Uhr)  
jederzeit unter: [www.VHS-Gesees.de](http://www.VHS-Gesees.de) oder per E-mail: [VHS.Gesees@t-online.de](mailto:VHS.Gesees@t-online.de)

**Es ist vorab eine Anmeldung für alle Kurse bzw. Vorträge erforderlich!**

## Töpfern (Erwachsene mit Kindern)



Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite veröffentlicht!! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert!



### Infoabend: Klimafreundliche Heizungen

Di., 19.09.2023 • 19.00-20.30 Uhr • Schützenhaus, Wandergasse 9, 95494 Gesees • **Gebühr:** kostenlos • **Referent:** Energieberater Werner Braun in Kooperation mit der Regionalen Entwicklungsagentur des Lkr. Bayreuth - Klimaschutzmanagement • **Anmeldung bis 15.09.2023**

Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudeenergiegesetz stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizungen als Alternative zu Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Ist Solarthermie sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie von einem zertifizierten Energieberater objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und über Fördermittel.

Hinweis: Für das leibliche Wohl ist an diesem Abend gesorgt! **Achtung: Essen nur auf Vorbestellung!**

Die Speisekarte können Sie bei Anmeldung anfragen bzw. finden Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.VHS-Gesees.de/Nachhaltigkeit>

## Step Aerobic

Dienstag • 18.45-19.45 Uhr • Schützenhaus • min. 8 TN / max. 13 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 36,00EUR • **Leitung:** Doris Lochner

Herz-Kreislauf-Training mit Body-Shaping-Effekt. In unserem 60-Minuten-Workout gibst du deinem Herz-Kreislauf-System zu motivierender Chart-Musik einen gesunden Push und straffst Beine & Po. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. **Beginn: Di., 12.09.2023 / 9 Abende / Gebühr: 36,00 EUR** (HINWEIS: Nur wenige Restplätze!!)

## Zumba® Fitness

Donnerstag • 19.00-20.00 Uhr • Schützenhaus • 10 Abende • min. 8 TN • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Carolin Schmidt, Zumba®Instructor  
Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich. **Beginn: Do., 14.09.2023 / 10 Abende / Gebühr: 40,00 EUR**

## Body-Fit-Kurs

Montag • 17.30-18.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • min. 8 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Matte, Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 35,00EUR • **Leitung:** Ester Gruber

Im Body-Fit-Kurs wird der ganze Körper trainiert, insbesondere Beine, Gesäß und Körpermitte. Du arbeitest sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Kleingeräten (z. B. Kurzhantel, Tubes, Pilates-Rolle ...). Durch den Einfluss von Pilates und Yoga entstehen so ein Abwechslungsreiches und effektives Workout, das deine Körperwahrnehmung verbessert, Rückenschmerzen entgegenwirkt, dich beweglicher und ausgeglichener werden lässt.

**Beginn: Mo., 18.09.2023 / 10 Abende / Gebühr: 35,00 EUR**

## Hatha-Yoga f. Senioren (Kurs-ID KU-ST-PRBYXF)

KK-Förderung möglich!

Aktiv im Alter

Dienstag • 18.15-19.15 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin

Speziell für Senioren! Die Übungen (finden auf und mit dem Stuhl statt) tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was zu einer besseren Haltung führt.

**Beginn: Di., 19.09.2023 / 10 Abende / Gebühr: 35,00 EUR**

## Hatha-Yoga f. Fortgeschrittene (Kurs-ID KU-ST-PRBYXF)

KK-Förderung möglich!

Dienstag • 19.30-20.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin

Wie Kurs Yoga für Senioren, jedoch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen und ohne Stuhl und gelegentlich mit Hilfsmitteln. **Beginn: Di., 19.09.2023 / 10 Abende / Gebühr: 35,00 EUR**

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen

**Mittwoch** • 18.30-19.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Ute Meier  
**Beginn:** **Mi., 20.09.2023 / 10 Abende / Gebühr: 35,00 EUR**

## Smartphonekurs Grundlagen (nicht nur für Senioren)

*Aktiv im Alter*

**2 x wöchentlich** • 17.00 - 20.00 Uhr • Gemeindkanzlei Gesees • min. 5 TN / max. 8 TN • 4 Abende • **Gebühr:** 43 EUR bei 8 TN / 70 EUR bei 5 TN zzgl. Kosten für Skript • **Leitung:** Lars Müller

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktion Ihres Android Smartphones kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Email, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie sich im Play Store anmelden, Apps laden und benutzen. Eine Auswahl der wichtigsten Apps, die auf keinem Smartphone fehlen sollten, werden vorgestellt. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt.

HINWEIS: Es sind nur Marken und Modelle möglich, die ein Android-Betriebssystem haben! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, möglichst vollgeladen, Ihr Ladegerät und, sofern vorhanden, auch die Bedienungsanleitung mit.

**Termine:** **Mo. 25.09.23, Mi. 27.09.23, Mo. 09.10.23, Mi. 11.10.23** (HINWEIS: Nur wenige Restplätze!!)

## Griechische Küche

**Mi., 18.10.2023, Zusatztermin Do., 09.11.2023** • 17.30 – 20.30 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • min. 8 TN / max. 12 TN • **Gebühr:** 13,00 EUR zzgl. Lebensmittelkosten • **Leitung:** Christos Chaidas  
Genauere Kursbeschreibung folgt in Kürze auf unserer Internetseite. Mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restbehälter (HINWEIS: Nur wenige Restplätze!!)

## Japanische Küche – Gyoza und Harusame-Salada

**Mi., 25.10.2023** • 17.30 – ca. 20.30 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • min. 8 TN / max. 12 TN • **Gebühr:** 13,00 EUR zzgl. 12,00 EUR für Lebensmittel • **Leitung:** Yae Tanaka-Bachfischer  
Gyoza (Japanische Maultaschen) und Harusame-Salada (Glasnudelsalat): Gyoza haben ihren Ursprung in China und sind durch Korea nach Japan eingewandert. Heute sind sie auch eine sehr beliebte japanische Speise. Mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restbehälter (HINWEIS: Nur wenige Restplätze!!)



### Vortrag: Altes Brauchtum zur Kerwa im Hummelgau

**Do., 18.01.2024** • 18.30 - 21.30 Uhr • Schützenhaus • **Gebühr:** 2,50 EUR • **Leitung:** Rüdiger Bauriedel • **Anmeldung bis 15.01.2024**

Vortrag über altes Brauchtum zur Kerwa im Hummelgau.

Hinweis: Für das leibliche Wohl ist an diesem Abend gesorgt! **Achtung: Essen nur auf Vorbestellung!** Die Speisekarte können Sie bei Anmeldung anfragen bzw. finden Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.VHS-Gesees.de/Mensch-und-Welt>



### Vortrag: „Das Märchen von der Arthrose oder die Chinesische Medizin kennt keine orthopädischen Krankheiten“

**Di., 20.02.2024** • 18.00 – 19.30 Uhr • Schützenhaus, Wandergasse 9, 95494 Gesees • min. 15 TN • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. med. Wolfgang J. Margraf, Praxis für zeitgemäße chinesische Medizin • **Anmeldung bis 15.02.2024**

Folgende Inhalte werden u.a. behandelt: Wie entstehen Schmerzen/Gelenkschmerzen, wie kann man Arthrose auch ohne Operation „heilen“, warum haben Menschen Rückenschmerzen, warum es sinnvoller ist „Täter“ und nicht „Tatorte“ zu behandeln, wie kann ich gesund bleiben?

Hinweis: Für das leibliche Wohl ist an diesem Abend gesorgt! **Achtung: Essen nur auf Vorbestellung!** Die Speisekarte können Sie bei Anmeldung anfragen bzw. finden Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.VHS-Gesees.de/Erkrankungen-Heilmethoden/>

## Schneeschuhtour für Kinder mit Eltern (ab 6 Jahre) *Junge vhs*

**Kurzfristig an einem Samstag im Jan./Feb./März je nach Schneelage** • 09.30 - 11.30 Uhr • Fichtelgebirge • min 6 TN • **Gebühr:** 5,00-12,00 EUR je nach Teilnehmerzahl zzgl. Leihgebühr für Schneeschuhe 5,00 EUR • **Leitung:** Klaus Hübsch • **Vorabanmeldung über Warteliste erwünscht!**

Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite veröffentlicht!! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert!

**Bitte beachten Sie:** Die Kursgebühren wurden für Gruppen von **mind. 8 Teilnehmer(inne)n** berechnet, außer anders angegeben. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit **erhöhter** Kursgebühr stattfinden. **Anmeldungen** - auch telefonisch - sind **verbindlich**. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden. **Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.** Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Landkreis Bayreuth.

**vhs**  
**Gesees**