

Einzelheiten der Kurse und Allgemeine Geschäftsbedingungen finden Sie im aktuellen Programmheft der vhs.

Anmeldungen und Anfragen bitte an:

Außenstellenleiterin
Juliane Müller

Telefon: 09561/8825-59

E-Mail: juliane.mueller@vhs-coburg.de



Wie in Eishausen bis 1991 erfolgreich Landmaschinen entwickelt wurden

- Vortrag -

Der Autor berichtet von seiner 20-jährigen Tätigkeit in einem Institut der Landwirtschaft der DDR, gelegen unmittelbar an der Grenze zu Bad Rodach. Dort wurden Spezialmaschinen und Geräte erfolgreich entwickelt und erprobt. Es herrschte ein heute nicht zu vermutendes liberales Betriebsklima, das man mit viel Geschick und Bauernschläue aufrecht hielt. Reich bebildert wird in lockerer Form der Werdegang einzelner Maschinen beschrieben, garniert mit kleinen Geschichten und Anekdoten aus der Arbeitswelt der DDR, über die man lachen oder weinen könnte.

Kurs-Nr.:1251-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Dr. Klaus Swieczkowski, Heimatforscher

Ort: Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Fachraum

Termin: 08.03.2024, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,10 € ab 10 Personen, 11,30 € ab 8 Personen

Bad Rodach im Wandel der Zeit – Historische Kostümführung mit Bäuerin Anna

- in Kooperation mit den Heimatbotschaftern -



Bäuerin Anna aus dem 17. Jahrhundert, nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch die Stadt. Von „Radaha“ bis „Bad Rodach“ - sie erzählt von der jahrhundertelangen Entwicklung der Stadt. Mit interessanten Geschichten - teils lustig, teils tragisch, teils selbst den Einheimischen unbekannt - stellt Bad Rodach sich vor. Erforschen Sie versteckte Ecken und lassen Sie sich vom Charme der Altstadt verzaubern!

Kurs-Nr.:1321-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Renate Klebeg, Heimatbotschafterin Coburger Land

Ort: Treffpunkt: Schlossplatz 5, vor dem Jagdschloss

Termin: 21.04.2024, Sonntag, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Gebühr: 6,60 € ab 10 Personen, 8,30 € ab 8 Personen, 11,00 € ab 6 Personen

Kurs-Nr.:1321-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Renate Klebeg, Heimatbotschafterin Coburger Land

Ort: Treffpunkt: Schlossplatz 5, vor dem Jagdschloss

Termin: 02.06.2024, Sonntag, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Gebühr: 6,60 € ab 10 Personen, 8,30 € ab 8 Personen, 11,00 € ab 6 Personen

Kurs-Nr.:1321-BR-50 - Bad Rodach

Leitung: Renate Klebeg, Heimatbotschafterin Coburger Land

Ort: Treffpunkt: Schlossplatz 5, vor dem Jagdschloss

Termin: nach Absprache, 90 Minuten, 1x

Gebühr: 9,90 € ab 10 Personen, 12,40 € ab 8 Personen, 16,50 € ab 6 Personen, 24,80 € ab 4 Personen

Naturkundliche Wanderung durch das Rodachtal

- Flora und Fauna zwischen Roßfeld und Adelhausen -

Die Wanderung führt durch das Grüne Band mit Vorstellung und Erkundung seiner Feuchtgebiete an der Rodach. Das Beweidungsprojekt in der Thüringer Bischofsau wird erläutert und Sie bekommen Hinweise für die ornithologischen (vogelkundlichen) Beobachtungsmöglichkeiten in dieser Gegend. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen Sie ein Fernglas mit!

Kurs-Nr.:1441-BR-01 - Roßfeld-Bischofsau

Leitung: Frank Reußenweber, Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBN) e. V., Kreisgruppenvorsitzender in Coburg

Ort: Treffpunkt: vor der Kirche Roßfeld

Termin: 17.05.2024, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,30 € ab 8 Personen, 12,40 € ab 6 Personen

Englisch A1.2

- Folgekurs -

Lehrbuch: Easy English Upgrade Englisch für Erwachsene Book 2 A1.2, Kursbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3061227012. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmer/innen, die ganz entspannt und nach langer Zeit, oder nach zwei bis drei Kurssemestern die englische Sprache erlernen möchten oder das Buch "Easy English Upgrade A1.1" abgeschlossen haben. Der Kurs orientiert sich an realistischen Alltagssituationen und vermittelt grundlegende Wendungen, um einfache Unterhaltungen führen zu können.

Kurs-Nr.:3121-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Katrin Liebermann

Ort: Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Fachraum

Termin: 19.02.2024, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x

Gebühr: 143,40 € ab 8 Personen, 191,10 € ab 6 Personen

Handbuch des Lebens: Kapitel 2 – Das Geheimnis für seelische Widerstandskraft

Du möchtest optimistisch in die Zukunft blicken und nicht mehr in depressive Stimmungen verfallen? Du möchtest Anstrengungen besser bewältigen? Dann schreib ein neues Kapitel in dein Lebenshandbuch. Die Referentin zeigt dir, wie du nicht die Schwierigkeiten siehst, sondern die Chancen erkennst. Denn: Wie du denkst, so lebst du. Du wirst mit dir und deinen Gedanken arbeiten, deine Selbstliebe wird dadurch wachsen und damit auch dein Selbstbewusstsein. Du wirst herausfinden, wie du mit schwierigen Situationen umgehen kannst und innere Ruhe finden.

Kurs-Nr.:4101-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Nicole Kinder

Ort: Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Fachraum

Termin: 05.03.2024, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 17,30 € ab 10 Personen, 21,60 € ab 8 Personen, 28,80 € ab 6 Personen



Werde vhs-fan auf facebook.
www.facebook.com/vhs.coburg

Essen als Medizin – Mit der richtigen Ernährung Entzündungen entgegenwirken

Die anti-entzündliche Ernährung kann chronische Entzündungen im Körper lindern und damit Krankheiten verbessern oder gar vorbeugen. Chronische Entzündungsprozesse spielen bei vielen Erkrankungen eine Rolle, unter anderem bei Arteriosklerose, Rheuma, chronischen Schmerzen sowie chronischen Darmerkrankungen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel entzündungshemmend sind und wie Sie den Entzündungsprozessen vorbeugen und entgegenwirken können. Zudem erhalten Sie Informationen zu verschiedenen Krankheitsbildern und der richtigen Anwendung der anti-entzündlichen Ernährung.

Kurs-Nr.:4104-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Stefanie Wienken, Oecotrophologin B.Sc. und Gesundheitsförderin M.Sc. zudem Fitnessökonomin B.A.
Ort: Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Chemiesaal
Termin: 14.03.2024, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x
Gebühr: 10,80 € ab 10 Personen, 13,40 € ab 8 Personen

Die Wechseljahre - welche Beschwerden gibt es und was kann man dagegen tun?

Die Wechseljahre (Menopause) gehören zum Leben jeder Frau. Antworten auf die Fragen, was die so genannten Wechseljahre überhaupt sind, worauf man sich als Frau vorbereiten sollte und welche Tipps und Tricks, auch aus der Naturheilkunde, es gibt, um diese Lebensphase unbeschwert zu überstehen, gibt Frau Dr. Stephanie Geidies in diesem Vortrag. Ziel der Veranstaltung ist es, dass Sie in Zukunft gut informiert in die Wechseljahre gehen, offen über alle Belange dieser Lebensphase sprechen und sie so selbstbestimmt erleben können.

Kurs-Nr.:4106-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Ort: Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Chemiesaal
Termin: 06.05.2024, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühr: 9,10 € ab 10 Personen, 11,30 € ab 8 Personen

Yoga - für Anfänger

Yoga fördert Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Ausdauer und Balance ebenso wie die Stabilität und Beweglichkeit der Gelenke. Durch die präzise Ausrichtung der Gelenke in den Asanas (Haltungen) wird gezielt Muskulatur für gesunde Körperstrukturen aufgebaut. Ausgleichende und regenerierende Haltungen sowie eine Tiefenentspannung sorgen für wohltuende, gesundheitsfördernde Wirkungen. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, feste Decke – bitte zwei Stunden vor Kursbeginn keine schwere Nahrung mehr zu sich nehmen.

Kurs-Nr.:4210-BR-01 - Heldritt

Leitung: Claudia Heselbarth, Yogalehrerin (BYV)
Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2
Termin: 20.02.2024, Dienstag, 19:10 - 20:40 Uhr, 5x
Gebühr: 39,80 € ab 12 Personen, 47,80 € ab 10 Personen, 59,70 € ab 8 Personen

Kurs-Nr.:4210-BR-04 - Heldritt

Leitung: Ramona Lörtzing, Yogalehrerin, Mental-Trainerin
Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2
Termin: 21.02.2024, Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr, 5x
Gebühr: 21,30 € ab 12 Personen, 25,60 € ab 10 Personen, 32,00 € ab 8 Personen

Yoga - Aufbaustufe**Kurs-Nr.:4211-BR-01 - Heldritt**

Leitung: Claudia Heselbarth, Yogalehrerin (BYV)
Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2
Termin: 20.02.2024, Dienstag, 17:25 - 18:55 Uhr, 5x
Gebühr: 59,70 € ab 8 Personen, 79,60 € ab 6 Personen

Yoga - für Geübte - online

Zu Hause oder unterwegs mit Yoga entspannen. Sie haben schon Grundkenntnisse in Yoga und wollen örtlich flexibel und unkompliziert etwas für sich selbst tun, egal in welcher Ortschaft Sie sich gerade aufhalten, dann ist dieser online Kurs für Sie gut geeignet. Für berufliche, familiäre oder persönliche zeitliche Herausforderungen bietet Yoga-online einen guten Kompromiss. Die Stunden werden aufgezeichnet und können jederzeit nachgeholt werden.

Kurs-Nr.:4211-BR-04 - Bad Rodach

Leitung: Janine Reif, Yoga Trainerin
Ort: Bei Ihnen zu Hause, Sie erhalten einen Link
Termin: 20.02.2024, Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr, 5x, Anmeldeschluss: 19.02.2024
Gebühr: 27,50 € ab 12 Personen, 33,00 € ab 10 Personen, 41,30 € ab 8 Personen, Bitte unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben!

**Kurs-Nr.:4211-BR-05 - Bad Rodach**

Leitung: Janine Reif, Yoga Trainerin
Ort: Bei Ihnen zu Hause, Sie erhalten einen Link
Termin: 09.04.2024, Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr, 6x, Anmeldeschluss: 08.04.2024
Gebühr: 33,00 € ab 12 Personen, 39,60 € ab 10 Personen, 49,50 € ab 8 Personen, Bitte unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben!



StockSnap auf Pixabay

Yoga - 60plus

Der körperliche, geistige und seelische Zustand ändert sich ständig im Leben. Im Vordergrund dieses Yogaunterrichtes stehen sanfte Bewegungsübungen/Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Dazu dienen Körper- und Atemübungen, verschiedene Formen der Meditation und der Entspannung. Die Skelettmuskulatur wird gestärkt, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion werden optimiert, die Stressregulation verbessert und das vegetative Nervensystem günstig beeinflusst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Trinkwasser und Decke - bitte 2 Stunden vorher nichts mehr essen. Verlängerung möglich.

Kurs-Nr.:4212-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Carmen Selka, Yogalehrerin (BYV), Meditationslehrerin, Fastenleiterin, Yoga Personaltrainerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 21.02.2024, Mittwoch, 15:15 - 16:30 Uhr, 5x
Gebühr: 40,00 € ab 8 Personen, 53,30 € ab 6 Personen, 80,00 € ab 4 Personen

Führungen, Vorträge und Seminare können nur ab der Mindestteilnehmerzahl stattfinden. Geben Sie der vhs Planungssicherheit – melden Sie sich rechtzeitig an!

Yoga für den Rücken

Sitzende Tätigkeiten im Alltag und die Verantwortung, die auf den eigenen Schultern lastet, können zu körperlichen und seelischen An- und Verspannungen führen, die sich im Schulter-/Nackenbereich und im Rücken bemerkbar machen. Kopfschmerzen und Schlafstörungen sind oft die Folge. Mit gezielten, sanften Yogaübungen aus der Yoga-Therapie wird Spannung abgebaut und eine Regulierung auf körperlicher und auf geistiger Ebene erzielt. Das Übungsprogramm umfasst Körperübungen, Atemübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke, 2 Kissen - bitte 2 Stunden vorher nichts mehr essen. Verlängerung möglich.

Kurs-Nr.:4212-BR-04 - Bad Rodach

Leitung: Carmen Selka, Yogalehrerin (BYV), Meditationslehrerin, Fastenleiterin, Yoga Personaltrainerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 21.02.2024, Mittwoch, 18:15 - 19:30 Uhr, 5x
Gebühr: 32,00 € bei 10 Personen, 40,00 € ab 8 Personen, 53,30 € ab 6 Personen

Yogilates

Yogilates vereint Elemente aus Yoga und Pilates zu einer Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Das Workout beinhaltet gelenkschonende Elemente zur Kräftigung und Dehnung, sowie sanfte Übungen zur Entspannung und Atemtechniken. Das Ergebnis ist eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und innere Balance. Bitte Matte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen. Verlängerung möglich.

Kurs-Nr.:4228-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Janine Reif, Yoga Trainerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 22.02.2024, Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr, 5x
Gebühr: 28,80 € ab 12 Personen, 34,60 € ab 10 Personen, 43,30 € ab 8 Personen

Medizinisches Qi Gong - Workshop

Diese Bewegungslehre besteht aus Übungen in der Bewegung und Ruhe, mit deren Unterstützung man das Qi (TCM), die Vitalkraft im eigenen Körper, positiv beeinflussen kann, um hiermit die körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen zu regulieren und zu stärken. Hier kann man geistiger und körperlicher Erschöpfung, chronischem Schmerzgeschehen, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen oder einem reduzierten Atemvolumen entgegenwirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke bzw. Matte, Getränk.

Kurs-Nr.:4231-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Anja Trott, Qi Gong Trainerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 05.03.2024, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x
Gebühr: 5,30 € bei 10 Personen, 6,60 € ab 8 Personen, 8,80 € ab 6 Personen

**Medizinisches Qi Gong****Kurs-Nr.:4231-BR-02 - Bad Rodach**

Leitung: Anja Trott, Qi Gong Trainerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 12.03.2024, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 3x
Gebühr: 15,90 € ab 10 Personen, 19,80 € ab 8 Personen, 26,40 € ab 6 Personen

Kurs-Nr.:4231-BR-03 - Bad Rodach

Leitung: Anja Trott, Qi Gong Trainerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 09.04.2024, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x
Gebühr: 31,60 € ab 10 Personen, 39,50 € ab 8 Personen, 52,70 € ab 6 Personen

Medizinisches Qi Gong in der Natur**Kurs-Nr.:4231-BR-04 - Bad Rodach**

Leitung: Anja Trott, Qi Gong Trainerin
Ort: Kurpark, Treffpunkt am See
Termin: 04.06.2024, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 6x
Gebühr: 29,70 € ab 10 Personen, 37,10 € ab 8 Personen, 49,50 € ab 6 Personen

Meditation lernen –Theorie und Praxis

Meditation kann man lernen. Im Sinne der Achtsamkeit mit sich selbst reichen Geübten wenige Minuten im Alltag, um zu entspannen. Sie bauen Stress ab und verbessern Ihre Stimmung, sowie den Umgang mit Ihren Gefühlen und auch den Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie üben loszulassen, was Sie nicht brauchen - so wird das Leben mehr von Leichtigkeit und Mühelosigkeit getragen. Ihre Gedanken werden positiver, konzentrierter, ausgeglichener. Ein theoretischer Teil erklärt die positiven Auswirkungen der Meditation, die anschließend auch praktisch angeleitet wird. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Trinkwasser und Decke - bitte 2 Stunden vorher nichts mehr essen. Verlängerung möglich.

Kurs-Nr.:4253-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Andrea Ritter, Meditationslehrerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 01.03.2024, Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr, 1x
Gebühr: 5,30 € bei 10 Personen, 6,60 € ab 8 Personen, 8,80 € ab 6 Personen

Meditation lernen

Meditation kann man lernen. Im Sinne der Achtsamkeit mit sich selbst reichen Geübten wenige Minuten im Alltag, um zu entspannen. Sie bauen Stress ab und verbessern Ihre Stimmung, sowie den Umgang mit Ihren Gefühlen und auch den Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie üben loszulassen, was Sie nicht brauchen so wird das Leben mehr von Leichtigkeit und Mühelosigkeit getragen. Ihre Gedanken werden positiver, konzentrierter, ausgeglichener. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Trinkwasser und Decke - bitte 2 Stunden vorher nichts mehr essen. Verlängerung möglich.

Kurs-Nr.:4253-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Andrea Ritter, Meditationslehrerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 08.03.2024, Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x
Gebühr: 26,40 € bei 10 Personen, 32,90 € ab 8 Personen, 44,00 € ab 6 Personen

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!
 Sollten Sie nichts mehr von uns hören, findet
 Ihr gewünschter Kurs wie ausgeschrieben statt.

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und kleines Kissen und Decke.

Kurs-Nr.:4311-BR-01 - Heldritt

Leitung: Karoline Hoschek, Sport- und Gymnastiklehrerin, Zusatzqualifikation Rücken

Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2

Termin: 22.02.2024, Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x

Gebühr: 44,00 € ab 12 Personen, 52,70 € ab 10 Personen, 65,90 € ab 8 Personen

Rückengymnastik - nur Frauen

Rückentraining sanft und effektiv – den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den menschlichen Haltungs- und Bewegungsapparat sowie kleine Übungen für den Alltag mit einem Entspannungsteil runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und evtl. eigene Matte.

Kurs-Nr.:4315-BR-01 - Heldritt

Leitung: Consuela Stummer, Physiotherapeutin

Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2

Termin: 19.02.2024, Montag, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x

Gebühr: 48,00 € ab 12 Personen, 57,60 € ab 10 Personen, 72,00 € ab 8 Personen

Fit im Alter

Regelmäßige Bewegung trainiert nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln und Gelenke, sondern nimmt auch Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und kann das Risiko für Demenz senken. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sportprogramm für Körper und Geist, das die Gehirnhälften besser verknüpft und die Koordination fördert. Die Schwerpunkte in diesem Kurs liegen auf der richtigen Ansteuerung von Muskulatur und Gelenken, sowie deren Verbindung mit dem zentralen Nervensystem. Gleichzeitig werden alle Muskelpartien des Körpers sanft gestärkt und die Wirbelsäule entlastet.

Kurs-Nr.:4415-BR-01 - Elsa

Leitung: Karoline Hoschek, Sport- und Gymnastiklehrerin, Zusatzqualifikation Rücken

Ort: Elsicher Dorfhaus, Walburer Weg 1, Gemeindesaal

Termin: 19.02.2024, Montag, 18:30 - 19:15 Uhr, 10x

Gebühr: 36,40 € ab 12 Personen, 43,70 € ab 10 Personen, 54,60 € ab 8 Personen

Fit-Mix: Yoga, Pilates und Rückenfit

Dieser Kurs vereint drei beliebte Präventionsmaßnahmen. Das Training beinhaltet Übungen aus Yoga, Pilates und Rückenfit. Insgesamt stärkt das Drei-Komponenten-Training die Wirbelsäule, stabilisiert den ganzen Körper und steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag. Es ist die perfekte Mischung aus An- und Entspannung, um den Tag ausklingen zu lassen.

Kurs-Nr.:4415-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Janine Reif, Yoga Trainerin

Ort: Rückerschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage

Termin: 22.02.2024, Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x

Gebühr: 28,80 € ab 12 Personen, 34,60 € ab 10 Personen, 43,30 € ab 8 Personen

deepWORK® - ein intensives Bodyworkout

deepWORK® - das Powerprogramm für mehr Fitness, Ausdauer, Fettverbrennung und eine straffe Figur - ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Ganzkörpertrainings. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass Sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte und ein Handtuch.

Kurs-Nr.:4417-BR-01 - Elsa

Leitung: Irina Rauschenbach, Deep®Work Instructor

Ort: Elsicher Dorfhaus, Walburer Weg 1, Gemeindesaal

Termin: 22.02.2024, Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x

Gebühr: 44,00 € ab 12 Personen, 52,70 € ab 10 Personen, 65,90 € ab 8 Personen

Step-Aerobic plus workout

- in Kooperation mit Sportfreunde Grattstadt e. V. - Wer sich gerne zu guter Musik bewegt und so Figur und Ausdauer verbessern will, ist hier genau richtig! Unter dem Motto „Move! - Spaß an der Bewegung“ wird in dieser Stunde eine leicht nachvollziehbare, motivierende Choreographie aufgebaut. Ein Bodyworkout für die Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken mit Kleingeräten ergänzt die Stunde. Die Dehnung und Entspannung zum Schluß entlastet die beanspruchte Muskulatur. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch, Gymnastikmatte.

Kurs-Nr.:4426-BR-01 - Grattstadt

Leitung: Katrin Leipold, DOSB- Übungsleiterin C

Ort: Sportheim Grattstadt, Öttingshäuser Weg 4, Gymnastikraum

Termin: 19.02.2024, Montag, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x

Gebühr: 76,00 € ab 1 Personen, ohne Ermäßigung

Babas – Bayern trifft auf Spanien

© by Claudia Büschel

In diesem Kurs werden wir typisch deftige und süße bayerische Schmankerl in Tapasgröße herstellen. Zum Beispiel einen Leberkäse im Einmachglas oder Mini-Fleischpflanzerl, Party- oder Laugenkonfekt, Obatzterpralinen, Aprikosen im Speckmantel aus dem Ofen, eine süße Merch-Senf-Mayo als Aioli. Als Nachtisch Mini-Gugel nach Omas Rezept, Mini-Schweinsohren und eine Schmand Creme mit Obst im Glas. Unsere Babas werden dann auf einem urigen Holzbrett mit viel Liebe garniert und präsentiert. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter und Schreibutensilien.

Kurs-Nr.:4631-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Claudia Büschel, Hauswirtschafterin

Ort: Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Schulküche

Termin: 11.05.2024, Samstag, 16:00 - 18:30 Uhr, 1x

Gebühr: 14,30 € ab 10 Personen, 17,90 € ab 8 Personen, 23,80 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 12,00 € (bitte in BAR mitbringen), Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung

Kräuterwanderung im Frühjahr

Auf Rodach's Wiesen gibt es viel zu entdecken! Würzkräuter, Heilkräuter und Wildgemüse werden wir bei einem Spaziergang in der Natur finden und bestimmen. Viel Wissenswertes zu Botanik und Ökologie, wie auch zu Brauchtum und Mystik wird an diesem Abend zu erfahren sein. Bitte tragen Sie feste Schuhe sowie wetterangepasste Kleidung und bringen Sie ein Messer und Körbchen mit.

Kurs-Nr.:4716-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin
Ort: Treffpunkt: Thermalbadparkplatz
Termin: 10.05.2024, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x
Gebühr: 7,20 € ab 10 Personen, 9,00 € ab 8 Personen, 12,00 € ab 6 Personen

Aromatherapie: Die Kräfte der Pflanzenessenzen

- Workshop mit ätherischen Ölen -



silvarita auf Pixabay

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit ätherischen Ölen. Düfte können verführen, schöne Erinnerungen wecken, aber auch abstoßend wirken. Gerüche machen aber auch gesund. In der Aromatherapie werden Essenzen aus Blumen, Kräutern, Bäumen und Harzen gewonnen. Sie helfen bei Missstimmung, beugen Infektionen vor, stärken die Abwehrkräfte und wirken unterstützend

zur Steigerung der Konzentration. Sie bekommen einen Überblick, wie welches Aroma wirkt. Sie kreieren Ihren eigenen Duft mit einer ganz persönlichen Öle-Mischung in Form eines Mini-Roll-on, der Sie bei der Bearbeitung eines Lebensthemas begleitet und unterstützt.

Kurs-Nr.:4722-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Fiona Treiber
Ort: Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Fachraum
Termin: 17.06.2024, Montag, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x
Gebühr: 16,00 € ab 10 Personen, 20,00 € ab 8 Personen, 26,70 € ab 6 Personen, zzgl. Materialgebühren für pro Roll-on 8,00 € (bitte in BAR mitbringen), ACHTUNG: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Materialgebühren in Rechnung gestellt!

Geige - Anfänger und Geübte

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - im Kurs werden die elementaren Grundkenntnisse und Techniken vermittelt bzw. weiter vertieft. Zum Üben muss ein Übungsinstrument zu Hause vorhanden sein (falls nicht, sprechen Sie uns an).

Kurs-Nr.:5571-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Rainer Bätz, Staatlich geprüfter Musiker
Ort: Rückerschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: Wochentag und Uhrzeit nach Vereinbarung, 10x
Gebühr: 296,60 € bei 30 Min. Einzelunterricht, ohne Ermäßigung

Ein Besuch bei Familie Storch – 5 bis 8 Jahre – mit Begleitperson

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land



© by Kurt Schwesika

Wo brüten die Weißstörche im Coburger Land? Wir folgen dem LBV-Storchenbeauftragten in die Welt der Weißstörche, erfahren, wie sie leben und entdecken beim Blick durch ein Spektiv/Fernglas was auf dem Storchhorst in Bad Rodach los ist.

Kurs-Nr.:6131-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Hans Schönecker, LBV-Storchenbeauftragter
Ort: Treffpunkt: Parkplatz FC Sportplatz, Heldburger Straße 63
Termin: 07.06.2024, Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr, 1x
Gebühr: 4,10 € ab 8 Personen, 5,50 € ab 6 Personen, Anmeldung pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung

Ein Besuch bei den Galloway-Rindern und Konik Wildpferden am grünen Band - 5 bis 8 Jahre - mit Begleitperson

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land
 Wie wächst eine Kuh ohne Stall auf? Wie lieb hat eine Mamakuh ihr Kälbchen? Wie wäscht sich eigentlich eine Kuh? Diese und viele andere Fragen zur Lebensweise der zahmen Galloway-Rinder und der Wildpferde bei Schweighof werden bei dieser Führung beantwortet. Bitte mitbringen: Gummistiefel.

Kurs-Nr.:6131-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Steffen Schubert
Ort: Aussichtsplattform gegenüber der Domäne Schweighof, Zufahrt Kläranlage
Termin: 14.06.2024, Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr, 1x
Gebühr: 7,20 € ab 10 Personen, 9,00 € ab 8 Personen, 12,00 € ab 6 Personen, Anmeldung pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung



© by Steffen Schubert

Ein Besuch beim Heißluftballon – 5 bis 8 Jahre – mit Begleitperson

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land
Über Heißluftballons gibt es viele Geschichten zu erzählen: Von der Entstehung der Idee eines Heißluftballons und von Menschen, die damit gereist sind. Nicht unter allen Umständen kann ein Heißluftballon sicher in die Luft. Was man für eine „Fahrt“ benötigt und warum Heißluftballons eigentlich fliegen können, schauen wir uns anhand eines echten Modell-Heißluftballons an und lassen ihn steigen.

Kurs-Nr.:6131-BR-03 - Bad Rodach

Leitung: Thomas Fischer, Ballonsportclub Hildburghausen
Ort: Gerold-Strobel-Halle, Schlossplatz 2
Termin: 17.04.2024, Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x
Gebühr: 5,90 € ab 12 Personen, Anmeldung pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung



© by Juliane Müller

Ein Besuch bei den Bienen – 5 bis 8 Jahre – mit Begleitperson

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land
Wir bekommen interessante Einblicke in die faszinierende Welt der Bienen. Warum summen Bienen? Warum stechen Bienen? Brauchen Bienen einen Imker? Wie funktioniert so ein großer Bienenstaat? Ein Fachmann erzählt vom Leben der Bienen und wir erfahren, durch welche interessanten Verhaltensweisen sich die Honigbienen sehr gut organisieren. Anschließend werden wir Bienen hautnah am Schaukasten im Wallgraben erleben und sehen unterschiedliche Brutstadien im Brutnest und eingetragenen Nektar und Pollen in den Waben. Natürlich naschen wir auch von leckerem Honig!

Kurs-Nr.:6131-BR-04 - Bad Rodach

Leitung: Rüdiger Wintersperger, Bienensachverständiger und Bienenfachwart
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 21.06.2024, Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr, 1x
Gebühr: 5,10 € ab 10 Personen, 6,40 € ab 8 Personen, 8,50 € ab 6 Personen, Anmeldung pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung



© bagal / pixelio.de

Bildungsideen brauchen Visionäre

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Das Angebot unserer Außenstellen ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Da uns neben der Quantität auch die Qualität am Herzen liegt, suchen wir Bürger und Bürgerinnen aus den Gemeinden, die unsere ortsnahe Arbeitsweise mit Ideen unterstützen.

Wir wollen Sie nicht mit lästigen Vereinsregularien und Mitgliedschaften belasten. Im Vordergrund steht Ihre Idee und die Hilfe bei der Realisierung. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich in Coburg bei Frau Scheller, Telefon: 09561/8825-51, daniela.scheller@vhs-coburg.de oder bei der Außenstelle melden.



Bitte melden Sie sich für jeden Kurs / Vortrag und jede Führung an!



- ◆ Kursbeginne, Kursorte und Führungen müssen manchmal verschoben werden. Sie können nur informiert werden, wenn Ihre Anmeldung vorliegt.
- ◆ Sichern Sie sich Ihren Platz durch eine frühzeitige Anmeldung.
- ◆ Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht (außer bei Anmeldungen über das Anmeldeformular auf unserer Homepage).
- ◆ Keine Nachrichten sind gute Nachrichten! Sollten Sie nichts mehr von uns hören, findet Ihr gewünschter Kurs wie ausgeschrieben statt.
- ◆ Sie werden von uns benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht stattfinden kann, bzw. ausfallen muss.