

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 schreibe ich ein gültiges Testament ohne Notar?

- Workshop -

Welche Form und welchen Inhalt muss ein privates Testament haben? Dieser Workshop klärt Sie auf, worauf beim Aufsetzen eines Testaments zu achten ist und gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihr eigenes Schriftstück formulieren, so dass es dann auch zu keinen falschen Interpretationen kommt. Ein Testament ist kein Erbvertrag - worin der Unterschied liegt wird ebenfalls geklärt.

Kurs-Nr.: 1131-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Brigitte E. Drews, Rechtsanwältin, Schlichterin und Berufsbetreuerin

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

Termin: 09.05.2023, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 9,00 € ab 8 Personen, 12,00 € ab 6 Personen, 18,00 € ab 4 Personen, zzgl. Material 3,00 €

DIY: Putz- und Waschmittel selbstgemacht

Umweltschonend, nachhaltig und mit Spaß am Selbermachen zaubern wir ganz einfach Universalreiniger aus effektiven Mikroorganismen für den Haushalt und eine Fleckenseife für die Wäsche. Die Produkte können nach dem Kurs mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: dunkle Glasflasche.

Kurs-Nr.: 1131-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

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

Termin: 24.04.2023, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,20 € ab 10 Personen, 9,00 € ab 8 Personen, 12,00 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 5,00 €

Streifzug durch die Geschichte Bad Rodachs (Kostümführung mit Bäuerin Anna)

- in Kooperation mit den Heimatbotschaftern -

Unternehmen Sie einen Streifzug und lernen sie etwas über die jahrhundertelange Entwicklung der Stadt Bad Rodach im Landkreis Coburg. 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 Bad Rodacher Altstadt verzaubern.

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

Leitung: Renate Klebeg, Stadtführerin

Ort: Treffpunkt: Schlossplatz 5, vor dem Jagdschloss

Termin: 04.06.2023, Sonntag, 13:30 - 15:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen



Das Roßfelder Brauhaus - urig seit 1784 -

- eine Führung mit Bierprobe -



Seit 1784 darf in Roßfeld gebraut werden. Bei einer Besichtigung des Brauhauses werden alle Arbeitsschritte vom Maischen bis zum Abfüllen erklärt. Eine Bierprobe rundet den Abend ab.

Kurs-Nr.: 1321-BR-02 - Roßfeld

Leitung: Helmut Florschütz, Mitglied der Gemeinschaftsbrauerei Roßfeld e.V.

Ort: Streufdorfer Str. 2

Termin: 27.04.2023, Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,50 € ab 8 Personen, 10,00 € ab 6 Personen, zzgl. Bierprobe

Vogelkundliche Wanderung zum Georgenberg

- Kennenlernen der heimischen Vogelwelt und ihrer Gesänge - Bringen Sie Ihre Ferngläser mit! Vielleicht sehen wir den Rotmilan mit seiner eindrucksvollen Silhouette und können den Flug der Feldlerche beobachten. Mit etwas Glück singt auch der Pirol sein Lied. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und eventuell einen Regenschutz.

Kurs-Nr.: 1441-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Frank Reißenweber, Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) e. V., Kreisgruppenvorsitzender in Coburg

Ort: Treffpunkt: Unterer Thermalbadparkplatz, Thermalbadstraße

Termin: 05.05.2023, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

Gebühr: 12,00 € ab 6 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) Beobachtungsgelegenheiten in dieser Gegend. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen Sie ein Fernglas mit!

Kurs-Nr.: 1441-BR-02 - Roßfeld

Leitung: Frank Reißenweber, Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) e. V., Kreisgruppenvorsitzender in Coburg

Ort: Treffpunkt: Kirche

Termin: 02.07.2023, Sonntag, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

Gebühr: 7,20 € ab 10 Personen, 9,00 € ab 8 Personen, 12,00 € ab 6 Personen

Englisch A1 - Anfänger

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Kursbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2. Ein Kurs für Teilnehmer ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen, die Englisch von Anfang an und gründlich, aber in ihrem eigenen Tempo und in angenehmer Atmosphäre lernen möchten. Der Kurs orientiert sich an realistischen Alltagssituationen und vermittelt grundlegende Wendungen, um sehr einfache Unterhaltungen führen zu können.

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

Leitung: Katrin Liebermann

Ort: Rückerschule, Schlossplatz 3, VHS Raum, 1. Etage

Termin: 17.04.2023, Montag, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x

Gebühr: 54,00 € ab 12 Personen, 64,80 € ab 10 Personen, 81,00 € ab 8 Personen

Info: vhs ☎ 09561/88250 MO-FR ab 08:00 Uhr

Frauengesundheit

Für gar nicht wenige Frauen ist der weibliche Zyklus sowie die Veränderungen desselben mit dem Älterwerden mit teils schweren Symptomen verbunden. Starke Schmerzen bei der Menstruation, prämenstruelle Reizbarkeit oder Hitzewallungen und Schlafstörungen während der Wechseljahre sind keine seltenen Phänomene. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie günstig mit diesen Beschwerden umgehen und z.B. durch gezielten Einsatz von Strategien der Naturheilkunde solchen Symptomen begegnen und eine Linderung erreichen können. Frau Dr. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, wird zudem auch auf Themen wie Endometriose und unerfüllten Kinderwunsch eingehen.

Kurs-Nr.: 4102-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

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

Termin: 16.05.2023, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 8,80 € ab 10 Personen, 11,00 € ab 8 Personen, 14,60 € ab 6 Personen, 22,00 € ab 4 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: 28.02.2023, Dienstag, 19:10 - 20:40 Uhr, 10x

Gebühr: 96,00 € ab 8 Personen, 128,00 € ab 6 Personen

Yoga - Aufbaustufe

Kurs-Nr.: 4211-BR-01 - Heldritt

Leitung: Claudia Heselbarth, Yogalehrerin (BYV)

Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2

Termin: 28.02.2023, Dienstag, 17:25 - 18:55 Uhr, 10x

Gebühr: 96,00 € ab 8 Personen, 128,00 € ab 6 Personen

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 Klopff, Yogalehrerin (BYV)

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

Termin: 01.03.2023, Mittwoch, 16:45 - 18:00 Uhr, 5x

Gebühr: 48,30 € ab 6 Personen, 72,50 € ab 4 Personen

Kurs-Nr.: 4212-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Carmen Klopff, Yogalehrerin (BYV)

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

Termin: 19.04.2023, Mittwoch, 16:45 - 18:00 Uhr, 6x

Gebühr: 58,00 € ab 6 Personen, 87,00 € ab 4 Personen

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-03 - Bad Rodach

Leitung: Carmen Klopff, Yogalehrerin (BYV)

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

Termin: 01.03.2023, Mittwoch, 18:15 - 19:30 Uhr, 5x

Gebühr: 48,30 € ab 6 Personen, 72,50 € ab 4 Personen

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

Leitung: Carmen Klopff, Yogalehrerin (BYV)

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

Termin: 19.04.2023, Mittwoch, 18:15 - 19:30 Uhr, 6x

Gebühr: 58,00 € ab 6 Personen, 87,00 € ab 4 Personen

Chakrenyoga

- Energiereise durch die sieben Chakren -

Chakrenyoga steht für mehr Energie, Klarheit und Ausgeglichenheit. Die Chakren sind Energieräder im Körper des Menschen, die durch bestimmte Übungen aktiviert werden können. Es gibt sieben dieser Zentren im menschlichen Körper, die sich im Bereich der Wirbelsäule befinden. Mit speziell auf jedes Energiezentrum abgestimmte Yoga-Sequenzen, Atemübungen und Reflexionsfragen können wir unsere Energiezentren ausgleichen und unser darin enthaltenes Potential stärken. Unterstützend helfen Alltagstipps, Ernährungstipps, Affirmationen und Mantras. Bitte Decke und Yogamatte mitbringen.

Kurs-Nr.: 4216-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Janine Reif, Yoga Trainerin

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

Termin: 02.03.2023, Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr, 7x

Gebühr: 35,90 € bei 10 Personen, 44,80 € ab 8 Personen, 59,80 € ab 6 Personen, 89,60 € ab 4 Personen



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

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: 02.03.2023, Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr, 7x
Gebühr: 35,90 € ab 10 Personen, 44,80 € ab 8 Personen, 59,80 € ab 6 Personen

Qi Gong 50plus

- Schnupperstunde -

Homeoffice und sitzende Tätigkeiten verursachen oft Schulter-Nackenverpannungen und Rückenprobleme. Die sanften fließenden Bewegungsübungen aus der traditionellen Übungsreihe des Shaolinmeisters Shi Xinggui stärken im Zusammenspiel mit der Atmung die Selbstheilungskräfte in verschiedenen körperlichen und seelischen Bereichen. Alltagshektik und Verspannungen verfliegen, die Aufmerksamkeit wird auf den eigenen Körper, die Seele und den Geist gerichtet, die körperliche Stabilität wird gekräftigt und das Gleichgewicht gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

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

Leitung: Myriam Erdenbrecher, Qi Gong Übungsleiterin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 07.03.2023, Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr, 1x
Gebühr: 4,60 € ab 10 Personen, 5,80 € ab 8 Personen, 7,70 € ab 6 Personen

Qi Gong 50plus**Kurs-Nr.: 4231-BR-02 - Bad Rodach**

Leitung: Myriam Erdenbrecher, Qi Gong Übungsleiterin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 14.03.2023, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 3x
Gebühr: 14,00 € ab 10 Personen, 17,40 € ab 8 Personen, 23,20 € ab 6 Personen

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: Ilse-Maria Scheid, Gymnastiklehrerin
Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2
Termin: 16.03.2023, Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr, 7x
Gebühr: 35,90 € ab 10 Personen, 44,80 € ab 8 Personen, 59,80 € ab 6 Personen

Kurs-Nr.: 4311-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Ilse-Maria Scheid, Gymnastiklehrerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 16.03.2023, Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr, 7x
Gebühr: 35,90 € ab 10 Personen, 44,80 € ab 8 Personen, 59,80 € ab 6 Personen

Ganzkörper- und Beckenbodentraining

Der Kurs ist für alle, die die Funktionsfähigkeit des Rumpfes und des Beckenbodens erhalten oder bereits vorhandene Beschwerden wieder besser in den Griff bekommen wollen. Faktoren wie Schwangerschaft, Bindegeweibsschwäche, Übergewicht, wiederholtes schweres Heben, häufige Verstopfung, chronischer Husten oder langes Stehen schwächen den Rumpf und seine Muskulatur. Mit dem Training wird die Beweglichkeit der Gelenke verbessert, Muskeln gestärkt und das körperliche Wohlbefinden gefördert. Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

Kurs-Nr.: 4313-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Ilse-Maria Scheid, Gymnastiklehrerin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 16.03.2023, Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr, 7x
Gebühr: 35,90 € ab 10 Personen, 44,80 € ab 8 Personen, 59,80 € ab 6 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: 27.02.2023, Montag, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x
Gebühr: 43,50 € ab 12 Personen, 52,20 € ab 10 Personen, 65,30 € ab 8 Personen

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen - ab 12 Jahre

Jeder kann lernen, sich selbst zu verteidigen und in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen richtig zu handeln. Trainiert werden alle Aspekte moderner Selbstverteidigung ohne und mit Gegenständen wie zum Beispiel mit dem einem Schirm. Spezielle Situationen aufgrund des Umfeldes und/oder des Angreifers, Rollenspiele, Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Psychologie des Opfer- und Täterverhaltens, rechtliche Hintergründe etc. werden in den Kursstunden besprochen. Besondere Vorkenntnisse oder körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Kleidung: Alltagskleidung, feste Turnschuhe und Getränk.

Kurs-Nr.: 4363-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Carmelo Fallo, Ju-Jutsu-Trainer
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 22.04.2023, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr, 4x
Gebühr: 69,60 € ab 8 Personen, 92,80 € ab 6 Personen



Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Überfälle und Gewalt machen leider vor keiner Altersgrenze halt und oft wird die ältere Generation als leichtes Opfer gesehen. Dieser Kurs zeigt wie Seniorinnen und Senioren lernen können, sich selbst zu verteidigen und in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen richtig zu handeln. Trainiert werden alle Aspekte moderner Selbstverteidigung ohne und mit Gegenständen wie einem Gehstock oder Schirm. Spezielle Situationen aufgrund des Umfeldes und/oder des Angreifers, Rollenspiele, Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Psychologie des Opfer- und Täterverhaltens, rechtliche Hintergründe etc. werden besprochen. Besondere Vorkenntnisse oder körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Kleidung: Alltagskleidung, feste Turnschuhe und Getränk, evtl. Gehstock.

Kurs-Nr.: 4363-BR-02 - Bad Rodach**Leitung:** Carmelo Fallo, Ju-Jutsu-Trainer**Ort:** Rückerschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 19.04.2023, Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr, 5x**Gebühr:** 58,00 € ab 8 Personen, 77,40 € ab 6 Personen**Ladies BBQ**

Nicht nur Männer grillen, sondern auch Frauen können das. Wer Lust auf Grillfleisch und leichte Küche zu jeder Zeit hat, ist hier genau richtig! Neben allgemeinen Tipps zum Grillen, lernen Sie Steaks richtig zu grillen, Fisch in einer Folientasche zu garen und wie man zum Grillgut noch passende Dips, Folienkartoffeln und ein gegrilltes Dessert selber macht. In diesem Seminar holen wir alles aus Ofen und Pfannen heraus. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter und Schreibutensilien - es wird freestyle gekocht und somit gibt es keine Handouts!

Kurs-Nr.: 4616-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Felix Reif, Gastronom, Ernährungsberater**Ort:** Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Schulküche**Termin:** 10.05.2023, Mittwoch, 17:30 - 21:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 22,60 € ab 12 Personen, 27,10 € ab 10 Personen, 33,90 € ab 8 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 13,00 €, Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung**Individueller Kochkurs**

- Bildung auf Bestellung -



Fotolia

Sie können sich als Gruppe ein Thema wählen wie zum Beispiel: internationale Küche, BBQ, regionale Küche, vegetarische oder ausgefallene Partyrezepte. Erleben Sie einen unterhaltsamen und leckeren Kochabend mit Felix Reif. Mit einfachen Handgriffen und guter Planung von

Abläufen in der Küche lässt sich auch vieles selbst herstellen wie Gemüse-Gnocchi oder Naanbrot als Beilage. Felix Reif geht auch gerne auf Ihre persönlichen Wünsche ein! Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter und Schreibutensilien - es wird freestyle gekocht!

Kurs-Nr.: 4631-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Felix Reif, Gastronom, Ernährungsberater**Ort:** Ort nach Vereinbarung**Termin:** nach Vereinbarung, z. B. 18:00 - 22:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 20,00 € ab 12 Personen, 24,00 € ab 10 Personen, 30,00 € ab 8 Personen, zzgl. Lebensmittel und evtl. Raumkosten, Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt, ohne Ermäßigung**Karibische Küche**

Kuba, Haiti, Puerto Rico, Jamaika, Bahamas oder Dominikanische Republik - jede einzelne Insel der Karibik hat ihre eigene Küche. Wir machen eine kleine Kreuzfahrt mit Töpfen und Pfannen. Viele Aromen, viel Obst, Ingwer, Chili, frische Kräuter, Meeresfrüchte, Hai, Ziege und Kochbananen kommen zum Einsatz. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Getränke, Behälter für Reste Schreibutensilien - es wird nach Gefühl gekocht und somit gibt es keine Handouts!

Kurs-Nr.: 4666-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Felix Reif, Gastronom, Ernährungsberater**Ort:** Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Schulküche**Termin:** 15.03.2023, Mittwoch, 17:30 - 21:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 22,60 € ab 12 Personen, 27,10 € ab 10 Personen, 33,90 € ab 8 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 13,00 €, Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!, ohne Ermäßigung**Kräuterwanderung**

Auf Rodach's Wiesen gibt es viel zu entdecken! Würzkräuter 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 Nachmittag zu erfahren sein. Bitte tragen Sie feste Schuhe und wetterangepasste Kleidung und bringen ein Messer und Körbchen mit.

Kurs-Nr.: 4716-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin**Ort:** Treffpunkt: Thermalbadparkplatz**Termin:** 09.05.2023, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 6,70 € ab 10 Personen, 8,40 € ab 8 Personen, 11,20 € ab 6 Personen**DIY: Körperöl und Badesalz selbstgemacht**

Wir sammeln frische Kräuter und lernen was bei der Herstellung von Körperöl zu beachten ist. Außerdem erfahren Sie welche Wirkungen verschiedene Öle auf die Haut und auch die Zusätze von den Blüten und Kräutern haben, die wir verwenden. Die Herstellung eines Badesalzes ist einfach und kann neben dem angenehmen Duft ebenfalls eine Auswirkung auf den Körper haben. Wer möchte, kann das Selbstgemachte auch noch als Geschenk verziern. Bitte mitbringen: kleine Schraubgläser.

Kurs-Nr.: 4733-BR-01 - Herbartsdorf**Leitung:** Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin**Ort:** Treffpunkt: Backhaus Herbartsdorf**Termin:** 19.06.2023, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 6,70 € ab 10 Personen, 8,40 € ab 8 Personen, 11,20 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 5,00 €**Leder-Workshop**

Wie einfach Sie selbst Leder formen und bearbeiten können, bringt Ihnen eine erfahrene Sattlerin nahe. Sie lernen das Produkt „Leder“ etwas genauer kennen, wie man Leder verarbeitet und nachhaltig pflegt, um lange Freude mit dem Ergebnis zu haben. Vom Zuschnitt des Leders, über Anbringung von Schnallen bis hin zur kreativen Personalisierung durch eine Lasergravur, dürfen Sie unter professioneller Anleitung ein Lederprodukt, z. B. eine kleine Tabak- oder Handytasche anfertigen. Vorkenntnisse sind - bis auf etwas handwerkliches Geschick - nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 5319-BR-01 - Breitenau**Leitung:** Alina Rank, Reitsportsattlerin**Ort:** Lederraum, Mährenhäuser Straße 1**Termin:** 20.05.2023, Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 64,00 € bei 4 Personen, 85,30 € bei 3 Personen, 128,00 € bei 2 Personen, zzgl. Material nach Verbrauch ca. 10,00 € - 15,00 €, ohne Ermäßigung

Kurs-Nr.: 5319-BR-02 - Breitenau**Leitung:** Alina Rank, Reitsportsattlerin**Ort:** Lederraum, Mährenhäuser Straße 1**Termin:** 08.07.2023, Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 64,00 € bei 4 Personen, 85,30 € bei 3 Personen, 128,00 € bei 2 Personen, zzgl. Material nach Verbrauch ca. 10,00 € - 15,00 €, ohne Ermäßigung**Goldschmiede-Workshop - Schmieden eines ganz persönlichen Schmuckstücks**

Steven Weirather auf Pixabay



Sie wollen sich selbst ein ganz persönliches Schmuckstück anfertigen oder einen lieben Menschen damit überraschen? Zum Beispiel zur Verlobung, zum Geburtstag oder jeglichen anderen Anlässen, für die Sie ein individuelles Geschenk suchen. Unter Anleitung können Sie Ihrer

Kreativität freien Lauf lassen. Mittels Erlernen grundlegender Goldschmiedetechniken wie Sägen, Bohren, Feilen, Biegen und Löten entstehen individuelle Ringe und Anhänger, Ohrschmuck und Armreifen aus Silber oder auf Wunsch auch aus Gold. Vorkenntnisse sind - bis auf etwas handwerkliches Geschick - nicht erforderlich. Anfänger wie auch Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi, Schere und Skizzenpapier. Bei Verarbeitung von Gold bitte schon bei der Anmeldung vorbestellen. Kursteilnehmer können vorab auch Altgold (Schmuckstücke die nicht mehr getragen werden ab einer Legierung ab 585) zum Einschmelzen vorbeibringen und daraus ihr Schmuckstück am Workshop-Tag fertigen.

Kurs-Nr.: 5322-BR-01 - Heldritt**Leitung:** Sabrina Thumser**Ort:** Untere Tannleite 13**Termin:** 11.03.2023, Samstag, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x inkl. 30 Minuten Pause**Gebühr:** 152,00 € ab 3 Personen, zzgl. Material wie z. B. Silber, Gold und Edelsteine nach Verbrauch, ohne Ermäßigung**Kurs-Nr.: 5322-BR-02 - Heldritt****Leitung:** Sabrina Thumser**Ort:** Untere Tannleite 13**Termin:** 29.04.2023, Samstag, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x inkl. 30 Minuten Pause**Gebühr:** 152,00 € ab 3 Personen, zzgl. Material wie z. B. Silber, Gold und Edelsteine nach Verbrauch, ohne Ermäßigung**Kurs-Nr.: 5322-BR-03 - Heldritt****Leitung:** Sabrina Thumser**Ort:** Untere Tannleite 13**Termin:** 06.05.2023, Samstag, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x inkl. 30 Minuten Pause**Gebühr:** 152,00 € ab 3 Personen, zzgl. Material wie z. B. Silber, Gold und Edelsteine nach Verbrauch, ohne Ermäßigung**Kurs-Nr.: 5322-BR-04 - Heldritt****Leitung:** Sabrina Thumser**Ort:** Untere Tannleite 13**Termin:** 17.06.2023, Samstag, 09:30 - 18:00 Uhr, 1x inkl. 30 Minuten Pause**Gebühr:** 152,00 € ab 3 Personen, zzgl. Material wie z. B. Silber, Gold und Edelsteine nach Verbrauch, ohne Ermäßigung**Ein Besuch beim Heißluftballon - 5 bis 8 Jahre - mit Begleitperson**

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land



Timur Kozmenko auf Pixabay

Viele Geschichten gibt es über Heißluftballons zu erzählen, von der Entstehung, von Menschen, die damit gereist sind, was man für eine „Fahrt“ benötigt und warum sie eigentlich fliegen können! Wir schauen uns die Bauweise eines echten Modell-Heißluftballons an und lassen ihn steigen.

Kurs-Nr.: 6131-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Thomas Fischer, Ballonsportclub Hildburghausen**Ort:** Gerold-Strobel-Halle, Schlossplatz 2**Termin:** 29.03.2023, Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 5,70 € ab 12 Personen, 6,90 € ab 10 Personen, Anmeldung pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung**Ein Besuch bei den Galloway-Rindern und Ziegen aus Afrika 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 afrikanischen Ziegen bei Schweighof werden bei einer Führung beantwortet. Bitte mitbringen: Gummistiefel.

Kurs-Nr.: 6131-BR-02 - Bad Rodach**Leitung:** Steffen Schubert**Ort:** Aussichtsplattform gegenüber der Domäne Schweighof, Zufahrt Kläranlage**Termin:** 11.06.2023, Sonntag, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 6,50 € ab 10 Personen, 8,10 € ab 8 Personen, 10,80 € ab 6 Personen, Anmeldung pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung**Experimente: Donner, Blitz und Regenbogen - 8 bis 14 Jahre**

Luft, Wasser und die Energie der Sonne sind die Grundlagen für die Wettererscheinungen, die wir modellhaft erzeugen: Wir bringen Wasser, erzeugen einen Blitz und einen Donner sowie einen Regenbogen ohne Regen. Wir lassen die Sonne untergehen und fragen uns, ob es Wasser in der Luft ohne Regen geben kann und wann der Meeresspiegel steigt.

Kurs-Nr.: 6149-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Dr. Helga Brachmann, Dipl.-Chemikerin (univ.), Regina Hüttner, Assistentin**Ort:** Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5, Chemiesaal**Termin:** 18.04.2023, Dienstag, 16:30 - 18:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 13,90 € bei 10 Personen, 17,30 € ab 8 Personen, 23,10 € ab 6 Personen, zzgl. Materialkosten 2,00 €, ohne Ermäßigung

Wiederentdecken und stärken der eigenen Ressourcen

- Workshop für Tagesmütter, Eltern und Interessierte -
Möglichkeiten und Tools zum Auftanken und Entspannen für den Alltag und das Berufsleben.

Kurs-Nr.: 6211-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Petra Vinzelberg, Dipl.-Sozialpädagogin, NLP-Resonanztrainerin und -coach

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

Termin: 13.05.2023, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

Gebühr: 29,20 € ab 8 Personen, 38,90 € ab 6 Personen

Kindergerechte Zukunft gestalten

Eltern und alle, die Kinder betreuen, wollen grundsätzlich das Beste für das Kind und handeln in diesem Sinne. Doch oftmals ist „gut gemeint, nicht auch gut gemacht“. Kinder brauchen Erwachsene als Sprachrohr. Ein Blick in die UN-Kinderrechtskonvention zeigt, dass Kinder zu schützen, zu fördern und an allen Dingen, die sie betreffen, frühzeitig zu beteiligen sind. An Beispielen aus dem Erziehungsalltag werden die zehn wichtigsten Kinderrechte vorgestellt und Impulse gegeben, wie diese kindgerecht in den Alltag integriert werden und damit zum Kindeswohl beitragen können. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr.: 6221-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Anke Fröhlich, Projektleiterin Kinderrechte beim Kinderschutzbund Coburg

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

Termin: 25.04.2023, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,50 € ab 10 Personen, 11,80 € ab 8 Personen



Gerd Altmann auf Pixabay

Trau dich helfen - sei ein Held - 3 bis 4 Jahre

- mit Begleitperson -

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ein anderer meine Hilfe benötigt? Ich helfe! Was ist zu tun bei kleinen Verletzungen, Verbrennungen, Nasenbluten? Was weißt du vielleicht schon? Spielerisch üben wir die erste Hilfe vom Pflaster bis hin zum Notruf. Welche Möglichkeiten es gibt und wie andere Helfer wie z.B. die Feuerwehr oder ein Rettungswagen reagieren und wie sie ausgestattet sind, werden wir hautnah und eindrucksvoll erleben. Bitte mitbringen: Getränk und Snack.

Kurs-Nr.: 6428-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Ralf Schramm, Koordination Breitenausbildung

Ort: Feuerwehr, Steinerer Weg 7

Termin: 17.06.2023, Samstag, 09:00 - 10:30 Uhr, 1x

Gebühr: 5,00 € ab 4 Personen, Schutzgebühr! Anmeldung pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!

Sollten Sie nichts mehr von uns hören, findet Ihr gewünschter Kurs wie ausgeschrieben statt.

**Trau dich helfen - sei ein Held - 5 bis 6 Jahre**

- Erste Hilfe für Kinder -

Kurs-Nr.: 6428-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Ralf Schramm, Koordination Breitenausbildung

Ort: Feuerwehr, Steinerer Weg 7

Termin: 17.06.2023, Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr, 1x, Voranmeldung mit Angabe des Geburtsdatums erforderlich!

Gebühr: 5,00 € ab 4 Personen, Schutzgebühr! ohne Ermäßigung

Trau dich helfen - sei ein Held - 7 bis 8 Jahre

- Erste Hilfe für Kinder -

Kurs-Nr.: 6428-BR-03 - Bad Rodach

Leitung: Ralf Schramm, Koordination Breitenausbildung

Ort: Feuerwehr, Steinerer Weg 7

Termin: 17.06.2023, Samstag, 13:00 - 14:30 Uhr, 1x, Voranmeldung mit Angabe des Geburtsdatums erforderlich!

Gebühr: 5,00 € ab 4 Personen, Schutzgebühr! ohne Ermäßigung

Trau dich helfen - sei ein Held - ab 9 Jahre

- Erste Hilfe für Kinder und Jugendliche -

Kurs-Nr.: 6428-BR-04 - Bad Rodach

Leitung: Ralf Schramm, Koordination Breitenausbildung

Ort: Feuerwehr, Steinerer Weg 7

Termin: 17.06.2023, Samstag, 14:30 - 16:00 Uhr, 1x, Voranmeldung mit Angabe des Geburtsdatums erforderlich!

Gebühr: 5,00 € ab 4 Personen, Schutzgebühr! ohne Ermäßigung



Adobe Stock

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.