

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-01 - Roßfeld

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

Ort: Streufdorfer Str. 2

Termin: 04.04.2019, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Gebühr: 5,60 € ab 10 Personen, 7,10 € ab 8 Personen, 9,40 € ab 6 Personen, zzgl. Bierprobe

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Bad Rodach - geheimnisvoll und lecker

Der Schlüssel dreht sich im Schloss – Türen öffnen sich. In Kellern, Türmen ... präsentieren sich Leckereien, die in und um Bad Rodach hergestellt werden. Eine Stadtführung mit Überraschungen. Die Führung ist jederzeit auch an anderen Terminen buchbar.

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

Leitung: Hedda Hanft, Genussbotschafterin der Genussregion Oberfranken

Ort: Treffpunkt: Jagdschloss auf dem Schlossplatz

Termin: 25.04.2019, Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 8,00 € ab 10 Personen, 10,00 € ab 8 Personen, 13,30 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 5,00 €

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Wir wandern auf dem Sagenweg

Auf den Spuren alter Geschichten wandern wir auf dem Sagenweg über die Senningshöhe. Es gibt vieles zu erfahren über den kopflosen Seereiter, das Pöpelhaus, den steinernen Krug oder in Ottowind die Skulptur vom Totengräber. Die Muschelkalkböden der langen Berge bringen eine besondere Vegetation hervor, die wir auch bestimmen werden.

Kurs-Nr.: 1321-BR-03 - Ottowind

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

Ort: Hauptstraße Ottowind, Friedhof, Abzweig Schafhaus

Termin: 18.06.2019, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Gebühr: 6,70 € ab 10 Personen, 8,40 € ab 8 Personen, 11,20 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Wir wandern auf dem Sagenweg

Auf den Spuren alter Geschichten wandern wir auf dem Sagenweg über die Senningshöhe. Es gibt vieles zu erfahren über den kopflosen Seereiter, das Pöpelhaus, den steinernen Krug oder in Ottowind die Skulptur vom Totengräber. Die Muschelkalkböden der langen Berge bringen eine besondere Vegetation hervor, die wir auch bestimmen werden.

Kurs-Nr.: 1321-BR-04 - Ottowind

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

Ort: Hauptstraße Ottowind, Friedhof, Abzweig Schafhaus

Termin: 02.07.2019, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Gebühr: 6,70 € ab 10 Personen, 8,40 € ab 8 Personen, 11,20 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Ida Schleicher Führung in Bad Rodach

Bei einer Kostümführung lernen Sie unser kleines Städtchen auf ganz besondere Weise und aus der Sicht der Schleicher´s Ida kennen. Ihr verdankt Bad Rodach das Thermalbad. Die kinderlos gebliebene Frau mit dem urigen Charakter vermachte Ihren Grundbesitz der

fränkischen Kleinstadt. Erleben Sie also einen fränkischen und unterhaltsamen Spaziergang rund um den Schlossplatz, die Johanniskirche, das Wohnhaus und den Marktplatz gut gewürzt mit Anekdoten und Ida's besonderen Gewohnheiten.

Kurs-Nr.: 1321-BR-05 - Ottowind

Leitung: Renate Klebeg

Ort: Treffpunkt: Jagdschloss auf dem Schlossplatz, am Brunnen

Termin: 07.04.2019, Sonntag, 15:00 - 18:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,60 € ab 10 Personen, 12,00 € ab 8 Personen, 16,00 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Vogelkundliche Wanderung zum Georgenberg

Kennenlernen der heimischen Vogelwelt und ihrer Gesänge. Bitte mitbringen: Fernglas, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell einen Regenschutz.

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

Leitung: Frank Reißweber

Ort: Treffpunkt: Unterer Thermalbadparkplatz, Thermalbadstraße

Termin: 03.05.2019, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

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

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Galloway-Rinder und Konik Wildpferde am grünen Band

Wo leben Galloway Rinder zusammen mit Wildpferden friedlich das ganze Jahr draußen auf der Weide? Mutterkuhhaltung der besonderen Art! Zusammen mit Steffen Schubert über die Weiden streifen und schauen, wo es Nachwuchs gibt und wie die Rinder und Pferde zusammenleben. Ein tolles Erlebnis für Jung und Alt.

Kurs-Nr.: 1441-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Steffen Schubert

Ort: Aussichtsplattform gegenüber der Domäne Schweighof, Zufahrt Kläranlage

Termin: 19.05.2019, Sonntag, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Gebühr: 5,60 € ab 10 Personen, 7,10 € ab 8 Personen, 9,40 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Galloway-Rinder und Konik Wildpferde am grünen Band

Wo leben Galloway Rinder zusammen mit Wildpferden friedlich das ganze Jahr draußen auf der Weide? Mutterkuhhaltung der besonderen Art! Zusammen mit Steffen Schubert über die Weiden streifen und schauen, wo es Nachwuchs gibt und wie die Rinder und Pferde zusammenleben. Ein tolles Erlebnis für Jung und Alt.

Kurs-Nr.: 1441-BR-03 - Bad Rodach

Leitung: Steffen Schubert

Ort: Aussichtsplattform gegenüber der Domäne Schweighof, Zufahrt Kläranlage

Termin: 02.06.2019, Sonntag, 14:00 - 15:30 Uhr, 1x

Gebühr: 5,60 € ab 10 Personen, 7,10 € ab 8 Personen, 9,40 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Naturnahe Pflanzenvielfalt in der Bischofsaue

Bei einem Spaziergang durch die Bischofsaue betrachten wir die unglaubliche Artenvielfalt in diesem Gebiet und widmen uns einigen ausgewählten Pflanzen. Neben den naturschutzrechtlichen Aspekten wird auch von der kulturhistorischen Bedeutung dieser Arten zu hören sein. Wir verlassen immer wieder die fachlichen Grundlagen und begeben uns auf die Entdeckung alter Geschichten und Bräuche, die sich um manche Pflanzen ranken. Festes Schuhwerk erforderlich. Gemächliche Tour auf festen Wegen.

Kurs-Nr.: 1441-BR-04 - Bad Rodach**Leitung:** Alexa Schönlau, Landschaftsplanerin**Ort:** Treffpunkt: Bad Rodach/Roßfeld, Brauhaus, Streufdorfer Straße 2**Termin:** 02.06.2019, Sonntag, 14:00 - 16:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 7,60 € ab 10 Personen, 9,50 € ab 8 Personen, 12,60 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Aaronstab und Leberblümchen - eine Pflanzentour**

Bei einem Spaziergang zur Ruine auf dem Straufhain widmen wir uns einigen ausgewählten Pflanzen der Region. Neben den naturschutzrechtlichen Aspekten wird von der kulturhistorischen Bedeutung der Pflanzenarten in diesem Waldgebiet zu hören sein. Wir verlassen immer wieder die fachlichen Grundlagen und begeben uns auf die Entdeckung alter Geschichten und Bräuche, die sich um diese Pflanzen ranken. Festes Schuhwerk erforderlich. Gemächlicher, aber doch steiler Aufstieg.

Kurs-Nr.: 1441-BR-05 - Bad Rodach**Leitung:** Alexa Schönlau, Landschaftsplanerin**Ort:** Treffpunkt: Dorfplatz Rudelsdorf**Termin:** 31.03.2019, Sonntag, 14:00 - 16:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 7,60 € ab 10 Personen, 9,50 € ab 8 Personen, 12,60 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Excel 2010 - Grundkenntnisse erwerben**

Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung für diesen Kurs. Sie werden mit Formeln arbeiten, grundlegende Zellformatierungen nutzen, Tabellenstrukturen erstellen und bearbeiten, Funktionen nutzen, Diagramme erstellen und mit Grafiken und Objekten umgehen.

Kurs-Nr.: 2123-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Dipl.-Inf. Matthias Sedlmeier, IT- und EDV-Berater**Ort:** Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 11.03.2019, Montag, 19:00 - 22:00 Uhr, 4x**Gebühr:** 83,90 € ab 10 Personen, 100,50 € ab 8 Personen, 128,10 € ab 6 Personen, inkl. Lernmittel**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Excel 2010 - Aufbaukenntnisse erwerben**

In diesem Kurs werden Sie Diagramme erstellen und gestalten, die bedingte Formatierung sowie benutzerdefinierte Zahlenformate anwenden, Datenüberprüfung bei der Eingabe, erweiterte Druckeinstellungen, Zellbezüge auf andere Mappen herstellen, Mustervorlagen erstellen, das Filtern und Sortieren von Daten sowie das Bearbeiten großer Tabellen erlernen. Voraussetzung sind gute Grundkenntnisse in Excel.

Kurs-Nr.: 2123-BR-02 - Bad Rodach**Leitung:** Dipl.-Inf. Matthias Sedlmeier, IT- und EDV-Berater**Ort:** Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 29.04.2019, Montag, 19:00 - 22:00 Uhr, 4x**Gebühr:** 66,40 € ab 10 Personen, 83,00 € ab 8 Personen, 110,60 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Entschlackungs- und Frauenkräutertee**

Bei einem Vortrag über die Inhaltsstoffe der Wild- und Gartenkräuter sowie Gewürze, die sich besonders gut zur Entschlackung und für Frauen eignen, kann aus verschiedenen Zutaten ein individueller Frühlings- und Frauentee gemacht werden. Die Pflanzen stammen aus Wildsammlung, sind Gartenkräuter und Gewürze.

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

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

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

Termin: 21.02.2019, Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1x

Gebühr: 7,10 € ab 10 Personen, 8,90 € ab 8 Personen, 11,80 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 5,00 €

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

- für Fortgeschrittene -

Hatha Yoga nach der Iyengar Methode fördert Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Ausdauer und Balance gleichermaßen 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 2 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Nahrung mehr zu sich nehmen.

Kurs-Nr.: 4214-BR-01 - Heldritt

Leitung: Susanne Fritz, Lehrerin für Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar (SKA)

Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2

Termin: 12.03.2019, Dienstag, 17:25 - 18:55 Uhr, 8x

Gebühr: 50,50 € ab 10 Personen, 63,20 € ab 8 Personen, 84,20 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

- für Anfänger -

Hatha Yoga nach der Iyengar Methode fördert Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Ausdauer und Balance gleichermaßen 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 2 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Nahrung mehr zu sich nehmen.

Kurs-Nr.: 4214-BR-02 - Heldritt

Leitung: Susanne Fritz, Lehrerin für Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar (SKA)

Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2

Termin: 12.03.2019, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x

Gebühr: 50,50 € ab 10 Personen, 63,20 € ab 8 Personen, 84,20 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

- für Fortgeschrittene -

Hatha Yoga nach der Iyengar Methode fördert Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Ausdauer und Balance gleichermaßen 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 2 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Nahrung mehr zu sich nehmen.

Kurs-Nr.: 4214-BR-03 - Heldritt**Leitung:** Susanne Fritz, Lehrerin für Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar (SKA)**Ort:** Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2**Termin:** 21.05.2019, Dienstag, 17:25 - 18:55 Uhr, 8x**Gebühr:** 50,50 € ab 10 Personen, 63,20 € ab 8 Personen, 84,20 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar**

- für Anfänger -

Hatha Yoga nach der Iyengar Methode fördert Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, Ausdauer und Balance gleichermaßen 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 2 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Nahrung mehr zu sich nehmen.

Kurs-Nr.: 4214-BR-04 - Heldritt**Leitung:** Susanne Fritz, Lehrerin für Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar (SKA)**Ort:** Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2**Termin:** 21.05.2019, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x**Gebühr:** 50,50 € ab 10 Personen, 63,20 € ab 8 Personen, 84,20 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Taijiquan nach Cheng Man Ching**

- mit alten Bewegungen zu neuen Erfahrungen -

In seiner ursprünglichen Form als alte chinesische „innere“ Kampfkunst gelehrt, eröffnen sich durch intensive Selbsterfahrung sowohl den Anfängern als auch Fortgeschrittenen die klassischen Prinzipien des Taijiquan. Runde und fließende Bewegungen werden mit Konzentration, Bewusstheit und Entspannung geübt, wobei sogenannte push-hands-Übungen der Überprüfung der inneren und äußeren Ausgeglichenheit und Stabilität dienen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Kurs-Nr.: 4242-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Axel Krüger, Dipl.-Sportlehrer, Taijiquan-Lehrer**Ort:** Medical Park, Kurring 16, Sporthalle**Termin:** Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich, jeweils Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x**Gebühr:** 59,40 € ab 10 Personen, 74,30 € ab 8 Personen, 99,00 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Klangreise im Garten**

Gehen Sie mit Ihrer Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in ihr Inneres und erholen sich. Der Kurzurlaub mit Erholungswert. Alter egal: von der Schwangeren bis zum Senior.

Kurs-Nr.: 4254-BR-01 - Roßfeld**Leitung:** Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)**Ort:** Am Eulhack 6**Termin:** 23.05.2019, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 16,00 € ab 5 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Klangreise im Garten**

Gehen Sie mit Ihrer Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in ihr Inneres und erholen sich. Der Kurzurlaub mit Erholungswert. Alter egal: von der Schwangeren bis zum Senior.

Kurs-Nr.: 4254-BR-02 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 18.07.2019, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

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, kleines Kissen, evtl. Unterlage und Decke.

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

Leitung: Fachkraft

Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2

Termin: 21.02.2019, Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x

Gebühr: 42,10 € ab 12 Personen, 50,50 € ab 10 Personen, 63,10 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

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-02 - Bad Rodach

Leitung: Fachkraft

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

Termin: 21.02.2019, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

Gebühr: 42,10 € ab 12 Personen, 50,50 € ab 10 Personen, 63,10 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

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:** 18.02.2019, Montag, 20:00 - 20:45 Uhr, 12x**Gebühr:** 31,30 € ab 12 Personen, 37,60 € ab 10 Personen, 46,90 € ab 8 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Rückengymnastik**

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-02 - Elsa**Leitung:** Karoline Hoschek, Sport- und Gymnastiklehrerin, Zusatzqualifikation Rücken (bvV)**Ort:** Landgasthof Walburer Weg 1, Gemeindesaal**Termin:** 27.02.2019, Mittwoch, 18:30 - 19:15 Uhr, 10x**Gebühr:** 31,30 € ab 10 Personen, 39,20 € ab 8 Personen, 52,10 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Faszien-Yoga**

Das Faszien Yoga ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Faszien Yoga eignet sich für alle Menschen, die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen und ihre Beweglichkeit wieder herstellen möchten.

Kurs-Nr.: 4320-BR-01 - Roßfeld**Leitung:** Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)**Ort:** Am Eulhack 6**Termin:** 20.02.2019, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x**Gebühr:** 29,40 € ab 10 Personen, 36,80 € ab 8 Personen, 49,00 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Walking**

Walking ist ein guter Ausdauersport und Bewegung an der frischen Luft tut immer gut. So kommt man nach dem Winter wieder in Schwung. Bitte mitbringen: Getränke, Walking-Stöcke wenn vorhanden, feste Schuhe.

Kurs-Nr.: 4412-BR-01 - Heldritt**Leitung:** Franziska Schade, Physiotherapeutin, Nording Walking Übungsleiterin**Ort:** Treffpunkt: am Heinz-Morgenroth-Platz in Heldritt**Termin:** 08.04.2019, Montag, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 40,00 € ab 10 Personen, 50,00 € ab 8 Personen, 66,70 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Aerobic plus Bodystyling**

Die Stunde beginnt mit einem Basic-Aerobic-Teil zur Anregung des Fettstoffwechsels (Fettverbrennung)! Anschließend folgt ein effektives Training der Muskelgruppen an Beinen, Bauch und Po, Taille und Armen. Im Training werden teilweise Therabänder eingesetzt. Ziel der Stunde ist eine Straffung und Formung des Körpers mit viel Spaß und flotter Musik!

Kurs-Nr.: 4420-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Fachkraft**Ort:** Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 22.02.2019, Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr, 12x**Gebühr:** 50,50 € ab 10 Personen, 63,20 € ab 8 Personen, 84,20 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Zumba Fitness®**

Diese Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen bereitet so viel Spaß, dass man gar nicht bemerkt, dass es ein Fitness-Programm ist und wie die Zeit vergeht. Das Prinzip ist einfach: Maximale Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Muskelaufbau werden quasi nebenbei erreicht. Das Wichtigste ist der Spaß, sich bei Samba, Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. zu bewegen und choreografisch zu tanzen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.: 4428-BR-01 - Elsa**Leitung:** Oliva Bohl, Zumba-Instructor®**Ort:** Landgasthof Walburer Weg 1, Gemeindesaal**Termin:** 18.02.2019, Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 45,20 € ab 10 Personen, 56,40 € ab 8 Personen, 75,30 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Rehasport Herz**

Körperliche Belastung im Rahmen von Sport und Bewegung hat sich in der Betreuung von Herzkreislauferkrankungen als wirksam erwiesen. In der Übungsstunde werden nach einer Aufwärmphase kleine Gruppenspiele durchgeführt, um Ausdauer und die geistige Fitness zu trainieren. Es kommen auch Handgeräte zum Einsatz, um die Muskulatur zu stärken. Die Stunde endet oft mit einer Entspannungsübung, um gelassener den Alltag zu meistern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, evtl. Pulsuhr. Teilnahme gegen ärztliche Verordnung und Reha-Clubbeitrag.

Kurs-Nr.: 4550-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Marion Schlote, Rehasportübungsleiterin, ärztliche Betreuung: Dr. med. Klaus Völkel**Ort:** Medical Park, Kurring 16**Termin:** 19.12.2018, Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, 20x**Gebühr:** Reha-Clubbeitrag pro Einheit 2,00 €, ohne Verordnung: 210,00 €**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Rehasport Herz**

Körperliche Belastung im Rahmen von Sport und Bewegung hat sich in der Betreuung von Herzkreislauferkrankungen als wirksam erwiesen. In der Übungsstunde werden nach einer Aufwärmphase kleine Gruppenspiele durchgeführt, um Ausdauer und die geistige Fitness zu trainieren. Es kommen auch Handgeräte zum Einsatz, um die Muskulatur zu stärken. Die Stunde endet oft mit einer Entspannungsübung, um gelassener den Alltag zu meistern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, evtl. Pulsuhr. Teilnahme gegen ärztliche Verordnung und Reha-Clubbeitrag.

Kurs-Nr.: 4550-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Marion Schlote, Rehasportübungsleiterin, ärztliche Betreuung: Dr. med. Klaus Völkel

Ort: Medical Park, Kurring 16

Termin: 19.12.2018, Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, 20x

Gebühr: Reha-Clubbeitrag pro Einheit 2,00 €, ohne Verordnung: 210,00 €

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Herz- und Kreislauftraining

Herz- und Kreislauftraining ist ein Angebot für alle, die wegen Vorerkrankung, Übergewicht oder z.B. Bluthochdruck schonend trainieren und ihre individuelle Ausdauer und Kondition verbessern und erhalten wollen. Insbesondere auch geeignet für ehemalige Teilnehmer der Herzsportgruppen, die sich auch nach der kritischen Phase gemeinsam unter fachkundiger Anleitung weiter bewegen möchten. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

Kurs-Nr.: 4551-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Marion Schlote, Rehasportübungsleiterin

Ort: Medical Park, Kurring 16

Termin: 19.12.2018, Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, 20x

Gebühr: 83,00 € ab 14 Personen, 99,60 € ab 12 Personen, 124,50 € ab 10 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Ausgezogene Krapfen oder gschnittna Husn, Kirchweihgebäck

Wer kennt sie nicht, die superleckeren Krapfen. Früher hieß es, die älteren Damen hätten sich die Krapfen über die Kniescheibe gerollt. Wie es tatsächlich geht, erfahren die Teilnehmer in diesem Kurs. Sie können es selbst ausprobieren und natürlich auch selbst essen! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Backwaren.

Kurs-Nr.: 4618-BR-01 - Gauerstadt

Leitung: Andrea Landgraf

Ort: Gauerstadt, Rosengasse 8

Termin: 01.04.2019, Montag, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x

Gebühr: 12,90 € ab 10 Personen, 16,20 € ab 8 Personen, 21,50 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel nach Verbrauch

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Männerkochkurs

Den Anfang macht eine kleine Vorspeise die aus verschiedenen Brotaufstrichen besteht.

Das Hauptgericht ist ein Geschnetzelttes mit Reis, Risotto und Gemüse. Als Nachtisch gibt's ein kleines Nascherle. Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Behälter für übrige Speisen.

Kurs-Nr.: 4634-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Veronika Wüst, Fleischereifachverkäuferin

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

Termin: 18.02.2019, Montag, 18:00 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 11,40 € ab 10 Personen, 14,30 € ab 8 Personen, 19,00 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Gin für Frauen - Mehr als ein Wacholderschnaps – ab 18 Jahre

Seinen charakteristischen Geschmack erhält der Gin während des Destillationsvorgangs aus der Aromatisierung mit Gewürzen, darunter vor allem Wacholderbeeren und Koriander. Je nach Destillateur kommen bei der Herstellung zahlreiche weitere Zutaten und Aromen zum Einsatz, wie Süßholz, Mandel, Pfeffer. Der Wacholderschnaps hat längst Kultstatus erreicht. Viele Frauen bevorzugen Gin, da er oft mit Tonics oder als Cocktail getrunken wird, aber auch pur geht. Dazu gibt es passendes Finger-Food.

Kurs-Nr.: 4681-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Felix Reif, Restaurantfachmann**Ort:** Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 01.03.2019, Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 20,00 € ab 10 Personen, 25,00 € ab 8 Personen, 33,30 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittell ca. 10,00 €, ohne Ermäßigung**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Suppe aus Neunerlei und Entschlackungstee**

Was hat es mit dem Brauch der Frühlingsuppe, auch Fasten- oder Gründonnerstags-Suppe genannt, auf sich? Woraus wird sie gemacht? Und vor allem: Wie schmeckt sie? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die verschiedenen Kräuter kennen, sammeln, waschen, kochen und verkosten sie in der Suppe. Das Frühjahr bietet sich zur Entgiftung an, um Angesammeltes vom Winter loszulassen und mit einem frischen, selbst gemachten Tee auszuspülen.

Kurs-Nr.: 4715-BR-01 - Weitramsdorf**Leitung:** Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin**Ort:** Treffpunkt: Eingang Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5**Termin:** 29.04.2019, Montag, 17:30 - 19:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 9,00 € ab 10 Personen, 11,20 € ab 8 Personen, 14,90 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 6,00 €**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Windlichter**

Weiden und Kerzenlicht, bringen Wärme in die kalte Jahreszeit. Wir flechten kleine und größere Windlichter, zum Hinstellen oder Hängen. Die verschiedenen Techniken ermöglichen sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen an diesem Kurs teilzunehmen. Bitte mitbringen: Gartenschere - wenn vorhanden.

Kurs-Nr.: 5304-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Katharina Woytowitz-Kästner, Staatlich geprüfte Flechtwerkgestalterin**Ort:** Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 23.02.2019, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 15,20 € bei 8 Personen, 20,20 € ab 6 Personen, 30,30 € ab 4 Personen, zzgl. Material**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Gartenkugel aus Weiden**

Weide ist ein sehr lebendiges, natürliches Material, das seine eigene Bedeutung für Form und Funktion hat. Probieren Sie es aus und flechten „kugelrunde“ Kringelkugeln als dekorativer Schmuck für Haus und Garten. Bitte mitbringen: Gartenschere - falls vorhanden.

Kurs-Nr.: 5304-BR-02 - Bad Rodach**Leitung:** Katharina Woytowitz-Kästner, Staatlich geprüfte Flechtwerkgestalterin**Ort:** Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 02.03.2019, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 15,20 € bei 8 Personen, 20,20 € ab 6 Personen, 30,30 € ab 4 Personen, zzgl. Material**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Gartenstecker - Blume - aus Weiden**

Aus verschiedenfarbigen ungeschälten Weiden werden Gartenstecker in Form von Blumen geflochten. Dabei wird die Grundtechnik runder Böden erlernt. Sie verschönern Ihre Gärten oder Blumentöpfe. Bitte mitbringen: Gartenschere, falls vorhanden.

Kurs-Nr.: 5304-BR-03 - Bad Rodach

Leitung: Katharina Woytowitz-Kästner, Staatlich geprüfte Flechtwerkgestalterin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 11.05.2019, Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr, 1x
Gebühr: 15,20 € bei 8 Personen, 20,20 € ab 6 Personen, 30,30 € ab 4 Personen, zzgl. Material
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Windlichtstecker aus Weiden

Aus ungeschälten Weiden werden Gartenlichtstecker geflochten. Durch das offene Seitengeflecht, das in verschiedenen Techniken geflochten werden kann, sorgt die Kerze im Glas im Inneren des Windlichts für ein recht helles Licht auf Balkon oder Terrasse. Bitte mitbringen: Gartenschere - falls vorhanden.

Kurs-Nr.: 5304-BR-04 - Bad Rodach

Leitung: Katharina Woytowitz-Kästner, Staatlich geprüfte Flechtwerkgestalterin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 03.08.2019, Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr, 1x
Gebühr: 20,20 € bei 8 Personen, 26,90 € ab 6 Personen, 40,30 € ab 4 Personen, zzgl. Material
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Goldschmiedetechnik

Unter Anleitung von der Kursleiterin 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. Vorkenntnisse sind - bis auf etwas handwerkliches Geschick - nicht erforderlich. Anfänger wie auch Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi, Schere und Skizzenpapier.

Kurs-Nr.: 5322-BR-01 - Massenhausen

Leitung: Anja Schöpke, Dipl.-Schmuckdesignerin (FH)
Ort: Werkstatt Anja Schöpke, Massenhäuser Dorfstr. 8, 98646 Straufhain
Termin: 16.03.2019, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr, inkl. 60 Minuten Mittagspause, zzgl. Mittagessen, was bestellt werden kann, 1x
Gebühr: 51,20 € ab 6 Personen, zzgl. Material wie z. B. Silber, Gold u. Edelsteine nach Verbrauch, ohne Ermäßigung
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Goldschmiedetechnik

Unter Anleitung von der Kursleiterin 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. Vorkenntnisse sind - bis auf etwas handwerkliches Geschick - nicht erforderlich. Anfänger wie auch Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi, Schere und Skizzenpapier.

Kurs-Nr.: 5322-BR-02 - Massenhausen

Leitung: Anja Schöpke, Dipl.-Schmuckdesignerin (FH)
Ort: Werkstatt Anja Schöpke, Massenhäuser Dorfstr. 8, 98646 Straufhain
Termin: 30.03.2019, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr, inkl. 60 Minuten Mittagspause, zzgl. Mittagessen, was bestellt werden kann, 1x
Gebühr: 51,20 € ab 6 Personen, zzgl. Material wie z. B. Silber, Gold u. Edelsteine nach Verbrauch, ohne Ermäßigung
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Das Naturkosmetik-Fußset

Ein Abend für das Wohlbefinden Ihrer Füße. Ein Leben lang tragen sie uns durch diese Welt. An diesem Abend wollen wir, aus natürlichen Grundstoffen, ein entspannendes und ein anregendes Fußbad herstellen. Für die Pflege nach dem Bad dürfen die Füße mit einer milden Fußcreme, mit Kräutern, verwöhnt werden. TIPP: Am Sonntag ist Muttertag!!!

Kurs-Nr.: 5335-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

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

Termin: 07.05.2019, Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,00 € ab 10 Personen, 11,20 € ab 8 Personen, 14,90 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 8,00 €

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Frühlings-Workshop mit Frau Tausendschön

Wir wollen den Frühling einläuten und kreativ etwas Dekoratives mit unseren Händen für ein gemütliches Zuhause herstellen. Lasst euch überraschen...

Kurs-Nr.: 5401-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Anja Schlund, Floristin

Ort: Blumenladen Tausendschön, Hildburghäuser Str. 19

Termin: 18.03.2019, Montag, 16:00 - 18:00 Uhr, 1x

Gebühr: 7,60 € ab 10 Personen, 9,50 € ab 8 Personen, 12,60 € ab 6 Personen, zzgl. Material nach Verbrauch

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Ich denke immer wieder an Dich...

Wenn jemand aus unserer Familie oder unserem Freundeskreis stirbt, so beschäftigt uns das Geschehene sehr. Wir wollen gemeinsam ein Erinnerungsbuch beginnen, das jeder für sich dann ganz persönlich fortführen kann.

Kurs-Nr.: 5430-BR-01 - Heldritt

Leitung: Tanja Brehm

Ort: Zur Mühle 7, Heldritt

Termin: 11.04.2019, Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 8,00 € ab 5 Personen, zzgl. Material ca. 5,00 €

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Zauberworkshop – verblüffende Tricks vom Profi lernen!

- ab 14 Jahre -

Wollten Sie schon immer mal bei einem Familienfest mit Zaubertricks verblüffen oder einfach einmal hinter die Tricks der Zauberer schauen? Dann kommen sie zu diesem Workshop und alles ist ganz einfach!

Kurs-Nr.: 5603-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Gerd Börner

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

Termin: 13.03.2019, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x

Gebühr: 6,00 € bei 10 Personen, 7,60 € ab 8 Personen, 10,00 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 10,00 €

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Ein Besuch auf der Waldbühne Heldritt – 5 - 8 Jahre

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land

Friedhelm Wölfert erzählt etwas über die Geschichte der Waldbühne Heldritt und zeigt dabei, was sonst nur die Schauspieler oder Helfer zu sehen bekommen. Lasst euch entführen in die Welt der Künstler...

Kurs-Nr.: 6131-BR-01 - Heldritt**Leitung:** Friedhelm Wölfert**Ort:** Waldbühne Heldritt, Am Schafberg, Treffpunkt am Kassenhäuschen**Termin:** 31.05.2019, Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 5,60 € ab 5 Personen, - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Ein Besuch beim Metzger - wenn der Opa mit dem Enkel Bratwürste macht... - 5 bis 8 Jahre**

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land

Beim Metzgermeister werden Bratwürste hergestellt. Falls ihr auch Lust habt, herauszubekommen welche Gewürze hier welchen Geschmack machen und warum die eine so und die andere Wurst anders schmeckt, dann meldet euch einfach an. Danach wird natürlich probiert.

Kurs-Nr.: 6131-BR-02 - Roßfeld**Leitung:** Ottomar Wüst, Metzgermeister**Ort:** Roßfeld, Am Eulhack 11**Termin:** 28.06.2019, Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 12,60 € ab 5 Personen, - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Eltern/Kind-Turnen**

- Krabbelalter bis 3 Jahre mit einem Elternteil -

Kinder vom Krabbelalter bis 3 Jahre werden individuell in ihrer motorischen, sensorischen und emotionalen Entwicklung unterstützt und gefördert durch Spiele, Groß- und Kleingeräte.

Kurs-Nr.: 6444-BR-01 - Bad Rodach**Leitung:** Christine Zetzmann, Sport- und Grundschullehrerin**Ort:** Gerold-Strobel-Halle, Schlossplatz 2, Bad Rodach**Termin:** 30.01.2019, Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr, 8x**Gebühr:** 28,10 € ab 12 Paare, 33,70 € ab 10 Paare, 42,10 € ab 8 Paare**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Reiten - ab 5 Jahren**

Ein Wochenende für kleine Pferdenarren. Kopfschutz (Fahrradhelm) und wetterangepasste Kleidung sind erforderlich.

Kurs-Nr.: 6466-BR-01 - Gauerstadt**Leitung:** Heinz Hütter, Reitgemeinschaft Rodach**Ort:** Reitgemeinschaft Rodach, "Hütterhof", Billmuthäuser Str. 16**Termin:** 30.03.2019, Samstag, 9:00 - 12:00 Uhr und 31.03.2019, Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr, 2x**Gebühr:** 41,60 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Hubobbel, Hullewaatsch und Rosalie**

- Kinderlesung mit Handpuppe -

Unsere Großeltern kannten Hubobbel und Hullewaatsch noch als dunkle, unheimliche Gestalten, die als Kinderschreck umherzogen. Nun aber ist es an der Zeit, beide in gutmütigem Gewand wieder auferstehen zu lassen. Deshalb also erobert Bücherfan Hubobbel das Herz der kleinen Rosalie im Sturm und die gefürchtete Hullewaatsch mit den feuerroten Haaren ist nicht böse, sondern einsam. Wollt ihr sie auf der Suche nach dem Glück begleiten?

Kurs-Nr.: 6541-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Stefanie Nickmann, Journalistin, Stadtführerin und Buchautorin

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

Termin: 03.05.2019, Freitag, 14:00 - 15:00 Uhr, 1x

Gebühr: 4,30 € ab 10 Personen, 5,30 € ab 8 Personen, 7,00 € ab 6 Personen

Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**