

Gut vorbereitet in die Zukunft

Viele einsame Gedanken kreisen um ein Thema, das uns doch eines Tages alle betrifft. Nichts ist so sicher wie der eigene Tod oder der unserer Nächsten und Nahen, nur der Weg und die Stunde ist es nicht. Deshalb ist es wichtig, sich schon vorab einmal zu informieren. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Testament, was ist ein Hospizverein oder eine Palliativstation? Soll ich schon zu Lebzeiten alles regeln und wer ist an meiner Seite? Darf ich meinen Sarg oder meine Urne selbst gestalten? Auf all diese Fragen wollen wir in lockerer Runde Antworten suchen und uns austauschen.

Kurs-Nr.: 1131-BR-01 - Heldritt

Leitung: Tanja Brehm, Betriebswirtin IHK und selbstständige Bestatterin
Ort: Büro Bad Rodach, Zur Mühle 7, 96476 Heldritt, Im Innenhof
Termin: 22.11.2018, Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x
Gebühr: 4,80 € ab 6 Personen
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Eine Reise in das Unbewusste

Warum begehen wir immer wieder die gleichen Fehler? Wie können wir unser Unterbewusstsein für uns arbeiten lassen? Wir lernen uns selbst ein Stück weit kennen und erfahren, wie wir uns selbst positiv beeinflussen können.

Kurs-Nr.: 1221-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Gerd Börner
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 19.09.2018, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr, 1x
Gebühr: 16,60 € ab 6 Personen
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-01 - Bad Rodach

Leitung: Hedda Hanft, Genussbotschafterin der Genussregion Oberfranken
Ort: Treffpunkt: Jagdschloss, Schlossplatz
Termin: 24.10.2018, Mittwoch, 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**

Herbstliche Naturführung zum Georgenberg

Entdecken Sie, was die Natur im Herbst noch schönes zu bieten hat. Was wächst und blüht und färbt sich bunt? Ist noch etwas Essbares dabei? Mit allen Sinnen die Natur genießen und bestaunen.

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

Leitung: Annette Eppler, Naturführerin, Initiative Rodachtal
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Thermalbad, an der Bratwurstbude
Termin: 20.09.2018, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x
Gebühr: 3,80 € ab 10 Personen, 4,70 € ab 8 Personen, 6,30 € ab 6 Personen
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Pilzwanderung

Nach einer dreistündigen Wanderung, bei der Sie Ihre Pilze suchen, folgt eine ausführliche Abschlussbesprechung. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, luftdurchlässigen Sammelbehälter, Messer.

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

Leitung: Mario Wolf, Pilzsachverständiger ThAM e. V. und DGFM e. V.

Ort: Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Georgenberg, an der Straße nach Holzhausen

Termin: 15.09.2018, Samstag, 13:00 - 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 13,20 € ab 10 Personen, 16,50 € ab 8 Personen, 22,10 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

Pilzwanderung

Nach einer dreistündigen Wanderung, bei der Sie Ihre Pilze suchen, folgt eine ausführliche Abschlussbesprechung. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, luftdurchlässigen Sammelbehälter, Messer.

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

Leitung: Mario Wolf, Pilzsachverständiger ThAM e. V. und DGFM e. V.

Ort: Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Georgenberg, an der Straße nach Holzhausen

Termin: 30.09.2018, Sonntag, 13:00 - 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 13,20 € ab 10 Personen, 16,50 € ab 8 Personen, 22,10 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

Pilzwanderung

Nach einer dreistündigen Wanderung, bei der Sie Ihre Pilze suchen, folgt eine ausführliche Abschlussbesprechung. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, luftdurchlässigen Sammelbehälter, Messer.

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

Leitung: Mario Wolf, Pilzsachverständiger ThAM e. V. und DGFM e. V.

Ort: Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Georgenberg, an der Straße nach Holzhausen

Termin: 21.10.2018, Sonntag, 13:00 - 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 13,20 € ab 10 Personen, 16,50 € ab 8 Personen, 22,10 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

Galloway-Rinder und Konic 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-04 - Bad Rodach

Leitung: Steffen Schubert

Ort: Aussichtsplattform gegenüber der Domäne Schweighof, Zufahrt Kläranlage

Termin: 30.09.2018, Sonntag, 10:00 - 11:00 Uhr, 1x

Gebühr: 3,80 € ab 10 Personen, 4,70 € ab 8 Personen, 6,30 € ab 6 Personen

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

Galloway-Rinder und Konic 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-05 - Bad Rodach**Leitung:** Steffen Schubert**Ort:** Aussichtsplattform gegenüber der Domäne Schweighof, Zufahrt Kläranlage**Termin:** 21.10.2018, Sonntag, 14:00 - 15:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 3,80 € ab 10 Personen, 4,70 € ab 8 Personen, 6,30 € ab 6 Personen**Info:** **Tanja Brehm # 09564/809123****Yoga für Senioren**

Zusammen wollen wir Beweglichkeit und Gleichgewicht wieder herstellen und verbessern.

Bei ruhiger Musik findet man Ausgeglichenheit und Eigenständigkeit. Es tut einfach gut.

Kurs-Nr.: 4210-BR-01 - Roßfeld**Leitung:** Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)**Ort:** Am Eulhack 6**Termin:** 12.09.2018, Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 98,00 € 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-01 - Heldritt**Leitung:** Susanne Fritz, Lehrerin für Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar (SKA)**Ort:** Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2**Termin:** 18.09.2018, Dienstag, 17:25 - 18:55 Uhr, 10x**Gebühr:** 63,20 € ab 10 Personen, 79,00 € ab 8 Personen, 105,30 € 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:** 25.09.2018, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x**Gebühr:** 63,20 € ab 10 Personen, 79,00 € ab 8 Personen, 105,30 € 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**

Bewusst durchs Leben

- Workshop -

Zu viel zu tun und keine Zeit? Kein Raum für Erholung? Keine Zeit für dich selbst? Zu viele Dinge, die unzufrieden und unglücklich machen? Jeder Tag fordert unsere Kraft und Energie. Daher müssen die Reserven aufgefüllt und die Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden. Dies lernen und üben wir im Kurs auf verschiedene Weise. Sie bekommen „Werkzeug“ an die Hand, um das Gelernte auf Ihren Alltag zu übertragen, damit Sie wieder achtsam sind und bewusst das Leben wahrnehmen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen.

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

Leitung: Steffi Kowol, B. Sc.

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

Termin: 24.10.2018, Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr, 8x

Gebühr: 67,40 € ab 10 Personen, 84,20 € ab 8 Personen, 112,30 € ab 6 Personen

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

Klangreisen – Entspannung vom Alltag

Gehen Sie mit der Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in Ihr Inneres und erholen Sie sich. Fühlen Sie sich wie in einem kleinen Kurzurlaub!

Kurs-Nr.: 4254-BR-01 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 07.09.2018, Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen, ohne Ermäßigung

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

Klangreisen – Entspannung vom Alltag

Gehen Sie mit der Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in Ihr Inneres und erholen Sie sich. Fühlen Sie sich wie in einem kleinen Kurzurlaub!

Kurs-Nr.: 4254-BR-02 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 28.09.2018, Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen, ohne Ermäßigung

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

Klangreisen – Entspannung vom Alltag

Gehen Sie mit der Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in Ihr Inneres und erholen Sie sich. Fühlen Sie sich wie in einem kleinen Kurzurlaub!

Kurs-Nr.: 4254-BR-03 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 19.10.2018, Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen, ohne Ermäßigung

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

Klangreisen – Entspannung vom Alltag

Gehen Sie mit der Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in Ihr Inneres und erholen Sie sich. Fühlen Sie sich wie in einem kleinen Kurzurlaub!

Kurs-Nr.: 4254-BR-04 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 09.11.2018, Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen, ohne Ermäßigung

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

Klangreisen – Entspannung vom Alltag

Gehen Sie mit der Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in Ihr Inneres und erholen Sie sich. Fühlen Sie sich wie in einem kleinen Kurzurlaub!

Kurs-Nr.: 4254-BR-05 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 23.11.2018, Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen, ohne Ermäßigung

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

Klangreisen – Entspannung vom Alltag

Gehen Sie mit der Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in Ihr Inneres und erholen Sie sich. Fühlen Sie sich wie in einem kleinen Kurzurlaub!

Kurs-Nr.: 4254-BR-06 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 07.12.2018, Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen, ohne Ermäßigung

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

Klangreisen – Entspannung vom Alltag

Gehen Sie mit der Kursleiterin zusammen auf eine Klangreise in Ihr Inneres und erholen Sie sich. Fühlen Sie sich wie in einem kleinen Kurzurlaub!

Kurs-Nr.: 4254-BR-07 - Roßfeld

Leitung: Sigrid Bartenstein, Yogalehrerin (BDY)

Ort: Am Eulhack 6

Termin: 18.01.2019, Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,00 € ab 5 Personen, ohne Ermäßigung

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

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

- Workshop -

Wann haben Sie das letzte Mal voller Genuss einen Apfel gegessen? Fühlen Sie sich oft ausgelaugt, haben Sie immer etwas zu tun und haben selten Zeit für sich selbst? Dieser Workshop soll Ihnen einen kleinen Einblick vermitteln, wie Sie mit einfachen Übungen lernen

können, bewusst zu atmen, zu gehen und einfach wahrzunehmen. Die Praxis der Achtsamkeit ist ein guter Weg, eine Selbstfürsorge zu entwickeln und eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen für innere Ruhe und Gelassenheit. Lassen Sie keine Zeit mehr verstreichen, um die Kunst zu begreifen, sich um sich selbst zu kümmern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, etwas zu trinken.

Kurs-Nr.: 4259-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Steffi Kowol, B. Sc.

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

Termin: 29.09.2018, Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr, 1x

Gebühr: 18,90 € ab 10 Personen, 23,70 € ab 8 Personen, 31,60 € ab 6 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 und kleines Kissen.

Kurs-Nr.: 4311-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Teresa Weiser, Staatl. geprüfte Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin, Aerobic B-Lizenz, Step-Aerobic B-Lizenz, Body-Workout-Trainerin

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

Termin: 26.09.2018, Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

Gebühr: 58,50 € ab 10 Personen, 73,10 € ab 8 Personen, 97,50 € ab 6 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, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

Kurs-Nr.: 4311-BR-02 - Heldritt

Leitung: Ilse-Maria Scheid, Gymnastiklehrerin

Ort: Gemeindehaus, Hetschbacherweg 2

Termin: 13.09.2018, 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.

Kurs-Nr.: 4311-BR-03 - Bad Rodach**Leitung:** Ilse-Maria Scheid, Gymnastiklehrerin**Ort:** Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage**Termin:** 13.09.2018, 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:** 10.09.2018, Montag, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x**Gebühr:** 39,20 € ab 12 Personen, 46,90 € ab 10 Personen, 58,60 € 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 und Aqua-Fitness, Zusatzqualifikation Rücken (bvj)**Ort:** Landgasthof Walburer Weg 1, Gemeindesaal**Termin:** 12.09.2018, Mittwoch, 18:30 - 19:15 Uhr, 10x**Gebühr:** 24,50 € ab 12 Personen, 29,40 € ab 10 Personen, 36,80 € ab 8 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: 12.09.2018, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Gebühr: 98,00 € ab 6 Personen
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Walking

Wir laufen das Wochenende ein und trotzen jeder Erkältung... Walken mit leichten Dehnübungen bei Wind und Wetter draußen. Bitte mitbringen: Getränk, Walking-Stöcke - wenn vorhanden; bequeme Kleidung.

Kurs-Nr.: 4412-BR-01 - Heldritt
Leitung: Franziska Schade, Physiotherapeutin, Nording Walking Übungsleiterin
Ort: Treffpunkt: am Heinz-Morgenroth-Platz in Heldritt
Termin: 05.10.2018, Freitag, 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: Christina Weiler, Präventiv-Trainer, Lizenz B
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum, 1. Etage
Termin: 07.09.2018, Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr, 12x
Gebühr: 42,10 € ab 12 Personen, 50,50 € ab 10 Personen, 63,20 € ab 8 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: 24.09.2018, Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x
Gebühr: 63,20 € ab 10 Personen, 79,00 € ab 8 Personen, 105,30 € 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, Aqua-Fitness-Trainerin, ärztliche Betreuung: Dr. med. Klaus Völkel

Ort: Medical Park, Kurring 16

Termin: 18.07.2018, 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, Aqua-Fitness-Trainerin, ärztliche Betreuung: Dr. med. Klaus Völkel

Ort: Medical Park, Kurring 16

Termin: 18.07.2018, 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, Aqua-Fitness-Trainerin

Ort: Medical Park, Kurring 16

Termin: 18.07.2018, 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**

Schnitzel und Co.

Wer mag es nicht, das richtige Pfannenschnitzel. Wie man es zuhause selber so lecker wie in mancher Gastwirtschaft hinbekommt, erfahren die Teilnehmer in diesem Kurs. Es werden Schnitzel in verschiedenen Varianten zubereitet. Außerdem erzählt die Dozentin Wissenswertes über das Fleisch, seine Herkunft und die Qualität. Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Box für zubereitete Speisen.

Kurs-Nr.: 4616-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Veronika Wüst, Fleischereifachverkäuferin

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

Termin: 19.11.2018, Montag, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 9,10 € ab 10 Personen, 11,40 € ab 8 Personen, 15,20 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel

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: 08.10.2018, 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

Klöße selbst gemacht

Wer mag am Sonntag nicht gerne Braten und Klöße. Aber nur wenige trauen sich, eine neue Variation zuzubereiten. In diesem Kurs werden zwei bis drei Arten hergestellt und gemeinsam gegessen. Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Behälter für übrige Speisen.

Kurs-Nr.: 4621-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Veronika Wüst, Fleischereifachverkäuferin

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

Termin: 21.01.2019, Montag, 18:00 - 20:00 Uhr, 1x

Gebühr: 9,10 € ab 10 Personen, 11,40 € ab 8 Personen, 15,20 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

Heckenwanderung mit anschließendem Kochen von Beerenmus

Herbstzeit ist Erntezeit als Vorsorge für den Winter. Wir suchen heimische Heckenpflanzen wie Schwarz- und Weißdorn, Hagebutte, Holunder, Eberesche oder Kornelkirsche. Ihre Früchte enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die uns stärken. Nach dem Sammeln wird ein Beerenmus gekocht und natürlich gleich gekostet. Beim Spaziergang beobachten wir den Rückzug der Natur, erfahren was es mit der Herbstfärbung aus sich hat und welche Frostschutzmaßnahmen die Pflanzen in der kalten Jahreszeit anwenden. Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Kurs-Nr.: 4717-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

Ort: Treffpunkt: Eingang Grund- und Mittelschule, Am Stiegelein 5

Termin: 27.09.2018, Donnerstag, 16:30 - 18:30 Uhr, 1x

Gebühr: 9,00 € ab 10 Personen, 11,20 € ab 8 Personen, 14,90 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 5,00 €, ohne Ermäßigung

Info: Tanja Brehm # 09564/809123

Augenbrauenstyling/Augenbrauenkorrektur

Gepflegte Augenbrauen tragen neben den Wimpern zum positiven Ausdruck der Augen und des Gesichts maßgeblich bei. Augenbrauen mit der gewünschten Farb- oder Formgebung werten die Augenpartie zusätzlich auf. Informieren Sie sich an diesem Abend, wie Sie den Anblick Ihres Augenareals vorteilhaft pflegen und präsentieren können. Bitte mitbringen: Pinzette und Handspiegel.

Kurs-Nr.: 4734-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Katrin Altmann-Geuther, Kosmetikerin, Visagistin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, VHS Raum, 1. Etage
Termin: 01.10.2018, Montag, 18:30 - 20:30 Uhr, 1x
Gebühr: 10,50 € ab 8 Personen, 14,00 € ab 6 Personen
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Weihnachtsdekoration aus Weiden

Wir gestalten mit Weide schöne natürliche Adventsdekoration. Es entstehen kleine Kunstwerke wie Sterne, Tannenbäume und anderes, die Ihr Haus oder Ihre Kaffeetafel festlich erstrahlen lassen. Bitte mitbringen: Gartenschere - wenn vorhanden.

Kurs-Nr.: 5304-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Katharina Woytowitz-Kästner, Staatlich geprüfte Flechtwerkgestalterin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum
Termin: 03.11.2018, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr, 1x
Gebühr: 15,20 € ab 8 Personen, 20,20 € ab 6 Personen, zzgl. Material
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Tablett aus Peddigrohr

Das leicht zu verarbeitende Material ermöglicht ein leichtes und schnelles Arbeiten. In diesem Kurs werden die Grundtechniken des alten Handwerks Korbflechten gezeigt. Geflochten wird ein Tablett mit Holzboden und Eingriffen an den Seiten zum Tragen. Durch verschiedene Größen des Holzbodens und unterschiedlichen Techniken ist dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Gartenschere - wenn vorhanden.

Kurs-Nr.: 5304-BR-02 - Bad Rodach

Leitung: Katharina Woytowitz-Kästner, Staatlich geprüfte Flechtwerkgestalterin
Ort: Rückertschule, Schlossplatz 3, Klassenraum
Termin: 26.01.2019, Samstag, 12:00 - 17:00 Uhr, 1x
Gebühr: 25,20 € ab 8 Personen, 33,60 € ab 6 Personen, zzgl. Material
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Goldschmiedetechnik

Unter Anleitung von Dipl.-Schmuckdesignerin (FH) Anja Schöpke 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: 22.09.2018, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr und 23.09.2018 und Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr, incl. jeweils 60 Minuten Mittagspause, zzgl. Mittagessen, was bestellt werden kann, 2x
Gebühr: 95,00 € ab 6 Personen, zzgl. Material wie z. B. Silber, Gold u. Edelsteine nach Verbrauch, ohne Ermäßigung
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Parfüm selbst gemacht

Es ist nicht schwer, den ganz eigenen Duft zu komponieren. Einen, den es nur einmal gibt auf der Welt und Sie bestimmen die Inhaltsstoffe.

Kurs-Nr.: 5334-BR-01 - Heldritt

Leitung: Tanja Brehm

Ort: Büro Bad Rodach, Zur Mühle 7, 96476 Heldritt, Im Innenhof

Termin: 03.12.2018, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Gebühr: 5,60 € ab 10 Personen, 7,10 € ab 8 Personen, 9,40 € ab 6 Personen, zzgl. Materialkosten für Oele und Flaschen ca. 20,00 € - 25,00 €

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

Herbstlicher Kranz für die Türe oder den Tisch

Ein bisschen den Sommer festhalten. Wir gestalten einen Kranz aus Hortensien und anderen getrockneten Blüten. Evtl. mit Kerze für die Herbst- und Winterzeit.

Kurs-Nr.: 5416-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Anja Schlund, Floristin

Ort: Blumenladen Tausendschön, Hildburghäuser Str. 19

Termin: 24.09.2018, 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**

Bilderrahmen - Your Story in a box

In einem beleuchteten Bilderrahmen entsteht für jeden die ganz eigene, bezaubernde Winterlandschaft aus Holz. Alles wird selbst zusammengebaut und bemalt. Ein tolles Geschenk oder winterliche Deko für gemütliche Abende.

Kurs-Nr.: 5428-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Gabriele Ebert

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

Termin: 13.10.2018, Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr, 1x

Gebühr: 17,00 € ab 5 Personen, zzgl. Materialkosten ca. 20,00 €, **ohne Ermäßigung**

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

Bambus-to-go-Becher

– Der persönliche Kaffeebecher zum selbst Benutzen oder Verschenken –

Wir gestalten unseren persönlichen Kaffee-to-go-Becher aus Bambus – also nachhaltig und für die Spülmaschine geeignet. Kein Verziehen beim Deckel oder Bruch.

Kurs-Nr.: 5433-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Gabriele Ebert

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

Termin: 20.10.2018, Samstag, 15:00 - 16:00 Uhr, 1x

Gebühr: 16,50 € ab 5 Personen, zzgl. Materialkosten ca. 12,00 €, **ohne Ermäßigung**

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

Krimilesung und Musikabend im Jagdschloss – es wird gruselig im Herbst...

Der „fränkische Tarantino“ Volker Backert, hauptberuflicher Standesbeamter, und sein legendärer „Gitarren-Mafioso“ Franco Corleone sind wieder auf Tour. Jetzt mit vier SOKO-FRANKEN-Thrillern im Gepäck. Erleben Sie live „Sex & Crime & Rock'n Roll“: zu den Klängen der Stones, Byrds, Kinks und andere Oldie-Klassiker jagt die SOKO Franken mit Kommissar Charly Herrmann und seiner Münchner Profilerin einen Serienmörder auf fränkischen Volksfesten ODER einen mysteriösen Ballerina-Mörder ODER taucht tief in die Drogen- und Rotlichtszene ein. Für das leibliche Wohl in der Pause ist gesorgt.

Kurs-Nr.: 5501-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Volker Backert, Krimiautor & Gitarren Mafioso Franco Corleone
Ort: Jagdschloss - Haus des Gastes, Schlossplatz 5
Termin: 16.11.2018, Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr, incl. Pause, 1x
Gebühr: 30,50 € ab 20 Personen, 40,60 € ab 15 Personen, 61,00 € ab 10 Personen
Info: **Tanja Brehm # 09564/809123**

Ein Besuch in der Eisdiele - 5 bis 8 Jahre

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land
Wenn der Sommer so heiß - dann hilft nur ein Eis... Wir wollen aber doch mal wissen, wie das Eis hergestellt wird, was alles hineinkommt, wie lange das dauert und was es für neue Sorten gibt.

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

Leitung: Martina Cersa
Ort: Treffpunkt an der Eisdiele La Crèmerie, Markt 12
Termin: 04.09.2018, Dienstag, 13:00 - 14:00 Uhr, 1x
Gebühr: 5,00 € ab 5 Personen, Schutzgebühr pro Person - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung
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: 12.10.2018, Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr, 1x
Gebühr: 12,60 € ab 5 Personen, - ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar, ohne Ermäßigung
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: 10.10.2018, Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr, 8x
Gebühr: 28,10 € ab 12 Paare, 33,70 € ab 10 Paare, 42,10 € ab 8 Paare, ohne Ermäßigung
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", Billmuthhäuser Str. 16

Termin: 13.10.2018, Samstag, 9:00 - 12:00 Uhr und 14.10.2018, Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr, 2x

Gebühr: 41,60 € ab 8 Personen, ohne Ermäßigung

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

Seifenwerkstatt: "Kinder stellen selbst Seife her"

- Kreativwerkstatt - ab 6 Jahren ohne Begleitperson -

Willst Du lieber tolle Seifen und auf den ganzen Dreck pfeifen? Mit Seifen wird alles super sauber und das ohne großen Zauber. Sie riechen gut und fein und waschen Haut und Kleidung rein. Seife kneten, hier lernst du was für's ganze Leben! Eine kleine für die Hände, das macht doch keine Umstände. Eine zarte reinigt das Gesicht, für die Schönheit ist das Pflicht. Und für den Körper folgt ein Peeling, das gibt ein rundum tolles Feeling. Lasst euch überraschen und freut euch auf die selbst hergestellte Seife!

Kurs-Nr.: 6530-BR-01 - Bad Rodach

Leitung: Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

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

Termin: 22.11.2018, Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr, 1x

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

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