

### Yoga für den Rücken



Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

#### Kurs

Andrea Eichhorn

Donnerstag, 10.03., 18.00-19.15 Uhr, 10 x

€ 62,50 (€ 56,20) Kleingruppe

Raum der Vereine (altes Feuerwehrhaus)

**Ki002**

## Ernährung

### Küchla backen



Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

#### Kurs

Beate Wittmann

Donnerstag, 24.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schulküche

**Ki003**

### Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!  
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

#### Kurs

Beate Wittmann

Montag, 04.04., 17.30-21.30 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schulküche

**Ki004**

### Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!  
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

#### Kurs

Beate Wittmann

Freitag, 20.05., 17.30-21.30 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schulküche

**Ki005**



## KUNREUTH

#### Leitung:

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 15.02.2022

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim,  
Tel. 09191/86-1060.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus:

Schloßstraße 3, 91358 Kunreuth

Jugendhaus:

Kirchberg 19, 91358 Kunreuth

### Hörpfade - Geschichte und Geschichten im Landkreis Forchheim

Den Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörpfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörpfade entstehen.

Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Auf [www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de) können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören.

#### Kurs

Roland Rosenbauer

Donnerstag, 31.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebührenfrei!

Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

**Ku001**

### Audiobearbeitung mit Audacity

Einführung in das kostenlose Programm Audacity.

Im Workshop zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die Welt der Audiobearbeitung mithilfe von Audacity. Mit diesem Programm, das es für die gängigen Betriebssysteme gibt (Apple, Linux und Windows) können Sie Ihre eigenen Podcasts, Interviews, Musik und Sounds aufnehmen, veröffentlichen und verbreiten. Sie lernen, Audodateien auf beliebig vielen Spuren miteinander zu mischen, mit Effekten zu versehen, zu schneiden oder zu kopieren.

Neben dem Grundwissen bezüglich Audodateien wird auch Mikrofontechnik und Sprechverhalten vermittelt.

- Aufbau und Bedienung kennenlernen
- Aufnahmen von Sprache und Musik mit einem Mikrofon
- Desktop-Aufnahmen
- Digitalisieren von analogem Material (Schallplatten, Musikkassetten und Tonbändern)
- Eigene Projekte anlegen
- Importieren von Audiomaterial (auch vom Smartphone)
- Schneiden von Audiomaterial (Sprache und Musik)
- Tonspur für Videos erstellen
- Urheberrecht (GEMA, GVL, VG Wort)

Voraussetzungen: Windows-, Apple- oder Linux-/Ubuntu-Kenntnisse  
Bitte Notebook mitbringen!

#### Kurs

**Ku002**

Roland Rosenbauer

Samstag, 02.07., 14.00-18.00 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Notebook

Rathaus Kunreuth

## Altes Handwerk

### Altes Handwerk: Brot backen



Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot und Brötchen. Abläufe und Hintergründe zum Thema Backen.

Anmischen, Kneten des Vorteiges am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht und dann Fertigstellen des Grundrezeptes Brot.

Brötchen: Vorteig am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht sowie Formen und Ausbacken der Brötchen am anderen Morgen.

Fachsimpeln bei einem gemeinsamen Frühstück, zu dem jeder seine Beilagen mitbringen kann. Fertigbacken des Brotes erfolgt zuhause, nach Plan.

Materialkosten - etwa fünf Euro sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Holzlöffel, Schüssel (für ca 2 kg Teig), Geschirrtuch zum Abdecken, Schürze oder Kittel, Gärkorb rund oder lang. Wer möchte, darf auch Brotgewürz(e) mitbringen!

#### Kurs

**Ku003**

Ernst Strian

Freitag, 29.04., 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 30.04., 09.00 - 11.30 Uhr

€ 27,50 (€ 24,80) + Material

Kleingruppe

Treffpunkt: Rathaus Kunreuth

### Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen



Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren

Umgebung. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Bitte mitbringen: Wachstuch zum Ablegen der Weidenzweige auf den Fußboden, Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und einen Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten!

Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

#### Kurs

**Ku004**

Albert Reil

Samstag, 23.04., 10.00-17.00 Uhr

€ 35,00 (€ 31,50) + Material

Rathaus Kunreuth

### Neues Leben für alte Trachten durch Upcycling



Sie haben eine Tracht von der Oma übrig - viel zu schade für den Altkleidercontainer - oder: Sie möchten günstig zu einer schönen fränkischen Tracht kommen.

Nach dem Motto „Aus Alt mach Neu“ gestalten wir gemeinsam mit Gleichgesinnten aus den mitgebrachten Teilen eine tragbare

eigene fränkische Tracht. Es können auch Einzelteile bearbeitet werden, um sie später modisch zu kombinieren. Außerdem besteht die Möglichkeit zum Tausch oder Erwerb gebrauchter Teile bei Bedarf.

Mitbringen: Gebrauchte fränkische Trachtenteile (z.B. Schürze, Rock, Leib (Mieder), Kittel), Wachstuch oder Plastikfolie für den Tisch, Nähutensilien/Stecknadeln, Bleistift, Spitzer, Nähmaschine nach Bedarf (wird in der Vorbesprechung geklärt).

#### Kurs

**Ku005**

Dagmar Rosenbauer

Freitag, 06.05., 18:30 - 20:00 Uhr

Samstag, 14.05., 10:00 - 14:00 Uhr

Samstag, 21.05., 10:00 - 14:00 Uhr

€ 47,50 (€ 42,80) + Material

Rathaus Kunreuth

### COVID19-Hinweis:

Da bei Drucklegung, Januar 2022, des vorliegenden vhs-Programmes die Rahmenbedingungen für die Durchführung des vhs-Kursbetriebes noch nicht im Detail abzusehen waren, können sich Änderungen ergeben. Bitte beachten Sie unsere Homepage [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de) und Pressemitteilungen.

### Stoffrestchen in Szene setzen - Ein Täschchen, wie zu Omas Zeiten

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Geldbeutelchen, die unsere Omas in ihren großen Taschen mit dabei hatten? Die, mit dem Taschenbügel! Schon als Kind hat mich diese Art fasziniert.

In diesem Kurs fertigen wir Taschenbügel-Täschchen in zwei unterschiedlichen Größen. Besonders spreche ich dabei die Damen an, die von einem vorherigen Trachtennähkurs noch Stoffreste übrig haben und sich davon das passende Geldbeutelchen nähen möchten oder die, die den Schürzen-/Kittelstoff ihrer Oma durch diese Verarbeitung ins besondere Rampenlicht stellen möchten. Der Grundgedanke dabei ist, Stoffe und Webbändchen zu verwenden, die besonders kostbar und/oder mit Erinnerungen behaftet sind. Sozusagen „Upcycling“ der besonderen Art. Für ein Täschchen braucht es nicht viel an Menge! Dazu ein bisschen Näherfahrung und handwerkliches Geschick, denn am Ende wird's etwas knifflig. Wenn uns die Zeit bleibt, je nach Wunsch und Können, lernen wir unser eigenes Schnittmuster zu zeichnen. Taschenbügel dafür, liegen bereit! Stickmusterideen dürfen gerne mit eingebracht werden. Alte Stoffreste, Webbänder, Spitzen usw. können auch vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder alte Tischdecke für den Arbeitstisch 1 x 2 m, Nähmaschine und Nähutensilien, Papier, Bleistift, Spitzer, kleiner Schraubenzieher, neue oder gebrauchte Stoffe, Webbändchen, beliebige Stickgarne, Sticknadel und Nähscere. Wer zur Verfügung hat, eine kleine grüne Schneidunterlage mit Zentimetereinteilung.

#### Kurs

**Ku006**

Andrea Schmitt

Samstag, 19.03., 09:00-12:00 Uhr

Samstag, 02.04., 09:00-12:00 Uhr

€ 30,00 (€ 27,00) Materialkosten: € 10,00 - 15,00 Rathaus Kunreuth

### Traditionelle Trachtenwerkstatt: Fränkische Stickmuster für den Trachtenleib

Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Stile der Stickmuster wenden wir uns erst einmal den Grundlagen zu. Der erste Kurstag wird hauptsächlich die graphischen Stickstiche beinhalten, sozusagen die Grundmuster am Leibchen. Am zweiten Kurstag wenden wir uns den floralen Mustern zu und wie wir das Erlernte zu einem stimmigen Gesamtbild zusammenfügen.

#### Kurs

**Ku007**

Rosalie Postatny

Mittwoch, 23.03., 16:00-19:00 Uhr, 2 x

€ 30,00 (€ 27,00) + Material

Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

### Traditionelle Trachtenwerkstatt: Nähen Herrenweste

Unter schrittweiser Anleitung wird eine Trachtenweste gefertigt. Bei der Vorbesprechung wird die Grundform festgelegt. Variationen von historischen bis modernen Schnitten/Mustern sind möglich.

Der Grundschnitt der Trachtenweste ist auch sehr gut geeignet, um mit modernen Stoffen im Alltag getragen zu werden. Bei zwei Anproben wird die Weste dem Träger angepasst.

Nähkenntnisse sind erforderlich!

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Nähutensilien werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

#### Kurs

**Ku008**

Rosalie Postatny

Vorbesprechung: Dienstag, 04.10.2022., 18:30 - 20:00 Uhr

(wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl),

Freitag, 21.10., Freitag, 04.11., Freitag, 18.11.,

jeweils 15:00 - 19:00 Uhr,

Samstag, 22.10., Samstag, 05.11., Samstag, 19.11.,

jeweils 9:00 - 18:00 Uhr (30 min. Mittagspause)

€ 195,00 (€ 175,50) + Material

Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

## Kräuterveranstaltungen

### Kräuterkurs: Oster- und Gründonnerstagsuppe

Der Frühling ist in vollem Gange und alles fängt an zu wachsen und unsere Augen mit den ersten Frühlingskräutern und Blüten zu verwöhnen. Vieles, was jetzt an jungem Grün herauskommt, kann unsere leeren Vitalstoffspeicher wieder füllen und der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken! Sammeln Sie mit mir wieder Vitaminbömbchen und Mineralienspender für eine vitalisierende Frühjahrs-Küche und die traditionelle Gründonnerstagsuppe!

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen und Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung, Vorratsdosen zum Mitnehmen unserer Ergebnisse. Kosten für evtl. weitere verwendete Lebensmittel können im Kurs bezahlt werden.

#### Kurs

**Ku009**

Annette Dokoupil-Gutensohn

Freitag, 08.04., 16.00-19.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material Hintere Pfaffenleite 10, 91358 Kunreuth

### Kräuterkurs: Honig - lecker und gesund aufgepeppt



Guter Honig schmeckt ja sehr gut und ist auch der Gesundheit durchaus zuträglich - mit frischen, aromatischen Kräutern lässt sich das noch steigern! Auf einer kleinen Wiesen- und Waldrunde sammeln wir schmackhafte und heilsame Kräuter, mit denen jeder Teilnehmer nach Geschmack

ein Gläschen Honig veredeln wird.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere, evtl. ein Gläschen guten, möglichst dünnflüssigen Honig, ein leeres Glas und Schreibzeug. Ggf. anfallende Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

#### Kurs

**Ku010**

Annette Dokoupil-Gutensohn

Freitag, 20.05., 17.00-20.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material Hintere Pfaffenleite 10, 91358 Kunreuth

### Kräuterkurs: Brotaufstriche mit frischen grünen Zutaten direkt aus der Wiese



Mit Wiesenkräutern und -blumen lassen sich nicht nur schmackhafte, sondern auch optisch ansprechende Aufstriche, Dips und Buttervariationen zubereiten. Nach einem Streifzug durch die Wiese bereiten wir ein paar verschiedene Aufstriche zu und kosten sie natürlich auch!

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen und Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung, Vorratsdosen zum Mitnehmen unserer Ergebnisse. Kosten für evtl. weitere verwendete Lebensmittel können im Kurs bezahlt werden.

#### Kurs

**Ku011**

Annette Dokoupil-Gutensohn

Montag, 23.05., 17.00-20.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material

Treffpunkt Hintere Pfaffenleite 10, Kunreuth

## Spezial

### Schminkworkshop! Schönheit ist zeitlos - Ein Make-up für die besondere Frau - die reife Frau.



Für Frauen, die ihre besten Seiten betonen möchten. Als Visagistin und Make-up Artist plaudere ich aus dem Nähkästchen und zeige Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Schlupflider, müde Augen, Rötungen, Schwellungen oder Pigmentflecke werden danach kein Thema

mehr sein. Lassen Sie sich überraschen, dass es nicht unbedingt Farbe benötigt, um gepflegt, frisch und attraktiv auszusehen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, evtl. Haarband oder Klammern, Pinsel (können auch im Kurs erworben werden). Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten : € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

#### Kurs

**Ku012**

Heidrun Wokittel

Dienstag, 05.04., 18.00-21.00 Uhr

€ 18,60 (€ 16,70) + Material

Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

## Gesundheit

### Yoga

Einfache Körper- und Atemübungen verbessern die Beweglichkeit und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke!

#### Kurs

**Ku013**

Gisela Peschka-Endres

Montag, 07.03., 18.30-19.30 Uhr, 12 x

€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung

+ € 5,00 Kosten für Raummiete

Jugendhaus

### YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Alter: 3 bis 6 Jahre

Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es auch alleine in der Kursstunde bleibt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

#### Kurs

**Ku014**

Stefanie Zametzer

Montag, 07.03., 17.00-17.45 Uhr, 5 x

€ 18,80 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Jugendhaus

### YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Alter: 3 bis 6 Jahre

Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es auch alleine in der Kursstunde bleibt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

#### Kurs

**Ku015**

Stefanie Zametzer

Montag, 25.04., 17.00-17.45 Uhr, 5 x

€ 18,80 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Jugendhaus

### Es erfolgt keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Sie ist verbindlich, auch wenn die Kursgebühr bis zum Kursbeginn noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist. Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet!