

Geschäftsstelle:

Waldhausstr. 52
95694 Mehlmeisel
Monika Prechtl

Tel. u. Fax: 0 92 72 / 14 98

E-mail: monika.prechtl@gmx.de



Gesellschaft

Natur und Technik

Me 001_2 Outdoor Navigation mit Komoot - Einführung

Mo., 19.02.2024 • 18.00-21.15 Uhr • Haus des Gastes Mehlmeisel • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Ltg.:** Hermann Adelhardt
Für die Unterstützung bei Ihrem Hobby setzen Outdoor-begeisterte zunehmend auf die Software Komoot. Egal ob Wandern oder Radfahren in jeder Ausprägung, Komoot ist ein smarter und zuverlässiger Begleiter. In diesem Kurs lernen Sie die Software am PC und als APP auf dem Smartphone kennen, auch die Voraussetzungen und die wichtigsten Grundlagen für den Einsatz werden aufgezeigt.

Me 002_2 Outdoor Navigation mit Komoot - Workshop

Mo., 26.02.2024 • 18.00-21.15 Uhr • Haus des Gastes Mehlmeisel • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Ltg.:** Hermann Adelhardt
Dieser Kurs baut auf das Wissen der „Komoot Einführung“ auf. Hier geht es in die Praxis. Wir erstellen aus verschiedenen Fragestellungen Routen, speichern und bearbeiten diese. Import und Export ist ebenso Teil unserer Übungen. Im abschließenden Frage- und Antwortteil können auch Fragen aus Randgebieten besprochen werden. Voraussetzungen: EDV-Grundlagen sowie ein funktionstüchtiges Smartphone, Tablet oder Notebook



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Me 001_4 Klang-Erlebnis

Termine: Di., 27.02., 26.03., 23.04., 21.05., 18.06. und 23.07.2024 • 19.00 Uhr • Im Klangraum Bischofsgrün • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Sven Schütz und Anja Herrmann

Der Klang von Gong und Klangschalen ist ein wunderbares Mittel, um den Körper zu harmonisieren und Stress abzubauen.

Me 002_4 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene (Kurs-ID: KU-ST-BW6AX9)

Beginn: Do., 07.03.2024 • 17:30-18:45 Uhr • Haus des Gastes • 8 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler

Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Die Yogastunden sind klassisch aufgebaut, mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, den Yoga-Asana (Stellungen) und Endentspannung. In den ersten Stunden erlernt man einfache Kräftigungs- und Dehnübungen, die den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmer angepasst werden und im Laufe des Kurses ausgebaut werden.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Me 003_4 Zumba® Fitness - Zumba®-Stepp

Beginn: Mo., 08.01.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

Musik aus Lateinamerika und der ganzen Welt. Einfach nachzumachende Tanz-fitness-bewegungen. Zumba Step ist das neue Workout von Zumba. Es ist noch effizienter und macht genau so viel Spaß. Fitness-Tanz Workout mit Spaßfaktor.



Me 004_4 Aktiv gegen Arthrose

Beginn: Mi., 10.01.2024 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Durch einfache Bewegungsübungen mit und ohne Hilfsmittel arbeiten wir der Arthrose entgegen. Gezielte Übungen können die Arthrose hinauszögern und aufhalten. Wichtig ist auch, dass wir Spaß an der Bewegung finden. Dieser Kurs eignet sich für alle Altersgruppen, die bereits Beschwerden haben oder vorbeugen möchten.

Me 005_4 Seniorengymnastik

Beginn: Do., 11.01.2024 • 10.00-11.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Vormittage • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Durch einfache Übungen mit und ohne Hilfsmittel wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, der Geist fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir fit werden und bleiben. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Me 006_4 Stepp-Aerobic mit Bodystyling

Beginn: Do., 11.01.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Feste Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sandra Hofmann
Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Stepp-Stunde! - Einfache Stepp-Schritte im optimalen Fettver-

brennungsbereich, anschließend gezielte Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus. Stepp-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Me 007_4 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Di., 23.01.2024 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes
• 10 Abende • mitzubr.: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Joachim Loch

Me 008_4 Fatburn-Aerobic

Beginn: Do., 25.01.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle Mehlmeisel • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

Me 009_4 Power-Bauch-Training

Beginn: Do., 25.01.2024 • 20.00-20.30 Uhr • Turnhalle Mehlmeisel • 10 Abende • **Gebühr:** 23,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

Me 010_4 Vollmond-Schneeschuhwanderung

Sa., 24.02.2024 • 17.00 Uhr • Tour ca. 3 Stunden • Skistadl Fischer am Skiliftparkplatz • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk + Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke 10,00 EUR (bei Bedarf) • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Leitung:** N.N.

Me 011_4 Schneeschuhwanderung

So., 11.02.2024 • 13.30 Uhr • Tour ca. 3 Stunden • Skistadl Fischer am Skiliftparkplatz • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk + Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke 10,00 EUR (bei Bedarf) • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Leitung:** N.N.

Me 012_4 Fackelwanderung

Sa., 09.03.2024 • 18.00 Uhr • Tour ca. 1,5 Stunden • Bayreuther Haus • **Gebühr:** 10,00 EUR inkl. Fackel und Getränk • **Leitung:** N.N.

Erkrankungen / Heilmethoden

Me 013_4 Vortrag:

Die Heilkräfte des Waldes

Fr., 15.03.2024 • 19.00 Uhr • Haus des Gastes Mehlmeisel • **Referent:** Karl Kuhbandner

In Zusammenarbeit mit dem FGV.