



Geschäftsstelle:
Waldhausstr. 52
95694 Mehlmeisel
Monika Prechtl
Tel. u. Fax: 0 92 72 / 14 98
E-mail: monika.prechtl@gmx.de



Gesellschaft

Mensch und Welt

Me 001_1 Das Märchen von der Arthrose
Mi., 20.02.2019 • 19.00-20.30 Uhr • Haus des Gastes • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf • **Anmeldung erwünscht!**

Me 002_1 Der Garten im Frühjahr
Fr., 15.03.2019 • 19.00 Uhr • Haus des Gastes • **Referent:** Robert Herl, Gärtnermeister

Natur und Technik

Me 003_1 Obstbaumschnitt im Sommer
Sa., 15.06.2019 • 13.00 Uhr • Waldhausstrasse 52 • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Robert Herl, Gärtnermeister
Der Sommerschnitt in Obstbaumkronen ist bei allen Obstarten und -sorten deshalb von großem Vorteil, weil dadurch die „Vergeudung“ wertvoller Baustoffe verhindert wird.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Me 001_4 Klang-Erlebnis
Termine: Di., 12.02. 09.04. und 18.06.2019 • 19.00 Uhr • Klangraum Bischofsgrün • **Gebühr:** 12,00 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.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Me 002_4 Seniorengymnastik **Aktiv im Alter**
Beginn: Di., 05.02.2019 • 09.00-10.00 Uhr • Haus des Gastes • 8 Vormittage • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Ltg.:** Sandra Neumann

Fatburn-Aerobic
Jew. 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Nicole Unglaub
Fitnesstraining, dessen Ziel die Stärkung und Verbesserung der Kondition ist. Einfache Schrittkombinationen werden in Bewegungsabfolgen zusammengesetzt.
Die direkte Fettverbrennung funktioniert am besten, wenn man den Körper bei relativ niedriger Pulsfrequenz möglichst lange belastet und dabei viele Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig zum Einsatz bringt.

Me 003_4 Kurs I: **Beginn:** Mo., 07.01.2019

Me 004_4 Kurs II: **Beginn:** Mi., 09.01.2019

Me 005_4 Fatburn-Aerobic am Vormittag
Beginn: Fr., 11.01.2019 • 09.00-10.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Vormittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Nicole Unglaub

Me 006_4 Stepp-Aerobic mit Bodystyling
Beginn: Do., 10.01.2019 • 19.00-20.00 • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: feste Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sandra Hofmann
Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Stepp-Stunde! Einfache Stepp-Schritte im optimalen Fettverbrennungsbereich, 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!

Jetzt
anmelden!

Verstehen Lernen Wir zeigen Ihnen, wie's geht
Ihre Volkshochschule

Me 007_4 Power Bauchtraining

Auch für Männer!

Beginn: Di., 08.01.2019 • 18.30-19.30 • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Nicole Unglaub

Me 008_4 Pilates

(Kurs-ID 20170315-905081)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 09.01.2019 • 17.45-18.45 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Ute Geyer
Pilates ist eine Erziehung zu Körperbewusstsein und wurde entwickelt, um die tiefliegenden Muskeln zu trainieren. Pilates verbessert die Haltung, dehnt die Muskulatur; Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger. Es schult sowohl den Körper als auch den Geist.

Me 009_4 Rückhalt -

Ganzheitliche Rückenschule

(Kurs-ID 20180628-1023138)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 08.01.2019 • 19.45-20.45 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Sandra Tauberger

Zumba®Fitness /

Zumba®Stepp

Jew. 20.00-21.00 • Uhr Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Nicole Unglaub

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 010_4 Gruppe 1: Beginn: Mo., 07.01.2019

Me 011_4 Gruppe 2: Beginn: Mi., 09.01.2019

Me 012_4 Wassergymnastik

Beginn: Do., 31.01.2019 • 18.00-19.00 Uhr • Höhenklinik Bischofsgrün • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Susann Neubert, Physiotherapeutin

Me 013_4 Schneeschuhwanderung

Sa., 02.02.2019 • 13.30 Uhr • Waldhaus / Bayreuther Haus • Tour ca. 2,5 Stunden • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk + Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke 8,00 EUR (bei Bedarf) • **Leitung:** Markus Prechtl



Kultur

Tanz

Me 001_5 Tanzkurs für Paare

Beginn: Fr., 25.01.2019 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 5 Abende • **Gebühr pro Paar:** 80,00 EUR • **Leitung:** Patrick Ullrich

Kursinhalte: English Waltz, Foxtrott, Blues und Oldtime-Rock