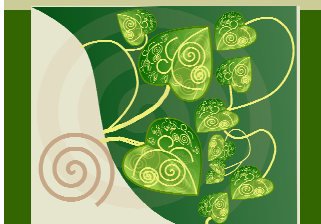


VHS UNTERMERZBACH



Programm Herbst/Winter 2017



Volkshochschule
Landkreis Haßberge e. V.

Volkshochschule Untermerzbach

Information und Anmeldung bei

Ute Morgenroth

KOMM; Bachgasse 2

96190 Untermerzbach

Tel. (0 95 33) 98 23 14

Fax (0 95 33) 98 23 15

bibliothek@untermerzbach.de

oder

Ute Morgenroth

Weinbergstraße 25

96274 Itzgrund

Tel. (0 95 33) 980 16 16

ute.morgenroth@gmail.com

Für alle Vorträge und Kurse ist vorherige Anmeldung erforderlich.

Kursorte: Memmelsdorf, Untermerzbach

Bibliothek–Waagensammlung–Bürgertreff:

Neben der Gemeindebücherei beherbergt das Gebäude eine überregional bedeutsame Waagensammlung, die von ihrem Stifter Peter Ulrich mit viel Engagement und Leidenschaft im Laufe der Jahrzehnte zusammen getragen wurde.

Das KOMM ist ein regelmäßiger Treffpunkt für unsere Gemeindebürger sowie die Menschen aus den

umliegenden Gemeinden. Darüber hinaus finden hier regelmäßig Kurse, Vorträge und sonstige Bildungsangebote, aber auch Musikveranstaltungen, Leseabende usw. statt.

Öffnungszeiten:

Montag: 09.00 bis 11.00 Uhr

Dienstag: 16.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch: 09.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstag: 16.00 bis 18.00 Uhr

Freitag: 09.00 bis 11.00 Uhr

und 15.00 bis 17.00 Uhr

Kultur

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Träger- und Förderverein Synagoge Memmelsdorf (Ufr.) e.V.

Synagoge Memmelsdorf
Untermerzbach / Memmelsdorf, Judengasse 6

O Alhambra, deine Sterne ...

700 Jahre lang wurde Spanien vom Schönheitssinn Arabiens bestimmt. Der Zauber der unvergleichlichen Innenräume der Alhambra lässt ahnen, warum Millionen Touristen seit Jahrhunderten diese Einzigartigkeiten bestaunen wollen. Aber wer weiß schon, dass sich mit all diesen Schönheiten auch Geschichten verbinden, die genauso märchenhaft und originell sind wie die Architektur.

Ob betörend schöne Innenräume oder die Traumgärten in Bildern, Burkard Wolk verschmelzt die berühmtesten Gitarrenstücke

der spanischen Literatur und die zauberhafte Märchen der Alhambra zu einem Programm.

So., 03.09.17, 17.00 Uhr

Kompositionen im Spiegel von Licht und Schatten

Das Konzert ist das letzte von drei Konzerten, in denen die Violinsonaten Ludwig van Beethovens zu hören sind. Auch dieses dritte Konzert wird von Peter Rosenberg und Botond Scöz gespielt. Alle, die die beiden ersten Konzerte miterlebt haben, freuen sich schon auf die Virtuosität der beiden Künstler.

Programm:

Sonaten für Klavier und Violine von Ludwig van Beethoven (Nr. 2 in A-Dur op. 12 Nr. 2.

Nr. 4 in a-Moll op. 23, Nr. 6 in A-Dur op. 30 Nr. 1, Nr. 7 in c-Moll op. 30 Nr. 2), Melodie für Solovioline von Béla Bartók

Sa., 30.09.17, 19.00 Uhr

Vorträge

Lesung mit Johannes Reichert: Israel Teil 2 - der Süden

Der Schweinfurter Autor wird an diesem Abend viele Bilder zu seiner Radreise durch den Süden Israels zeigen, diese kommentieren und zu einigen Bildern Passagen aus seinem dritten Reisetagebuch lesen.

Nachdem Johannes Reichert 2013 mit dem Fahrrad zwei Wochen lang durch den Norden Israels fuhr, setzt er die Tour 2014

von Tel Aviv aus über Aschkelon, Be'er Sheva, Dimona, Arad und Massada nach Jerusalem fort. Vier Tage bleibt er in der Heiligen Stadt und besucht dort einige der vielen Sehenswürdigkeiten. Danach radelt er durch die dichten Wälder der Jerusalemer Berge nach Tel Aviv/Jaffa zurück. Auch dieser zweite Teil umfasst zwei Wochen.

Ein solches Abenteuer kann auch all denjenigen Mut machen, die wie der Autor nach einer schweren Krankheit wieder körperliche Herausforderungen suchen. Vieles ist noch immer machbar, man muss sich nur trauen.

Johannes Reichert P 18.02
Mi., 25.10.17, 19.30 Uhr
Untermerzbach / KOMM
€ 6,00

Linjis Weg zum Glück: Wie sich Rationalität und Achtsamkeit zur Lebenskunst verbinden - Autorenlesung mit Jens Wimmers

Wie kommen Glück und Sinn zusammen? Dieses Buch ist ein Wegweiser zu einer neuen Form der Lebenskunst. Die Art und Weise, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen, entscheidet maßgeblich darüber, ob wir glücklich werden. Aber als moderne, selbstbestimmte Menschen folgen wir noch einem weiteren Ziel: Wir wollen unser Leben sinnvoll gestalten. Sinn und Glück sind die zentralen Herausforderungen für eine gelingende Lebensführung.

Jens Wimmers zeigt anhand der philosophischen Interpretation der Achtsamkeitslehre des Abts Linji, wie „Herz“ und „Kopf“ miteinander verbunden sind. Dies führt zu einem tieferen Verständ-

nis für das, was ein gelingendes Leben ausmacht: die Einheit von glücklichem Empfinden und sinnvollem Entscheiden.

Jens Wimmers P 18.03
Do., 02.11.17, 19.30 Uhr
Untermerzbach / KOMM
€ 8,00

Kreuzfahrt zum Nordkap - ein Erlebnis

Nach Norwegen reisen bedeutet hautnahe Begegnung mit der Natur, Bergen und Tälern, Land und Wasser, reißenden Stromschnellen und stillen Bächen. In Norwegen ist alles extrem: das Wetter, der Wind, die Fjorde, das Meer. Nur die Menschen sind es nicht, obwohl sie doch alle Nachfahren der Wikinger sind.

Neben den Stationen Bergen, Olden, Alesund, den Lofoten, Tromsø und Honningsvåg, geht es natürlich zum Nordkap. Der Bildervortrag stellt auch das Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff 1“ vor mit einer Länge von 264 Metern, 12 000 qm Sonnendeck, der größten Sauna auf einem Schiff, Theater, Kunstgalerie und vielem mehr.

Gerhard Köhler P 18.04
Di., 21.11.17, 19.00 Uhr
Untermerzbach / KOMM
€ 6,00

Vorweihnachtliche Stubenmusik mit der Gruppe „Die Zwa und die Zwa“

Erleben Sie ein stimmungsvolles Programm mit Musik auf Hackbrett und Zither, Gesang und Texten zur Adventszeit.

Tischreservierung möglich bei Ute Morgenroth, Tel. (0 95 33) 980 16

16 oder im KOMM, Tel. (0 95 33) 98 23 14.

Yvonne Scharold P 18.05
Sa., 25.11.17, 19.30 Uhr
Untermerzbach / Feuerwehrhaus
kostenfrei, Spende erbeten

Vorschau:

Krimilesung mit Thomas Kastura - Sieben Tote sind nicht genug

Wieder begeben sich Staatsanwalt Brandeisen und Kommissar Küps auf Verbrecherjagd ... mit ungewöhnlichen Methoden und jeder Menge Humor. Die beiden Bamberger Ermittler haben es mit einem scheinbar perfekten Mord zu tun, sie stellen schweißtreibende Nachforschungen in der Sauna an, und sie werden sogar Zeugen eines Gefängnisausbruchs während der Sandkerwa...

Kartenvorverkauf: Kartenversand nach online-Anmeldung über www.vhs-hassberge.de möglich, KOMM und Bäckerei Schoder, Untermerzbach und Leseinsel Gräbe, Ebern

Thomas Kastura
Sa, 20.01.18, 19.30 Uhr
Untermerzbach / Feuerwehrhaus
€ 9,00

Fachvorträge

Diagnostik und Therapie schlafbezogener Atmungsstörungen

Der Referent ist Chefarzt der Klinik für Pneumologie, pneumologische Onkologie, Allergologie und Schlafmedizin am Klinikum Bamberg.

Dr. med. Rumo D. Leistner
P 18.15
Do., 05.10.17, 19.00 Uhr
Untermerzbach / KOMM
Kostenfrei

Fährt ihr nächstes Auto auch elektrisch?

Es gibt viele Wege zur praktischen Umsetzung der Energiewende. Vor allem im Bereich Mobilität ist es schwierig, sich eine Welt ohne fossile Antriebsmotoren vorzustellen. Elektroautos stellen noch eine Ausnahme auf den Straßen dar, jedoch verdoppeln sich die Zulassungszahlen in den letzten Jahren und auch das Angebot der Automobil-Hersteller wächst. Erreicht die Bundesregierung ihr Ziel, bis 2020 eine Million Elektrofahrzeuge auf die Straßen zu bringen? Der Referent gibt einen Überblick zu aktuell erhältlichen Elektroautos und berichtet über seine langjährige Erfahrung mit einem Elektromobil. Außerdem werden die verschiedenen Ladetechniken und Zugangsvoraussetzungen der Ladestationen am Markt erläutert. Es besteht die Gelegenheit zu einer Mitfahrt. In Zusammenarbeit mit dem UmweltBildungsZentrum Oberschleichach

Günter Lieberth P0.458.17
Do., 26.10.17, 19.00 - 21.00 Uhr,
Untermerzbach / KOMM
€ 5,00

Gesundheit

Pilates 50+ - 60+ - Ich bewege mich!

Dieser Kurs richtet sich an alle Junggebliebenen, die mit einem

sanften und ganzheitlich orientierten Trainingsprogramm ihre Kraft, Beweglichkeit und Stabilität verbessern wollen. Besondere Aufmerksamkeit wird auf Rücken, Beckenboden, Schultern und Gelenke gelenkt.

Mitzubringen: Matte, Kissen

Waltraud Boseckert P 18.06
montags, ab 18.09.17, 10x, 19.00
- 20.00 Uhr
Untermerzbach / Schule, Turn-
halle
€ 30,00

Pilates / Yoga

Die Kombination der beiden Trainingsarten bringt Körper und Geist in Bestform. Entdecken Sie die Methode. Langsam und bewusst üben Sie die Prinzipien, das von Joseph Pilates entwickelte Training der Körperhaltung, Konzentration, bewusste Atmung, Koordination, Bewegungsfluss und Entspannung. Yoga steht für mehr Energie und innere Balance. Beide Methoden ergänzen sich zu einem ganzheitlichen perfekten Training.

Mitzubringen: Matte, Turnschu-
he, evtl. Kissen oder Handtuch

Waltraud Boseckert P 18.07
montags, ab 18.09.17, 10x, 20.00
- 21.00 Uhr
Untermerzbach / Schule, Turn-
halle
€ 30,00

Gymnastik für Eltern und Kind (3 - 6 Jahre)

Fortlaufender Kurs, Neuanmeldungen sind nach Absprache mit der Kursleitung möglich.

Ulrike Köhler P 18.08

montags, ab 18.09.17, 15x,
16.15 - 17.15 Uhr
Untermerzbach / Schule, Turn-
halle
€ 39,00 (keine Ermäßigung)

Zumba und Bodystyling

Mach mit bei der neuen Zumbaparty! Für Zumbafitness mit einer geprüften Zumbalehrerin muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben nach dem Motto: "Fun and easy to do!". Dazu kommt ein gezieltes Muskeltraining für Bauch, Beine, Po und die Rückenmuskulatur. Auch Männer sind willkommen.

Mitzubringen: Sportkleidung,
Handtuch und Getränke

Judith Anyango-Schlaug P 18.09
mittwochs, ab 20.09.17, 10x,
17.45 - 18.45 Uhr
Untermerzbach / Schule, Turn-
halle
€ 42,00

Wohlfühl- und Entspannungs- zeit für Frauen - Achtsamkeit und Kraft

Durch verschiedene meditative Entspannungsreisen und Autogenes Training wollen wir wieder Ruhe finden, neue Kraft tanken und uns selbst ein Stück näher kommen. Zum Thema: „Wie geht die moderne Frau mit Stress besser um?“ gibt es ebenfalls einen Austausch sowie Tipps für Bewältigungsstrategien, z.B. Stärken wachsen lassen mit kleinen Atemtechniken oder Verankerung von Suggestionen und positiven Erinnerungen.

Mitzubringen: Bequeme Klei-

dung und Hausschuhe, Matte und Decke und ein Getränk

Karin Wagner P 18.10
Sa., 21.10.17, 14.00 - 17.00 Uhr
Untermerzbach / KOMM
€ 24,00 (einschließlich Teilnehmerunterlagen)

Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs zielt darauf ab, durch spezielle Übungsformen Verspannungen im Wirbelsäulenbereich zu lösen und die Rückenmuskulatur zu stärken. Daneben werden die Atemarbeit, die Kreislauffunktionen und die Entspannungsfähigkeit geschult und verbessert. Die Teilnehmer/-innen sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

Mitzubringen: Decke bzw. Gymnastikmatte, Sportkleidung, Kissen

Christine Höllein P 18.11
montags, ab 25.09.17, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Untermerzbach / Schule, Turnhalle
€ 32,00 (keine Ermäßigung)

Kochen

Rund um den Kürbis - Eine Powerfrucht, die es in sich hat

Wir bereiten leckere und vielseitige Gerichte zu, die nach der getanen Arbeit gemeinsam probiert werden.

Mitzubringen: Vorratsdosen

Barbara Limpert P 18.12
Mi., 18.10.17, 19.00 - 22.00 Uhr
Untermerzbach / Schule
€ 10,00 (und Materialkosten € 10,00)

Die junge vhs

Kinderschutztraining - Sicherheit kann man lernen!

für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und, wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten. Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen im Umgang mit fremden Erwachsenen. Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

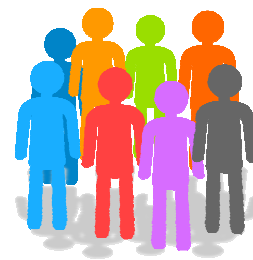
Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Rainer Frank P 18.13
Do., 26.10.17, 15.00 - 17.30 Uhr
Untermerzbach / Schule, Turnhalle
€ 20,00 (keine Ermäßigung)

Kinderbackkurs

Dieser Kurs richtet sich an kleine Bäcker/-innen ab dem Grundschulalter bis 12 Jahre. Vermittelt wird, wie einfach und mit Freude Selbstgebackenes zubereitet wird.
Teilnehmerzahl auf 10 begrenzt
Mitzubringen: Vorratsdosen

Barbara Limpert P 18.14
Fr., 03.11.17, 13.00 - 16.00 Uhr
Untermerzbach / Schule
€ 8,00 (und Materialkosten € 4,00)



Warum wir um Voranmeldung bitten

Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher unserer Veranstaltungen, liebe interessierte Bürgerinnen und Bürger, es liegt sowohl in unserem als auch in Ihrem Interesse, aber auch im Interesse der Referenten, rechtzeitig zu wissen, ob eine Veranstaltung stattfinden kann oder mangels Teilnehmer abgesagt werden muss. Nicht selten erfahren interessierte Kursteilnehmer erst sehr kurzfristig - wenn sie beinahe schon vor der Tür stehen - dass eine Veranstaltung nicht stattfinden kann, was nicht selten Enttäuschung und Verärgerung hervorruft. Nur wenn uns **rechtzeitig** entsprechend viele Anmeldungen vorliegen, können wir den Kurstermin definitiv bestätigen. Liegen zu wenige Anmeldungen vor, können wir noch termingemäß reagieren und ggf. über die Absage einer Veranstaltung in den Tageszeitungen informieren.

Deshalb unsere Bitte: Melden Sie sich **verbindlich** bis **spätestens 2 Tage vorher** für den Besuch einer Veranstaltung an. So ist es uns - und auch Ihnen - möglich, verbindlich zu planen.

Vielen Dank

Ihre VHS Untermerzbach