

# VOLKSHOCHSCHULE UNTERMERZBACH

HERBST/WINTER 2014/2015



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  
E-Mail:  
bibliothek@untermerzbach.de  
oder

Ute Morgenroth  
Weinbergstraße 25  
96274 Itzgrund  
Tel. (0 95 33) 92 11 34  
E-mail:  
ute.morgenroth@googlemail.com

Für alle Vorträge und Kurse ist  
vorherige Anmeldung erforderlich.

Das KOMM ist ein Treffpunkt für  
unsere Gemeindebürger sowie die  
Menschen aus den umliegenden  
Gemeinden. Darüber hinaus fin-  
den hier regelmäßig Kurse, Vor-  
träge und sonstige Bildungsange-  
bote, aber auch Musikveranstal-  
tungen, Leseabende usw. statt.

Bibliothek – Waagensammlung –  
Bürgertreff: Neben der Gemein-  
debücherei beherbergt das Ge-  
bäude eine überregional bedeut-  
same Waagensammlung, die von  
ihrem Stifter Peter Ulrich mit viel  
Engagement und Leidenschaft im  
Laufe der Jahrzehnte zusammen  
getragen wurde.

## Ausstellungen

### Postkartenausstellung

Der Zeit in die Karten geschaut -  
Ansichtskarten aus Unterfranken

Sie ist klein, leicht und liegt gut in  
der Hand. Jeder kennt sie, viele  
verschicken oder sammeln sie.  
Die Rede ist von der Ansichtskar-  
te. Nach ihrer Erfindung Ende des  
19. Jahrhunderts verbreitete sie  
sich auf der ganzen Welt und  
wurde ein beliebtes Kommunikati-  
onsmittel.

Die Wanderausstellung des Be-  
zirks Unterfranken beleuchtet die  
Geschichte, Bedeutung und Her-  
stellung der heute meist 10,5 mal  
14,8 Zentimeter großen Bildbot-  
schaften.

Darüber hinaus wird gezeigt, was  
unterfränkische Ansichtskarten  
verraten und was sich aus diesen  
historischen Quellen herauslesen  
lässt.

Ergänzt wird die Ausstellung mit  
historischen Karten aus dem Be-  
reich der Gemeinde Untermerz-  
bach.

Eröffnung: Sa., 29.11.14, 11.30  
Uhr

Ausstellung: Sa., 29.11. – Di.,  
23.12.14

Die Ausstellung kann zu den Öff-  
nungszeiten des KOMM besucht  
werden.

Untermerzbach / KOMM

kostenfrei

### Führung in der Waagen- sammlung - ein Haus im Gleichgewicht

Die Besucher können die unter-  
schiedlichsten Waagenarten be-  
staunen und werden über die  
Entwicklungsgeschichte der Waa-  
gen informiert. Führungen über-  
nimmt Peter Ulrich, der die Waa-  
gensammlung zusammengetra-

gen und der Gemeinde Unter-  
merzbach als Schenkung überlas-  
sen hat.

Termine auf Anfrage

Untermerzbach / KOMM

kostenfrei

## Kultur

### Literarisches, Musikalisches und Kulinarisches rund um den Apfel

Der Vormittag beginnt mit einer  
Führung im Apfellehrpfad mit sei-  
nen vielfältigen Apfelsorten. Die  
musikalische Gestaltung im An-  
schluss übernimmt die bekannte  
Gruppe „Intermusica“ mit Liedgut  
rund um den Apfel. Für Bewirtung  
sorgt der Gartenbauverein Gleu-  
ßen.

In Zusammenarbeit mit dem Gar-  
tenbauverein Gleußen.

So., 28.09.14, 09.00 Uhr

Treffpunkt: Dorfplatz Gleußen

€ 10,00 (Führung und Musik)

### Schönbergs Verein – Synago- ge Memmelsdorf - Pilotkon- zert zu einer musikalischen Reihe

Arnold Schönberg gründete 1918  
in Wien den „Verein für musikali-  
sche Privataufführungen“. Die  
Programme dieser privaten Kon-  
zerte sind erhalten. Sie sollen teil-  
weise in dieser musikalischen Rei-  
he wieder aufleben. Es kommen  
u.a. Werke von Gustav Mahler,  
Richard Strauss, Max Reger, Clau-  
de Debussy und Igor Strawinsky  
zur Aufführung.

Es spielt Peter Rosenberg, erster  
Konzertmeister der Bamberger  
Symphoniker, mit Solisten aus  
Rumänien und Ungarn. Pro-  
gramm: Béla Bartók, Streichquar-  
tett Nr. 1, op. 7, Arnold Schön-

berg; 2. Streichquartett fis-Moll, op. 10

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

So., 21.09.14, 17.00 Uhr

Memmelsdorf / Synagoge, Judengasse 6

Gebühr auf Anfrage

### **Herbstlicher Abend mit der Haßfurter Stubenmusik**

Die Haßfurter Stubenmusik spielt seit über 20 Jahren bayerische Stubenmusik in der Besetzung Harfe, Hackbrett, Zither, Akkordeon, Gitarre, Bass und Querflöte. Die Gruppe legt auch großen Wert auf schönen mehrstimmigen Gesang. Sie unternimmt auch musikalische Ausflüge nach Irland und Schweden. An diesem stimmungsvollen Abend spielen Judith Hutzel-Weisel, Michael Weisel, Ruth und Jochen Hutzel.

Kartenvorverkauf: KOMM und Bäckerei Schoder, Untermerzbach, Leseinsel Gräbe, Ebern

Jochen Hutzel H 18.05

Fr., 24.10.14, 19.30 Uhr

Untermerzbach / Feuerwehrhaus

€ 8,00 (Abendkasse € 10,00)

### **"Ringelnetz ein echter Schatz" mit Helga Siebert**

Nach Gastspielen an der deutschen Ostseeküste und in Hamburg kommt die Künstlerin gern in ihre zweite Heimat nach Franken. Der virtuose Kabarettist und Humorist hat es der Hamburgerin ganz besonders angetan. Ihr „Ringelschatz“ Programm ist beim Publikum äußerst beliebt.

Und nicht nur die Freunde des Kuddel Daddeldu kommen auch bei dieser Lesung auf ihre Kosten – Helga Siebert präsentiert den Dichter in all seinen Facetten und hat viele neue Gedichte im Gepäck.

Sie liest und spielt die Texte auf ihre ganz unnachahmliche Art und bringt die maritime Stimmung von der Küste einfach mit - und schon weht ein frischer Wind!

Kartenvorkauf: KOMM und Bäckerei Schoder

Helga Siebert H 18.06

Do., 06.11.14, 19.30 Uhr

Memmelsdorf / alte Schule

€ 10,00 (Abendkasse € 12,00)

### **"Budderblädzli, Bunsch und Bäggli" - Fränkische Bescherung mit Klaus Karl-Kraus**

Kurios, komisch, kritisch: So betrachtet der Erlanger Kabarettist die immer wiederkehrende besinnliche Weihnachtszeit. Mit der ihm eigenen, unverkennbaren Mischung aus schonungslosem Humor und echt fränkischer Naivität überlässt der Künstler dem Zuhörer die Frage, ob er über die Scheinheiligkeit der anderen lacht oder letzten Endes doch über sich selbst.

Sagenumwobene, romantische fränkische Weihnacht. Budderblädzli, Bunsch und Bäggli sind die Alternative zur stillen Nacht, wenn die Broudwärscht Lametta tragen und der Steckerleswald neidisch aufs Fichten-Niederholz wird. Frohes Fest!

Kartenvorverkauf: KOMM und Bäckerei Schoder, Untermerzbach, Leseinsel Gräbe, Ebern

Klaus Karl-Kraus H 18.07

Sa., 22.11.14, 19.30 Uhr

Untermerzbach / Feuerwehrhaus

€ 15,00 (Abendkasse € 17,00)

### **Vorträge**

#### **Der "Itzblitz" - Geschichte der Bahnlinie Breitengüßbach – Dietersdorf / Ofr.**

Stefan Goldschmidt und Thomas Standke haben in ihrem Buch die Geschichte der Bahnstrecke dokumentiert. Der Vortrag behandelt die Darstellung der ersten Ideen zur Erschließung des Itzgrundes mit der Bahn über den tatsächlichen Bahnbau, die Betriebszeit durch verschiedene Epochen bis letztlich zum Abbau der intakten Eisenbahninfrastruktur.

Thomas Standke H 18.08

Fr., 10.10.14, 19.30 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 3,00

### **Schlösser im Coburger Land**

Das Coburger Land ist reich an Schlossbauten aus rund vier Jahrhunderten. Von kunsthistorisch überregional bedeutenden Adelssitzen wie Schloss Ehrenburg in Coburg oder Schloss Callenberg bis hin zu wenig bekannten kleinen Schlössern etwa in Finkenau oder Weißenbrunn vorm Wald spannt sich der Bogen der Schlossarchitektur im heutigen Landkreis Coburg. Der Vortrag beleuchtet einige der interessantesten Schlösser des Coburger Landes aus kunsthistorischer Sicht und versucht, die einzelnen Anlagen mit ihren für die jeweilige Epoche typischen Stilelementen einzuordnen.

Robert Schäfer H 18.09

Fr., 17.10.14, 19.30 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 5,00

### **Ernährung ist Gesundheit - die Schaub - Kost**

Die Schaubkost ist eine kohlenhydrat- und säurearme Ernährung, die sich auch für die ganze Familie eignet. Insbesondere bei Krankheiten wie Rheuma, Gicht, Herz-Kreislaufbeschwerden, Neurodermitis, nahezu allen Entzündungen wie bspw. Morbus Bechterew oder Gelenkentzündungen kann diese Ernährungsweise sehr hilfreich sein, ebenso für Personen mit Gewichtsproblemen.

Die Referentin kann Erfahrungen und gesundheitliche Erfolge aus 20 Jahren an alle Interessierten weitergeben.

Doris Schmitt H 18.10

Mi., 22.10.14, 19.30 - 21.30 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 5,00

## **Energiesparen im Haushalt – einfach und ohne Komfortverlust**

Was können wir gegen sprunghaft steigende Energiekosten tun? Beim Vortrag werden die verschiedenen Bereiche im Haushalt aufgezeigt, an denen Energie benötigt wird. Anhand praktischer Beispiele werden auch heimliche Stromfresser und häufige Energieverlustquellen ins Blickfeld gerückt. Geräte zum Aufspüren von solchen Stromfressern werden vorgestellt sowie praktische Anleitungen und Energiespartipps gegeben. Aus einer Fülle von Einsparmöglichkeiten beim Heizen, Stromverbrauch und Mobilität können Anregungen direkt zuhause aufgegriffen werden und spürbare Entlastungen bei den Energiekosten bringen - ohne dass auf gewohnten Komfort verzichtet werden muss. Nicht zu vergessen: Durch effizienteren Umgang mit Energie können wir nicht nur Geld sparen, sondern tragen auch persönlich ganz entscheidend dazu bei, die Klimabelastungen durch CO<sub>2</sub> zu reduzieren.

In Kooperation mit dem Umweltbildungszentrum Oberschleichach.

Günter Lieberth H 0.451.14

Montag, 10.11.14, 19:00 – 20:30 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 4,00

## **Aus dem Takt – Herzrhythmusstörungen**

Arztvortrag zu den Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

Viele Menschen sind von Herzrhythmusstörungen betroffen. Es besteht eine große Unsicherheit darüber, ob diese harmlos oder gefährlich sind und wie sie behandelt werden können. Dazu gehören zum Beispiel Informationen über den Nutzen und die Risiken neuer Rhythmusmedikamente. Ebenfalls großer Aufklärungsbedarf besteht bei den neuen Medikamenten zur Hemmung der Blutgerinnung. Zur Sprache kommen auch nichtmedikamentöse Therapieverfahren bei der Behandlung von Vorhofflimmern.

Mit ihrer bundesweiten Aufklärungskampagne will die Deutsche Herzstiftung umfassend informie-

ren, Ängste abbauen und Hilfen im Umgang mit Herzrhythmusstörungen geben.

Dr. Roland Giebel H 18.11

Mi., 12.11.14, 19.30 Uhr

Untermerzbach / KOMM

kostenfrei

## **Namibia**

Möchten Sie Afrika mit faszinierenden Bildern hautnah erleben? Namibia - "Afrikas Diamant" vermittelt wie kein zweites Land das Gefühl echter Freiheit in unberührter Natur. Die unendliche Weite des namibischen Horizonts gibt dem Besucher das Gefühl, es würden ihm die Geheimnisse des Himmels enthüllt. Die Vielfalt der Völker und die phantastischen Stimmungen und Farbenspiele der herrlichen Landschaftsformationen sowie die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt machen Namibia zu einem echten Erlebnis. Der abwechslungsreiche Etoscha-Nationalpark oder die älteste Wüste der Erde - die Namib - sind nur zwei Beispiele für Namibias Einzigartigkeit.

Carola Weiß-Schilling H 18.12

Donnerstag, 20.11.14,

19.30 - 21.00 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 4,00

## **Gesundheit**

### **Zumba**

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!". Auch Männer sind willkommen.

Mitzubringen: Sportkleidung und Getränke

Judith Anyango-Schlaug H 18.13

donnerstags, ab 18.09.14, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr

Untermerzbach / Turnhalle

€ 42,00

## **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 H 18.14

montags, ab 22.09.14, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

Untermerzbach / Turnhalle

€ 32,00 (keine Ermäßigung)

## **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 entwickeltem 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, Turnschuhe, evtl. Kissen oder Handtuch

Waltraud Boseckert H 18.15

montags, ab 22.09.14, 10x, 20.00 - 21.00 Uhr

Untermerzbach / Turnhalle

€ 30,00

## **Gesundheitsgymnastik**

Waltraud Boseckert H 18.16

montags, ab 22.09.14, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr

Untermerzbach / Turnhalle

€ 30,00

## Tai Chi Chuan - Yang Stil

### Schnupperkurs

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungskunst die aus Selbstverteidigung, Gesundheitsübungen und Meditation entstanden ist. Als Teil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirken die sanft fließenden Übungen heilsam bzw. Störungen vorbeugend auf Körper, Geist und Seele. Langsame, weiche, im Stehen ausgeführte Bewegungen stärken sanft Muskeln, Sehnen und Gelenke. Ohne große Anstrengung kann Tai Chi bis ins hohe Alter praktiziert werden, natürlich auch als Ausgleich für junge Menschen, die andere, härtere Sportarten üben.

Mitzubringen: Leichte Turn- bzw. Gymnastikschuhe oder Socken und lockere Kleidung.

Gustav Brückner H 18.17

donnerstags, ab 09.10.14, 5x,  
18.30 - 19.45 Uhr

Untermerzbach / Feuerwehrhaus

€ 28,00

## Gymnastik für Eltern und Kind (3 - 6 Jahre)

Ulrike Köhler H 18.18

montags, ab 01.12.14, 20x, 16.15 - 17.15 Uhr

Untermerzbach / Turnhalle

€ 52,00 (keine Ermäßigung)

## Kreatives

### Lust auf Patchwork ?

An diesem Informationsabend zeigt Anita Kollmer anhand ihrer eigenen Arbeiten, wie vielfältig und unerschöpflich die Möglichkeiten von Patchwork sind. Auch ohne Vorkenntnisse können einfache Quilts, Decken, Kissen usw. entstehen und was aus Resten (alte Hemden, Bettwäsche, Jeans) noch werden kann. Die Teilnehmer/-innen können sehen, welche Schritte nötig sind, um Blöcke aus Rechtecken, Quadraten, Dreiecken mit geraden Nähten zusammen zu setzen, wie man mit Cutter (Rollschneider), Matte und Lineal umgeht, wie man Schablonen

verwendet, mit freier Schnitttechnik oder auch mit Handnaht arbeiten kann.

Bei Interesse kann ein Patchwork-Kurs angeboten werden.

Anita Kollmer H 18.19

Do., 30.10.14, 19.00 - 21.00 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 3,00

## Die junge vhs

### Starke Kinder sagen "NEIN"

Für Kinder im Grundschulalter.

Mobbing, Hänseleien und Gewalt sind leider aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Wir werden gemeinsam das Thema Gewalt genauer unter die Lupe nehmen Gruppenübungen und Rollenspiele, aber auch Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstbehauptung werden ausprobiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Brotzeit, Getränk

Tanja Katharina Sippel H 18.20

Sa., 11.10.14, 10.00 - 14.00 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 12,00 (keine Ermäßigung)

### Feen, Monster, Roboter - wir zeichnen eine Phantasiefigur

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

Ob in der Werbung, im Kino oder bei Computerspielen, überall begegnen uns tolle, phantasievolle und gut gezeichnete Figuren. Warum es nicht einmal selbst probieren? In diesem Kurs wollen wir, beginnend von einfachen Formen lernen, wie man eine interessante Phantasiefigur entstehen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Peter Maierhofer H 18.21

Mi., 15.10.14, 15.00 - 16.30 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 6,00 (keine Ermäßigung)

## MyBoshi - Mützen selbst gehäkelt

Für Kids ab 8 Jahren.

Mit viel Spaß und in gemütlicher Runde könnt ihr euch eine besondere individuelle Mütze herzustellen.

Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt.

Mitzubringen: Häkelnadeln Größe 6, Schere. Die Wolle kann über die Kursleiterin bezogen werden.

Maria Steinert H 18.22

freitags, ab 07.11.14, 3x, 16.30 - 18.00 Uhr

Untermerzbach / KOMM

€ 15,00 (und Materialkosten, keine Ermäßigung)

## Kinderturnen (5 - 10 Jahre)

Ulrike Köhler H 18.23

dienstags, ab 02.12.14, 20x,  
16.15 - 17.15 Uhr

Untermerzbach / Turnhalle

€ 52,00



KOMM; Bachgasse 2  
Tel. (0 95 33) 98 23 14  
E-Mail:

bibliothek@untermerzbach.de

### Öffnungszeiten:

Montag: 09.00 bis 11.00 Uhr  
Dienstag: 15.00 bis 17.00 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