



Ute Döhler
 Blumenstraße 2
 95701 Pechbrunn
 09231/647775
 Anmeldung:
 09631/88-205

 **GESUNDHEIT**

Zumba®Fitness

Michaela Grüner

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

18-G1161

Mi, 26.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
 (kein Kurs am Mi, 28.11.2018)



Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 32,80 €

18-G1162

Mi, 09.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x



Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 41,00 €

Rückenfit (KK)

Cäcilia Mühl

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

18-G3144

Mo, 24.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x



Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 45,00 €

18-G3145

Mo, 07.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x



Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 45,00 €

Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Feuerabendt-Yoga für Frauen und Männer**Karin Dumler**

Die Kunst des Einfachen – für Frauen und Männer!
Yoga erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Herz- und Atembeschwerden sowie Rücken- und Gliederschmerzen positiv unterstützen. Yoga wirkt harmonisierend und stärkend auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yoga verhilft uns zu mehr Energie, Vitalität, geistiger Klarheit und Verbesserung der Konzentration.

Wir üben achtsam durch unendliches Nachgeben, jeder so, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Ganz nach dem Motto: Entspannung vor Perfektion!
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

18-G4142

Do, 27.09.2018, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 56,25 €

**18-G4143**

Do, 17.01.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 56,25 €

**18-G6226****Traumhafte Desserts****Eva Lienерth**

Sie brauchen mal wieder neue Inspirationen für wirklich tolle Desserts? Keine Angst vor Gelatine – vor allem mit ihr kann man schnell Desserts vorbereiten. Aber auch für alle Schokoladen-Fans und süßen Früchtchen ist etwas dabei.

Bitte bringen Sie Gläser, kleine Schüsseln oder andere Behälter mit, um die frisch zubereiteten, noch flüssigen Desserts mit nach Hause zu nehmen.

Mitbringen: Behälter für Desserts, Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze

Di, 13.11.2018, 19.00 – 22.00 Uhr
Grundschule, Lehrküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

18-G6228**Neue regionale Superfoods****Tanja Franz**

Superfoods sind Lebensmittel mit besonderer Wirkung und einem extrem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Aus aller Welt kommen sie nun auch zu uns und bereichern unseren Speiseplan. Quinoa, Chiasamen und Gojibeeen sind die bekanntesten Vertreter. Dabei müssen wir gar nicht auf diese Exoten zurückgreifen, sondern können uns in der heimischen Natur bedienen.

Regionale Superfoods wie Topinambur, Leinsamen oder Äpfel sind gesund und wachsen direkt vor der Haustüre: ökologisch wertvoll, ohne lange Transportwege und in Bioqualität. Wie sie zubereitet werden können, zeigt dieser Kochabend.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 16.01.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Grundschule, Lehrküche / 15,00 €
incl. 4,50 € Materialbeitrag

18-G6229**Rohgenuss****Tanja Franz**

Die Rohkost erobert sich ihren Platz in der Küche und unserer Ernährung zurück und bringt dabei geballte Pflanzenkraft mit. Bei diesem Kochkurs werden die Grundzüge der rohen Ernährung erklärt und ein rohkostähnliches Menü gekocht. Für Veganer geeignet!
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 10.04.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Grundschule, Lehrküche / 15,00 €
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**KULTUR****18-K3005****Taschennähkurs****Franziska Jäger**

In dem Kurs können Handtaschen, Geldbeutel, Rucksäcke, Turnbeutel, Kosmetiktaschen, Strandtaschen oder Shopper unter fachkundiger Leitung genäht werden. Geplant sind 2 Projekte pro Teilnehmer. Schnittmuster und Zubehör sind bei der Kursleitung erhältlich.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier, Karton und evtl. vorhandene Stoffe, Taschen Gurte, Taschenzubehör

Mi, 06.02.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 3 x
Grundschule / 34,80 €
(Materialkosten nach Verbrauch pro Projekt zwischen 10,00 € und 25,00 €)

Genähte Kleinigkeiten**zum Verschenken und Selberbehalten****Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Friedenfels

Nähen mit Jersey**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

Nähen mit der Overlock**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

Wir nähen unsere eigene Tasche**Elke Stock**

siehe Außenstelle Wiesau