



Volkshochschule  
Hatzenbühl

Gesamt Programm 2/2018

## Kultur/Kreatives Gestalten

Kurstitel: **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene  
2019hz030**

Möchten Sie nichts mehr von der "Stange" kaufen? Passen die Teile einfach nicht richtig? Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer.

Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren.

Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab.

**Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 08. Mai 2019, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 65,- € + zzgl. 1,50 Materialkosten

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer: 07271/599143 oder unter [vhs@hatzenbuehl.de](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

## Gesundheit

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Kinder  
/Jugendliche ab 10 Jahren  
2019hz035**

Du möchtest eine Form der Selbstverteidigung lernen, aber nicht Jahre lang dafür trainieren? Dann ist Wing Chun das richtige System des Nahkampfes für dich.

Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt und ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen ausgelegt und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird erlernt, wie Problemsituationen durch leicht nachvollziehbaren Strategien und Techniken gelöst werden können. Wing Chun hilft darüber hinaus beim Abbau von Stress.

**Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen**

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Samstag, 15. Juni 2019 10:00 – 13:00 Uhr +  
Sonntag 16. Juni 2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30,- €,

Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

---

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Erwachsene ab 16 Jahren**

**2018hz036**

Sie möchten eine Form der Selbstverteidigung lernen, aber nicht Jahre lang dafür trainieren? Dann ist Wing Chun das richtige System des Nahkampfes für Sie.

Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt und ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen ausgelegt und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird erlernt, wie Problemsituationen durch leicht nachvollziehbaren Strategien und Techniken gelöst werden können. Wing Chun hilft darüber hinaus beim Abbau von Stress.

**Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen**

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Samstag, 16. Juni 2019, 10:00 – 13:00 Uhr +  
Sonntag 16. Juni 2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30,- €,

Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

---

Kurstitel: **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 2019hz038**

Lu Jong ist die ursprünglichste Form des Yoga und stellt die älteste Form geistiger und körperlicher Übungen dar. Diese basieren auf dem Wissen buddhistischer Mönche und dienen der Stärkung von Körper und Geist. Die Übungen unterstützen positiv Heilungsprozesse und können Krankheiten wirksam bekämpfen. Durch regelmäßiges Üben werden wir gelenkiger, kräftiger und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert.

Unsere Körperwahrnehmung und unsere innere Sensibilität nehmen zu, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt, wir erlangen ein emotionales Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an Menschen aller Altersgruppen. Die Übungen können der persönlichen Konstitution entsprechend angepasst werden. **Mitzubringen ist:** Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Meditations- oder Sitzkissen, Decke, warme Socken

Leitung: Beate Kuhn, zertifizierte Lu Jong-Lehrerin nach Tulku Lobsang

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Dienstag, 02. April 2019, 18:00 – 19:30 Uhr  
Gebühr: 60,- €  
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Kochkurs: Ostermenü  
2019hz025**

An diesem Abend lernen alle die Zubereitung eines leckeren Ostermenü, dies beinhaltet:

- Räucherlachs Tatar aus dem Glas
- Schweinemedallion im Speckmantel mit Rosmarienkartoffeln und Salat
- Eierlikörcreme mit „Osterohren“

Leitung: Sabine Zucker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal  
Termin: Montag, 25. März 2019 18:00 – 20:15 Uhr  
Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 15,- € für Lebensmittel und Getränke  
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Kochkurs: Hackfleischvariationen  
2019hz031**

An diesem Abend werden verschiedene Hackfleischgerichte gekocht, wie zum Beispiel:

- Taco Schichtsalat im Glas
- Kartoffel-Hack-Lasagne und Salat
- verschieden Gemüse gefüllt auf griechische, italienische und kroatische Art

Leitung: Sabine Zucker, Hauswirtschaftsmeisterin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal  
Termin: Dienstag, 21. Mai 2019 18:00 – 20:15 Uhr  
Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 13,- € für Lebensmittel und Getränke  
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Qi Gong –Aufbaukurs-  
2019hz028**

Wir setzen uns genauer mit den im "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" gelernten Bewegungen auseinander und vertiefen so das Verständnis, die Intensität und die Wirksamkeit des Qi Gong.

Voraussetzung: Teilnahme am "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji Qi Gong Shibashi".

**Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen**

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Montag, 06. Mai 2019, 17:30 – 19:30 Uhr  
Gebühr: 36,- €  
Dauer: 6 Termine; 12 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Entspannt durch den Alltag- Stressbewältigung und Burnout-  
Prävention - Vortrag und Workshop  
2019hz019**

Immer mehr klagen Menschen über eine gewisse Erschöpfung. Man spricht von "Burnout"! Die Schulmedizin hat die Ursachen noch nicht ergründet und es wird lediglich der Weg zum Psychologen und Antidepressiva verordnet. Ein Workshop, in dem die Ursache beleuchtet wird, Streß und Stressvarianten erklärt werden und mithilfe von Entspannungsübungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, das innere Gleichgewicht wieder gefunden wird.

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Samstag, 09. Februar 2019, 14:00 – 17:00 Uhr  
Gebühr: 15,- €  
Dauer: 1 Termine; 4 Ustd.

**Maximal 14 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Entspannung— ja gerne.. nur welche???**  
**Innehalten - Entspannen - Geniessen - Auftanken**  
**2019hz022**

Sie würden gerne mehr Entspannung in Ihr Leben bringen, wissen aber nicht welches Entspannungsverfahren das richtige ist?

Lassen sie uns gemeinsam einen Blick in die große Auswahl der Entspannungsmöglichkeiten werfen. Durch Eigenerfahrung und Erleben können Sie danach leicht die richtige Entspannung für sich auswählen!

**Bitte mitbringen: Decken, Kissen, Matte und bequeme Kleidung**

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Samstag, 16. März 2019, 14:00 – 17:00 Uhr  
Gebühr: 15,- €  
Dauer: 1 Termine; 4 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Mit Hilfe der Pflanzen seelische Blockaden lösen**  
**2019hz024**

Pflanzen und Düfte haben eine große Heilwirkung auf unsere Seele. Hier erfahren sie, welche wundervollen Helfer Pflanzen auf unserem Weg zu uns selbst sind. Sie helfen uns seelische Blockaden harmonisch zu lösen und selbst besser kennen zu lernen. Sie helfen uns, schnell und einfach zu entspannen und zu erholen. Sie erleben an diesem Abend live, wie die Pflanzen uns mit ihrem Duft ins seelische Gleichgewicht bringen und uns von Stress und Unruhe befreien. Und all das wird so vermittelt, das sie es auch zu Hause anwenden können, wenn sie denn wollen. Sie gehen an diesem Abend tiefenentspannt nach Hause. Diese Wirkung der Pflanzendüfte hält mehrere Tage an.

**Mitzubringen sind: etwas zu schreiben, und etwas zu trinken.**

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Freitag, 22. März, 2019 19:00 – 21:15Uhr  
Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

---

Kurstitel: **Klangschalenmeditation**  
**2019hz021**

An diesem Abend wird Ihnen die heilende und tief entspannende Kraft der Klangschalen-Schwingung näher gebracht. In den momentanen Zeiten herrscht überall Stress und Hektik. Mit Hilfe der Klangschalen-

Schwingung können Dis-Harmonien und Ver-Stimmungen sowie Stress und Hektik auf leichte Art und Weise ausgeglichen bzw. aufgelöst werden, was das Wohlbefinden stärkt bzw. fördert.

Sie erfahren etwas über die Herkunft der Klangschalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit am eigenen Körper die heilsame Schwingungen der Klangschalen zu erleben. Nach der anschließenden Klangschalen-Meditation, fühlen Sie sich tiefenentspannt und gelöst, so wie im Inneren Einklang mit sich selbst. Dieses empfinden hält mehrere Tage an. Nach einer kleinen Feedback-Runde können die Teilnehmer mit einem gesteigerten lang anhaltendem Wohlbefinden nachhause gehen.

**Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.**

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Freitag, 15. Februar 2019 19:00 –ca. 21:15 Uhr  
Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termin, 3Ustd.

---

Kurstitel: **Outdoor-Fitness  
2019hz023**

Beim Outdoor-Training wird die Natur zu unserm Sportplatz. Unter Anleitung von Physiotherapeuten fordern Sie ihren Körper mit wechselnden Belastungen, die Sie kräftiger, ausdauernder und beweglicher machen. Das Workout an der frischen Luft baut Stress ab, schützt vor Erkältungen, versorgt sie mit Vitamin D, sprengt Ihre Fettpolster und pusht Ihre Motivation.

**Sportkleidung, Laufschuhe und Matte sind alles was wir brauchen.**

Leitung: Monika Kornisch und Melanie Dürr Physiotherapeuten  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Bürgerplatz  
Termin: Freitag, 22. März 2019, 17:30 – 18:30 Uhr  
Gebühr: 58,- €  
Dauer: 10 Termine, 14 Ustd.

---

Kurstitel: **Outdoor-Fitness  
2019hz034**

Beim Outdoor-Training wird die Natur zu unserm Sportplatz. Unter Anleitung von Physiotherapeuten fordern Sie ihren Körper mit wechselnden Belastungen, die Sie kräftiger, ausdauernder und beweglicher machen. Das Workout an der frischen Luft baut Stress ab, schützt vor Erkältungen, versorgt sie mit Vitamin D, sprengt Ihre Fettpolster und pusht Ihre Motivation.

**Sportkleidung, Laufschuhe und Matte sind alles was wir brauchen.**

Leitung: Monika Kornisch und Melanie Dürr Physiotherapeuten  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Bürgerplatz  
Termin: Freitag, 07. Juni 2019, 17:30 – 18:30 Uhr  
Gebühr: 58,- €  
Dauer: 10 Termine, 14 Ustd.

---

Kurstitel: **Zumba® Fitness -am Vormittag-  
2019hz029**

Zumba ist ein Ganzkörperworkout, das durch Musik wie Salsa, Merenque u.a. lateinamerikanische Klängen zum Mitmachen verführt.

Die Bewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab.

**Bitte Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.**

Leitung: Lilia Kunz  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Dienstag, 07. Mai 2019, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr  
Während den Schulferien ruht der Kurs.  
Gebühr: 36,- €  
Dauer: 6 Termine, 8 Ustd.

**Maximal 14 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Zumba® Fitness  
2019hz027**

Zumba ist ein Ganzkörperworkout, das durch Musik wie Salsa, Merenque u.a. lateinamerikanische Klängen zum Mitmachen verführt. Die Bewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab.

**Bitte Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.**

Leitung: Lilia Kunz  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Freitag, 03. Mai 2019, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr  
Während den Schulferien ruht der Kurs.  
Gebühr: 42,- €  
Dauer: 7 Termine, 9 Ustd.

**Maximal 14 Teilnehmer**

---

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer: 07271/599143 oder unter [vhs@hatzenbuehl.de](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

## Sprachen

Kurstitel: **Französisch für Touristen Anfängerkurs Teil IV  
2019hz032**

Lieben Sie Frankreich?

Haben Sie Interesse in lockerer Atmosphäre die Sprache unseres Nachbarn zu erwerben? Schwerpunkt ist das freie Sprechen um Sie für den Auslandsaufenthalt fit zu machen. Es wird in ungezwungenem Rahmen langsam vorangegangen, vertieft und wiederholt. Gerne können Sie unverbindlich "Probeschnuppern".

Lehrwerk: "Voyages neu", A1  
Leitung: Doris Prang - Signon  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2  
Termin: Dienstag, 21. Mai 2019, 18:30 – 20:00 Uhr  
Gebühr: 60,- € bei mind. 8 Teilnehmern + zzgl Materialkosten  
Dauer: 15 Termine, 30 Ustd.

---

Kurstitel: **Französisch – B1: Teil 4  
2019hz020**

Eingeladen sind Frauen und Männer und Jugendliche aller Altersstufen, welche die Umgangssprache Französisch auffrischen oder vertiefen möchten. Quereinsteiger bzw. Interessenten sind jederzeit willkommen

und können unverbindlich ``herein schnuppern``, um festzustellen auf welchem Sprachniveau sie sich befinden.

Lehrwerk: On y va B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5  
Leitung: Christiane Berzins  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2  
Termin: Donnerstag, 14. Februar 2019, 19:00 – 20:30 Uhr  
Gebühr: 52,- € bei mind. 8 Teilnehmern, bei weniger Teilnehmer erhöht sich die Gebühr  
Dauer: 13 Termine, 26 Ustd.

---

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der  
Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer:  
07271/599143 oder unter [vhs@hatzenbuehl.de](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

## **Die VHS Hatzenbühl verlangt für Bescheinigung jeglicher Art einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro.**

### **Achtung:**

**Für Bescheinigungen der Präventionkurse zur Vorlage bei der Krankenkasse übernimmt die VHS Hatzenbühl keine Garantie oder Verantwortung dass die Kurse von den Krankenkassen finanziert werden.**

### **vhs Spezial**

Kurstitel: **Infoabend über die Studienreise 2019 - Reise nach Nürnberg und die fränkische Schweiz  
2019hz026**

Die Teilnehmer erfahren mehr über Orte und Städte die wir während der Reise besuchen und erhalten verschiedene Info-Materialien.

Leitung: Norbert Werling, Brunhilde Ballweber  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Dienstagtag , 26. März 2019, 18:30 – 20:45 Uhr  
Gebühr: 0,- €  
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

---

Kurstitel: **Nachtreffen Studienreise 2019- Reise nach Nürnberg und die fränkische Schweiz  
2019hz037**

Die Studienfahrt 2019 führte uns dieses Jahr nach Nürnberg mit vielen sehenswürdigen Orten. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und uns über die einzelnen Erfahrungen berichten lassen.

Leitung: Norbert Werling, Brunhilde Ballweber  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Mittwoch, 26. Juni 2019, 18:30 – 20:45 Uhr  
Gebühr: 0,- €  
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

---