



Nägel mit Maniküre und Nagellack selbst gestalten können. Sie erlernen die Feilkunst der Maniküre und es werden verschiedene Designs nur mit Lack gezaubert. Bitte mit unlackierten Nägeln kommen.

Susanne Wudy-von Berg, Dienstag, 13. März 2018, 1 Abend, 19:00-21:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Dorfstraße 1, Multifunktionsraum, Gebühr EUR 9,00 zzgl. EUR 5,00 Materialkosten, vor Ort zu zahlen

SH 210 "Nägel mal anders!"

Bastelabend

Ganz nach dem Motto: "Hör mal wer da hämmert" gestalten die Teilnehmer individuelle Nagelbilder auf Holzunterlagen. Wir verzieren sie mit einem Motiv/Muster Ihrer Wahl aus Wolle und Fäden. Bitte mitbringen: ein "kleiner" Hammer und Schere!

Sandra Krumm, Mittwoch, 25. April 2018, 1 Abend, 19:00-21:30 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Dorfstraße 1, Werkraum, Gebühr EUR 11,00 zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen

SH 211 Muttertagsherzen aus Brandteig

Brandteig ist die Grundlage von besonderen Gebäckstücken. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer von Konditormeisterin Heike Kiendl das Grundrezept und wichtige Hinweise über die Herstellung und Verwendung von Brandteig. Es werden gebacken: Eclair (Liebesknochen), Schwäne (besonders dekorative Windbeutel) und Muttertagsherzen mit verschiedenen Sahnecremes. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und ein Getränk!

Heike Kiendl, Donnerstag, 03. Mai 2018, 1 Abend, 19:00-22:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Dorfstraße 1, Küche, Gebühr EUR 11,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

SH 212 Becherdesserts für die Sommerparty

Panna Cotta mit Himbeerspiegel, Mousse au Chocolat auf Beerenmousse und geröstetes Mandel-Crunch auf leichter Erdbeersahnecreme dürfen auf Ihrer Sommerparty nicht fehlen! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäß mit Deckel und ein Getränk!

Heike Kiendl, Freitag, 13. Juli 2018, 1 Abend, 19:00-22:00 Uhr, Grundschule Stockheim (Schulhaus Reitsch), Dorfstraße 1, Küche, Gebühr EUR 11,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

Tettau

TE 100 Ernährung 50plus

Mit gesunder Ernährung fit bleiben

Gesund älter werden und dabei fit und vital bleiben - das möchten wir alle. Ob's gelingt, liegt nicht nur an den Genen, sondern auch am individuellen Lebensstil. Wie sieht gesundes Essen und Trinken mit zunehmendem Alter aus? Muss ich auf alles verzichten was gut schmeckt? Ernährungsberaterin Yvonne Müller lädt Sie ein, mit ihr eine kleine Genussreise zu machen.

Yvonne Müller, Dienstag, 30. Januar 2018, 1 Abend, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Söllner, Chr.-Hammerschmidt-Str. 29, Kleintettau, Gebühr EUR 5,00

TE 101 Schüßler-Salze

Einführung in die 12 Salze des Lebens

Mineralsalze sind Bestandteil der Körperzellen und für deren Funktion unentbehrlich. Kleinste Mengen sorgen für entschei-

dende Impulse in den Zellen, um die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Bianca Faber ist Apothekerin, Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin nach Hildegard v. Bingen. Die Teilnehmer entdecken und lernen mit ihr die Wirkungsweise und Anwendungsgebiete der 12 Funktionssalze kennen, sowie deren Einsatz für Sie selbst im täglichen Leben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial!

Bianca Faber, Montag, 05. März 2018, 1 Abend, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Söllner, Chr.-Hammerschmidt-Str. 29, Kleintettau, Gebühr EUR 5,00

TE 102 Weizenunverträglichkeit - Überempfindlich gegen Gluten

Glutensensitivität - Wenn Weizen nicht vertragen wird

Immer mehr Menschen meinen, Weizen und andere Getreidesorten nicht zu vertragen. Eine Zöliakie oder eine Allergie lassen sich jedoch nicht nachweisen. Gibt es tatsächlich so etwas wie eine Überempfindlichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten?

Yvonne Müller, Dienstag, 24. April 2018, 1 Abend, 19:00-20:30 Uhr, Gasthaus Söllner, Chr.-Hammerschmidt-Str. 29, Kleintettau, Gebühr EUR 5,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

TE 200 MIXed Fitness

Dieser Kurs umfasst Elemente aus den Bereichen Kräftigung, Ausdauer, Entspannung, Dehnung und Bauch-Beine-Po. Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Handtuch, Hanteln (wenn vorhanden) und bequeme Sportkleidung!

Natalie Löffler, Beginn Dienstag, 20. Februar 2018, 8 Abende, 18:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, Turnhalle, Gebühr EUR 36,00

TE 201 Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und Meditative Übungen erreicht. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken und Getränk!

Sindy Hamberger, Beginn Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 Abende, 18:00-19:30 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, vhs-Raum, Gebühr EUR 67,50

Wassergymnastik

Wassergymnastik dient zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Beweglichkeit. Die Bewegung im Wasser ist gelenkschonend und stauchungsfrei mit wohltuender Wirkung. Der Kurs findet jeweils am Warmwassertag statt, hierfür entrichten die Teilnehmer bitte pro Kurstag 2,50 € in bar an die Kursbetreuung.

TE 202 Wassergymnastik

Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Samstag, 24. Februar 2018, 8 Nachm., 12:00-13:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, Hallenbad, Gebühr EUR 40,00 zzgl. pro Kurstag EUR 2,50 in bar an die Kursbetreuung

TE 203 Wassergymnastik

Karolin Zipfel, Beginn Samstag, 24. Februar 2018, 8 Nachm., 13:00-14:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, Hallenbad, Gebühr EUR 40,00 zzgl. pro Kurstag EUR 2,50 in bar an die Kursbetreuung

TE 204 Wassergymnastik für Senioren

Karolin Zipfel, Beginn Samstag, 24. Februar 2018, 8



Nachm., 14:00-15:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, Hallenbad, Gebühr EUR 40,00 zzgl. pro Kurstag EUR 2,50 in bar an die Kursbetreuung

TE 205 Entspannungstechniken zum Kennenlernen

Verschiedenes ausprobieren

Was ist für Sie Entspannung? So verschieden wie wir alle sind, so individuell kann auch Entspannung sein. Es gibt zahlreiche Entspannungsmethoden. Aber eines haben sie alle gemeinsam, sie bauen Stress ab, helfen neue Kraft zu tanken und den Kopf frei zu bekommen sowie die eigene Lebensfreude wieder zu aktivieren. Entspannung kann man üben und je öfter man dieses anwendet desto besser sieht man welche Fortschritte man erzielt. Im Workshop stellt Yoga- und Entspannungstrainerin Sindy Hamberger verschiedene Methoden vor: Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson - Autogenes Training - verschiedene Meditationsformen - Fantasiereisen - meditatives Malen. Welche Methode Ihnen am besten gefällt, können sie in diesem Workshop ausprobieren. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken und Getränk!

Sindy Hamberger, Beginn Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 Abende, 19:30-20:30 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, vhs-Raum, Gebühr EUR 45,00

TE 206 Hefekuchen mit Rosinen

in der PFANNE ausgebacken

Haben Sie schon einmal selbst Hefekuchen gebacken? Die Kursleiterin Rosl Stauch zeigt den Teilnehmern ihre Variante mit Rosinen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter und ein Getränk!

Rosl Stauch, Donnerstag, 15. März 2018, 1 Abend, 18:30-21:30 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, Schulküche, Gebühr EUR 11,00 zzgl. Lebensmittel, vor Ort zu zahlen

TE 207 Frühlingsbasteln

Ursula Schirmer, Freitag, 23. März 2018, 1 Nachm., 19:00-21:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, vhs-Raum, Gebühr EUR 9,00 zzgl. Materialkosten 5,00 EUR vor Ort zu zahlen

TE 208 Perfektes Make-up für den Alltag

Erlernen Sie Schritt für Schritt die Schminktechnik für den alltagstauglichen Look, passend für Beruf oder Freizeit. Erfahren Sie welche Farben Ihre Augen erstrahlen lassen und viele Tipps und Tricks rund um Ihr Tages-Make-up. Bitte mitbringen: Handtuch und Schreibutensilien!

Ilka Hüttner, Dienstag, 10. April 2018, 1 Abend, 18:30-21:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, vhs-Raum, Gebühr EUR 11,00 zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen

TE 209 (Termin?) Hände und Nägel

Die Visitenkarte der Frau

Gepflegte Hände und formschöne Fingernägel vervollständigen das Gesamtbild der Frau. Es werden Ihnen Tricks und Kniffe gezeigt, wie auch Sie ohne Nagelstudio den Blickfang Nägel mit Maniküre und Nagellack selbst gestalten können. Sie erlernen die Feilkunst der Maniküre und es werden verschiedene Designs nur mit Lack gezaubert. Bitte mit unlackierten Nägeln kommen.

Susanne Wudy-von Berg, Beginn Samstag, 30. Dezember 1899, 1 Abend, 19:00-21:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, vhs-Raum, Gebühr EUR 9,00 zzgl. EUR 5,00 Materialkosten

Europäisches Flakonglasmuseum Kleintettau

In Kooperation mit der vhs Kreis Kronach.

Aktuelle und detaillierte Hinweise zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Homepage www.flakonglasmuseum.de oder erfragen diese telefonisch unter 09269/ 77-100.

TE 300 Glasmachervorführung am Halbautomaten

Den Glasmachern über die Schulter zu schauen kann nicht nur ein temperaturintensives, sondern auch bleibendes Erlebnis sein. Mit den Halbautomaten-Vorführungen vollzieht sich vor Ihren Augen die Geburt eines Glasflakons und zwar so, wie er ab den 1920er Jahren hergestellt wurde. Mit etwas Mut können Sie sich auch selbst als Glasmacher probieren.

Samstag, 06. Januar 2018 und ganzjährig, jeden 1. Samstag im Monat, jeweils 12:00-15:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, Gebühr bitte vor Ort erfragen Telefn. Anmeldung: Europäisches Flakonglasmuseum, Kleintettau, Tel. 09269/77-100.

TE 301 Kostümführung "Die Haute Couture der Sinnenverführung"

Wer möchte nicht gerne dem Parfumpionier Pierre-François Pascal Guerlain lauschen, wenn er von den Liebreizen seiner Kaiserin Eugénie schwärmt - oder der quirligen Coco Chanel, die das eine oder andere Geheimnis zu ihrem berühmten "Chanel No. 5" mit Begeisterung zuflüstert? Oder wie wäre es mit dem Racheengel Joséphine de Beauharnais in Erinnerungen zu ihrem Exgemahl Napoléon zu schwelgen? Eine illustre Gesellschaft aus Politik, Wissenschaft und Kunst gibt sich im Europäischen Flakonglasmuseum ein Stelldichein. Witziges, Erstaunliches, Poetisches, vielleicht sogar manch Peinliches, wird Ihnen aus der Duft- und Kosmetikgeschichte von der Antike bis in die Gegenwart offeriert. Lassen Sie sich verführen und schnuppern sie sich ein in die Welt von Haute Couture und Eleganz.

Samstag, 26. Mai 2018 und Samstag 29. September 2018, jeweils 14:00-16:00 Uhr auf Anfrage, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, Gebühr bitte vor Ort erfragen

TE 302 Regionale Museumsnacht

"Glanzlichter"... Blendende Konsumidee auf Weltniveau

Regionale Museumsnacht Coburg-Südthüringen, unter dem Motto "Glanzlichter".

Den einmaligen Eintrittspreis, gültig für alle beteiligten Museen der Regionalen Museumsnacht, sowie aktuelle und detaillierte Hinweise zu der Veranstaltung entnehmen, Sie bitte der lokalen Presse, den Internetseiten des Veranstalters (www.museumsnacht-coburg-suedthueringen.de), bzw. des Museums (www.flakonglasmuseum.de) oder erfragen diese telefonisch unter 09269/ 77-100.

Beginn Samstag, 05. Mai 2018, 1 Abend, 18:00 Uhr-23:00 Uhr, Flakonglasmuseum Kleintettau, gebührenfrei

TE 303 Internationaler Museumstag

"Netzwerk Museum: Neue Wege, neue Besucher"

Das breite Spektrum der Museumsarbeit und die thematische Vielfalt der rund 6.500 Museen in Deutschland, soll an diesem Tag gemeinschaftlich vorgestellt und erlebbar gemacht werden. Auch das Europäische Flakonglasmuseum bereichert mit unterschiedlichen Aktionen für die ganze Familie, den jährlich im Mai stattfindenden Tag der Museen und wartet auch dieses Mal mit manch dufter Überraschung auf.

Beginn Sonntag, 13. Mai 2018, 1 Nachmittag, 13:00 Uhr-17:00 Uhr, Flakonglasmuseum Kleintettau, gebühren-



frei Der Eintritt ist an diesem Tag im ganzen Haus frei!

TE 304 Kostümführung "Haute Couture der Sinnenverführung"

In Kooperation mit dem Europäischen Flakonglasmuseum Kleintettau und "Handwerk & Kultur erleben!" - nur über die vhs Kreis Kronach exklusiv für Einzelbesucher buchbar.

Wer möchte nicht gerne dem Parfumpionier Pierre-Francois Pascal Guerlain lauschen, wenn er von den Liebreizen seiner Kaiserin Eugénie schwärmt - oder der quirligen Coco Chanel, die das eine oder andere Geheimnis zu ihrem berühmten "Chanel No. 5" mit Begeisterung zuflüstert? Oder wie wäre es mit dem Racheengel Joséphine de Beauharnais in Erinnerungen zu ihrem Exgemahl Napoléon zu schwelgen? Eine illustre Gesellschaft aus Politik und Kunst gibt sich im Europäischen Flakonglasmuseum ein Stelldichein. Witziges, Erstaunliches, Poetisches, vielleicht sogar manch Peinliches, wird Ihnen aus der Duft- und Kosmetikgeschichte von der Antike bis in die Gegenwart offeriert. Lassen Sie sich verführen und schnuppern Sie sich ein, in die Welt von Haute Couture und Eleganz.

Eine Voranmeldung ist erforderlich! Sie können diese gerne telefonisch unter 09269/ 77-100 oder per E-Mail unter museum@flakonglasmuseum.eu vornehmen.

Samstag, 26. Mai 2018, 1 Nachm., 14:00-15:00 Uhr, Europäisches Flakonglasmuseum, Glashüttenplatz 1-7, Kleintettau, Gebühr EUR 10,00

TE 700 Muttertagsbasteln für Kinder

Die Kinder gestalten unter Anleitung ein Muttertagsgeschenk: Ein Herz auf einen Holzstamm mit Perlen und Bändern!

Ursula Schirmer, Donnerstag, 26. April 2018, 1 Nachm., 17:00-19:00 Uhr, Grundschule Tettau, Schulberg 5, vhs-Raum, Gebühr EUR 6,00 zzgl. Materialkosten 5,00 EUR vor Ort zu zahlen

Teuschnitz

TS 100 Die schönste Seereise der Welt

Diavortrag

Fahrt mit dem Hurtigruten-Schiff zwischen der alten Hansestadt Bergen über die Lofoten nach Kirkenes, nahe der russischen Grenze. Ein unvergleichliches Naturerlebnis entlang der spektakulären norwegischen Fjordlandschaft.

Joachim Leithoff, Montag, 05. März 2018, 1 Abend, 19:30-21:00 Uhr, Caritas-Haus "In der Heimat wohnen", Hauptstr. 36, Teuschnitz, Gebühr EUR 3,00

TS 101 Die Emirate

Spagat zwischen Tradition und Zukunft

Kaum eine Region der Erde hat sich in den letzten Jahrzehnten so gewandelt wie das Gebiet um den persischen Golf. Wo früher einsame Fischerdörfer lagen, recken heute Wolkenkratzer in den Himmel. Man glaubt sich in einer futuristischen Welt. Mittlerweile hat man den Wert der Geschichte erkannt und in den Stadtzentren alte Strukturen wieder aufgebaut. Dubai als Finanzmetropole und Abu Dhabi als Hauptstadt des Landes zeugen eindrucksvoll vom vorhandenen Reichtum. In den abgelegeneren Emiraten und Oasen kann man noch einen Eindruck vom früheren Leben gewinnen. Aber auch Qatar mit seiner Hauptstadt Doha kündigt von schier unendlichem Reichtum und Wohlstand. Den krassen Gegensatz dazu bilden trockene, fast bewuchslose Wüstengebiete mit riesigen Sanddünen.

Fred-J. Jansch, Montag, 09. April 2018, 1 Abend, 19:30-21:00 Uhr, Caritas-Haus "In der Heimat wohnen",

Hauptstr. 36, Teuschnitz, Gebühr EUR 5,00

TS 200 xXumba - Fitness

Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen vereint Tanz und Fitness. Alle Altersklassen sind von seiner ansteckenden Musik und den leicht nach zu tanzenden Schritten mitgerissen. Das Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Stefanie Bär, Beginn Dienstag, 20. Februar 2018, 10 Abende, 18:00-19:00 Uhr, Grundschule Teuschnitz, Schulstr. 3, Turnhalle, Gebühr EUR 40,00

TS 201 Wirbelsäulen-Prävention mit dem Gymstick

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: eine Matte und dicke Socken!

Margitta Eichhorn-Wick, Beginn Mittwoch, 21. Februar 2018, 10 Abende, 18:00-19:00 Uhr, Grundschule Teuschnitz, Schulstr. 3, Turnhalle, Gebühr EUR 50,00

Wallenfels

WA 100 Elternunterhalt

Aber nicht unbegrenzt

Kommt ein Elternteil ins Pflegeheim sind die dortigen Kosten meist nicht von der Rente und der Pflegeversicherung gedeckt. In diesen Fällen werden die Kinder vom Sozialhilfeträger herangezogen. Der Vortrag befasst sich mit der Erklärung, wie sich die Kinder in diesen Fällen verhalten sollten, ob und in welchem Umfang sie mit ihrem Einkommen und/oder Vermögen haften und welche Einwendungen sie geltend machen können.

Harald Aust, Montag, 15. Januar 2018, 1 Abend, 19:00-20:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 5,00

WA 101 Mobbing - Heraus aus der Opferspirale

Workshop

Der Workshop bietet von Mobbing-Betroffenen, jedoch auch an Mobbing-Prävention Interessierten die Möglichkeit, Einblick in die psychologischen Mechanismen hinter der Fassade auf Opfer- und Täterseite zu erlangen. Anhand von Fallstudien und Rollenspielen zeigt Heilpraktikerin Sonja Hensel, M.A. soz. psych., den Teilnehmern Wege aus der Rolle des Mobbingopfers auf.

Sonja Hensel, Montag, 12. März 2018, 1 Abend, 18:00-21:30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 8,00 zzgl. Materialkosten incl. Flasche, 6,- EUR vor Ort zu zahlen

WA 102 Ätherische Öle - Hilfe bei Schmerzen

Workshop

Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele. Erfahren Sie, wie Düfte und Anwendung sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Als Einstieg in die Welt der ätherischen Öle führen wir eine kleine Selbstmassage am Ohr durch. Ein paar Achtsam-