

KUNREUTH

Leitung:

Annette Dokoupil-Gutensohn

Anmeldung ab Dienstag, 08.09.2020

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus: Schloßstraße 3, 91358 Kunreuth
Kindergarten: Kirchberg 34, 91358 Kunreuth
Wertstoffhof: Ortsausfahrt Richtung Ermeus, 91358 Kunreuth

Jubiläumsjahr 2020

Hörpfade - Geschichte und Geschichten rund um Kunreuth

Kunreuth einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörpfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die zusammen einen Audio-Rundgang durch den Ort ergeben, der auch im Internet veröffentlicht wird. So können wir zum Ortsjubiläum die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörpfade entstehen.

Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören.

Kurs **Ku004**
Roland Rosenbauer
Samstag, 14.11., 14.00-18.00 Uhr, 2 x
Gebührenfrei! Rathaus Kunreuth

Hörpfade - Geschichte und Geschichten rund um Kunreuth

Kunreuth einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörpfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die zusammen einen Audio-Rundgang durch den Ort ergeben, der auch im Internet veröffentlicht wird. So können wir zum Ortsjubiläum die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörpfade entstehen.

Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören.

Kurs **Ku005**
Roland Rosenbauer
Samstag, 21.11., 14.00-18.00 Uhr, 2 x
Gebührenfrei! Rathaus Kunreuth

Altes Handwerk

Altes Handwerk: Brot backen

Wir backen ein rustikales Bauernbrot. Das Anmischen, Kneten und Gehenlassen des Teiges erfolgt am 1. Tag gemeinschaftlich, um es am darauffolgenden Morgen gemeinsam "einzuschließen" und in gespannter Runde das Ergebnis zu erwarten. Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze oder Kittle!

Kurs **Ku008**
Ernst Strian
Freitag, 16.10., 17.00-20.00 Uhr, 2 x
€ 28,80 (€ 25,90) + Material Treffpunkt: Rathaus Kunreuth
Kleingruppe

Altes Handwerk: Wolle spinnen

In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Wolle mit der Handspindel und dem Spinnrad. Sie werden einiges über Wolle und Schafe, Wollverarbeitung, Spinnstuben und verschiedene Wollarten kennenlernen. Ihre selbst gesponnene Wolle können Sie zu Stulpen, Stirnband oder einem Schal verstricken. Spinnräder stehen zur Verfügung. Wollvlies kann erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch. Spinnräder werden von der Kursleiterin gestellt.

Kurs **Ku010**
Agathe Buchfelder
Freitag, 06.11., 17.30-21.00 Uhr, 2 x

€ 42,00 (€ 37,80) + Material Rathaus Kunreuth
Kleingruppe

Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen

Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Bitte mitbringen: Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und einen Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten.

Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Ggf. werden € 5,00 für Heizkostenanteil fällig.

Kurs **Ku011**
Albert Reil
Samstag, 14.11., 10.00-17.00 Uhr
€ 33,60 (€ 30,20) + Material Prechtel-Scheune, Forchheimer Str.1

Traditionelle Trachtenwerkstatt: Nähen einer Trachtenbluse/Trachtenhemd

Wir nähen ein Trachtenhemd für Herren. Diese Verarbeitung kann genauso übernommen werden als Hemdbluse für die Damen und eignet sich hervorragend als "Winter-Version" der Trachtenbluse.

Die Grundform orientiert sich an den originalen Trachten der Fränkischen Schweiz. Dabei bleibt Spielraum für kleine individuelle Änderungen. Die Anwesenheit des Trägers ist zu einer Anprobe erforderlich! Zur Vorbesprechung muss entweder der Träger zum Maßnehmen anwesend sein oder ein gut sitzendes Hemd/Bluse mitgebracht werden. Nähkentnisse sind erforderlich!

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1,00 x 2,00 m. Nähutensilien werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

Kurs **Ku015**
Rosalie Postatny
Vorbesprechung: Donnerstag, 10.09., 18.30 - 20.00 Uhr
Kurs: Sonntag, 27.09. und Sonntag, 18.10.
jeweils 9.00 - 18.00 Uhr (30 min. Pause)
€ 88,80 (€ 79,90) + Material Rathaus Kunreuth
Kleingruppe

Traditionelle Trachtenwerkstatt: Nähen eines Trachtenleibchens

Wir nähen ein Trachtenleibchen: das „Mieder-Oberteil“ der Tracht aus der Fränkischen Schweiz für die Frau. Das Leibchen ist traditionell reich verziert mit farbenfrohen Borten und Stickereien. Das Tolle ist: man kann das Leibchen auch wunderbar im Alltag zur Jeans oder einem schlichten Rock tragen.

Der Grundschnitt ist vorgegeben und wird bei zwei Anproben angepasst. In der Vorbesprechung legen wir die Materialien fest.

Die Stickereien können in einem gesonderten Kurs erlernt werden.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1,00 x 2,00 m. Nähutensilien werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

Kurs **Ku016**
Rosalie Postatny
Vorbesprechung: Donnerstag, 01.10., 18.30 - 20.00 Uhr
Kurs: Freitag, 23.10., 15.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 24.10., 09.00 - 18.00 Uhr mit 30 min Mittagspause
Samstag, 07.11., 09.00 - 18.00 Uhr mit 30 min Mittagspause
Freitag, 20.11., 15.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 21.11., 09.00 - 18.00 Uhr mit 30 min Mittagspause
€ 168,00 (€ 151,20) + Material Rathaus Kunreuth
Kleingruppe

Traditionelle Trachtenwerkstatt: Sticken

Wir beginnen mit der Motivgestaltung und gehen dann über zur Vorbereitung und dem Sticken eines Musterstückes/Taschentuchs. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Ihr Kurs eignet sich jedoch auch für Teilnehmer mit Stickenkenntnissen. Es werden dabei Grundkenntnisse zum floralen Besticken von "Kerwastüchern" und fränkischen Festtagsschürzen erworben.

Material zum Sticken kann bei der Kursleitung erworben werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier, Transparentpapier, Buntstifte, Spitzer, beliebige Stückgame bzw. Garnreste zum Üben, Sticknadel, Nähscere.

Kurs **Ku017**
Heidemarie Hoefl
Vorbesprechung: Mittwoch, 30.09., 18.30 - 20.00 Uhr
Kurs: Freitag, 16.10., 12.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 17.10. und Sonntag, 18.10.
jeweils 09.00 - 18.00 Uhr (30 min. Pause)
€ 117,60 (€ 105,80) + Material Rathaus Kunreuth

Traditionelle Trachtenwerkstatt: Dekorieren von Haarnadeln in Klosterarbeitstechnik

Aus einem reichhaltigen Sortiment an Haarnadeln, Glasperlen, Drähten und Boulliondrähten kann sich jeder individuell sein Material zusammenstellen. Im Anschluss daran verziern wir die Nadeln mit filigranen selbstgefertigten Blüten. Dieser Haarschmuck eignet sich besonders schön zu Dirndl, Tracht oder Ausgehmode.

Vorkenntnisse: keine

Außer der Kursgebühr fallen Kosten je nach Materialauswahl an.

Bitte mitbringen: Eine Nagelschere, ein Tuch als Unterlage (damit die Perlen nicht davonrollen)

Kurs **Ku018**
Dagmar Rosenbauer
Samstag, 14.11., 14.00-17.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material Rathaus Kunreuth

Kräuterveranstaltungen

Kräuterkurs: Die Klostermedizin der Hildegard von Bingen

Im späten Mittelalter oblag die Heilkunde vorrangig den Mönchen. In den Schreibstuben der Klöster kopierten sie u. a. Kräuterbücher und Heilvorschriften antiker und zeitgenössischer Ärzte und sammelten und übernahmen deren Heilwissen. Einige Anweisungen für die praktische Anwendung von Heilpflanzen z.B. durch Hildegard von Bingen halten teilweise auch modernen wissenschaftlichen Überprüfungen stand. Ich stelle Ihnen in meinem Garten einige Kräuter dieser Epoche vor und zum Abschluss zeige ich Ihnen einfache praktische Anwendungen in der Volksheilkunde.

Kurs **Ku023**
Annette Dokoupil-Gutensohn
Donnerstag, 17.09., 14.00-17.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material Treffpunkt Hintere Pfaffenleite 10, Kunreuth

Kräuterkurs: Halloween - Bedeutung der Kräuter in Ritualen, Mythen, Aberglaube

An Halloween - entstanden aus dem englischen All Hallows Eve, übersetzt Vorabend zu Allerheiligen - ist nicht zuletzt aus kommerziellen Gründen Brauchtum entstanden. Ein guter Zeitpunkt, um nicht nur diese Bräuche näher kennen zu lernen. Allgemein alter Volksglaube, Pflanzen-Rituale und Mythen um Kräuter im ganzen Jahreskreis sollen heute das Thema unserer Kräuter-Exkursion sein.

Kurs **Ku024**
Annette Dokoupil-Gutensohn
Samstag, 31.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material Treffpunkt Hintere Pfaffenleite 10, Kunreuth

Haltbarmachen wie in alter Zeit: Salzen - Dörren - Säuern

Früher hatten die Menschen keinen ganzjährigen Zugriff auf frische Lebensmittel so wie heute. Auch ein Gefrierschrank und ähnlicher Luxus stand nicht zur Verfügung, so dass sich die (meistens) Frauen auf andere Weise vor allem auf die Winterzeit vorbereiten mussten, um auch in dieser Zeit genügend Lebensmittel für die tägliche Ernährung zu haben. Machen Sie mit mir einen Ausflug in die mittelalterliche Vorratskammer. Natürlich werden wir auch praktisch in diese Zeit zurückgehen und selbst etwas haltbar machen, was uns dann aktuell zur Verfügung stehen wird.

Anfallende Kosten für Lebensmittel und Material sind im Kurs zu entrichten.
Kurs **Ku025**
Annette Dokoupil-Gutensohn
Freitag, 27.11., 17.00-20.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material Rathaus Kunreuth

Kräuterkurs: Salben, Cremes, Lippenstift

Aus Kräutern lassen sich tolle Pflegeprodukte herstellen! Ob getrocknet oder frisch, ob Tinkturen oder Öle - mit weiteren chemiefreien Zutaten können daraus wertvolle Pflegeprodukte einfach selbst gerührt werden. Ein kurzer Exkurs in die Welt der (Heil-)Kräuter rundet den Kurs ab.

Anfallende Materialkosten für passende Gefäße und Zutaten sind im Kurs zu entrichten.
Kurs **Ku026**
Annette Dokoupil-Gutensohn
Freitag, 11.12., 17.00-20.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Material Rathaus Kunreuth

Wald- und Kräutereckursion: Geheimnisvolle Bäume

Wir machen einen kleinen Ausflug in den Wald. Zum einen bestimmen wir anhand der Knospen, welchen Baum wir jeweils vor uns haben und zum anderen erzähle ich Ihnen aus der Evolutionsbiologie, wie wir Menschen mit den Bäumen verbunden sind und welche positiven Wirkungen deren Nähe auf uns hat!

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung!
Kurs **Ku027**
Annette Dokoupil-Gutensohn
Samstag, 16.01.21, 13.00 - 16.00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) Wertstoffhof, Kunreuth

Spurensuche - eine Führung durch die Geschichte Kunreuths

Der Rundweg "Spurensuche Kunreuth" soll zeigen, welche Vielfalt in der Geschichte des Dorfes sichtbar wird. Er verdeutlicht die Zusammenhänge zwischen dem Dorf und der umgebenden Kulturlandschaft. Die "Spurensuche Kunreuth" ist kein reiner Weg zu Denkmälern oder Sehenswürdigkeiten - unter dem Motto "man sieht nur, was man weiß" möchte er die Augen öffnen und auch auf Dinge aufmerksam machen, die unscheinbar sind und erst beim zweiten Hinschauen Bedeutung gewinnen.

Kurs **Ku032**
Dr. Hermann Ulm
Sonntag, 27.09., 15.00-17.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) Treffpunkt: Rathaus

Gesundheit

Yoga

Einfache Körper- und Atemübungen verbessern die Beweglichkeit und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke!

Kurs **Ku033**
Gisela Peschka-Endres
Montag, 21.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung Kindergarten

Kreativ

Emotionen durch kreatives Schreiben verarbeiten - Freude am Schreiben entdecken

Unsere Gefühle wollen wir in diesem Kurs beschreiben, sie in Bildern, Gedichten und Kurzgeschichten erzählen. Das Suchen nach Formulierungen und das Ringen nach

passenden Worten lassen uns die Perspektive verändern und Abstand gewinnen. Wir werden zu Schreibenden und Lesenden und können so zu unserer Zuversicht und Kraft, zu unserem Vertrauen und Humor zurückfinden. Insofern ist das kreative Schreiben eine Inspiration zur Stärkung auch in schwierigen Zeiten. Die Teilnehmenden üben, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu beschreiben. Sie erhalten vielfältige Impulse zum Schreiben und können dabei ihre kreativen Fertigkeiten entdecken und ausbauen.

Bitte mitbringen: Block und Schreibzeug, Verpflegung und angepasste Kleidung (evtl. Insektenschutz), sowie ein Sitzkissen oder eine Decke, da wir bei schönem Wetter auch draußen in der Kunreuther Flur Inspirationen holen werden.

Kurs **Ku034**
Beatrix M. Raab
Samstag, 26.09., 10.00-16.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) Treffpunkt: Rathaus Kunreuth

Anfängerkurs Handlettering - Gestalten mit Buchstaben

Einfach mal wieder was mit den Händen tun und abschalten - das funktioniert super mit Handlettering. Diese moderne Art der Schriftgestaltung zeigt, dass Schrift und Papier nicht ausgestorben sind. Mit unterschiedlichen Stiften werden Buchstaben schwungvoll mit der Hand gestaltet. Diese zwei aufeinander folgenden Termine bieten eine Einführung in die faszinierende Welt des Handletterings. Bei unserem ersten Treffen geht es um die Basics des "Schönschreibens", was man für Stifte braucht und welches Papier man am besten nutzt.

Am zweiten Tag gestalten wir dann zusammen eine wunderschöne Karte oder ein kleines Poster zum an die Wand hängen. Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie das Lettering für spätere Projekte wie Einladungen, Grußkarten, Kuchenfähnchen, Tafeln und andere schöne Dinge.

Materialkosten in Höhe vom 7,00 € sind im Kurs zu entrichten.

Papier, Karten und Stifte werden gestellt.

Kurs **Ku035**
Lisa Döneff
Samstag, 05.12., 10.00-12.00 Uhr, 2 x
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Weingarts 303

Spezial

Schminkworkshop! Schminken wie die Stars - schön, aber natürlich

Lernen Sie die Tricks mit denen die Stars Rötungen kaschieren, Schwellungen und Pigmentflecke verschwinden lassen und Schlupflider wegzaubern. Alles keine Hexerei und lassen Sie sich überraschen, dass es nicht unbedingt Farbe benötigt, um gepflegt, frisch und attraktiv auszusehen. Bringen Sie Ihr Gesicht zum Strahlen, perfekt für Ihren Alltag, Freizeit und den großen Auftritt. Als Visagistin und Make-up Artist plaudere ich aus dem Nähkästchen und zeige Ihnen, wie Sie sich ein wunderschönes, schnelles Make-up zaubern, ohne angemalt auszusehen.

Materialkosten in Höhe von € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Haarband/-reif und einen Standspiegel!

Pinsel können auch im Kurs erworben werden.

Kurs **Ku036**
Heidrun Wokittel
Montag, 26.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,60 (€ 16,70) + Material Rathaus Kunreuth
Kleingruppe

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 12 Jahren)

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeglicher Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen, diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Kurs **Ku037**
Marion Knörlein
Samstag, 05.12., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kindergarten

Vortrag

Vortrag: Gibt es eine evangelische Tracht?

Vortrag mit Präsentation und der Möglichkeit zum anschließenden Meinungsaustausch und Diskussion

Vortrag **Ku038**
Dagmar Rosenbauer
Samstag, 28.11., 19.00-21.00 Uhr
Eintritt: frei Rathaus Kunreuth

Kinder

YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark! (3 - 6 Jahre)

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannung- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

Kurs **Ku039**
Stefanie Kraft
Montag, 05.10., 17.00-17.45 Uhr, 6 x
€ 22,50 Kindergarten

YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark! (3 - 6 Jahre)

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

Kurs

Ku040

Stefanie Kraft

Montag, 23.11., 17.00-17.45 Uhr, 6 x

€ 22,50

Kindergarten