

Volkshochschule Mistelgau

Geschäftsstelle:

Kerstin Sebald

Plösen 69

95490 Mistelgau

Tel.: 09279/971858

Mo.–Do.: 17.30–18.30 Uhr

E-mail: k.sebald@web.de



Besuchen mehrere Familienangehörige den selben Kurs (Eheleute, Mutter/Vater, Geschwister), bezahlt ein Teilnehmer nur die Hälfte. Dies gilt nicht für Musik- und Kinderkurse.

Die Kursgebühren sind für mind. 10 Teilnehmer kalkuliert. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Gebühr stattfinden.

Die Kursgebühren sind auf das Konto der Volkshochschule Mistelgau bei der Sparkasse Bayreuth, IBAN: DE25 7735 0110 0000 5518 46 zu überweisen.

Anmeldeschluss für alle Kurse ist 10 Tage vor Kursbeginn.



Gesundheit

Die *junge vhs*

Mg 002_6 Generation Pound®

Beginn: Do., 22.10.2020 • 15.00–16.00 Uhr • Rathaus Mistelgau, Mehrzweckraum • 8 Nachmittage, • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler.

Generation POUND® wurde speziell für junge Menschen entwickelt und verbindet Bewegung mit Musik, um körperliche Fitness, Fokus, Kommunikation, Teamwork, Koordination, athletische Fähigkeiten und vieles mehr zu verbessern!

Mit den Ripstix® (Drumsticks mit leichtem Gewicht) lernen Kinder völlig neue Bewegungsabläufe kennen. Ihre Kreativität wird gefördert und sie können richtig ABROCKEN! Sie gewinnen an Kraft und Selbstvertrauen. Geeignet für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk und **eigene Yoga- bzw. Gymnastikmatte** mitbringen

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Winter-Walking-Treff am Nachmittag

Beginn: Mi. 18.11.2020 bis Mi., 16.12.2020 • 14.00–15.30 Uhr • 1. Treffpunkt: Parkplatz Feuerwehrhaus Mistelgau. Weitere Treffpunkte werden bei Kursbeginn bekanntgegeben • **5 Termine** • **Gebühr:** 20,50 EUR

Wir bewegen uns auf abwechslungsreichen, der jeweiligen Witterung angepassten Routen in der wunderbaren Natur rund um Mistelgau, Obernsees und Glashütten. Streckenlänge: ca. 6–7 km.

Die Kurse finden – **abhängig von der Coronalage** – unter Vorbehalt statt.

Bitte beachten Sie die Aushänge im Eingangsbereich des Rathauses.



Kultur

Musik

Die fortlaufenden Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene und Kinder, wenn nicht anders angegeben. Einstieg ist jederzeit möglich. Die Bezahlung wird jeweils für 10 UE (1 UE = 30 Min.) im Lastschriftverfahren vorgenommen. Fehlstunden seitens der Teilnehmer können nicht rückvergütet oder nachgeholt werden. Die Anmeldung ist für ein Schuljahr bindend.

Flöte für Kinder

Jew. Mo. oder Di. • Schule • mitzubr.: eigene Flöte • **Gebühr:** 13,50 EUR/UE • **Leitung:** Olga Thiel
In 2er- (jew. 30 Min.) und 3er-Gruppen (jew. 45 Min.) bzw. Einzelunterricht werden Theorie und Praxis gelehrt.

Mg 001_5 Altflöte (ab ca. 10 J.)

Mg 002_5 Blockflöte (ab ca. 6 J.)

Mg 003_5 Klavier / Keyboard

Jew. Mo. oder Di. • Schule • **Gebühr:** 13,50 EUR/UE • **Leitung:** Olga Thiel

Einzelunterricht in Theorie und Praxis. Ein Keyboard/Klavier sollte vorhanden sein.



Grundbildung

Die *junge vhs*

Mg 001_6 KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler 1. – 6. Klasse

Sicherheit kann man lernen!

Mo., 23.11.2020 • 15.00–17.30 Uhr • **Bürgerhaus Plösen** • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR incl. Urkunde • **Leitung:** Rainer Frank, KidsSafe-Kinderschutztraining

Anmeldung: bei Kursleiter Rainer Frank, Tel. 0921/93720

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem an-

Volkshochschule Mistelgau

gemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen.

Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dadurch die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit fremden Erwachsenen: wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde & alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth (<https://www.landkreis-bayreuth.de/kultur-bildung/volkshochschule-im-landkreis-bayreuth/>).

Die vhs Mistelgau nimmt das Thema Corona sehr ernst. Uns ist die Gesundheit unserer Teilnehmer*innen sehr wichtig und deshalb setzen wir auch die offiziellen Vorgaben zur Coronabekämpfung bestmöglich um. Es gelten die Abstands- und Hygieneregeln und das Maskengebot. **Bitte eigene Gymnastikmaten mitbringen!**

Die Veranstaltungen finden – **abhängig von der Coronalage** – unter Vorbehalt statt. Kurzfristige Benachrichtigungen erhalten Sie über die entsprechenden Whats-App-Gruppen oder über die Aushänge im Eingangsbereich des Rathauses.

Anmeldungen unbedingt erforderlich!

Tel.: 0 92 79 / 97 18 58
(Mo. bis Do.: 17:30 – 18:30 Uhr)

E-mail: k.sebald@web.de

Bitte überweisen Sie die Teilnehmergebühren erst nach Kursbeginn.

Das Herbst-/Winterprogramm für die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth liegt im Rathaus Mistelgau aus.
