

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir wünschen allen Teilnehmern, Dozenten, Partnern und Freunden ein gesundes, friedvolles, glückliches und erfolgreiches neues Jahr 2017! Mit der ersten Ausgabe unseres Newsletters im neuen Jahr informieren wir Sie wieder über Kursangebote, Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen an unserer Volkshochschule.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr vhs-Team



Themenübersicht

- ▶ [Repair Café](#)
- ▶ [Schulabschlüsse nachholen](#)
- ▶ [La cocina española - Ein Abend rund um die spanische Küche und Sprache](#)
- ▶ [Musik in der Begleitung Schwerstkranker](#)
- ▶ [Patchwork](#)
- ▶ [Ausbilderworkshop](#)
- ▶ [Pilates am Vormittag](#)
- ▶ [Wirbelsäulengymnastik am Vormittag](#)

Gesellschaft

Repair Café am Samstag, 14.01.2017

Reparieren statt Wegwerfen

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern laden wir wieder zum Repair Café ein. Am Samstag, den 14. Januar 2017, können Besucher unter fachkundiger Anleitung von Reparatur-Experten ihre mitgebrachten Geräte reparieren. Es sind Fachleute für Elektro, Computer, Textilien, Nähmaschinen, Holz und Bücher vor Ort.

Termin: Samstag, 14.01.2017
Uhrzeit: 13 - 16 Uhr
Ort: vhs-Bildungszentrum, Fabrikzeile 21, Hof
Eintritt frei

▶ [mehr Informationen](#)



Spezial

Erfolgreich Schulabschlüsse nachholen

Im neuen Jahr beginnen wieder unsere Vorbereitungskurse zum Nachholen von Schulabschlüssen. In den Kursen, die berufsbegleitend abends stattfinden, werden notwendige Kenntnisse in den prüfungsrelevanten Fächern aufgefrischt und ergänzt. Folgende Kurse werden angeboten:

Qualifizierender Abschluss an der Mittelschule, Beginn: 07.02.2017
Qualifizierender Abschluss an der Mittelschule im Fach Englisch, Beginn: 07.02.2017
Mittlerer Schulabschluss an der Mittelschule, Beginn: 13.02.2017

Am **23. Januar 2017, 18 Uhr**, finden im vhs-Bildungszentrum in der Fabrikzeile 21 in Hof Infoveranstaltungen zu diesen Kursen statt. Der Besuch dieser Infoveranstaltungen wird empfohlen.

Nähere Informationen und Anmeldung bei Sonja Tenschert, Tel.: (09281) 7145-13, E-Mail: s.tenschert@vhs-landkreis-hof.de

▶ [mehr Informationen](#)



Sprachen

La cocina española - die „spanische Pizza“

Ein Abend rund um die spanische Küche und Sprache

Die "Coca Valenciana" ist ein beliebtes Gericht aus Valencia, das ursprünglich von den Balearen kommt und auch als „spanische Pizza“ bezeichnet wird. Während des Backens haben die Teilnehmer an diesem Abend Gelegenheit, Spanisch zu sprechen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und freut sich auch auf Interessierte, die über geringe Sprachkenntnisse verfügen.

Termin: Freitag, 27.01.2017, 18 Uhr
Ort: vhs-Bildungszentrum, Fabrikzeile 21, Hof

▶ [mehr Informationen](#)



Kultur

Musik in der Begleitung und Pflege Schwerstkranker und Sterbender

Für Pflegekräfte in Senioreneinrichtungen und in der Hospizarbeit, Studenten in Pflegeberufen, pflegende Angehörige sowie Interessierte

Um einen schwerkranken und sterbenden Menschen in seinen seelischen, sozialen oder auch spirituellen Bedürfnissen zu begleiten, kann Musik eine Möglichkeit jenseits der Worte darstellen. In diesem Workshop mit Marlene Beuerle-Adam (Foto) werden einerseits Kenntnisse um die besondere Verfasstheit schwerkranker Menschen und ihre spezifische Wahrnehmung von Musik vermittelt, andererseits Möglichkeiten der musikalischen Begleitung erprobt, um für die Verwendung von Musik am Krankenbett Anregungen zu erhalten sowie Sensibilität und Sicherheit zu entwickeln. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Samstag, 28.01.2017, 10 - 16 Uhr
Ort: Seniorenwohnpark Bad Steben, Dr. Gebhardt-Steuerstraße 22-32

▶ [mehr Informationen](#)



Häuser, Städte, Landschaften

Patchwork für Einsteiger und Fortgeschrittene

In einer Kombination aus Patchwork, Applikation, freiem Schneiden, Quilten und freier Maschinenstickerei entsteht in diesem Workshop ein Wandquilt. Kalenderbilder dienen als Anhaltspunkte oder Vorlage.

Termin: Samstag, 25.02.2017, 9 - 17 Uhr
Ort: Oberfränkisches Textilmuseum Helmbrechts

▶ [mehr Informationen](#)



Beruf

Ausbilderworkshop - Erfolgreich mit dem Azubi von heute

"Lehrjahre sind keine Herrenjahre" ... so hieß es früher - mittlerweile hat sich die Situation in vielen Unternehmen jedoch drastisch verändert oder wird dies noch tun: Die heutige Jugend denkt und tickt anders, spricht eine andere Sprache, hegt andere Erwartungen. Erfahren Sie in diesem Workshop mit der Mediatorin (univ.) Susanne Dolling (Foto), wie Sie es auch in Zukunft schaffen, mit der neuen Generation an Mitarbeitern erfolgreich zu sein und wie Sie deren Potentiale und Chancen nutzen können.

Termin: Dienstag, 31.01.2017, 13.30 - 17.30 Uhr
Ort: vhs-Bildungszentrum, Fabrikzeile 21, Hof

▶ [mehr Informationen](#)



Gesundheit

Pilates am Vormittag

Den Tag positiv beginnen und seinem Körper etwas Gutes tun? Hier ist die Möglichkeit es auszuprobieren! Frauen und Männer sind willkommen, morgens eine Stunde für die Gesundheit und ein besseres Körpergefühl zu investieren. Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.

Beginn: Donnerstag, 02.02.2017, 10 Uhr
Ort: vhs-Bildungszentrum, Fabrikzeile 21, Hof

▶ [mehr Informationen](#)



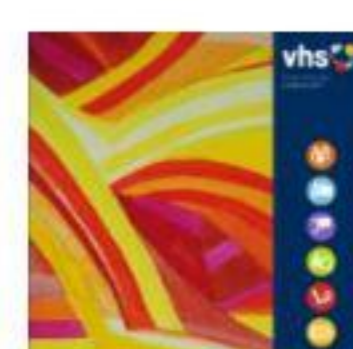
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Verbessern Sie ihren Fitness- und Gesundheitszustand!

Das Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, die Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Sie lernen die verkrampte Muskulatur zu entspannen, die Beweglichkeit zu verbessern, sich dynamisch zu bewegen und so vielen Rückenproblemen vorzubeugen. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Beginn: Montag, 06.03.2017, 9.30 Uhr
Ort: vhs-Bildungszentrum, Fabrikzeile 21, Hof

▶ [mehr Informationen](#)



Das neue Programm



Newsletter Integration



Beratungsstelle PEP



Beratungsstelle Bildungsprämie

Impressum

Arbeitsgemeinschaft der
Volkshochschulen im Landkreis
Hof
Königstraße 22
95028 Hof

Telefon: 09281/7145-0
Telefax: 09281/7145-55
e-Mail: info@vhs-landkreis-hof.de
Website: www.vhs-landkreis-hof.de

Social media - social vhs

