



LEITUNG

Maria Anna Foth
Dorfstraße 2
91804 Mörsenheim

2. VORSITZENDE

Johanna Wider
Marktstraße 24
91804 Mörsenheim

Die Anmeldung (auch telefonisch) zu den Kursen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. In der Regel wird die Kursgebühr durch Lastschrift eingezogen. Halten Sie bitte deshalb bei der Anmeldung Ihre Bankverbindung und Konto-Nummer bereit.

Anmeldeschluss für alle Kurse ist, soweit nicht anders vermerkt, eine Woche vor Kursbeginn.

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist aus zwingenden Gründen bis zum Tag des Kursbeginns, sonst bis zum Anmeldeschluss möglich. Die VHS behält sich vor, einen Kurs bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl oder bei Ausfall des Dozenten abzusagen.

Die VHS übernimmt keine Haftung für Verluste, Unfälle und Schäden gegenüber den Teilnehmern.

Bei Kursen in der Grund- und Teilhauptschule benützen Sie bitte stets den Nordeingang. Während der Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Anmeldungen für die Kurse in Mörsenheim sind möglich bei Ute Heiß, Telefon 09145/6774 oder Marianne Foth, Telefon 08422/988080 von Montag bis Freitag vormittags oder von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr, oder per E-Mail: marianne.foth@altmuehlnet.de.

Bankverbindung:
VR Bayern Mitte, BLZ 721 608 18, Konto-Nummer 4042 875

Liebe Leserin, lieber Leser,

Voraussetzung für unser Bestehen als Gemeinde sind mündige Bürger. Die Volkshochschule schafft mit ihren Angeboten Verständigung und befähigt Menschen, mitzureden und mitzuzentscheiden.

Unsere Gesellschaft, aber auch jeder Einzelne erlebt immer wieder Umbrüche. Menschen, die bereit sind dazuzulernen, und Menschen, die auf Wissen aufbauen können, kommen damit besser zurecht.

Bildung schafft Wohlstand. Wir als Gesellschaft, aber auch jeder Einzelne braucht ein Mehr an Wissen und Können, um im Alltag zu bestehen.

Das Programm der Volkshochschule steht allen offen und ist gemeinnützig ausgerichtet. Es ist unabhängig und nicht an spezielle Weltanschauungen oder Einzel-Interessen gebunden. Die Teilnahme ist freiwillig. Unsere Kinder müssen lernen, Sie dürfen lernen.

Ich lade Sie ein, das Angebot unserer Volkshochschule zu Ihrem Vorteil zu nutzen.



Richard Mittl
Erster Bürgermeister
Markt Mörsheim

Schon der Brite Benjamin Britten (1913 – 1976) brachte es auf den Punkt.

***„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom,
sobald man aufhört, treibt man zurück.“***



Kursübersicht



| Datum | Uhrzeit | Titel | Nummer |
|------------|---------|-----------------------------------|--------|
| 13.01.2010 | 17.00 | Tischtennis für Jugendliche | 7 |
| 14.01.2010 | 19.30 | Rücken- und Problemzonengymnastik | 3 |
| 20.01.2010 | 9.00 | Body & Mind Balance | 4 |
| 20.01.2010 | 10.00 | Locker vom Hocker (für Senioren) | 5 |
| 06.03.2010 | 10.00 | Kinder-Computerkurs | 8 |
| 30.03.2010 | 14.00 | Osterbasteln für Kinder | 9 |
| 20.05.2010 | 19.30 | Diabetes (Vortrag) | 6 |
| | 19.00 | Französisch | 1 |
| | 18.15 | Italienisch | 2 |

Hinweis:

Sollten Sie Interesse an einem Gabelstaplerkurs mit Erwerb des Staplerscheines haben, setzen Sie sich bitte mit Hans Stöckl, Telefon 09094/669, in Verbindung.



K U R S E: S P R A C H E N

1 Französisch

Kursleiterin: Maria Bartholomäus

Lehrbuch: Rendez-Vous 1, Nouvelle Édition, Le Manuel (Cornelsen Verlag
ISBN 3-464-07900-7)

Mitzubringen ist: Schreibzeug

Termin: 10 mal donnerstags, Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben, von
19.00 bis 20.30 Uhr im Gruppenraum der Rot-Kreuz-Bereitschaft im
Haus der Vereine in Mörsenheim.

Kursgebühr: 36,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

2 Italienisch

Lehrbuch: ESPRESSO 1 (Hueber ISBN 3-19-005325-1)

Mitzubringen sind: Deutsch – Italienisch Wörterbuch
Schreibzeug

Termin: 10 mal montags, Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben, von 18.15
bis 19.45 Uhr im Gruppenraum der Rot-Kreuz-Bereitschaft im Haus
der Vereine in Mörsenheim.

Kursgebühr: 36,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080



Seit Herbst 2000 werden spezielle Kurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion/Entspannung und Genuss- und Suchtmittelkonsum von den Gesetzlichen Krankenkassen wieder gefördert. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit ein Teil der Kurskosten übernommen wird.

3 Rücken- und Problemzonengymnastik Bodystyling

Kursleiterin: Karin Herrle, B-Lizenztrainerin für Aerobic und Gymnastik,
ÜL – Allgemein, Prävention und Senioren

Mit effizienten, intensiven Übungen und flotter Musik werden die Problemzonen, speziell Bauch, Oberschenkel und Po, gestärkt. Auch die Rückenmuskulatur wird nicht vernachlässigt und durch spezielle Gymnastik gestärkt.

Termin: 12 mal donnerstags, ab 14. Januar 2010, von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Schulturnhalle Mörsheim.

Kursgebühr: 32,40 € für Mitglieder, 36,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080
Anmeldeschluss: 7. Januar 2010



KURSE: GESUNDHEIT

4 **Body & Mind Balance**

Kursleiterin: Karin Herrle, B-Lizenztrainerin für Aerobic und Gymnastik,
ÜL – Allgemein, Prävention und Senioren

Body and Mind ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Elementen aus Pilates und Tai-Chi. Durch das Zusammenspiel von Dehnungs- und Entspannungsübungen schaffen wir einen fließenden Ausgleich von Anspannung und Entspannung. Wir kommen wieder zur Ruhe und stärken somit die körpereigenen Energien.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und eine Matte

Termin: 10 mal mittwochs, ab 20. Januar 2010, von 9.00 bis 10.00 Uhr im Gruppenraum der Rot-Kreuz-Bereitschaft im Haus der Vereine in Mörsheim.

Kursgebühr: 32,00 € für Mitglieder, 35,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 13. Januar 2010

5 **Locker vom Hocker (für Senioren)**

Kursleiterin: Karin Herrle, B-Lizenztrainerin für Aerobic und Gymnastik,
ÜL – Allgemein, Prävention und Senioren

Der Hocker ist unser wichtigstes Utensil. Ohne sich zu überfordern, können Sie Ihren Körper trainieren, ihn kräftigen, beweglich bleiben oder es wieder werden. Mit einfachen, speziell auf Senioren abgestimmten, leichten Übungen mit dem Theraband oder dem Chi-Ball erobern Sie sich auch bei Bewegungs- und Atmungseinschränkungen ein Stück Lebensqualität zurück.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, dicke Socken und evtl. ein Kissen für den Stuhl

Termin: 10 mal mittwochs, ab 20. Januar 2010, von 10.00 bis 11.00 Uhr im Gruppenraum der Rot-Kreuz-Bereitschaft im Haus der Vereine in Mörsheim.

Kursgebühr: 32,00 € für Mitglieder, 35,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 13. Januar 2010

K U R S: GESUNDHEIT



6 Diabetes (Zuckerkrankheit)

Referent: Chefarzt Prof. Dr. Thomas Wertgen, Klinik Eichstätt

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Krankenpflegeverein.

Termin: Donnerstag, 20. Mai 2010, um 19.30 Uhr im Haus des Gastes („Alter Pfarrstadel“) in Mönsheim.

K U R S: Junge Volkshochschule



7 Tischtennis für Jugendliche

Kursleiter: Wolfgang Heiß

Mitzubringen sind: Sportkleidung, geeignete Turnschuhe (helle Sohle), Tischtennisschläger

Für Kinder ab 6 Jahre. Die Kinder werden nach ihren spielerischen Fähigkeiten eingeteilt.

Termin: 10 mal mittwochs, ab 13. Januar 2010, ab 17.00 Uhr in der Schulturnhalle Mönsheim.

Kursgebühr: 10,00 €

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 6. Januar 2010



8 Kindercomputerkurs

Kursleiter: Tobias Zehndbauer

Dieser Kurs vermittelt den Kindern die grundlegenden Funktionen eines Computers. Die ersten Schritte im Textverarbeitungsprogramm „Open Office“ werden unternommen und es wird im Internet gesurft. Schwerpunkt des Kurses ist das Einüben der neuen Techniken.

Termin: 3 mal samstags, ab 6. März 2010, von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Schule Mörsheim.

Kursgebühr: 20,00 €
maximal 12 Teilnehmer

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080
Anmeldeschluss: 27. Februar 2010

9 Osterbasteln für Kinder ab 6 Jahre

Kursleiterin: Simone Wenninger

Termin: Dienstag, 30. März 2010, ab 14.00 Uhr im Gruppenraum der Rot-Kreuz-Bereitschaft im Haus der Vereine in Mörsheim.

Unkostenbeitrag: 5,00 €

Anmeldung unter Telefon 09145/837855
Anmeldeschluss: 20. März 2010