



Volkshochschule Mörsenheim



Programm
Januar – August
2012



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 Grundschule 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

Kursübersicht



Datum	Uhrzeit	Titel	Nummer
Do 12.01.	19.30	Rücken- und Problemzonengymnastik (Bodystyling)	3
Di 17.01.	19.30	Handpflege – Die Hände sind unsere Visitenkarte	4
Mo 23.01.	17.30	Qigong	5
Mi 25.01.	19.30	Eine Fußpilgerreise von Frankreich nach Santiago de Compostella (Lichtbildervortrag)	1
Do 26.01.	18.00	Yoga für Anfänger	6
Sa 28.01.	9.30	Rutenkurs 1	7
Sa 18.02.	10.00	Schüsslersalze-Seminar	8
So 19.02.	9.30	Phonophorese-Seminar	9
Mi 29.02.	19.00	Shiatsu – japanische Fingerdruckmassage	10
Do 08.03.	19.00	Schlaganfall und Herzinfarkt – erste Anzeichen Wie verhalte ich mich, wenn bei mir bzw. anderen dies eintritt? Erste Hilfe (Vortrag)	2
Mo 12.03.	19.30	Trend-Make-up	12
Sa 28.04.	13.00	Heil-Kräuter-Wanderung	11



KURSE: GESELLSCHAFT

1 **Eine Fußpilgerreise von Frankreich nach Santiago de Compostella**

Referentin: Elisabeth Graf, Eichstätt

Reisebericht mit Lichtbildern in Zusammenarbeit mit dem Pfarrgemeinderat und dem Krankenpflegeverein.

Termin: Mittwoch, 25. Januar 2012, um 19.30 Uhr im „Alten Pfarrstadel“ (Haus des Gastes) in Mörsheim.

2 **Schlaganfall und Herzinfarkt – erste Anzeichen Wie verhalte ich mich, wenn bei mir bzw. anderen dies eintritt? Erste Hilfe**

Referent: Prof. Dr. Helmut Kücherer, Chefarzt, Klinik Eichstätt

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Pfarrgemeinderat und dem Krankenpflegeverein

Termin: Donnerstag, 8. März 2012, um 19.00 Uhr im „Alten Pfarrstadel“ (Haus des Gastes) in Mörsheim.

**Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt,
mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.
Jeder, der weiterlernt, ist jung,
mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.**

(Henry Ford I. [1863-1947]; amerik. Industrieller)



KURSE: GESUNDHEIT

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: 10 mal donnerstags, ab 12. Januar 2012, von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Schulturnhalle Mörsheim.

Kursgebühr: 27,00 € für Mitglieder, 30,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 5. Januar 2012

4 Handpflege – Die Hände sind unsere Visitenkarte

Kursleiterin: Christine Biber, Fußpflegerin, Kosmetikberaterin und Visagistin

Spezielle Pflege für feine, aber auch beanspruchte Hände.
Handpflege-Verwöhnprogramm mit Peeling, Creme, Handbutter und Handmassage.

Mitzubringen sind: 1 Schüssel für die Hände, 1 Paar Einweghandschuhe,
1 Handtuch

Termin: Dienstag, 17. Januar 2012, von 19.30 bis ca. 21.30 Uhr im Gruppenraum der Rot-Kreuz-Bereitschaft im Haus der Vereine in Mörsheim.

Kursgebühr: 9,00 € inkl. Materialkosten

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 10. Januar 2012

KURSE: GESUNDHEIT



5 Qigong Kurs

Kursleiterin: Astrid Weddige, Qigonglehrerin

Qigong ist eine chinesische Methode energetischer Körperarbeit. Die Elemente der Praxis sind Atmung, Bewegung und Haltung sowie Konzentration und innere Visualisierung.

Qigong ist in jedem Alter leicht zu erlernen. Im Kurs werden die 8 Alltagsübungen und Harmonie in 18 Figuren unterrichtet.

Termin: 10 mal montags ab 23. Januar 2012, von 17.30 bis 18.30 Uhr in der Schulturnhalle Mörsheim.

Kursgebühr: 27,00 € für Mitglieder, 30,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 16. Januar 2012

6 Yoga für Anfänger

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

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung, Socken

Termin: 8 mal donnerstags, ab 26. Januar 2012, von 18.00 bis 19.00 Uhr in Jugendhaus in Ensfield.

Kursgebühr: 27,00 € für Mitglieder, 30,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 19. Januar 2012



K U R S: GESUNDHEIT

7

Rutenkurs 1

Kursleiterin: Maria Anna Foth, Bioenergetische Heilerin

In diesem Rutenkurs lernen Sie die Grundlagen für den Umgang mit der Einhandrute und was mit der Einhandrute alles ausgetestet werden kann.

- Wie werden z.B. Unverträglichkeiten von Lebensmitteln, Kosmetika, Textilien, ausgetestet ...
- Besteht gerade ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen, und wie kann ich ihn ausgleichen ...
- Besteht eine Belastung durch Wasseradern, Elektrosmog ...
- Welche Bachblüten, Essenzen, Edelsteine, passen gerade optimal zu mir ...
- Wie kann ich entstören, löschen, ausleiten, Informationen aufnehmen und vieles mehr

Sie haben in meinem 1-Tageskurs ausreichend Möglichkeit zu üben, erfahren viel Wissenswertes über das Testen und bekommen viele Tipps für die praktische Anwendung im Alltag.

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

Teilnehmerzahl: 5 bis 8 Personen

Termin: Samstag, 28. Januar 2012, von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr in Haunsfeld, Dorfstraße 2.

Kursgebühr: 45,00 €, Getränke und Imbiss 5,00 €

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 21. Januar 2012



K U R S: GESUNDHEIT

8 Schüsslersalze-Seminar

Kursleiterin: Adelheid Lingg

Mineralsalze nach Dr. Schüssler sind wunderbare Mittel jeder Hausapotheke, um unsere Gesundheit zu pflegen oder wieder gesund zu werden.

Einfache, wirkungsvolle Handhabung und schneller Überblick, machen sie zu effektiven Begleitern in unserer Zeit.

Wir erlernen die Anwendung und Wirkungsart der Schüsslersalze Nr. 1 – Nr. 12

- Was sind Schüssler Salze?
- Wie wende ich sie an?
- In welcher Dosierung oder Darreichungsform?
- Was muss ich besonders beachten?

Mitzubringen ist Schreibzeug

Termin: Samstag, 18. Februar 2012, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr in Mörsenheim, Haunsfelder Straße 30 (ehemaliges Schwesternheim).

Seminargebühr: 45,00 €

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 11. Februar 2012



K U R S: GESUNDHEIT

9 Phonophorese-Seminar

Kursleiterin: Adelheid Lingg, staatlich geprüfte Natur- und Landschaftsführerin, traditionelle Kräuterheilkundige und Buchautorin

In der Phonophorese oder Ton - (Aku)punktur verbindet sich Jahrtausend altes Wissen zu einer wunderbar einfachen Heilmethode, um „Verstimmungen“ körperlicher, seelischer und geistiger Art beim Menschen (oder Tier) wieder zu stimmen, zu heilen.

Unser Leben basiert auf innerem Ein-Klang, auf der gesunden inneren Harmonie-Melodie, die wir mit Hilfe der heilenden Schwingung der Außenwelt, des Universums verbessern können.

Durch Aufsetzen der Stimmgabeln auf Akupunkturpunkte, Energieschlösser des Japanischen Heilströmens oder durch Einschwingen in die Meridiane oder Organströme kann das Wohlbefinden merklich gesteigert werden.

Der innere Heiler des Menschen wird wieder aktiviert.

Tief und doch sanft dringt die Schwingung der Stimmgabeln in das Gewebe ein, löst Blockaden und Stauungen und lässt heilendes Leben wieder frei zirkulieren.

Termin: Sonntag, 19. Februar 2012, von 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr in Mörsenheim, Haunsfelder Straße 30 (ehemaliges Schwesternheim).

Seminargebühr: 45,00 €

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 12. Februar 2012



KURSE: GESUNDHEIT

10 Shiatsu – japanische Fingerdruckmassage

Kursleiter: Johann Stöckl (Ausbildung E.S.I – München)

Durch Druckmassage lösen wir Verspannungen und regen die Selbstheilungskräfte an. Wir erlernen verschiedene Techniken und Grundmuster (Kleidung wird dabei anbehalten).

Mitzubringen sind: warme Socken, bequeme Kleidung, Matte und Decke, Kissen.

Termin: 4 mal mittwochs, ab 29. Februar 2012, von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr im Jugendhaus in Ensfeld.

Kursgebühr: 18,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder maximal 7 Teilnehmer

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 22. Februar 2012

11 Heil-Kräuter-Wanderung

Kursleiterin: Monika Kutenreich, Kräuterpädagogin

Heilkräuter sind ganz besondere Schätze unserer Erde. Altes und Neues Wissen wird von Kräuterpädagogin Monika Kutenreich weitergegeben.

Wie wirken Pflanzen als Tee, als Tinktur, als Salbe oder in homöopathischer Form auf unseren Körper und unsere Seele.

Mitzubringen sind: Festes Schuhwerk und Schreibzeug, evtl. altes Buch zum Pressen von Pflanzen.

Termin: Samstag, 28. April 2012, um 13.00 Uhr, Ende gegen 16.00 Uhr.

Treffpunkt: Haunsfeld -Kirchplatz

Kursgebühr: 12,00 € pro Person incl. Kostproben

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 21. April 2012



12

Trend-Make-up

Kursleiterin: Christine Biber, Fußpflegerin, Kosmetikberaterin und Visagistin

Trend-Make-up für jeden Anlass

Hier erfahren Sie Schmink-Tipps für verschiedene Anlässe sowie die neuesten Trends.

Bitte möglichst ungeschminkt kommen

Mitzubringen sind: 1 Spiegel, 1 Handtuch

Termin: Montag, 12. März 2012, von 19.30 bis ca. 21.30 Uhr im Gruppenraum der Rot-Kreuz-Bereitschaft im Haus der Vereine in Mörsheim.

Kursgebühr: 9,00 € inkl. Materialkosten

Anmeldung unter Telefon 09145/6774 oder 08422/988080

Anmeldeschluss: 5. März 2012