

VOLKSHOCHSCHULE THURNAU-KASENDORF-WONSEES

- Mehr als ein Tabellenblatt einsetzen
- Makros automatisch erstellen, Arbeiten automatisieren

5 Abende, jeweils Mittwoch von 18.30 – 20.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, **22. Februar 2019**

Gebühr: 50,- € ab 7 Teilnehmer / 70,- € ab 5 Teilnehmer -
zuzüglich Materialkosten

Veranstaltungsort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Modetrend, Hysterie oder was steckt wirklich dahinter ?

Doris Hartwig, Heilpraktikerin, MTA-Labor und mediz. Fachdozentin

Lactose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Glutensensitivität, Milchunverträglichkeit, Histaminintoleranz – gibt es das wirklich, ist das nur ein Modetrend oder etwa ein Verkaufsschlager für einen neuen Lebensmittel-Sektor? Oft belächelt und meistens nicht ernst genommen, bedeuten Nahrungsmittelunverträglichkeiten für die Betroffenen einen hohen Leidensdruck. Kopfschmerzen, Migräne, Bauchprobleme, chronische Müdigkeit, Hautprobleme und vieles mehr können durch eine Nahrungsmittelintoleranz verursacht werden.

Wie geht man damit um? Wie verhält man sich im Restaurant oder bei Essenseinladungen von Freunden? Bei Kindergeburtstagen oder Kindergarten- und Schulessen?

Der Vortrag hilft, mit Nahrungsmittel-Intoleranzen umzugehen und zeigt auch individuelle Heilungsmöglichkeiten auf. Denn Nahrungsmittel-Intoleranzen sind kein lebenslanges Schicksal sondern heilbar.

Termin: Mittwoch, 27. Februar 2019 von 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 9,- € ab 7 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Internet für Einsteiger

Dozentin: Katharina Müller-Sanke

Das Internet bietet unendlich viele Möglichkeiten. Sie haben das Gefühl, dass sich viele der Möglichkeiten vor Ihnen verstecken? Sie würden gerne mehr darüber wissen, wie Sie das Internet effektiv nutzen können? Dann sind Sie hier genau richtig. Auch für absolute Einsteiger geeignet. Hier lernen Sie, wie Ihnen ganz persönlich das Internet nutzen kann.

Konkrete Kursinhalte:

- Wie Sie Ihren Mailverkehr online abwickeln können
- Informationen finden und Suchmaschinen richtig nutzen
- Sicherheit im Internet - wie Sie sich schützen können
- Online mit Freunden in Kontakt kommen

2 Abende, jew. Montag von 17.00 – 18.30 Uhr

Beginn: Montag, **11. März 2019**

Gebühr: 20,- € ab 5 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Tai Chi

Dozentin: Birgit Brendel

Tai Chi stammt aus der traditionellen chinesischen Philosophie und wird als weiche Kampfkunst bzw. Bewegungsmeditation bezeichnet. Die fließenden, runden Bewegungen bringen den Übenden zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Die Konzentration auf die Körpermitte lässt Tai Chi zur Meditation in Bewegung werden. Eine Heil-

gymnastik, die die Muskulatur lockert, die Wirbelsäule stärkt und die natürliche und entspannte Haltung des Körpers fördert.

Unterrichtet wird die Kurzform des Yang-Stils nach Prof. Cheng Man Ch'ing, nach der Übungsmethode von Master Huang Sheng-Shyan.

8 Abende, jew. Montag von 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, **11. März 2019**

Gebühr: 39,- € ab 8 Teilnehmer / 52,- € ab 6 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dozentin: Susanne Illigmann

In diesem Kurs werden Ihnen neben den grundlegenden Voraussetzungen, wie Vokabeln und Grammatik, unkonventionell mit Spaß und Freude landestypisches aus Italien, sowie die Art der Italiener zu leben, zu essen, zu kommunizieren und vieles mehr, nähergebracht. In diesem Kurs wird besonderer Wert auf Konversation und gute Aussprache gelegt. Wir schließen an den Kurs des Wintersemesters an. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

10 Abende, jeweils Montag von 17.00 – 18.30 Uhr

Beginn: Montag, **11. März 2019**

Gebühr: 65,- € ab 7 Teiln. / 75,- € ab 6 Teiln. / 90,- € ab 5 Teiln.

Lehrbuch: Linea diretta neu 1 a, ab Lezione 2

Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Italienisch für Fortgeschrittene mit mittleren Vorkenntnissen

Dozentin: Susanne Illigmann

Auch in diesem Kurs werden Ihnen neben den grundlegenden Voraussetzungen, wie Vokabeln und Grammatik, unkonventionell mit Spaß und Freude landestypisches aus Italien, sowie die Art der Italiener zu leben, zu essen, zu kommunizieren und vieles mehr, nähergebracht. Es wird wieder besonderer Wert auf Konversation und gute Aussprache gelegt. Wir schließen an den Kurs des Wintersemesters an. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

10 Abende, jeweils Montag, von 18.40 – 20.10 Uhr

Beginn: Montag, **11. März 2019**

Gebühr: 65,- € ab 7 Teiln. / 75,- € ab 6 Teiln. / 90,- € ab 5 Teiln.

Lehrbuch: Linea diretta neu 1 a, ab Lezione 6

Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dozentin: Verena Eber

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse gedacht. In einem ausgewogenen Mix aus Grammatik, Lese- und Hörverstehen sowie Vokabeltraining werden die alltäglichen Themen des Lebens in entspannter Atmosphäre behandelt. Das Kurs- und Übungsbuch Great! A1 – Englisch für Erwachsene bietet dafür durch CDs, Texte und viele Übungen vielfältige Lernmöglichkeiten.

10 Abende, jeweils Montag von 18.30 – 20:00 Uhr

Beginn: Montag, **11. März 2019**

Gebühr: 65,- € ab 7 Teiln. / 75,- € ab 6 Teiln. / 90,- € ab 5 Teiln.

Lehrbuch: Great! (A1) vom Klett Verlag

Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.