

Richtig (ver-) erben!

Wer erbt eigentlich was und wie viel? Diese Frage führt in vielen Fällen zu jahrelangem Streit unter Erben und Nachkommen. Schuld daran sind oftmals in der Bevölkerung weitverbreitete typische Irrtümer über das Erbrecht. Der Dozent geht dabei auch auf verschiedene Missverständnisse im Hinblick auf den sogenannten „**Digitalen Nachlass**“ ein. Auch werden in dem Vortrag einige Tipps und Hinweise zum richtigen erbrechtlichen Umgang innerhalb einer sogenannten „**Patchwork Familie**“ gegeben.

Dozent: Rüdiger Gust, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht
Gebühr: 5,-- €
Ort: Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH1031

Termin: Dienstag, 7. März 2023, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Kurs-Nr. 23STH1032

Termin: Dienstag, 25. April 2023, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Smartphones für Einsteiger

Sie haben ein Smartphone, aber nutzen es nur zum Telefonieren und vielleicht noch, um Nachrichten zu schreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Smartphones sind sehr praktisch und eröffnen eine ganz neue Welt – wenn man sie richtig bedienen kann. In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick darüber, welche Möglichkeiten Smartphones bieten. Es werden die wichtigsten Apps vorgestellt und Sie können alle Fragen zur Bedienung stellen.

Dozentin: Katharina Müller-Sanke
Gebühr: 28,-- € ab 4 Teilnehmer
Ort: Grundschule, Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH5021

Beginn: Montag, 6. März 2023, 2 x, jew. 18.15 – 19.45 Uhr

Kurs-Nr. 23STH5022

Beginn: Donnerstag, 20. April 2023, 2 x, jew. 16.30 – 18.00 Uhr

Einführung in Instagram

Instagram entdecken, verstehen und sich zurechtfinden. In diesem Kurs lernen Sie alle grundlegenden Funktionen von Instagram kennen und Sie erfahren, wie Sie das Netzwerk für sich nutzen können. Wir üben und probieren gemeinsam; daher ist es notwendig, dass alle Teilnehmer ein eigenes Smartphone dabei haben. Die grundsätzliche Bereitschaft, ein eigenes Instagram-Profil einzurichten, ist von Vorteil. Selbst Inhalte zu veröffentlichen, ist dabei keine Pflicht.

Dozentin: Katharina Müller-Sanke
Gebühr: 28,-- € ab 4 Teilnehmer
Ort: Grundschule, Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH5023

Beginn: Montag, 6. März 2023, 2 x, jew. 16.30 – 18.00 Uhr

Kurs-Nr. 23STH5024

Beginn: Donnerstag, 20. April 2023, 2 x, jew. 18.15 – 19.45 Uhr

Freier WASSERSTOFF – ein All-Heilmittel für die Gesundheit?

Wieso ist Wasserstoff ein selektives Anti-Oxidans und neutralisiert freie Radikale? Weshalb er auch für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit eine große Rolle spielt und vieles mehr zeigen über 1000 wissenschaftliche Studien bei mehr als 500 Gesundheitsproblemen einschließlich Krebs und meine persönlichen Erfahrungen damit. Molekularer Wasserstoff hat ein großes Potenzial zur Stärkung der Immunkräfte und sehr positive Wirkungen auf die Heilungskräfte unseres Körpers. Auch wird Wasserstoff-Wasser schon in kurzer Zeit nicht mehr aus dem Bereich von gesunder Ernährung wegzudenken sein und eine herausragende Rolle in der Gesundheits-Vorsorge einnehmen.

Dozent: Andreas Grüner

Gebühr: 5,-- € ab 10 Teilnehmer / 10,-- € ab 5 Teilnehmer

Ort: Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH1041

Termin: Mittwoch, 22. März 2023, 18.30 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH1042

Termin: Mittwoch, 12. Juli 2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Wie finde ich das beste und gesündeste Trink-WASSER für mich?

Ca. 1000 Liter Wasser im Jahr trinkt ein Erwachsener entweder pur oder in Getränken wie z.B. Kaffee, Tee, Bier... und machen es zu unserem wichtigsten Lebensmittel.

Mineralwasser oder doch besser Leitungswasser oder gar Quellwasser?

Tafel-, Osmose- Wasser, Aktivkohle, Ultrafiltration, BIO-Wasser, Heil-, Ionisiertes-, Quanten, Aquion-, Grander- Wasser, Sauerstoff- oder Wasserstoff-Wasser, Mond- oder Sonnen-Wasser ...

Es gibt nicht pauschal das beste Trinkwasser, sondern Informationen um Gesundes Wasser zu finden, das auch Ihren individuellen und persönlichen Bedürfnissen am nächsten kommt. Weshalb sind aus gesundheitlicher Sicht nicht nur Fremdstoffe im Trinkwasser ein Qualitätskriterium?

Was ist BIO-Wasser? Wie kann ich mir die Wasser-Beschaffenheit (ph-Wert, Oberflächenspannung, Zellverfügbarkeit und vieles mehr) einer reinen, frischen und vitalen Bergquelle vorstellen? Welche Möglichkeiten gibt es durch zusätzliche Filterung und andere Methoden ein individuelles Trinkwasser zu formen und vieles mehr...

Alle Fragen zum Thema Wasser werden mit Wissen, Forschung, Erfahrung und Kompetenz aus über 20 Jahren beantwortet und Sie sollen mir nicht einfach nur glauben, sondern können es gerne selbst schmecken & sehen also auch inklusive Wasser-Tests vor Ort.

Dozent: Andreas Grüner

Gebühr: 5,-- € ab 10 Teilnehmer / 10,-- € ab 5 Teilnehmer

Ort: Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH3051

Termin: Mittwoch, 8. März 2023, 18.30 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH3052

Termin: Freitag, 07. Juli 2023, 18.30 – 20.30 Uhr

Bäume gepflanzt? Welt gerettet?

Der Klimawandel zeigt sich immer deutlicher und die Lücken in unseren Wäldern werden größer und sichtbar. Diese werden in wachsendem Umfang, auch durch Unterstützung aus der Bevölkerung, mit neuen Baumsetzlingen bepflanzt.

Dieser zweiteilige Kurs gibt für Waldbesitzer und Nichtwaldbesitzer Einblick in das, was nach dem Pflanzen der Bäume folgt. Welche Perspektiven und Möglichkeiten, aber auch welche Notwendigkeiten und Handlungen sich ergeben.

Im ersten Kursteil wird ein Überblick über die Geschichte und die Entwicklung des Waldes gegeben. Die notwendigen Maßnahmen von der Pflanzung, der Pflege und Durchforstung in aufeinanderfolgenden und ineinandergreifenden Entwicklungsphasen werden erörtert. Förster nennen dies Waldbau.

Im zweiten Kursteil werden wir Waldorte in der Nähe von Thurnau aufsuchen, in denen eine praktische Veranschaulichung, vielleicht auch das „Hand anlegen“, vermittelt wird. Erst wenn man diese Schritte im Blick hat, versteht man den Satz „Wald ist mehr als 1000 Klafter Holz“. Und dies im Einklang mit dem Naturraum für die Mitgeschöpfe.

Bitte denken Sie am Praxistag an festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und an eine Grundversorgung an Getränken.

Der Kurs beinhaltet zwei Nachmittage:

Kurs-Nr. 23STH1045

Dozent: Wilfried Pförsch

Gebühr: 10,- € ab 6 Teilnehmer

Termine: Freitag, **14. April 2023**, 14.00 – 16.30 Uhr (Theorie im VHS-Raum) +

Samstag, **15. April 2023**, 14.00 – 16.30 Uhr (Praxisteil in einem Wald)

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Wasser als Informationsträger und was das für unsere Gesundheit bedeutet

Neutrale und produktunabhängige Aufklärung über naturkonforme Methoden zur Qualitätsoptimierung von Wasser. Jeder von uns hat das Recht auf ein Trinkwasser, wie es uns die Natur mit reinem, erfrischendem und schmackhaften Bergquell-Wasser vormacht – BIOlogisches Wasser.

Dass Wasser ein Informations- und Schwingungsträger ist, wurde zwischenzeitlich auch wissenschaftlich anerkannt. Dass diese Tatsache entscheidenden Einfluss auf unseren Körper hat, der zu über 70 Prozent aus Wasser besteht, sollte jedem klar sein. Was das für Sie persönlich bedeutet und wie Sie sich das auch gesundheitlich zunutze machen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Dozent: Andreas Grüner

Gebühr: 5,- € ab 10 Teilnehmer / 10,- € ab 5 Teilnehmer

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH1043

Termin: Freitag, **21. April 2023**, 18.30 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH1044

Termin: Freitag, **23. Juni 2023**, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Bluthochdruck (Hypertonie)

Die Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems gehören mit zu den häufigsten Todesursachen unserer Zeit. Eine wesentliche Ursache stellt dabei der lang symptomarme und schmerzlose Bluthochdruck dar. Doch welche Risikofaktoren, beeinflussbare und nicht beeinflussbare, erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dieses lebenswichtige System zu schädigen.

Ist eine Hypertonie diagnostiziert, stellt sich die Frage nach der richtigen Therapie. Hier wird zwischen medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapieansätzen unterschieden, welche sich jedoch gegenseitig unterstützen können. So geht es in diesem Vortrag um die Grundlagen der Krankheitsentstehung, die Prävention, der Therapieoptionen und der drohenden Folgeerkrankungen. Dieser Vortrag ist sowohl für Fachpersonal, wie auch für Laien, Pflegehelfer und interessierte Angehörige / Patienten bestimmt.

Kurs-Nr. 23STH3001

Dozent: Michael Fichtner

Gebühr: 5,- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Mittwoch, **29. März 2023**, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Diabetes mellitus

Allein in Deutschland leiden insgesamt rund 7 Millionen Menschen an Diabetes mellitus. Ungefähr 90% davon sind Typ-2-, 5-10 % sind Typ-1-Diabetiker, andere Diabetes-Formen sind selten. Ein ungesunder Lebensstil und zunehmender Bewegungsmangel, führen weltweit zu einem dramatischen Anstieg des Typ-2-Diabetes.

Dieser Vortrag erklärt verständlich die Grundlagen dieser Erkrankung, zeigt Risikofaktoren aber auch Präventionsmöglichkeiten auf und gibt eine Übersicht über die verschiedensten Therapieoptionen.

Dieser Vortrag ist sowohl für Fachpersonal, wie auch für Laien, Pflegehelfer und interessierte Angehörige / Patienten bestimmt.

Kurs-Nr. 23STH3002

Dozent: Michael Fichtner

Gebühr: 5,- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Mittwoch, **26. April 2023**, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Mehr Selbstsicherheit durch Enträtselung der Formensprache von Gesicht und Körper

Die Psycho-Physiognomik gibt uns Auskunft darüber, warum wir so handeln wie wir handeln, so sind wie wir sind und zeigt Möglichkeiten auf, wie wir unser Potenzial am besten einsetzen können.

Die Teilnehmer/innen können während des Vortrages ihr eigenes Naturell grob einschätzen. Sie lernen anhand von dargestellten Einzelmerkmalen sich selbst und andere Menschen in ihren Verhaltensweisen besser zu verstehen. Es werden die 3 primären Naturelle nach Carl Huter vorgestellt und anhand der typischen Merkmale ihre Verhaltensrichtungen erarbeitet. Bitte einen Taschenspiegel mitbringen.

Kurs-Nr. 23STH1061

Dozent: Gisela Türk Pereira, Psychophysiognomin

Gebühr: 7,- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Donnerstag, **11. Mai 2023**, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.