

Erlebnisse schenken!

Über 60 Geschenkideen mit





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Advents- und Weihnachtszeit werden wir in diesem Jahr wohl ein wenig anders erleben. Vielleicht nutzen wir die außergewöhnliche Situation, um in diesem Jahr wirklich eine stade Zeit zu verbringen? Glühwein und Lebkuchen gemütlich zu Hause genießen? Vielleicht haben wir mehr Zeit, uns auf Werte zu besinnen. Die Gesundheit, das Miteinander, Zusammenhalt, Familie und Freundschaft.

Sicher wird einiges anders sein, aber an einigen Traditionen können und dürfen wir festhalten. Gerade jetzt, nach einem anstrengenden Jahr, ist es uns vielleicht ein besonderes Bedürfnis, unseren Liebsten mit einem Geschenk eine Freude zu bereiten. Wir haben für Sie ein paar Geschenketipps zusammengestellt, mit denen Sie einfach mal DANKE sagen oder mit etwas Besonderem eine Freude machen können. Denn Erlebnisse und Zeit schenken – das sind die unvergesslichsten Geschenke.

Sicher, die aktuellen Einschränkungen wirken sich auch auf die Geschenkauswahl aus. Viele unserer Kurse bieten wir deshalb auch als Online-Live-Kurse an. Dafür haben einige unserer regionalen Partner neue Ideen und Konzepte entwickelt. Wie wäre es mit einem Candle-Light-Dinner, das gemeinsam zu Hause zubereitet wird? Einem Backkurs an einem Freundinnen-Abend? Einem Schafkopf-Kurs für den Schwiegersohn? Einer Weinprobe mit württembergischen Weinen für die Eltern? Oder einer Whisky-Verkostung zusammen mit dem Vater? (Wer fährt ist hier jedenfalls kein Thema ;-)

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Auswählen und noch mehr beim Schenken.

Genießen Sie eine ruhige Vorweihnachtszeit und bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße,

Ihre Birgit Döhne
Leiterin Marketing u. Vertrieb

Übrigens: Alle Kurse eignen sich auch prima zum „Sich-selbst-Beschenken“



Information und Anmeldung



Eva-Maria Markwerth
Projektleiterin
Frankenpost-Akademie

Haben Sie Ihre Geschenkidee gefunden?

Dann buchen Sie den entsprechenden Kurs ganz einfach unter www.frankenpost.de/akademie. Hier finden Sie alle Kurse aus diesem Magazin und zudem noch viele Kurse mehr.

Buchen Sie einen Kurs als Geschenk, erhalten Sie einen dekorativen weihnachtlichen Gutschein von uns. Selbstverständlich können Sie auch einen Wertgutschein für einen Akademie-Kurs nach Wahl schenken.

Übrigens: Bei der Durchführung unserer Kurse legen wir höchste Priorität auf die Sicherheit unserer Kursteilnehmer. Wir haben dafür ein Hygienekonzept erarbeitet, sodass die Kurse unter Einhaltung aller gesetzlichen Vorschriften ablaufen. Sollte ein Kurs aufgrund neuer Bestimmungen zum genannten Termin nicht stattfinden können, wird dieser auf einen neuen Termin verschoben. Die Gutscheine behalten selbstverständlich ihre Gültigkeit.

Kursanmeldung unter: www.frankenpost.de/akademie

Für Informationen zu den Kursen stehen wir Ihnen unter

☎ **09281 816-122** Mo-Do 8:00 – 16:00 Uhr zur Verfügung



Bratwurst-Seminar

Bei diesem Seminar stellen Sie Ihre eigenen Bratwürste selbst her. Entweder feine (katholische) oder grobe (evangelische) Bratwürste.

Bevor das Seminar beginnt, stärken Sie sich erstmal mit einer Brotzeit. Danach erläutert Dipl.-Fleischsommelier Rüdiger Strobel den Arbeitsablauf von der Fleischvorbereitung, über die notwendigen Gewürze und Zutaten, das Abwiegen, Kutting, Füllen bis hin zum Grillen selbst. Dabei lernen Sie die Unterschiede der Bratwurstsorten und vieles über das richtige Fleisch kennen.

Selbstverständlich werden die Bratwürste dann gemeinsam gefüllt, gegrillt und gegessen.

Hausgemachte Beilagen der Saison sowie Getränke (alles inklusive) runden den Fleischgenuss ab.

(Sollten Sie nicht alle Bratwürste aufgegessen haben, dürfen Sie Ihre Bratwürste natürlich mit nach Hause nehmen.)



Dauer: 4 Stunden
Kurstermine: Sa 17.04.2021, 11:00 - 15:00 Uhr
 Sa 08.05.2021, 11:00 - 15:00 Uhr
Kursort: Metzgerei Strobel, Dörnthal 71, Selbitz
Kursgebühr: 89 €
Teilnehmer: max. 15
Kursleiter: Rüdiger Strobel Diplom Fleischsommelier



GRILLSEMINAR: Das perfekte Steak

Wir laden Sie zu einer vierstündigen Feinschmeckerreise durch die Steak- und Fleischwelt ein. Dipl. Fleischsommelier Rüdiger Strobel führt Sie in das Geheimnis der Garzeiten ein und erklärt das 1x1 der Grilltechniken. Erfahren Sie beim Kurs, welche hochwertigen Rinderassen unsere heimischen Züchter anbieten und welchen Einfluss Haltung, Fütterung und Reifung auf die Qualität haben.

Weiderind Entrecote, Flank Steak oder dry aged Mangalitza Schweinekotelett – alles was schmeckt wird professionell zubereitet. (Fleischsorten variieren nach Verfügbarkeit).

Hausgemachte Beilagen der Saison sowie perfekt abgestimmte Biere runden den Fleischgenuss ab.



Dauer: 4 Stunden
Kurstermine: Do 29.04.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
 Sa 22.05.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursort: Metzgerei Strobel, Dörnthal 71, Selbitz
Kursgebühr: 99 €
Teilnehmer: max. 15
Kursleiter: Rüdiger Strobel Diplom Fleischsommelier

ONLINEVORTRAG: Lach- und Kochgeschichten von Starkoch Alexander Herrmann

Im Online-Live-Vortrag erzählt Alexander Herrmann von Erlebnissen aus dem TV-Leben, Lustiges aus der Sternegastronomie und von Pleiten, Pech & Pannen.

Zum Beispiel von seiner größten Panne bei Johannes B. Kerner. Er wurde bei „Verstehen Sie Spaß?“ reingelegt und nimmt Sie mit hinter die Kulissen. Alexander Herrmann zeigt Ihnen nicht nur das Geheimnis von Sendungen wie „The Taste“, sondern lässt Sie auch in kulinarische Geheimnisse eintauchen. Wie bekommen Sie das perfekte Fleischpflanzerl gebraten und wie gelingt es, Fisch perfekt auf der Haut zu braten? Außerdem lernen Sie, ein Steak immer auf den Punkt medium zu garen.

Im Anschluss steht Alexander Herrmann für Fragen zur Verfügung.



Dauer: 1 Stunde
Kurstermin: Do 14.01.2021, 18:30 – 19:30 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 24,90 €
Referent: Alexander Herrmann





Whisky Spezial-Tasting

Erleben Sie die Einzigartigkeit des schottischen Lebenswassers. Tauchen Sie mit uns ein in die Geschichte und Herstellung des Whiskys. Erleben Sie sechs Premiumwhiskys aus allen Regionen Schottlands. Ein wundervoller und kurzweiliger Abend für alle Freunde des Whiskys und die, die es werden möchten.

Dazu gibt es ein kleines 3-Gänge-Menü mit kulinarischen Köstlichkeiten.

Dauer: 3 Stunden
Kurstermin: Sa 24.04.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursort: Hotel Central, Kulmbacher Str. 4, Hof
Kursgebühr: 79 €
Teilnehmer: max. 20
Kursleiter: Stephan Roth & Manuel König, Angels´ Share, Rehau



ONLINEKURS: Gin-Tasting

inkl. Tasting-Box

Für alle, die mehr über Gin erfahren möchten und zudem selbst auch einige edle Tropfen probieren möchten, ganz bequem von Zuhause aus. Kaum ein anderes Destillat ist so vielseitig wie Gin.

Wie er hergestellt wird, wo seine Ursprünge liegen und weshalb es so viele Varianten gibt, erfahren Sie in diesem Onlinekurs.

Wir schicken Ihnen eine hochwertige Tasting-Box mit sechs Kostproben ausgesuchter Gin-Sorten. Dazu laden wir Sie zu einem zweistündigen Live-Webinar mit unseren Experten vom Angels´ Share ein.



Dauer: 2 Stunden
Kurstermin: Sa 27.02.2021, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 59 € inkl. Tasting-Box und Versand
Teilnehmer: max. 20
Kursleiter: Stephan Roth & Manuel König, Angels´ Share, Rehau
Anmeldeschluss: 06.02.2021



ONLINEKURS: Wein und Käse – Tasting für 2

inkl. Weinen und Käse für zwei Personen

Wein und Käse ... da läuft Genießen das Wasser im Mund zusammen. Freuen Sie sich auf geschmeidige Weißweine und kräftige Rotweine. Jeden Wein kombinieren wir mit dem passenden Bio-Käse und verdoppeln damit den Genuss.

Genießen Sie sechs feine Weine vom Weingut Singer-Bader aus dem Remstal. Sie erhalten eine kleine Rebsortenkunde und Frau Barbara Singer, Winzerin und Diplom-Önologin, erläutert Klassiker, Trends und Entwicklungen der Weinkultur in Württemberg und der Welt.

Vorab werden Ihnen sechs verschiedene Flaschen Wein á 0,75 l und sechs Käsesorten zu je 100 g direkt nach Hause geliefert.

Dauer: 2,5 Stunden
Kurstermin: Do 21.01.2021, 19:00 – 21:30 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 129 € inkl. Tasting-Box und Versand
Teilnehmer: max. 40
Kursleiter: Barbara Singer, Winzerin und Diplom-Önologin
 Christina Schillinger Sommelière
Anmeldeschluss: 07.01.2021



Gin-Tasting

Gin, der feine Wacholderschnaps mit Tradition, hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Trendgetränk gemauert. Denn kaum ein anderes Destillat ist so vielseitig wie Gin. Ob pur, als Longdrink oder Cocktail, Gin ist mittlerweile der beliebteste Mix-Drink überhaupt.

Sie erfahren an diesem Abend wie er hergestellt wird, wo seine Ursprünge liegen und weshalb es so viele Varianten gibt.

Außerdem verkosten wir an diesem Abend zunächst sechs Gin-Sorten pur und anschließend mixen wir klassische Cocktails und Longdrinks.

Dazu gibt es ein kleines 3-Gang-Menü mit kulinarischen Köstlichkeiten.



Dauer: 3 Stunden
Kurstermin: Sa 01.05.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Kursort: Hotel Central, Kulmbacher Str. 4, Hof
Kursgebühr: 79 €
Teilnehmer: max. 20
Kursleiter: Stephan Roth & Manuel König, Angels´ Share, Rehau



ONLINEKURS: Whisky-Tasting

inkl. Tasting-Box

In diesem Onlineseminar erleben Sie die Einzigartigkeit des schottischen Lebenswassers. Erleben Sie sechs Premiumwhiskys aus allen Regionen Schottlands und erfahren Sie Interessantes über die Geschichte und Herstellung des Whiskys.

Wir schicken Ihnen eine hochwertige Tasting-Box mit sechs Kostproben ausgesuchter Whiskys. Dazu laden wir Sie zu einem zweistündigen Live-Webinar mit unseren Experten vom Angels´ Share ein.



Dauer: 2 Stunden
Kurstermin: Sa 06.03.2021, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 59 € inkl. Tasting-Box und Versand
Teilnehmer: max. 20
Kursleiter: Stephan Roth & Manuel König, Angels´ Share, Rehau
Anmeldeschluss: 13.02.2021

ONLINEKURS: Rum-Tasting

inkl. Tasting-Box

Rum... das bedeutet Abenteuer, Freibeuterei und karibische Strände. Begleiten Sie uns in diesem Onlinekurs durch die Geschichte des Rums und dessen Herstellung.

Wir schicken Ihnen eine hochwertige Tasting-Box mit sechs Kostproben ausgesuchter Rum-Sorten. Dazu laden wir Sie zu einem zweistündigen Live-Webinar mit unseren Experten vom Angels´ Share ein.



Dauer: 2 Stunden
Kurstermin: Sa 30.01.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 59 € inkl. Tasting-Box und Versand
Teilnehmer: max. 20
Kursleiter: Stephan Roth & Manuel König, Angels´ Share, Rehau
Anmeldeschluss: 09.01.2021





ONLINEKURS: Cocktails mixen

Süß oder herb, hochprozentig oder mild, geschüttelt oder gerührt, mit Schnaps oder Sekt – die Welt der Cocktails ist unerschöpflich und immer wieder tauchen neue Kreationen in beliebten Szenebars auf. Wer schon immer einen Einblick in die faszinierende Welt der Cocktails gewinnen wollte, ist beim Schnupperkurs für Hobby-Barkeeper richtig. Unsere Dozentin hat mehrere Jahre in Restaurants und Bars gearbeitet und vermittelt Ihnen einen Überblick welches Zubehör Sie benötigen, erklärt welche Zutaten in keiner Heim-Cocktailbar fehlen sollten und zeigt Ihnen die Zubereitung von drei klassischen Cocktails, drei Special-Cocktails und einem leckeren alkoholfreien Cocktail.

Zusätzlich erklären wir verschiedene Gläsertypen und Dekorationen, sodass Ihre Cocktails immer ein Hingucker werden.

Ausgestattet mit Rezepten, Equipment- und Einkaufsliste können Sie gleich mit mixen oder einfach nur zusehen und später nachmixen.

Dauer: 1,5 Stunden
Kurstermin: Fr 12.02.2021, 18:00-19:30 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 19 €
Teilnehmer: max. 20
Kursleiterin: Nadja Gehr

ONLINEKURS: 3-Gänge-Menü: Roastbeef Surf'n'Turf mit „Season“-Chef Eddie inkl. Kochbox mit Zutaten für zwei Personen

Das Menü:

- Tom-Kha Suppe mit Wokgemüse & Hähnchen
- Roastbeef Surf'n'Turf mit Kartoffel-Trüffel-Stampf, Grillgemüse und Jus
- Schokoladenkuchen mit Portweinkirschen und Vanillesauce

Wir schicken Ihnen die hochwertige Kochbox mit den Zutaten für zwei Personen vor dem Onlinekurs nach Hause. In dem zweistündigen Live-Webinar können Sie „Season“-Chef Eddie beim Zubereiten des Menüs über die Schulter schauen. Er gibt Ihnen auf seine unterhaltsame Art Tipps, verrät Tricks eines Profikochs und beantwortet Ihre Fragen. Sie können an dem Abend mitkochen oder einfach zuschauen und später nachkochen.



Dauer: 1,5 Stunden
Kurstermin: Do 21.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 54 € zzgl. 6 € Versand
Kursleiter: Eddie Stähle, Season Family
Anmeldeschluss: 14.01.2021



ONLINEKURS: 3-Gänge-Menü: Maishähnchen mit „Season“-Chef Eddie inkl. Kochbox mit Zutaten für zwei Personen

Das Menü:

- Tomate-Kokos-Suppe mit Gemüse & Hähnchen
- Maishähnchenbrust mit Süßkartoffelpüree, Bangkokgemüse und Jus
- New York Cheesecake mit Rhabarberkompott und Vanillesauce

Wir schicken Ihnen die hochwertige Kochbox mit den Zutaten für zwei Personen vor dem Onlinekurs nach Hause. In dem zweistündigen Live-Webinar können Sie „Season“-Chef Eddie beim Zubereiten des Menüs über die Schulter schauen. Er gibt Ihnen auf seine unterhaltsame Art Tipps, verrät Tricks eines Profikochs und beantwortet Ihre Fragen. Sie können an dem Abend mitkochen oder einfach zuschauen und später nachkochen.

Dauer: 1,5 Stunden
Kurstermin: Mi 03.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 54 € zzgl. 6 € Versand
Kursleiter: Eddie Stähle, Season Family
Anmeldeschluss: 27.01.2021





ONLINEKURS: Gesund & fitnessbewusst backen – Süßes ohne Reue

In diesem Kurs erfahren Sie wie Sie süße Leckereien vegan, ohne Industriezucker, ohne Weizenmehl und so gesund wie möglich zubereiten. Unsere Clean-Eating-Expertin backt mit Ihnen z.B. ein Superfood Brot, den leckersten Schoko-Bananen-Kuchen den es gibt und himmlische Kokos-Himbeer-Muffins.

Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen wie einfach es ist, auch herkömmliche Rezepte in clean vegan umzuwandeln, wie lecker gesundes Essen tatsächlich sein kann und beantwortet Ihre individuellen Fragen.

Ausgestattet mit Rezepten, Equipment- und Einkaufsliste können Sie gleich mitbacken oder einfach nur zusehen und später nachbacken.

In der Kursgebühr enthalten ist ein Backkurs-Booklet zum Download mit Rezepten.



Dauer:	1,5 Stunden
Kurstermin:	Mo 25.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursort:	Online
Kursgebühr:	25 €
Kursleiterin:	Christine Löhner, Greenlion, Nürnberg



ONLINEKURS: Leicht, schnell, lecker, frisch – Das Clean Eating Prinzip

Clean Eating ist keine neue Diät. Vielmehr geht es dabei um eine Ernährungsform, bei der für ein fittes und gesundes Körpergefühl bewusst auf Fast Food, Fertigprodukte und Süßigkeiten verzichtet wird. Statt industriell hergestellter Convenience-Produkte gibt es möglichst naturbelassene und frisch verarbeitete Lebensmittel.

Clean Eating ist Erholungskur für den Körper, Anti-Aging und Schönheitsprogramm in einem. Erfahren Sie in diesem Onlinekurs, was Clean Eating genau bedeutet und wie Sie einfach und schnell köstliche und gesunde Gerichte zubereiten.

Ausgestattet mit Rezepten, Equipment- und Einkaufsliste können Sie gleich mitkochen oder einfach nur zusehen und später nachkochen. In der Kursgebühr enthalten ist ein Kochkurs-Booklet zum Download mit Rezepten.

Dauer:	1,5 Stunden
Kurstermin:	Mo 18.01.2021, 18:00 – 19:30
Kursort:	Online
Kursgebühr:	25 €
Kursleiterin:	Christine Löhner, Greenlion, Nürnberg

Wertgutschein als Geschenk

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs der richtige wäre?
Dann schenken Sie doch einen Wertgutschein.
Damit kann der Beschenkte sich einen Kurs nach Wahl aussuchen.

Ihre Vorteile bei einem Wertgutschein:

- Der Betrag ist frei wählbar.
- Frei übertragbar
- 3 Jahre gültig
- Der Wertgutschein kann für jeden Kurs der Frankenpost Akademie sowie für alle Produkte aus unserem Lesershop eingelöst werden.

Der Beschenkte hat also die freie Auswahl.



UND SO GEHT'S

- Auf www.frankenpost.de/akademie den gewünschten Betrag auswählen
Sie erhalten den Gutschein per Post.
- Sollte der Bestellwert vom Gutschein abweichen, kann der Beschenkte den Differenzbetrag problemlos zuzahlen bzw. den Restwert für weitere Käufe nutzen.



Handlettering – Schnupperkurs

Beim neuen Trend „Handlettering“ werden Texte bzw. Sinnsprüche mit handgezeichneten Buchstaben gestaltet und verschönert. Damit können originelle Karten und Geschenkanhänger, aber auch Türschilder, ganze Sprüche oder Illustrationen gestaltet werden.

Ob Schreibschrift oder Druckschrift, dicke oder dünne Linien: im Handlettering ist alles möglich. Im Gegensatz zur Kalligrafie steht beim Handlettering das handschriftliche Gestalten im Vordergrund. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die benötigten Materialien werden gestellt.



Dauer: 3 Stunden
Kurstermine: Sa 08.05.2021, 15:00 – 18:00 Uhr
 So 09.05.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
Kursort: packwa, Gottlieb-Daimler-Str. 1, Hof
Kursgebühr: 45 €
Teilnehmer: 6 – 12
Kursleiterin: Lena Wenz

Klöppeln – ein fast vergessenes Handwerk

Kreuzen, drehen, kreuzen ist die einfachste Aufschlüsselung des vielleicht zunächst kompliziert aussehenden Handwerkes. Im Kontext heutiger Zeit kann dieses auf vielfältige Weise neu entdeckt werden. Innerhalb dieses Kurses können Sie die Grundlagen des Klöppelns erlernen: Wie kommt der Faden auf die Klöppel? Wie wird das Muster am Klöppelkissen angebracht?

Im Kurs lernen Sie Grundtechniken des Klöppelns und fertigen Frühlingsschmuck oder feine Spitzen für Tischdecken.



Dauer: 3 Stunden
Kurstermin: Do 20.05.2021, 17:00 – 20:00 Uhr
Kursort: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: 39 € zzgl. 10 € Materialkosten
Teilnehmer: max. 12
Kursleiterin: Margarete Wunder-Blinzler, Klöppelmuseum Nordhalben



Zither spielen – leichtgemacht

Kurs für Einsteiger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Die Zither ist ein traditionelles Instrument, welches aus den Alpen stammt. Es handelt sich hierbei um ein Zupfinstrument, dessen Anzahl an Saiten sich je nach Modell voneinander unterscheiden kann. In der heutigen Zeit findet die Zither viele Anhänger und ist in vielen musikalischen Genres verbreitet. So kann man auch Rock- oder Popmusik spielen.

Sie lernen im Kurs die Techniken des Zitherspielens und können am Ende des Kurses ein Lied spielen.

Dauer: je 3 Stunden
Kurstermine: KIR Sa 30.01.2021, 13:00 – 16:00 Uhr
 HOF So 18.04.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursorte: Löheheim Kirchenlamitz, Bahnhofstr. 1, Kirchenlamitz
 Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: je 39 €
Teilnehmer: 6 – 16
Kursleiter: Gerhard Wunderlich, Steffen Meinel



Selbstverteidigung für Kinder

Im alltäglichen Leben können Kinder immer wieder gefährlichen Situationen ausgesetzt sein. Ein Selbstverteidigungskurs für Kinder ist hilfreich, damit die Kinder so früh wie möglich lernen, wie sie solche Situationen vermeiden können und – falls dies nicht möglich sein sollte – wissen, was sie tun können.

Dabei geht es nicht allein um das Erlernen von Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung. Genauso wichtig ist es, das kindliche Selbstbewusstsein zu entwickeln. Denn wer selbstbewusst auftritt, kann sich auch in schwierigen Situationen selbst behaupten. Selbstbehauptung ist der erste und wichtigste Schritt für eine erfolgreiche Selbstverteidigung.



Dauer:	2 Stunden
Kurstermin:	Sa 16.01.2021, 13:00 – 15:00 Uhr
Kursort:	Martial Mates Gym, Hans-Böckler-Str. 16, Hof
Kursgebühr:	49 €
Teilnehmer:	max. 10
Kursleiter:	Christian Wagner, Martial Mates Gym



Dauer:	3 Stunden
Kurstermin:	Sa 17.04.2021, 09:00 – 12:00 Uhr
Kursort:	Bogenplatz Marktleuthen, Kleingäßlein, Marktleuthen
Kursgebühr:	40 €
Teilnehmer:	max. 10 (9-15 Jahre)
Kursleiter:	Stefan Baumer, C - Lizenztrainer DOSB, Abteilungsleiter Bogen

Auf den Spuren von Robin Hood – Bogenschießen für Kids

Einmal Robin Hood oder Prinzessin Merida zu sein – das ist der Traum vieler kleiner (und auch großer) Kinder. Bogenschießen macht aber nicht nur jede Menge Spaß, es verbessert Konzentrationsfähigkeit, trainiert die motorischen Fähigkeiten und stärkt sowohl die Muskulatur als auch das Selbstbewusstsein junger Schützen.

Unser erfahrener Dozent bringt den Kindern unter professioneller Anleitung den richtigen Umgang mit Pfeil und Bogen näher und vermittelt ihnen Techniken und Tricks um ins Schwarze zu treffen. Leihgebühr für Pfeil und Bogen sind im Kurspreis inbegriffen. Der Kurs findet auf dem Außenschießplatz statt.

Schnupperkurs: Klöppeln für Kinder

Dieser Kurs ist ein spezielles Angebot für die Osterferien. Das kompliziert aussehende Handwerk wird in unserem Klöppelkurs zum spielend leichten Bastelvergnügen. Hierbei lernen Kinder in allen Altersklassen die Grundlagen des Handwerks.

Wie kommt der Faden auf die Klöppel?
Wie wird der Brief am Klöppelkissen angebracht?
Wie lauten die Grundtechniken des Klöppelns?

Die verschiedenen Techniken machen sowohl den Kindern als auch den Eltern viel Spaß.

Natürlich dürfen alle geklöppelten Kunstwerke mit nach Hause genommen werden.



Dauer:	3 Stunden
Kurstermin:	Mo 29.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursort:	Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr:	39 € zzgl. 10 € Materialkosten
Teilnehmer:	max. 12
Kursleiterin:	Margarete Wunder-Blinzler, Klöppelmuseum Nordhalben



Ruderkurs für Erwachsene

Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Er verbindet Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. In Deutschland hat Rudern eine 150-jährige Tradition.

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Rudern hat einen hohen gesundheitlichen Wert und unterstützt den Abbau von Stress.

Der Kurs findet an drei Tagen mit jeweils zwei Stunden statt. Kursziel ist das Erlernen der Grundrudertechnik und die Handhabung des Bootsmaterials.

Bitte Wetter angepasste enganliegende Sportkleidung, Wechselkleidung und Sonnenschutz mitbringen.

Dauer: je 2 Stunden
Kurstermine: Mo 03.05., Di 04.05. & Do 06.05.2021, 18 – 20 Uhr
 Mo 21.06., Di 22.06. & Do 24.06.2021, 18 – 20 Uhr
Kursort: Untreusee Hof (Treffpunkt, Hütte SV Hof, Halle 4)
Kursgebühr: 60 €
Teilnehmer: max. 6
Kursleiter: Thomas Bormann, Schwimmverein Hof

Stand-up-Paddling (SUP)

Beim Stand-up-Paddling, kurz SUP, handelt es sich um eine Trendsportart, die sehr einfach zu erlernen ist. SUP ist gesundes Ganzkörpertraining, das sowohl entspannend als auch anstrengend (bis zur Renn-technik) betrieben werden kann.

Wer Lust hat, unter professioneller Anleitung vom Schwimmverein Hof, Stand-up-Paddling auszuprobieren beziehungsweise zu erlernen, kann dies beim SUP-Grundkurs auf dem Untreusee in Hof tun.

Voraussetzung ist das Mindestalter von 12 Jahren und sicheres Schwimmen. Es sind Leih-SUPs vorhanden. Es kann aber auch das eigene Board mitgebracht werden.



Dauer: 2 Stunden
Kurstermine: Mo 17.05.2021, 17:30 – 19:30 Uhr
 Di 18.05.2021, 17:30 – 19:30 Uhr
Kursort: Untreusee Hof (Treffpunkt, Hütte SV Hof)
Kursgebühr: 40 €
Teilnehmer: max. 8
Kursleiter: Thomas Bormann, SUP-Instructor
 Marco Vödisch, Schwimmverein Hof



Heimat erleben – geführte E-Bike/Mountainbike-Tour

Genießen Sie die Schönheit der Region bei unserer geführten E-Bike/ Mountainbike-Tour und erleben Sie die pure Natur.

Für die Tour sind keine besonderen Voraussetzungen oder Kenntnisse nötig. Es werden Gruppen gebildet, abhängig von Leistungsstand und Fahrrad (Mountainbike oder E-Bike). Pflicht für die Tour ist ein Fahrradhelm!

Bitte mitbringen: Mountainbike oder E-Bike (mit geladenem Akku – ca. 70 km Reichweite, Ladegerät), Getränk für unterwegs, evtl. kleiner Snack, Taschengeld für Einkehrmöglichkeiten und natürlich gute Laune.

Dauer: 4-5 Stunden
Kursternin: Sa 24.04.2021, ab 11:00 Uhr
Kursort: Untreusee Hof (Wetterstation)
Kursgebühr: 20 €
Teilnehmer: 10 – 20
Kursleiter: Guides des RC Pfeil Hof



Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie, in Gefahrensituationen selbstbewusst zu handeln. Es gibt zwei verschiedene Reaktionsformen, welche vom Menschen in extremen Angstsituationen abgerufen werden können:

• Direkte Reaktion • Schockstarre

Letztere Form kommt häufiger vor. Somit wird die angegriffene Person zum Opfer, ohne jegliche Schutzreaktionen zeigen zu können. Wir helfen Ihnen dabei, mit direkter Reaktion auf Gefahrensituationen zu agieren. Vorsorge ist besser als Nachsorge, deshalb ist es wichtig, für Angstsituationen im Vorfeld eine Lösung auszuarbeiten.

Treten Sie in Aktion und nicht in Schockstarre!



Dauer:	2 Stunden
Kurstermine:	Sa 09.01.2021, 12:30 – 14:30 Uhr Sa 30.01.2021, 12:30 – 14:30 Uhr
Kursort:	Martial Mates Gym, Hans-Böckler-Str. 16, Hof
Kursgebühr:	49 €
Teilnehmer:	max. 10
Kursleiter:	Christian Wagner, Martial Mates Gym



Dauer:	2 Stunden
Kurstermine:	So 25.04.2021, 10:00 – 12:00 Uhr So 09.05.2021, 10:00 – 12:00 Uhr
Kursort:	Golfclub Hof e.V., Am Golfplatz 1, 95185 Gattendorf
Kursgebühr:	35 €
Teilnehmer:	4 – 6
Kursleiter:	Golfschule des Golfclubs

Golf-Schnupperkurs

Entdecken Sie die Faszination des Golfspiels

Erholsames Freizeitvergnügen, Gesundheit durch ganzheitliche Bewegung – ein Familiensport für Jung und Alt.

In zwei Stunden zeigen wir Ihnen, dass für jeden dieses dynamische Spiel seinen eigenen Reiz birgt – doch zuerst steht die Herausforderung, den Golfball regelmäßig zu bewegen. Freuen Sie sich über das Gefühl eines gelungenen Treffers und die Erfahrung, einen Golfball 100 Meter weit zu schlagen!

Neben der Fertigkeit des langen Schlagens nehmen wir uns auch Zeit, Ihnen die Besonderheit der kontrollierten kurzen Schläge zu zeigen. Zum Abschluss lernen Sie die Bedeutung des Puttens kennen. Probieren Sie es einfach aus und machen sich persönlich ein Bild von diesem Sport.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und standfestes Schuhwerk mit, die Golfausrüstung bekommen Sie zum Kurs gestellt.

Yoga-Schnupperkurs

An vier aufeinanderfolgenden Terminen werden Ihnen die unterschiedlichen Yoga-Stile vorgestellt.

Zu Beginn des Kurses wird der jeweilige Yoga-Stil kurz theoretisch erläutert, anschließend erfolgen praktische Übungen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.
Yogamatten und Decken sind vorhanden.
Keine Vorkenntnisse notwendig.

Vorgestellt werden:

- Hatha Yoga • Vinyasa Flow Yoga • Rücken Yoga • Total Relax Yoga



Dauer:	je Termin 60 Minuten
Kurstermine:	je Mo 11.01., 18.01., 25.01. & 01.02.2021, 19:00 – 20:00 Uhr
Kursort:	Niyama Yoga Studio, Hüttenwerkweg 7, Hof
Kursgebühr:	49 €
Teilnehmer:	max. 8
Kursleiterin:	Nicole Reiher



ONLINEKURS: Yoga-Schnupperkurse

Sie haben Interesse an Yoga, sind sich aber unsicher, welcher Yoga-Stil zu Ihnen passt? In unseren vier unabhängigen Terminen lernen Sie den jeweiligen Yoga-Stil kennen.

Zur Auswahl stehen:

- **Hatha Yoga**
Kurstermin: Fr 15.01.2021, 17:00 – 18:00 Uhr
- **Vinyasa Flow Yoga**
Kurstermin: Fr 22.01.2021, 17:00 – 18:00 Uhr
- **Rücken Yoga**
Kurstermin: Fr 29.01.2021, 17:00 – 18:00 Uhr
- **Yoga Nidra**
Kurstermin: Fr 05.02.2021, 17:00 – 18:00 Uhr

Dauer: je Termin 60 Minuten
 Kursort: Online
 Kursgebühr: je Kurs 12 €
 Kursleiterin: Nicole Reiher

Schafkopf Anfängerkurs

Schafkopf ist Kulturgut und Teil der fränkischen Lebensart.

Das „Karten“ ist eine Wissenschaft für sich, macht aber großen Spaß, wenn man erst mal die Grundregeln verstanden hat. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch die Regeln und üben gemeinsam die einfachen Grundzüge und Spiele. Dabei werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche und Merkgelungen vermittelt. Sie lernen, wie ein „Rufspiel“ funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man besser ein „Solo“ lassen sollte.

Schafkopfen dient nicht nur der Geselligkeit, sondern fördert auch das Konzentrationsvermögen und die Gedächtnisleistung.

Die Dozenten „karten“ selbst leidenschaftlich gerne und vermitteln das Spiel in einem systematisch angeordneten Kurs in kleinen Runden. Dabei kommen Humor, Spaß und fränkische Gemütlichkeit nicht zu kurz.



Dauer: 3,5 Stunden
 Kurstermin: Do 10.06.2021, 19:00 – 22:30 Uhr
 Kursort: Gasthof Turm, Grünhaid 4, Schönwald
 Kursgebühr: 29 €
 Teilnehmer: max. 24
 Kursleiter: Roland Rischawy, Gerhard Knörnschild, Thomas Köhler



Schafkopf für Fortgeschrittene

Es geht um stehende Herzen und laufende Ober, den Alten und den Blauen, Schell- und Eichel-Säue, die mehr Augen haben als vier gestandene Unter, um Solo- und Sauspiele sowie Schneider und Schmirre. Schafkopf ist so urtümlich und gewitzt wie seine Väter, ist Teil der altbairischen und fränkischen Lebensart.

Die Dozenten vermitteln in diesem Kurs den Teilnehmern in einem lockeren, praxisorientierten und humorvollen Fortgeschrittenen-Kurs die Feinheiten und Taktiken dieses Vier-Mann/Frau-Spieles.

Dauer: 3,5 Stunden
 Kurstermin: Do 17.06.2021, 19:00 – 22:30 Uhr
 Kursort: Gasthof Turm, Grünhaid 4, Schönwald
 Kursgebühr: 29 €
 Teilnehmer: max. 24
 Kursleiter: Roland Rischawy, Gerhard Knörnschild, Thomas Köhler





ONLINEKURS: Schafkopf – Anfängerkurs

Mehr als 500 Jahre ist Schafkopf mündlich von einer Generation zur nächsten übertragen worden. Es gilt deshalb als Kulturgut und Teil der bairischen Lebensart.

In diesem Onlinekurs bieten wir Anfängern die Möglichkeit, sich in die Kunst des Schafkopfs einweisen zu lassen. Mit etwas Übung können Sie schon bald bei den Profis mitspielen.

Unser Kursleiter Erich Rohrmayer aus Schierling ist seit seiner Kindheit praktizierender Schafkopf-Spieler, hat hierüber ein Buch geschrieben und sich zum Ziel gesetzt, seine Freude am Spiel mit anderen zu teilen.



Dauer:	2 Stunden
Kurstermin:	Di 19.01.2021, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursort:	Online
Kursgebühr:	19 €
Teilnehmer:	5 – 30
Kursleiter:	Erich Rohrmayer, www.rohrmayer.de



Dauer:	2 Stunden
Kurstermin:	Di 26.01.2021, 20:00 – 22:00 Uhr
Kursort:	Online
Kursgebühr:	19 €
Teilnehmer:	5 – 30
Kursleiter:	Erich Rohrmayer, www.rohrmayer.de

ONLINEKURS: Skat – Anfängerkurs

Skat wurde um 1820 aus dem Kartenspiel Schafkopf entwickelt und wurde als Kulturerbe in Deutschland anerkannt. Kaum ein Spiel ist so komplex und anspruchsvoll wie dieses Kartenspiel. In diesem Onlinekurs lernen Sie neben den Skatregeln auch verschiedene Strategien und Taktiken kennen.

Unser Kursleiter Erich Rohrmayer aus Schierling ist seit seiner Kindheit praktizierender Schafkopf-Spieler, hat hierüber ein Buch geschrieben und sich zum Ziel gesetzt, seine Freude am Spiel mit anderen zu teilen.

Bogenschießen für Erwachsene

Der Einsteigerkurs bietet die Möglichkeit, das Bogenschießen kennenzulernen. Bogenschießen ist ein Sport, der Technik, Kraft und Konzentration vereint. Neben der sportlichen Komponente stärkt Bogenschießen die Rücken- und Brustmuskulatur, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hilft beim Abbau von Stress und Nervosität.

Unser erfahrener Dozent erläutert den richtigen Umgang mit Pfeil und Bogen. Die Leihgebühr für Pfeil und Bogen ist im Kurspreis inbegriffen.



Dauer:	3 Stunden
Kurstermin:	Sa 17.04.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursort:	Bogenplatz, Kleingäßlein, Marktleuthen
Kursgebühr:	40 €
Teilnehmer:	max. 10 (ab 16 Jahren)
Kursleiter:	Stefan Baumer, C - Lizenztrainer DOSB, Abteilungsleiter Bogen



Willkommen in der Welt von Tablet und Smartphone

Im Kurs lernen Sie die Funktionen und die grundlegende Bedienung kennen. Sie erfahren, was Smartphone und Tablet alles können und wie Sie Funktionen, wie Kamera, Textchat (SMS & WhatsApp) oder Navigation nutzen. Erklärt wird alles Schritt für Schritt - vom Einschalten des Gerätes über das Schreiben von Nachrichten bis zum Surfen im Internet.

Es sind weder Vorkenntnisse noch ein eigenes Tablet nötig. Wir arbeiten mit Schulungsgeräten von Samsung.



Dauer: 3 Stunden
Kurstermin: Di 02.02.2021, 13:30 – 16:30 Uhr
Kursort: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: 49 €
Teilnehmer: max. 8

Tablet-Smartphone-Schulung für Einsteiger

Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Tablet für sich personalisieren, Apps anordnen und neue Apps installieren. Sie üben das Bearbeiten und Versenden von Fotos und Nachrichten. Weitere Themen sind diverse nützliche Apps, Adressbuchverwaltung und die Sicherung Ihrer Daten. Außerdem werden Kostenfallen aufgezeigt und wie Sie sich davor schützen können.

Sie sollten bereits erste Erfahrung in der Bedienung Ihres Tablets haben. Zum Beispiel surfen Sie bereits im Internet oder lesen das Frankenpost ePaper. Wir arbeiten mit Schulungsgeräten von Samsung.



Dauer: 3 Stunden
Kurstermin: Mi 10.02.2021, 13:30 – 16:30 Uhr
Kursort: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: 49 €
Teilnehmer: max. 8



WhatsApp für Einsteiger

WhatsApp ist die gegenwärtig am häufigsten verwendete Text- und Bildnachrichtensoftware. In diesem Workshop bekommen Sie eine grundlegende Einführung über die Möglichkeiten von WhatsApp: Versendung von Texten, Bildern und Videos, Einrichten und Handling von Kommunikationsgruppen (z.B. für Familie, Freunde, Vereine), Profileinrichtung uvm. Der Workshop richtet sich an Interessenten ohne WhatsApp-Vorkenntnisse.

Wir arbeiten mit Schulungsgeräten.
Falls Sie ein eigenes Smartphone haben, bringen Sie es bitte mit.

Diesen Kurs können Sie auch als Onlinekurs buchen.
Hierfür benötigen Sie ein eigenes Smartphone oder Tablet.



Dauer: je 3 Stunden
Kurstermine: HOF Do 18.02.2021, 13:30 – 16:30 Uhr
ONLINE Do 28.01.2021, 13:30 – 16:30 Uhr
Kursort HOF: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: je 49 €
Teilnehmer: max. 8



Individuelles Einzeltraining für Tablet und Smartphone

In diesem Kurs erhalten Sie ein persönliches und individuelles Einzeltraining rund um das Thema Smartphone und Tablet. Ihnen wird die Funktionsweise und Bedienung Ihres Gerätes erklärt, Sie installieren neue Programme (Apps über GooglePlay) und bauen die Verbindung zu einem WLAN auf.

Außerdem bekommen Sie viele nützliche Informationen und Empfehlungen für den Alltagsbetrieb.

Auf Ihre Fragen und individuellen Bedürfnisse geht die Dozentin gerne ein.

Bitte beachten Sie: Für diesen Kurs ist ein eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet erforderlich!

Diesen Kurs können Sie auch als Onlinekurs buchen.



Dauer:	je nach Wunsch 1 bis 3 Stunden
Kurstermin:	nach Vereinbarung
Kursort:	Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof oder Online
Kursgebühr:	49 € pro Stunde
Kursleiterin:	Eva-Maria Markwerth, Frankenpost



Videos drehen für Einsteiger

Ob Erinnerungen an den Urlaub oder an ein Familienfest – es gibt zahlreiche Beispiele in denen Videos den Zauber eines Moments weitaus besser konservieren als Fotos.

Unser Kursleiter Herr Goldmann vermittelt Ihnen die Grundlagen und hat viele Tipps für das richtige Filmen parat. Außerdem empfiehlt er Ihnen das richtige Zubehör und übt mit Ihnen praktisch.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der gerne das Filmen mit bspw. einer normalen Digitalkamera, Videokamera oder Smartphone sowie Tablet erlernen möchte. Alle Geräte sind willkommen.

Sie können wahlweise Ihr eigenes Gerät bzw. Ihre eigene Kamera mitbringen oder eines unserer Schulungstablets von Samsung nutzen.

Dauer:	3 Stunden
Kurstermin:	Mo 22.03.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Kursort:	Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr:	49 €
Teilnehmer:	max. 10
Kursleiter:	Julian Goldmann



Spiegelreflex- oder Systemkamera?

Sie möchten sich eine neue Kamera anschaffen und stehen vor der Frage, ob es eine Spiegelreflexkamera oder eine Systemkamera sein soll?

Im Kurs erfahren Sie, worin die Unterschiede zwischen den beiden Kamertypen bestehen und welche Vor- bzw. Nachteile es gibt, worauf Sie beim Kauf achten sollten und welche Kamera am besten für Sie geeignet ist.

Zudem gibt Ihnen Fotograf und Kursleiter Hans-Peter Schwarzenbach eine kurze Einführung in das theoretische Basiswissen der Möglichkeiten, Funktionen und Bedienung einer System- oder Spiegelreflexkamera. Neben Themen wie ISO, Belichtungszeiten, Brennweite und Blende werden natürlich auch Fragen zur Basisausrüstung und hilfreichen Zubehör geklärt.



Dauer:	2,5 Stunden
Kurstermin:	Mi 10.02.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Kursort:	Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr:	49 €
Teilnehmer:	6 – 10
Kursleiter:	Hans-Peter Schwarzenbach, Fotograf, Hof



Fotografieren für Einsteiger

Diese Basisschulung richtet sich an all die, die nicht nur „knipsen“ wollen, sondern bewusster fotografieren möchten. Grundlagen der Fototechnik werden auf anschauliche Art verständlich gemacht. Der Kurs richtet sich vor allem an Spiegelreflex- und Systemkamerafotografen.

In diesem Kurs erfahren Sie alles über Blende, Verschlusszeit, Brennweite, ISO, Weißabgleich, Belichtung - leicht und verständlich erklärt. Bei der Exkursion im zweiten Teil wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt und Kursleiter Hans-Peter Schwarzenbach erklärt, worauf Sie achten müssen und wie Sie die häufigsten Fehler vermeiden.

Kein Vorwissen notwendig. Bitte eigene Systemkamera oder Spiegelreflexkamera mitbringen.



Dauer: Teil 1: 2 Stunden, Teil 2: 3,5 Stunden
Kurstermin: Teil 1: Fr 05.03.2021, 17:00 – 19:00 Uhr
Teil 2: Sa 06.03.2021, 09:30 – 13:00 Uhr
Kursort: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: 139 €
Teilnehmer: 6 – 10
Kursleiter: Hans-Peter Schwarzenbach, Fotograf, Hof

Blitzworkshop – kreativer Umgang mit Systemblitzgeräten

In diesem kompakten und praktisch orientierten Blitzworkshop erklärt Ihnen Fotograf und Kursleiter Hans-Peter Schwarzenbach die Grundlagen der Blitztechnik. Wann setzt man das Blitzlicht ein? Wie kann man mit Blitzlicht gestalten? Welches Zubehör ist sinnvoll? Praktisch und passend zur jeweiligen Situation werden verschiedene Techniken wie Aufhellblitzen bei Gegenlicht, indirektes Blitzen, Blitzen im Freien und der Umgang mit dem Kompaktblitz in der Porträtfotografie erarbeitet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie.



Dauer: 3,5 Stunden
Kurstermin: Do 25.02.2021, 18:30 – 22:00 Uhr
Kursort: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: 99 €
Teilnehmer: 6 – 10
Kursleiter: Hans-Peter Schwarzenbach, Fotograf, Hof



Fotoworkshop Langzeitbelichtung

Die Faszination Langzeitbelichtung erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit und zählt zu den kreativsten Formen der Fotografie. Fotograf und Kursleiter Hans-Peter Schwarzenbach erklärt Ihnen, wie Sie tolle und ungewöhnliche Fotos auch bei wenig Licht machen können und worauf es beim Fotografieren mit langen Verschlusszeiten wirklich ankommt. Zudem erhalten Sie jede Menge Tipps und Tricks vom Profi.

Info: Der Kurs ist sowohl für Einsteiger wie auch für fortgeschrittene Hobbyfotografen geeignet. Von Vorteil ist es, wenn Sie mit den Einstellmöglichkeiten der Kamera vertraut sind. Es werden aber alle Einstellungen und Parameter der Kamera, die für eine Langzeitbelichtung/Nachtaufnahme notwendig sind, besprochen und erklärt.



Dauer: 3,5 Stunden
Kurstermin: Do 18.02.2021, 18:30 – 22:00 Uhr
Kursort: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: 99 €
Teilnehmer: 6 – 10
Kursleiter: Hans-Peter Schwarzenbach, Fotograf, Hof



Grundlagen des Drohnenfliegens

Sie spielen mit dem Gedanken, sich eine Drohne anzuschaffen? Oder haben schon eine und möchten erfahren, was Sie beim Fliegen beachten müssen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig.

Mit einer Drohne zu fliegen, macht ungeheuren Spaß. Das Gute daran: Drohnen gibt es heutzutage für jeden Geldbeutel. Unser Dozent stellt Ihnen verschiedene Drohrentypen vor, erklärt welche für wen geeignet sind und erläutert Vor- und Nachteile.

Außerdem erhalten Sie Informationen, wann Sie eine Genehmigung brauchen und welche weiteren Vorschriften beim Fliegen beachtet werden müssen.

Info: In diesem Kurs werden Grundlagen vermittelt, einen weiteren Kurs „Praxiskurs Drohnenfliegen“ finden Sie unter frankenpost.de/akademie



Dauer:	ca. 3,5 Stunden
Kurstermin:	Fr 23.04.2021, 17:00 - 20:30 Uhr
Kursort:	Frankenpost, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr:	49 €
Teilnehmer:	max. 10
Kursleiter:	Denis Schult, Landesvertreter beim Bundesverband Copter Piloten e.V.



Reisen mit Tablet und Smartphone – für Android-Geräte

Tablets oder Smartphones sind die perfekten Reisebegleiter – lernen Sie die tollen Möglichkeiten kennen! Mit Tablet und Co. halten Sie besondere Momente mit Fotos fest.

Als Reiseführer zeigen Tablet und Co. – auch ohne Internetverbindung – den Weg zu nahegelegenen Restaurants und versorgen Sie mit kulturellen und historischen Informationen – ohne die Notwendigkeit teure, veraltete und klobige Reiseführer mitzunehmen. Weiterhin assistieren sie als Wecker, Taschenlampe, E-Book Reader, Wörterbuch, uvm.

Vorkenntnisse: Sie sollten bereits erste Erfahrung in der Bedienung Ihres Tablets oder Smartphones haben. Beispielsweise surfen Sie damit bereits im Internet und schreiben Textnachrichten.

Diesen Kurs können Sie auch als Onlinekurs buchen.
Hierfür benötigen Sie ein eigenes Smartphone oder Tablet.

Dauer:	je 3 Stunden
Kurstermine:	HOF Mo 22.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr ONLINE Mi 17.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursort Hof:	Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr:	je 49 €
Teilnehmer:	max. 8
Kursleiterin:	Nadja Gehr

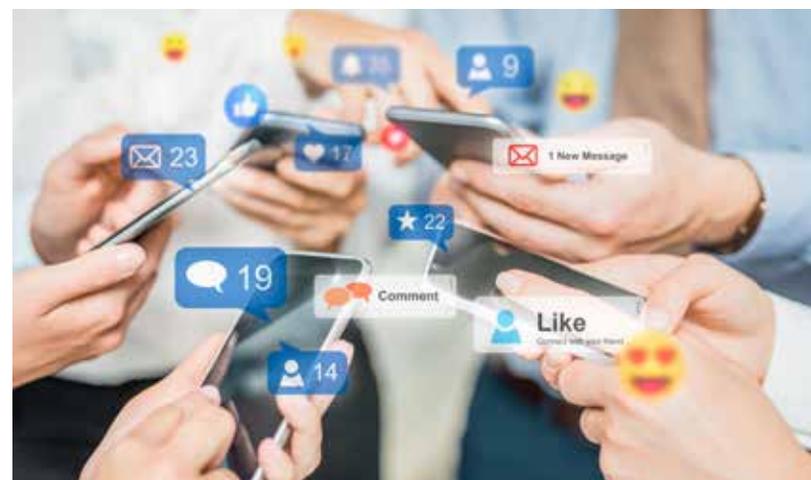
Facebook für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Facebook. Wie lege ich ein Profil an? Was sind Beiträge? Was hat es mit Likes auf sich?

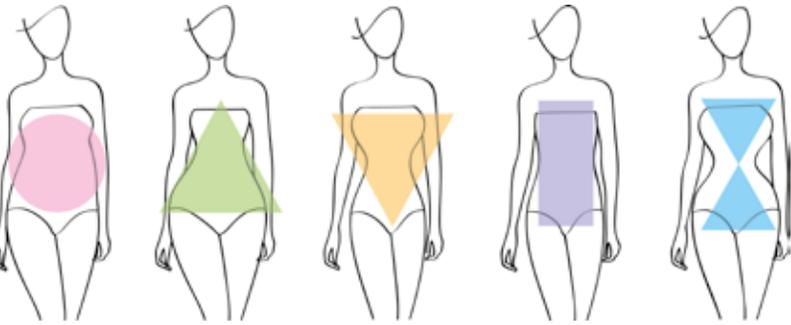
Sie erfahren, wie Sie Ihr persönliches Konto anlegen, die Grundfunktionen nutzen und liken, kommentieren und teilen können. Des Weiteren wird erläutert, wie Sie Nachrichten über Chat verschicken.

Außerdem erhalten Sie einen kurzen Überblick über die beliebtesten Social Media Plattformen und erfahren wo die Unterschiede liegen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie sollten erste Erfahrung in der Bedienung Ihres Tablets oder Smartphones haben. Wenn Sie ein eigenes Smartphone oder Tablet besitzen, bringen Sie dieses bitte mit. Diese Schulung ist speziell für das Android-Betriebssystem.



Dauer:	3 Stunden
Kurstermin:	Mo 29.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursort:	Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr:	49 €
Teilnehmer:	max. 8
Kursleiterin:	Nadja Gehr



Figur- und Stilberatung – Wirkung ist kein Zufall

Kräftige Hüften, breite Schultern oder starke Oberschenkel – fast jede Frau hat eine Problemzone, die sie gerne kaschieren möchte. Im Workshop bekommen Sie Tipps und Tricks, mit welchen Schnitten, Mustern und Accessoires Sie Ihre Vorzüge betonen und Problemzonen gekonnt überspielen.

In diesem Kurs lernen Sie zudem Ihren ganz persönlichen Stil zu optimieren und erfahren Interessantes über die Farbwirkung, die Stilpersönlichkeit und die Proportionen der Mode.

Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Outfitanalyse und ihr persönliches Booklet.

Dauer: 3 Stunden
Kurstermine: Fr 23.04.2021, 15:00 – 18:00 Uhr
Fr 07.05.2021, 15:00 – 18:00 Uhr
Kursort: Frankenpost Verlag GmbH, Poststr. 9-11, Hof
Kursgebühr: 89 €
Teilnehmer: max. 8
Kursleiterin: Susanne Gareis, Farb- und Stilberaterin

Frisuren & Haar Styling Workshop

Sie finden es langweilig jeden Tag die gleiche Frisur zu tragen und wollen mal etwas Abwechslung?

Im Kurs bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Haar abwechslungsreich und typgerecht variieren können. Der gewiefte Umgang mit Lockenstab und Glätteisen gehört ebenso dazu wie tolle Hochsteckfrisuren oder die große Kunst des Flechtens.

Kursinhalte:

- Einführung in Produkte und Styling-Geräte
- Präsentation von Lockentechniken, Steck- und Flechtfrisuren
- Erlernen des richtigen Umgangs mit Lockenstab und Glätteisen
- Profi-Tricks vom Hairstylist

Glätteisen bitte zum Workshop mitbringen.



Dauer: 3 Stunden
Kurstermin: Mo 13.03.2021, 18:30 – 21:30 Uhr
Kursort: Haarstudio up to date, Marienstr. 35, Hof
Kursgebühr: 39 €
Teilnehmer: max. 12
Kursleiter: Benjamin Wellen, Friseurmeister



ONLINEKURS: Selbstbewusst auftreten - für mehr Erfolg im Berufsleben

Selbstbewusstsein stärken! Speziell auf die Fragen und Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten, hilft dieses Seminar dabei, selbstbewusster aufzutreten und auch erfolgreicher zu sein.

In diesem Kurs lernen Sie alles über Körpersprache, adäquate Kleidung, Kommunikation, psychologische Prozesse und individuelle Tipps.

Finden Sie zu höherem Selbstbewusstsein und mehr Selbstsicherheit im Beruf.

Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, die Wurzeln von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit zu erkennen und arbeiten Sie Ihre persönlichen Erfolgsfaktoren heraus.

Dauer: 3 Stunden
Kurstermin: Do 04.02.2021, 17:00 – 20:00 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 29 €
Teilnehmer: mind. 15
Kursleiterin: Cindy Seifert,
Trainerin für Business-Etikette (IHK)



ONLINEKURS: Erste Hilfe am Hund

...und was Sie sonst noch wissen sollten.

In unserem zweiteiligen Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihrem Hund bei Erkrankungen und Notsituationen kompetent helfen können.

Sie erfahren unter anderem Wichtiges über:

- das Erkennen von Krankheiten und Notsituationen
- Häufige Erkrankungen des Hundes (u.a. Probleme mit Augen, Ohren, Allergien)
- die Normalwerte des Hundes
- die richtige Ausstattung der Hundepothek
- die Versorgung von Verletzungen
- Zeckenbisse und weitere Gefahren aus Natur und Umwelt
- Zahnerkrankungen: Gefahren und Prophylaxe
- die richtige Ernährung: Glaube und Geschäft
- was bei Reisen zu beachten ist
- u.v.m



Dauer: 3 Stunden
Kurstermine: je Mi 20.01. & 27.01.2021, 19:00 – 22:00 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 49 €
Kursleiter: Tierarzt Wolfgang Sebert, Helmbrechts



ONLINEKURS: Erste Hilfe bei Katzen

...und was Sie sonst noch wissen sollten.

In unserem Onlinekurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihrer Katze bei Erkrankungen und Notsituationen kompetent helfen können.

Sie erfahren unter anderem Wichtiges über:

- das Erkennen von Krankheiten und Notsituationen
- Häufige Erkrankungen bei Katzen
- die Normalwerte einer Katze
- die richtige Ausstattung der Katzenapotheke
- die Versorgung von Verletzungen
- Zeckenbisse und weitere Gefahren aus Natur und Umwelt
- Zahnerkrankungen: Gefahren und Prophylaxe
- die richtige Ernährung: Glaube und Geschäft
- u.v.m.

Dauer: 2 Stunden
Kurstermin: Mi 17.03.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 19 €
Kursleiter: Tierarzt Wolfgang Sebert, Helmbrechts

Träume verwirklichen – Ziele erreichen

Träume entstehen, werden oft aber auf später verschoben. Manchmal braucht es aber nur einen kleinen Impuls, um sie in die Tat umzusetzen.

In diesem Kurs stellt Ihnen unsere Dozentin, Frau Doris Brotzki, konkrete Methoden und Techniken vor, mit deren Hilfe Sie Ihre Vorhaben verwirklichen können.

Kursinhalte:

- Ihren Wunsch in Teilzielen greifbar machen
- Den ersten Schritt festlegen
- Probleme identifizieren, einordnen und geeignete Lösungsstrategien erfassen und entwickeln
- Ein Unterstützungsteam bilden
- Verschiedene Arten von Ängsten erkennen und angemessen angehen



Dauer: 1 Stunde
Kurstermin: Di 12.01.2021, 19:00 – 20:00 Uhr
Kursort: Online
Kursgebühr: 19 €
Kursleiterin: Doris Brotzki, Dipl. Betriebswirtin (FH) – Systemischer Coach



ONLINEKURS: Wie schütze ich mich und wie stärke ich mein Immunsystem auf natürliche Weise?

Die jährliche Grippe - und jetzt insbesondere die Corona-Pandemie - zeigen wie wichtig ein gut funktionierendes Immunsystem ist. Was sind nun die Faktoren, die unser Immunsystem stärken oder schwächen? Ernährung, Lebensweise und die Psyche haben erheblichen Einfluss. Helfen Vitamine? Was bewirken Sport, Sonne, Yoga und Meditation? Wie wichtig ist Schlaf?

In diesem Online-Seminar gibt Dr. Schrott wirksame, in der Praxis bewährte, aber auch wissenschaftlich begründete Tipps zur Stärkung der Immunabwehr. Während und am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion.

Dauer: 2 Stunden
Kurstermin: Mi 13.01.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Kursgebühr: 19 €
Kursleiter: Dr. med. Ernst Schrott, Arzt für Naturheilverfahren. Leiter der Deutschen Ayurveda Akademie. Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda

ONLINEKURS: Natürlich gesund mit Ayurveda.

Wirksame Tipps für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Normalgewicht.

Ayurveda heißt wörtlich „Wissenschaft vom Leben“ und ist eine universelle Heilkunde. Für viele Beschwerdebilder gibt es einfache, aber sehr wirksame Anwendungen und Mittel.

Kursinhalte u.a.:

- Grundlagen der ayurvedischen Gesundheits- und Typenlehre
- Gewürze, eine natürliche Hausapotheke
- Wirksame Methoden und Anleitungen zur Verjüngung

In diesem Live-Online-Seminar gibt Dr. Schrott wirksame Tipps für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Normalgewicht. Während und am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion.



Dauer: 2 Stunden
Kurstermin: Mi 27.01.2021, 19:00 – 21:00
Kursgebühr: 19 €
Kursleiter: Dr. med. Ernst Schrott, Arzt für Naturheilverfahren. Leiter der Deutschen Ayurveda Akademie. Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda



ONLINEKURS: Abnehmen ohne Diät

Es ist eine Krux mit den Diäten, ständig werden wahre Wunder versprochen, vor allem am Jahresanfang. Aber was bewährt sich tatsächlich?

In diesem Vortrag erfahren Sie die sechs wichtigsten Schlüssel, damit Sie ohne Diät ihr Wunschgewicht erreichen. Dabei spielen Hormone, Ihre Darmbakterien, Ihre Essensintervalle und Ihre Nährstoffauswahl eine große Rolle.

So klappt abnehmen, ohne hungern und den leidigen Jojo-Effekt. Während und am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion.

Dauer: 1,5 Stunden
Kurstermin: 14.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursgebühr: 15 €
Kursleiterin: Martina Amon, Diätassistentin und Sozialpädagogin
www.nomavita.de



**E-Paper
jetzt 30 Tage
geschenkt!**

Frohe Weihnachten Unser Geschenk an Sie!

**Jetzt noch leichter
das E-Paper bestellen!**

Senden Sie uns einfach ein Foto
des Bestellscheins an:

leserservice@frankenpost.de



**Oder online unter:
frankenpost.de/epaper-probe**

Bestellung per Coupon, Telefon oder Fax. Telefon 09281/ 180 20 44 Fax 09281/ 180 20 46 Mail leserservice@frankenpost.de

Jetzt 30 Tage kostenfrei E-Paper lesen.

Ja, ich teste das Frankenpost E-Paper 30 Tage kostenlos. Die Lieferung beginnt zum angegebenen Wunschtermin und endet automatisch.

_____ Lieferbeginn angeben

Startdatum: Nach Bestelleingang zum nächstmöglichen Termin (Bearbeitungszeit ca. 3-5 Tage).

Einwilligung: Ich bin damit einverstanden, dass ich über Angebote der Frankenpost Verlag GmbH informiert werden darf. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Bitte ankreuzen: Bitte informieren Sie mich
 per E-Mail und/oder per Telefon.

X
 Datum, Unterschrift _____

Die Frankenpost Verlag GmbH verarbeitet Ihre Daten zur Vertragserfüllung, Kundenbetreuung, Marktforschung und, sofern Sie eingewilligt haben oder wir gesetzlich dazu berechtigt sind, für werbliche Zwecke. Wir informieren Sie darüber hinaus, unabhängig einer ausdrücklichen Einwilligung, über eigene und ähnliche Angebote oder Dienstleistungen per E-Mail. Sie können der werblichen Nutzung Ihrer Daten jederzeit schriftlich oder per E-Mail an datenschutz@frankenpost.de widersprechen. Ihre Daten können zu den genannten Zwecken auch an Dienstleister weitergegeben werden. Ausführliches zum Datenschutz und zu den Informationspflichten finden Sie unter frankenpost.de/datenschutzinfo.

Meine Adresse: (bitte ausfüllen)

Name, Vorname _____ Geburtsdatum* _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

E-Mail (erforderlich für Ihren E-Paper-Zugang) _____

Telefon * _____ (*freiwillige Angaben)

Lieferbedingungen: Der Verlag behält sich die Belieferung vor. Dieses Angebot ist nur einmal gültig. Preise inkl. MwSt. und Zustellkosten. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Volljährigkeit.

Widerruf: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt am dem Tag, an dem die erste Lieferung erfolgt, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a §1 Abs. 2 Nr. 1 EGGGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGGGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: Frankenpost Verlag GmbH, Vertrieb, Poststr. 9-11, 95028 Hof, Telefon 09281/1802044, E-Mail: leserservice@frankenpost.de

Verschenken Sie einen Reisegutschein für eines von acht *Sonnenhotels* in den schönsten Urlaubsregionen Deutschlands und Österreichs.

Der Gutschein beinhaltet 3 Übernachtungen für 1 Person mit Frühstück, Halbpension oder All-Inklusive-Verpflegung (je nach Hotel) bei Unterbringung im Doppel- oder Einzelzimmer.

Wählen Sie nach dem Kauf zwischen acht verschiedenen Sonnenhotels. Den Termin bestimmen Sie selbst.

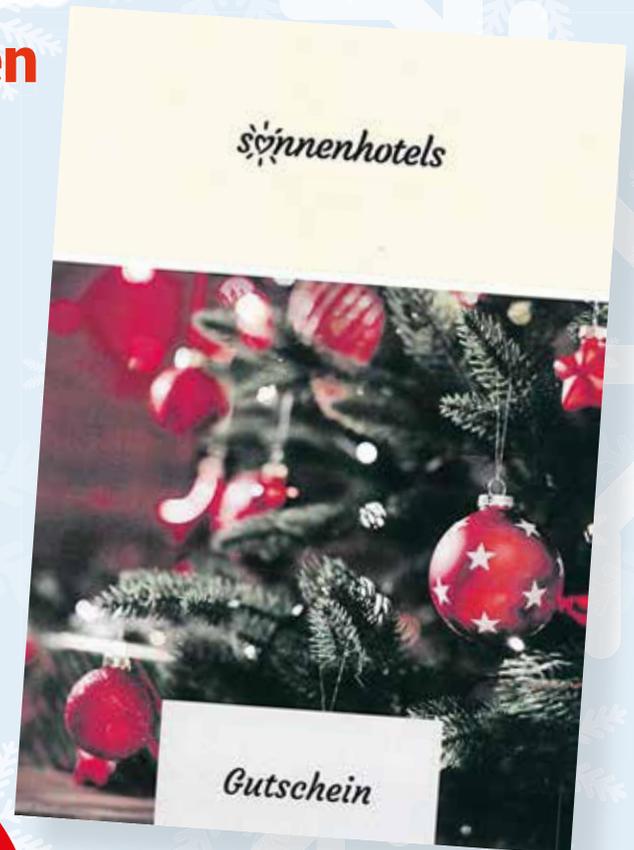
Die Gutscheine haben Gültigkeit bis zum 31.12.2023 und können jeweils nach Verfügbarkeit (Feiertage ausgenommen) eingelöst werden.

Eigene Hin- und Rückreise.

Die Reisegutscheine erhalten Sie bis zum 23.12.2020 in unserer Geschäftsstelle Hof oder online unter:

www.lesershop-online.de

Geschenk-Tipp



Mit Abo-Card:

149,- €

pro Person im DZ/EZ
Normalpreis: 179,- €

<p><i>Sonnenhotels</i> WOLFSHOF 3*</p>  <p>Wolfshagen Naturpark Harz Halbpension</p>	<p><i>Sonnenhotels</i> HOHER HAHN 4*</p>  <p>Schwarzenberg Erzgebirge Halbpension</p>	<p><i>Sonnenhotels</i> FÜRSTENBAUER 4*</p>  <p>Bodenmais Bayerischer Wald Halbpension</p>	<p><i>Sonnenresort</i> MALTSCHACHER SEE 3*</p>  <p>Feldkirchen Österreich All-Inklusive</p>
<p><i>Sonnenhotels</i> FELDBERG AM SEE 3*</p>  <p>Feldberg Mecklenburg-Vorpommern Halbpension</p>	<p><i>Sonnenhotels</i> AMTSHEIDE 4*</p>  <p>Bad Bevensen Lüneburger Heide Frühstück</p>	<p><i>Sonnenhotels</i> BAYERISCHER HOF 3*</p>  <p>Waldmünchen Bayerischer Wald All-Inklusive</p>	<p><i>Sonnenhotels</i> HAFNERSEE 4*</p>  <p>Keutschach Österreich Frühstück</p>

Alle Preise exkl. Kurtaxe.

Hotelpartner: Sonnenhotels GmbH, Gerhard-Weule-Straße 20, 38644 Goslar

Die tigerbox TOUCH

tigermedia



Einfach einschieben und sofort loshören!

Die tigerbox TOUCH lässt sich kinderleicht bedienen und wurde für die Bedürfnisse von Kindern wie dich entwickelt. Jetzt kannst du selbstständig deine liebsten Hörspiele und Lieder im Stream entdecken.

Die tigerbox TOUCH bietet gleich zwei Wege zum maximalen Hörspaß: Das tigerticket ist die Eintrittskarte in die große Online-Hörspielwelt zum Streamen mit über 3.000 Titeln.

Auf den tigercards findest du die beliebtesten Hörspiele direkt zum Anfassern mit Hörspielen und Musik für Kids zwischen 3 und 10 Jahren – ohne Werbung und ohne versteckte Kosten.

Inklusive Startpaket!

Jede tigerbox TOUCH enthält bereits eine tigercard mit einem beliebigen Titel sowie ein tigerticket für 1 Monat.

Hol dir jetzt die neue tigerbox TOUCH als Hörbox für Kinder und lege Freiheit und Fantasie in kleine Entdeckerhände.

Passend zur tigerbox TOUCH bei uns erhältlich:

- **Das tigerticket** mit über 3000 Titeln, ob Hörspiele, Hörbücher oder Kinderlieder mit vielen bekannten Kinderhelden im Stream für 1, 3 und 6 Monate **schon ab 9,99 €**
- **Die tigercards** mit über 40 Audio-Bestsellern. Viel Hörspaß zum fairen Preis **schon ab 5,99 €**

Mit AboCard:

89,99 €

Normalpreis: 99,99 €

INFINITE RACING SET

Das Besondere ist die Überholmöglichkeit. Aufgrund des geschlossenen Röhrensystems fahren die Racer mit Super Speed.

- Spieler können Turbo Booster bis zu 5s kontinuierlich auslösen.
- Sobald die Turbo-Taste losgelassen wird, wird der Turbo wieder aufgeladen.
- Röhrenteile beliebig kombinierbar
- Verschiedene Formen zum Verbinden (Gerade / Winkel / Kurve / Twist).
- Spezielle Stuntteile, um Schwierigkeiten zu erhöhen
- In jede Richtung anpassbare Streckenführung (horizontal / vertikal)

ca. 45 x 8,5 x 36 cm



59,99 €

HYPERDRIFT

- Sicheres Driften
- Reifen entwickelt zum Driften
- 2.4.GHz Technologie für verbesserte Reichweite und Präzision
- Maßstab 1:14

ca. 23 x 19,5 x 35 cm



34,99 €

Weitere Modelle finden Sie auch in unserem Lesershop.

PROGRAM A BOT X

- Ein gigantischer programmierbarer Roboter!
- Bis zu 48 versch. programmierbare Aktionen
- Mit LED Gesichtsausdruck, Bewegungssensor und Infrarot-Fernsteuerung
- Coole Licht- und Soundeffekte
- Er folgt deinen Handbewegungen und kann von dir gelenkt werden
- Schlafmodus

ca. 28 x 9 x 17 cm



39,99 €

JUNIOR ROBO DACKEL

- Er streckt sich, wenn er glücklich ist!
- Er folgt dir wie ein richtiger Hund und reagiert auf deine Handbewegungen!
- Zauberkugel: Er rennt hinter ihr her und sie dient gleichzeitig als Fernbedienung!
- 1 Berührungssensor zum Reagieren und Bewegen durch Streicheln Wenn er zufrieden ist, wedelt er wie ein richtiger Hund mit dem Schwanz und hechelt!
- Ton- und Lichteffekte!

ca. 28 x 15 x 20 cm



29,99 €

AIR STORK ASST

- Ganz einfach zu steuern
- Infrarot-Technologie
- 2-Kanal (Indoor)
- Für Anfänger geeignet
- USB-Ladekabel inkl.
- Auch erhältlich in blau

ca. 28 x 9 x 17 cm



14,99 €

In unserer Geschäftsstelle Hof oder online unter: www.lesershop-online.de

Mahlzeit!

Die Lieblingsrezepte unserer Leser



**Mahlzeit!-
Geschenk-Set**
zum Vorteilspreis
von **20 €**

Machen Sie Ihren Liebsten
mit dem limitierten
Mahlzeit!-Set eine Freude!

Geschenkidee zu Weihnachten



Mahlzeit!
Ausgabe Herbst 2020
„Gemüseküche“

Entdecken Sie regionale Rezeptideen
und lassen Sie sich inspirieren!



Mahlzeit!-Geschenk

**Fleischgabel
aus Kunststoff**
mit integriertem
LCD-Display und
Thermometer



Mahlzeit!-Abo

Ab Ausgabe Frühjahr 2021 erhalten
Sie die nächsten drei Ausgaben
von Mahlzeit! frei Haus.

Hier direkt bestellen

Sie erhalten das Mahlzeit!-Geschenk-Set bestehend aus vier Heften zum Sonderpreis und einem Geschenk exklusiv zum Vorteilspreis von nur 20,00 € automatisch per Post und ohne Versandkosten.

Bestellbar bis 11. Dezember 2020, nur solange der Vorrat reicht.

Tel.: 09281 / 180 20 44
Fax: 09281 / 180 20 46
Mail: leserservice@frankenpost.de
Oder unter www.frankenpost.de/mahlzeit