

## KVHS-Kurse

**Hildburghausen.** Die Kreisvolkshochschule Hildburghausen bietet nachfolgende Kurse an:

- **Die Natur durch die Jahreszeiten: heimische Pilzarten.** Peter Hofmann, KVHS HBN, Raum 1.14; Donnerstag, 30. Mai 2013, von 18 bis 19.30 Uhr.
- **Heimatkundliche Stadtführung Hildburghausen.** Michael Römhild, Treffpunkt Markt am Georgsbrunnen am Freitag, dem 28. Juni 2013 von 14 bis 15.30 Uhr.
- **Führung durch den Wald: Pilze im Sommer.** Mario Wolf, KVHS HBN, Sonntag, 9. Juni 2013 von 14 bis 16.15 Uhr.
- **Tanzkurs für Neu- und Wiedereinsteiger.** Jörg Peter Sommer, Annette Sommer, Regelschule Eislefeld, 3. Juni bis 8. Juni 2013, 6 x montags von 18.30 bis 21 Uhr.
- **Fotos gemacht - wie geht's nun weiter?** Auf Wunsch Laptop, eigene Kamera, Beispielfotos mitbringen. Stephan Six, KVHS HBN, Computerkabinett, vom 3. bis 17. Juni 2013, montags von 18 bis 21 Uhr.
- **Tipps für gelungene Urlaubsfotos.** 10 Bilder aus vergangenen Ferien mitbringen. Stephan Six, KVHS HBN, Raum 1.14, Mittwoch, 5. Juni 2013 von 18 bis 21.45 Uhr.
- **Keine Angst vor dem Fotoalbum.** Stephan Six, KVHS HBN, Computerkabinett, 12. bis 19. Juni 2013, 2 x mittwochs von 18 bis 21 Uhr.
- **Pilates für Fortgeschrittene.** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen. Antje Oestreicher, KVHS HBN, Gymnastikraum, 29. Mai bis 17. Juli 2013, 7 x

mittwochs von 17.15 bis 18 Uhr.

- **Inlineskaten-Schnupperkurs.** Wir treffen uns auf dem Parkplatz „Fundgrube“ in Hildburghausen und begeben uns dann auf den Radweg in Richtung Ebenhards. Bitte mitbringen: eigene Inlineskates und Schutzausrüstung. Jochen Erck, Dienstag, 4. Juni 2013 von 16.30 bis 18.45 Uhr.
- **Inlineskaten - Spaß auf 8 Rollen.** Wir treffen uns auf dem Parkplatz „Fundgrube“ in Hildburghausen und begeben uns dann auf den Radweg in Richtung Ebenhards. Bitte mitbringen: eigene Inlineskates und Schutzausrüstung. Jochen Erck, 11. Juni bis 30. Juli 2013, 8 x dienstags von 16.30 bis 18 Uhr.
- **Brot und Ricotta einfach selbst gemacht.** Bitte ein 500 ml-Gefäß, eine kleinere Box und ein Geschirrtuch mitbringen, zzgl. 7 Euro Materialkosten. Eva Carlsen, Regelschule Eislefeld, Hauswirtschaftsraum, Mittwoch, 5. Juni 2013 von 18.30 bis 21.30 Uhr.
- **Wildkräuter in Wald und Flur.** Corinna Klett-Henn, Naturheilpraxis Klett-Henn, Schleusingen, Weißer Berg 1, Samstag, 8. Juni 2013, 10 bis 12.15 Uhr.
- **Kräuter und Heilpflanzen und deren Anwendung.** Treffpunkt und Besprechung des Sammelergebnisses ist die Regelschule und wir sammeln die Kräuter in der Umgebung von Themar. Ilona Köhler, Regelschule Themar, 8. Juni 2013 von 9 bis 12 Uhr.
- **EDV - Grundlagenkurs.** Der Kurs richtet sich im Lerntempo nach Ihren Bedürfnissen. Klaus Heiliger, Regelschule Eislefeld, Computerkabinett, 11. Juni bis 9. Juli 2013, 5 x diens-

tags von 17.30 bis 20.30 Uhr.

- **Buchführung für Kleinbetriebe.** Gearbeitet wird mit LexwareBuchhalter. Patrick Manthey, KVHS HBN, Computerkabinett, 14. und 15. Juni 2013, Freitag von 18 bis 20.15 Uhr; Samstag von 9 bis 16 Uhr.
- **Elektronische Steuerklärung mit Elster.** Patrick Manthey, KVHS HBN, Computerkabinett, Dienstag, 18. Juni 2013 von 17 bis 20.45 Uhr.

Informationen und Anmeldung unter 03685-709285 oder online unter <http://kvhs.landkreis-hildburghausen.de>.

## DRK-Kleiderkammer

**Hildburghausen.** Der nächste Sonderverkauf in der DRK-Kleiderkammer, Seminarstr. 28, findet am Samstag, dem 1. Juni 2013 von 8.30 bis 12 Uhr statt. Bedürftige sind herzlich willkommen.

## VHS Ast. Eislefeld

**Eislefeld.** Die Englischkurs-Teilnehmer der Außenstelle Eislefeld werden zur traditionellen Stadtführung eingeladen am 12. Juni 2013 zum Schloss Callenberg. Treffpunkt ist dort 15.45 Uhr auf dem Parkplatz. Evtl. ein geringes Eintrittsgeld in das Schloss einplanen.

Für Kurzentschlossene wird vom 11. Juni bis 9. Juli 2013 ein Computer-Grundlagenkurs in der Staatlichen Regelschule Eislefeld angeboten.

Der Einführungskurs zum Umgang mit dem PC ist für alle, die bisher mit der EDV noch keine große Berührung hatten, aber dieses Thema für sich entdecken wollen oder müssen. Der Kurs richtet sich im Lerntempo nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Start ist 17.30 Uhr und die Gebühr beträgt 82.50 Euro.

## Achtung: Gefährliche Natur!

Naturerlebnisausbildung im Biosphärenreservat



„Zurück zur Natur“ erleben die angehenden Erzieher bei ihrer Ausbildung im Biosphärenreservat Vessertal. Foto: Bio Vesser

**Schmiedefeld.** In die „gefährlichen Weiten“ des Biosphärenreservats Vessertal - Thüringer Wald aufgebrochen sind auch in diesem Jahr wieder die angehenden Erzieherinnen und Erzieher des 1. Ausbildungsjahres der Privaten Fachschule für Wirtschaft und Soziales in Suhl.

Was es dort Gefährliches gibt? Oft ist es mit etwas verknüpft, was uns unbekannt ist oder wir als nicht kontrollierbar einschätzen. So äußerten auch viele der Schüler vor der zweitägigen Exkursion Ängste und Bedenken davor, dem Wetter ausgesetzt zu sein, von Zecken gebissen zu werden, sich mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren, sich auf der Wanderung mit Karte und Kompass zu verlaufen oder zu verletzen. Aber - alle sind unverletzt und reich an Erfahrungen zurückgekehrt.

Unterstützt von Frau Rabe, der Mitarbeiterin für Umweltbildung von der Verwaltung Biosphärenreservat, und zwei Lehrern der Privaten Fachschule haben die angehenden Erzieher in diesen zwei Tagen und bei einer Übernachtung mitten in der Natur eine Menge erlebt. Erfahrungen, die sie bei ihrer künftigen Tätigkeit nutzen können, Kinder an die Natur heranzuführen und sie ihnen näher zu bringen.

So haben die Schüler im Bergbach und auf der Bergwiese nach unbekanntem Tierarten gesucht. Dabei wurden durchaus „merkwürdige“ Vertreter entdeckt, die sich bei genauerer Recherche als jedoch schon bekannt und in den mitgeführten Bestimmungsbüchern beschrieben herausstellten. Mit künstlerischen Mitteln waren sie den märchenhaft-geheimnisvollen Aspekten des

Waldes auf der Spur, bewiesen bei einer nächtlichen Aktion im stockdunklen Wald ihre Nervensstärke und trauten sich, zum Mittag eine aus Bachwasser und Wiesenkräutern gekochte Suppe zu genießen.

Nach zwei erlebnisreichen Tagen hatte sich so manche Angst relativiert. Nun sitzen die Schüler wieder in ihrer sicheren Schule und brüten in Kleingruppen über der Planung eigener Naturerlebnistage, denn am 29. und 30. Mai sowie am 5. und 6. Juni 2013 sollen sie diese selbst für Kindergärten und Grundschulen in der Region organisieren und durchführen.

Als Kooperationseinrichtungen konnten die Grundschule Stützerbach und die Kindergärten in Frauenwald, Schmiedefeld und Schalkau gewonnen werden. Informationsschreiben für die Eltern und Erzieher wurden bereits aufgesetzt und die letzten Vorbereitungsstage sind ganz erfüllt von der Vorfreude der Kinder. Gespannt verfolgen die angehenden Erzieher nun den Wetterbericht, denn sie brennen darauf, die gesammelten positiven Erfahrungen und Erlebnisse mit der nächsten Generation zu teilen, Ängste zu nehmen und Freude an und mit der Natur weiterzugeben.

Am 14. Juni 2013, um 9 Uhr wird das Projekt mit Bildern, einer kleinen Ausstellung und kulinarischen Naturköstlichkeiten der interessierten Öffentlichkeit in der Aula der Privaten Fachschule für Wirtschaft und Soziales in Suhl, im ehemaligen Jagdmaschinenwerk in der Auenstraße 3-5 präsentiert.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie bei einem unserer Aktionstage im Wald oder bei der Präsentation in der Schule begrüßen dürften.

## Öffne Dein Herz für Dich und die Welt

Aktionstag in der VHS Hildburghausen

**Hildburghausen.** Ein freundlicher Blick für alle, die suchen, die gebende Hand für Menschen in Not, ein liebendes Herz für Menschen, die fremd sind, so öffnen sich Türen, das Leben beginnt. (Von Bea Nyga aus dem Begleitheft zum Weltgebetstag)

Am Samstag, dem 1. Juni 2013 findet ab 13 Uhr die offizielle Eröffnung des Aktionstages in der VHS Hildburghausen unter dem Motto „Öffne Dein Herz für Dich und die Welt“ statt.

Es werden Workshops zu folgenden Themen angeboten:

- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zum kennen lernen. Erste Einführung ins Thema mit Hintergrundinformationen und Vorstellung der Methode an sich. Beginn um 13.15 Uhr mit Bianca Wienecke, Kommunikationstrainerin aus Zeilfeld,
- Die Macht der Empathie. Grundlegende Informationen zum Thema Empathie, warum sie so wichtig ist und eine wirkliche gute Empathieübung mit überraschenden Einsichten. Beginn um 16 Uhr mit Bianca Wienecke, Kommunikationstrainerin aus Zeilfeld,

- Yoga zu Herzöffnung, Stressbewältigung und als Mittel zum Aggressionsabbau. Wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann auch Achtsamkeit für andere entwickeln. Beginn um 13.15, 15 und 17 Uhr mit Michaela Pfütsch, Yogatherapeutin aus Themar,
- Eine Reise in die Welt des Klangs zur Entspannung und zum Ausprobieren. Beginn um 13.15 und 17.30 Uhr mit Gabriele Müller, Dipl.-Energie-Therapeutin aus Römhild,
- „Das Herz aller Religionen ist eins“ Dalai Lama. Gesprächsrunde zum Thema mit anschließender Meditation um 15.30 Uhr mit Gabriele Müller Dipl.-Energie-Therapeutin aus Römhild.

Alle Workshops sind für Interessierte kostenfrei. Es wird um eine Spende gebeten, die dem Frauenhaus Meiningen zugute kommt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deswegen bitten wir um Voranmeldung. Anmeldung bei: Michaela Pfütsch, Tel: 0173/4791350 oder [Studyo-t@web.de](mailto:Studyo-t@web.de)

Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Nachmittag mit Ihnen.

## Erdbeer-Rhabarbertorte

(akz). Wir haben für Sie ein ganz besonders leckeres Rezept für Erdbeertorte gefunden:

**Portionen:** 16 Stücke; Zubereitungszeit: 30 Minuten; Kühlzeit: 3 Stunden

**Zutaten:** 150 g Löffelbiskuit, 125 g Butter, 1 Prise Salz, 1 Pck. gemahlene Gelatine, 500 g Rhabarber, 250 g Erdbeeren (in Vierteln), 175 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 6 EL Zitronensaft, 1 EL Speisestärke, 3 Pck. Frischquark Doppelrahmstufe (à 175 g), 300 g Joghurt

**Zubereitung:** 1. Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel füllen, Beutel verschließen und den Inhalt mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln.

2. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken.

3. Rhabarber klein schneiden, zusammen mit den Erdbeervierteln, 100 g Zucker,

Vanillezucker, drei Esslöffeln Zitronensaft und 100 ml Wasser einkochen. Am Ende einen Esslöffel Speisestärke in etwas Wasser gelöst zugeben und noch einmal aufkochen; abkühlen lassen. Etwas Kompott zur Dekoration beiseite stellen.

4. Frischquark, Joghurt, übrigen Zitronensaft und Salz mit dem elektrischen Handrührgerät vermengen.

5. Gelatine in 150 ml kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Übrigen Zucker hinzufügen und alles unter gelegentlichem Rühren erwärmen bis sich die Gelatine gelöst hat. Zügig unter die Frischquark-Creme rühren.

6. Erdbeer-Rhabarber-Kompott unterheben. Creme in die Springform füllen; Torte für mindestens 3 Stunden kühlen. Torte vor dem Servieren mit dem übrigen Kompott verzieren.

Pro Portion: ca. 1068 kJ/ 255 kcal.



Frischquark-Torte Erdbeer-Rhabarber.

Foto: akz

### AKTIONSTAG ZUM THEMA

## „Öffne Dein Herz für Dich und die Welt“

Ein freundlicher Blick für alle, die suchen, ein liebendes Herz für Menschen die fremd sind, die gebende Hand für Menschen in Not, so öffnen sich Türen, das Leben beginnt.

Von Bea Nyga aus dem Begleitheft zum Weltgebetstag

### Am 01. Juni 2013 ab 13.00 Uhr in der VHS Hildburghausen

Offizielle Eröffnung um 13.00 Uhr

Workshops zu folgenden Themen:

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zum kennen lernen**  
Erste Einführung ins Thema mit Hintergrundinformationen und Vorstellung der Methode an sich.  
Beginn: 13.15 Uhr Bianca Wienecke

**Die Macht der Empathie**  
Grundlegende Informationen zum Thema Empathie, warum sie so wichtig ist und eine wirkliche gute Empathieübung mit überraschenden Einsichten.  
Beginn: 16.00 Uhr Bianca Wienecke

**Yoga zu Herzöffnung, Stressbewältigung und als Mittel zum Aggressionsabbau**  
Wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann auch Achtsamkeit für andere entwickeln.  
Beginn: 13.15 Uhr, 15.00 Uhr und 17.00 Uhr Michaela Pfütsch

**Eine Reise in die Welt des Klangs zur Entspannung und zum Ausprobieren**  
Beginn: 13.15 Uhr und 17.30 Uhr Gabriele Müller

**„Das Herz aller Religionen ist eins“ Dalai Lama**  
Gesprächsrunde zum Thema mit anschließender Meditation  
Beginn: 15.30 Uhr Gabriele Müller

Alle Workshops sind für Interessierte kostenfrei. Es wird um eine Spende gebeten, die dem Frauenhaus Meiningen zugutekommt.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deswegen bitten wir um Voranmeldung.**

Anmeldung bei:

Michaela Pfütsch, Themar, Yogatherapeutin  
☎ 01 73 / 4 79 13 50 • [Studyo-t@web.de](mailto:Studyo-t@web.de)

Bianca Wienecke, Zeilfeld, Kommunikationstrainerin  
☎ 0 36 85 / 40 53 39

Gabriele Müller, Römhild, Dipl.-Energie-Therapeutin  
☎ 03 69 48 / 8 03 60

**Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Nachmittag mit Ihnen.**

## Schon hundert Jahre alt: Fassbrause

**Suhl (Bernd Heim).** Über Fassbrause wurde bis zum Frühjahr 2010 im Getränkehandel sowie in der Gastronomie und Hotellerie wenig gesprochen. Natürlich wurde diese bis dahin bei uns auch weniger getrunken. Das alkoholfreie Erfrischungsgetränk galt als typische Spezialität für Berlin und sein Brandenburger Umland.

Seit nunmehr aber zwei Jahren schon erfreut sich die Fassbrause auch in vielen anderen Teilen Deutschlands zunehmender Beliebtheit, so auch in unserer Region.

Mit Ludwig Scholvien hat vor gut hundert Jahren alles begonnen. Der Berliner Chemiker erfand die Fassbrause für seinen Sohn, um ihm ein in Farbe und Geschmack dem Bier ähnliches alkoholfreies Getränk anzubieten. Zu diesem Zweck enthält das von Scholvien entwickelte

Original-Rezept neben den überwiegend in Brauereien verwendeten Zutaten Wasser und Malz ein natürliches Konzentrat aus Äpfeln und Süßholzwurzeln. Die Fassbrause ist ursprünglich also eine aus natürlichen Frucht- und Kräuterzusätzen sowie Malzextrakt hergestellte Limonade. Der Name leitet sich von der ursprünglichen Abfüllung aus Fässern der Brauereien ab, erst später wurde Fassbrause auch in Flaschen abgefüllt. Gegenwärtig rückt die Fassbrause neben aromatisierten Wässern und den in der Gunst der Verbraucher führenden Softdrinks-Klassikern wie Cola-Getränken und den Limonaden besonders bei den ernährungsbewussten Menschen immer mehr in den Focus. Und das gilt auch im Hinblick auf eine Alternative zur angestammten Schorle, die von vielen selbst gemixt werden muss.