

# **BBV Bildungswerk im Bezirk Oberfranken**

## **Veranstaltungskatalog November 2019 bis März 2020**

**Alle Mitbürgerinnen und Mitbürger sind bei unseren  
Veranstaltungen herzlich willkommen:  
Jung und Alt, Frauen und Männer, Menschen aus Stadt,  
Land und Landwirtschaft.**

*Ihr*

***Dieter Heberlein***

Geschäftsführer des BBV Bildungswerks im Bezirk Oberfranken

Hauptgeschäftsstelle Oberfranken  
Weide 28  
96047 Bamberg

Telefon: 0951-96517-0

Internet: [www.BBV-Bildungswerk.de/Oberfranken](http://www.BBV-Bildungswerk.de/Oberfranken)

E-Mail: [Oberfranken@BBV-Bildungswerk.de](mailto:Oberfranken@BBV-Bildungswerk.de)

# Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft, Politik, Wirtschaft & Recht	3
Lebensfragen & Psychologie	10
Kultur, Handwerk, Kunst & Kreativität	11
Technik & Naturwissenschaft	15
Landwirtschaft, Natur & Umwelt	16
Länderkunde & internationale Begegnungen	18
Gesundheit & Prävention	18
Hauswirtschaft & Ernährung	28
Grundbildung & Alltagskompetenzen	38
Mitarbeiterfortbildung in der Erwachsenenbildung	39
Beruf & Arbeitswelt	39

Gesellschaft, Politik, Wirtschaft & Recht

**Testamente - Erbrecht - Hofübergabe**

- o Eherecht, Erbrecht, Ehe- und Erbvertrag
- o Pflegeheim - wer zahlt?
- o Vertragssteuerliche Auswirkungen bei der Hofübergabe
- o Patientenverfügung, Vorsorge und Pflegeversicherung
- o Was ist bei der Hofübergabe der betrieblichen Versicherungen zu beachten?
- o Fit für den Generationswechsel

**Region Forchheim**

Fr 06.03.20 Pinzberg, Landgasthof Schrüfer  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 30,00 €  
16:30 Uhr je Familie inkl. Seminarunterlagen - wird vor Ort in bar kassiert (BBV Nichtmitglieder zahlen € 45,00)  
Martin Reiß, Notar  
Rechtsanwalt Michael Baczko  
Johannes von Grafenstein - BBV Beratungsdienst, Steuerberater/in  
Johannes Meyer - Rechtsanwalt Bayerischer Bauernverband  
Winfried Antes - bbv-service Versicherungsmakler GmbH  
Joachim Grau - Bayerischer Bauernverband

**Steuern und Soziales in der Landwirtschaft - was gibt es Neues!**

- o Aktuelles aus dem Steuerrecht
- o Aktuelles aus der landwirtschaftlichen Sozialversicherung

**Region Hof**

Di 03.12.19 Schwarzenbach/Saale - Seulbitz, Schützenhaus  
19:30 Uhr Seulbitz  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Ida Gierisch - BBV Beratungsdienst  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband

**"Das sollten Sie wissen!" Gebietsveranstaltung zu den Themen:**

- o Aktuelle Agrarpolitische Herausforderungen
- o Alles geht ums Eigentum - An- und Eingriffe auf Grund und Boden
- o Neuerungen zur Düngeverordnung

**Region Hof**

Do 21.11.19 Regnitzlosau, Gasthaus Wolfrum  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Hermann Klug - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband  
Patrick Heerdegen - Maschinen- u. Betriebshilfsring Münchberg

Mo 25.11.19 Selbitz - Weidesgrün, Schützenhaus Weidesgrün  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Hermann Klug - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband  
Patrick Heerdegen - Maschinen- u. Betriebshilfsring Münchberg

Do 05.12.19 Köditz, Mergner-Hof  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Hermann Klug - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband  
Patrick Heerdegen - Maschinen- u. Betriebshilfsring Münchberg

Do 12.12.19 Schwarzenbach/Saale - Seulbitz, Schützenhaus  
20:00 Uhr Seulbitz  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Hermann Klug - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband  
Patrick Heerdegen - Maschinen- u. Betriebshilfsring Münchberg

**Informationsveranstaltung zu aktuellen agrarpolitischen Themen**

- o Aktuelle Agrarpolitische Herausforderungen
- o Alles geht ums Eigentum - An- und Eingriffe auf Grund und Boden
- o Neuerungen zur Düngeverordnung

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mo 13.01.20 Weißenstadt - Grub 18, Gasthaus Wunderlich  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Harald Fischer - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband

Mi 22.01.20 Arzberg - Seussen, Feuerwehrhaus  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Harald Fischer - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband

Mo 27.01.20 Selb - Längenau 26, Gasthaus Zur Grünen Au  
20:00 Uhr (Voit)  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Harald Fischer - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband

Mo 10.02.20 Wunsiedel - Furthammer, Gasthaus Saalfrank  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Harald Fischer - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband

Mo 17.02.20 Wunsiedel - Bernstein 17, Gasthaus "Grüner Baum"  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Harald Fischer - Bayer. Bauernverband  
Geschäftsführer Thomas Lippert - Bayerischer Bauernverband

---

## **Erben und Vererben ohne Ärger - Testament und Vorsorgevollmacht - Besteuerung des Erbes**

- o Besteuerung des Erbes
- o Testament und Vorsorgevollmacht - Erben und Vererben ohne Ärger – Vorsorge im Krankheitsfall

### **Region Forchheim**

Di 12.11.19 Willersdorf, Landgasthof Rittmayer  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Johannes von Grafenstein - BBV Beratungsdienst, Steuerberater/in  
Joachim Grau - Bayerischer Bauernverband

Mi 15.01.20 Schirnaidel, Gasthaus Pinsel  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Johannes von Grafenstein - BBV Beratungsdienst, Steuerberater/in  
Joachim Grau - Bayerischer Bauernverband

---

## **Landfaulenlehrfahrt nach Regensburg**

- o LEYK Lichthäuser in Wörnitz
- o Lotusgarten - ein grünes Idylle nach japanischem Vorbild

### **Region Lichtenfels**

Do 05.12.19 Rothenburg, Innenstadt  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 37,00 €

Fr 06.12.19 Rothenburg, Innenstadt  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 37,00 €

Di 10.12.19 Rothenburg, Innenstadt  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 37,00 €

Mi 11.12.19 Rothenburg, Innenstadt  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 37,00 €

---

## **BVN: Mangement-Tag für Rinderhalter**

### **Region Kulmbach**

Mo 09.12.19 Bayreuth, Tierzuchtakademie  
19:30 Uhr

---

## **POTTENSTEINER BAUERNTAG Vorstellung der Öko-Modellregion Fränkische Schweiz und Dienstleistungen der ILE Wirtschaftsband A9 zur Weiterentwicklung der Region**

### **Region Bayreuth**

Mo 03.02.20 Pottenstein, Brauerei Gasthof Mager  
19:30 Uhr

---

## **Scheßlitzer Bauerntag**

Scheßlitz ist eine Stadt mit 1200-jähriger Geschichte, sie liegt am Fuße der Giechburg und gilt als „Tor“ zur Fränkischen Schweiz. Mit 95 Quadratkilometern und darin eingebettet 30 Ortsteilen ist Scheßlitz die flächengrößte Gemeinde des Landkreises Bamberg.  
Der Bayerische Bauernverband, Kreisverband Bamberg, veranstaltet seit Jahrzehnten an Lichtmess den Bauerntag in der Stadt Schesslitz im Landkreis Bamberg. Es ergeht herzliche Einladung an alle Landwirte!

### **Region Bamberg**

Di 04.02.20 Scheßlitz, TSV-Turnhalle  
19:30 Uhr

---

## **BBV-Kreisverband Kronach: Kreisversammlung der Ortsbäuerinnen und Ortsobmänner**

Hauptreferat: Direktor Dr. Wilhelm Böhrer, BBV-Hauptgeschäftsstelle Oberfranken

### **Region Kronach**

Do 07.11.19 Stockheim - Haig, Landgasthof-Hotel Detsch  
19:30 Uhr

---

## **LandSchaftEnergie: Energiekonzepte der Zukunft**

### **Region Kronach**

Di 03.12.19 Bad Staffelstein, IBC Solar AG - Competence Center  
09:00 bis 16:00 Uhr

---

## **Die Reform der Grundsteuer - Auswirkungen auf die Landwirtschaft**

### **Region Bayreuth**

Di 18.02.20 Bayreuth, Tierzuchtakademie  
19:30 Uhr

---

## **Kreiszuchtgenossenschaft Kulmbach mit Milcherzeugerring: Jahreshauptversammlung auf dem Betrieb Bär, Buch a. Sand, Neudrossenfeld**

### **Region Kulmbach**

Mi 15.01.20 Kulmbach - Oberzettlitz, Gasthaus Räther  
10:30 Uhr

---

## **VLF Kulmbach: Seniorentreffen**

### **Region Kulmbach**

Do 07.11.19 Himmelkron, Frankenfarm  
13:00 Uhr

---

## **VLF Kulmbach: Vortrag, Thema: "Gesundheitliche Bewertung von Wirkstoffen und Pflanzenschutzmitteln - Wahrnehmung und Akzeptanz in der Öffentlichkeit"**

### **Region Kulmbach**

Mi 27.11.19 Kulmbach, Gasthof "Geuther"  
19:30 Uhr

---

## **WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung, Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Mo 18.11.19 Rugendorf - Zettlitz, Gasthof "Weisath"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Do 21.11.19 Mainleus - Willmersreuth 10, Gasthof "Schelhorn"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Mo 25.11.19 Neudrossenfeld - Pechgraben, Gasthaus Popp  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Do 05.12.19 Marktschorgast, Landgasthof "Drei Kronen"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Di 07.01.20 Marktleugast - Hermes, Gasthof "Haueis"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Mi 15.01.20 Kulmbach - Oberdornlach, Gasthof "Grampp"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Di 21.01.20 Presseck, "Pressecker Hof"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Mi 29.01.20 Ködnitz - Tennach, Gasthof "Zum Rangabauer"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Mo 10.02.20 Himmelkron - Gössenreuth, Gasthof "Hartmann"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Gebietsversammlung,  
Thema: "Informationen rund um den Wald"**

**Region Kulmbach**

Di 11.02.20 Kulmbach - Windischenhaig, Gasthof "Hereth"  
19:30 Uhr

---

**WBV Kulmbach/Stadtsteinach: Jahreshauptversammlung**

**Region Kulmbach**

Fr 27.03.20 Stadtsteinach, Steinachtalhalle  
19:30 Uhr

---

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Stallbau-Seminar  
kompakt**

Standort, Bau und Technik Milchviehställe, Fördermöglichkeiten,  
Wirtschaftlichkeit, Nachmittags: Besichtigung Laufställe  
(Vertiefung und weitere Spezialthemen im Februar)  
Referenten: Bauberater Wolfgang Willutzki, Florian Frank,  
Matthias Dotzler vom AELF Münchberg

**Region Kulmbach**

Di 04.02.20 Himmelkron, Frankenfarm  
09:30 bis  
16:00 Uhr

---

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Stallbau Spezial**

Moderne Stallbausysteme in Bayern - zukunftsfähige  
Laufstalllösungen

**Region Kulmbach**

Mo 10.02.20 Himmelkron, Frankenfarm  
19:45 bis  
22:00 Uhr

---

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Stallbau Spezial**

Automatische Melk- und Fütterungssysteme

**Region Kulmbach**

Mo 17.02.20 Himmelkron, Frankenfarm  
19:45 bis  
22:00 Uhr

---

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung, AELF Kulmbach:  
Milchvieh im Anbindestall - Möglichkeiten für die  
Betriebsentwicklung**

Verschiedene Produktionsverfahren /Betriebskonzepte für  
meinen Betrieb

**Region Kulmbach**

Do 05.03.20 Himmelkron, Frankenfarm  
09:30 bis  
16:00 Uhr

---

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Besichtigung von  
interessanten Ställen für Rinder in West- oder  
Ostoberfranken**

**Region Kulmbach**

Sa 14.03.20 , Oberfranken  
09:30 bis  
15:00 Uhr

---

**Interne Kreisversammlung der  
Ortsobmänner/Ortsbäuerinnen, sowie deren  
Stellvertreter/innen im Kreisverband Forchheim**

Aktuelle Agrar- und Verbandspolitik  
Aktuelle Landfrauenarbeit  
Informationen aus der Geschäftsstelle

Referenten:

Kreisobmann Hermann Greif  
Direktor Dr. Wilhelm Böhmer  
Kreisbäuerin Rosi Kraus  
Geschäftsführer Werner Nützel  
Stv. Kreisbäuerin Christine Werner  
Stv. Kreisobmann Reinhard Friedrich

**Region Forchheim**

Di 10.12.19 Weingarts, Sportheim - Gasthaus "Waldesruh"  
19:30 Uhr

---

**Öffentliche Kreisversammlung**

Der BBV Kreisverband Forchheim lädt alle Interessierten zur  
Öffentlichen Kreisversammlung ein.  
- Begrüßung und Einleitung Hermann Greif, Kreisobmann des  
BBV  
- Ehrungen  
- Was gibt es zu sagen, wenn 75 Jahre Bayerischer  
Bauernverband gefeiert wird?, Hans Müller, ehemaliger  
Generalsekretär des BBV, München  
- Grußworte der Ehrengäste  
- Aus der Geschäftsstelle Forchheim, Werner Nützel,  
Geschäftsführer des BBV  
- Schlusswort, Rosi Kraus, Kreisbäuerin des BBV

**Region Forchheim**

Fr 28.02.20 Weingarts, Sportheim - Gasthaus "Waldesruh"  
19:30 Uhr

---

**LandWirtschaftsFORUM**

Der Bayerische Bauernverband und die Sparkasse Forchheim  
bieten Ihnen einmal jährlich exklusiv diese Vortrags- und  
Diskussionsplattform zu aktuellen Themen rund um die  
Landwirtschaft.

**Region Forchheim**

Di 19.11.19 Forchheim, Sparkasse Forchheim - Hauptstelle  
19:30 Uhr

---

**BBV Senioren Aktiv - Treffen am Lichtmeßtag**

Herzliche Einladung ergeht zum gemütlichen Beisammensein  
der BBV Senioren am Lichtmeßtag, den 02.02.2020 um 14.30  
Uhr im Gasthof Schüpferling in Schlaifhausen.

Unsere Treffen bieten unter anderem Gelegenheit zum Vertiefen  
bestehender und Knüpfen neuer Bekanntschaften oder sich  
einfach nur auszutauschen.

Beiträge sind erwünscht!

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung und nette Gespräche.

Interessierte sind herzlich willkommen!

**Region Forchheim**

So 02.02.20 Schlaifhausen, Gasthof Schüpferling  
14:30 Uhr

---

**MR Kulmbach: Jahreshauptversammlung**

**Region Kulmbach**

Di 25.02.20 Kulmbach, Gasthof "Geuther"  
20:00 Uhr

---

**AELF/FZ Geflügelhaltung: Mobile Legehennenhaltung -  
Chancen und Risiken (ganztägige Infoveranstaltung)**

**Region Kulmbach**

Do 07.11.19 Himmelkron, Hotel-Gasthof Opel  
10:00 Uhr

---

**Bauernball 2020**

mit der "Klaus-Hörmann-Band"

**Region Hof**

Sa 07.03.20 Hof, Freiheitshalle Hof  
20:00 Uhr

---

**Landfrauentag 2020**

Begonnen wird unser Landfrauentag traditionell mit der  
Begrüßung unserer Kreis, Bezirks- und Landesbäuerin  
Anneliese Göller. In diesem Jahr konnten wir Ursula Lux, freie  
Journalistin, Logotherapeutin und Theologin mit dem Vortrag  
"Das Leben ist viel zu kurz für ein langes Gesicht" gewinnen. Als  
weiteren Höhepunkt haben wir dieses Jahr eine Modenschau,  
unterstützt vom Ertl Shopping Center in Hallstadt geplant -  
lassen Sie sich überraschen!  
Musikalische Umrahmung übernimmt in bewährter Weise unser  
BBV Landfrauenchor.

**Region Bamberg**

Do 27.02.20 Hallstadt, Bettelseehalle Hallstadt  
09:30 Uhr

---

**Sicher gegen Einbruch und Diebstahl - Zuhause und  
Unterwegs**

Immer wieder liest man von einem Einbruch oder Diebstahl in  
den eigenen vier Wänden. Aber wie kann man sich am besten  
davor schützen? Tipps und Hinweise erhalten Sie dazu von  
einem Fachmann.

Inhalte des Vortrags:

- Vorurteile "Bei mir ist nichts zu holen oder Einbrecher kommen  
immer nachts"
- eigene Fehler wie offene Terrassentüren im Sommer usw.
- Nachbarschaftshilfe, Kaffeefahrten, Einbruchschutz
- Sicherheit bei Türen und Fenstern
- Verhaltensregeln bzw. Tipps
- mechanische Sicherungen
- elektronische Sicherungen, Alarmanlagen und  
Alarmierungsarten
- Tricks der Betrüger, Straßenraub, Trickdiebe Sie erhalten viele  
Tipps und Informationen wie Sie sich Zuhause am besten vor  
Einbruch oder Diebstahl schützen können.

**Region Bayreuth**

Do 07.11.19 Creußen, Vereinshaus  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Rainer Peterson - Kriminalpolizei Bayreuth,  
Kriminalhauptkommissar/in

Do 21.11.19 Waischenfeld, Gasthaus Dünfelder  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Rainer Peterson - Kriminalpolizei Bayreuth,  
Kriminalhauptkommissar/in

---

## Cross Compliance Kontrollen

Unter dem Begriff "Cross Compliance" sind eine Vielzahl von Verordnungen und Vorgaben zusammen gefasst, welche die Landwirte bei der Bewirtschaftung einhalten müssen wie z. B. Umweltschutz, Lebensmittelsicherheit, Tiergesundheit und Tierschutz sowie die Erhaltung eines guten landwirtschaftlichen und ökologischen Zustands. Die Einhaltung dieser Vorschriften wird bei Vor-Ort-Kontrollen überprüft. Beanstandungen führen zu Kürzungen der Direktzahlungen. Der Referent zeigt auf, welche Vorgaben und Auflagen der Landwirt zu berücksichtigen hat und fasst die Ergebnisse der Cross Compliance Kontrollen aus Sicht des Veterinäramts zusammen.

### Region Coburg

Do 06.02.20 Dörfles-Esbach, Landgasthof Kaiser  
10:00 bis Teilnahmegebühr: 20,00 €  
16:00 Uhr Paul Hutten - Prüfdienst, AELF Kitzingen

---

## "Perspektivenwechsel - Fichtelgebirgsdörfer von oben und von unten fotografiert"

Häuser, Felder, Wälder und Wege präsentieren sich wie Spielzeug, wenn sie aus der Luft vom Segelflugzeug heraus aufgenommen werden. Deutlich erkennbar sind dabei jüngere Veränderungen in unserer Kulturlandschaft durch Flurbereinigungs- und Landschaftspflegemaßnahmen sowie neu geschaffene Anlagen zur Energieerzeugung. Nicht immer verrät die Siedlungsstruktur auf den ersten auf den ersten Blick, welche Ortschafts Karl Lippert aus Hohenberg/Eger gerade überfliegt. Es darf also gerätselt werden. Bei der Betrachtung der jeweiligen Gebiete aus der Vogelperspektive lernen die Teilnehmer ihre Heimat aus einem völlig neuen Blickwinkel kennen. Mit Nahaufnahmen vor Ort gibt Christine Roth Hilfestellung und entdeckt dabei noch manche Besonderheit.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Di 14.01.20 Arzberg - Oschwitz, "Forellmühle"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Christine Roth - Geopark Bayern-Böhmen

Di 21.01.20 Selb - Oberweißenbach, Feuerwehrhaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Christine Roth - Geopark Bayern-Böhmen

---

## Aktuelle Entwicklungen in der Besteuerung der Landwirtschaft

Der Referent informiert über die aktuellen Entwicklungen in der Besteuerung der Landwirtschaft unter anderem in den Bereichen Einkommensteuer, Umsatzsteuer, Schenkung- und Erbschaftsteuer.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Di 10.12.19 Höchstädt, Berggasthof Schloßhügel  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Ida Gierisch - BBV Beratungsdienst

---

## Mit den Mitbürgern im Gespräch – Dialog und Perspektivwechsel

- "Gesellschaftliche Akzeptanz" als wichtiger Standortfaktor für unternehmerischen Erfolg
- Gut kommunizieren mit Landwirten, Verbrauchern, Politikern
- Gesprächskompetenzen stärken
- Dialog-Werkzeuge kennen lernen
- Perspektivwechsel erleben und beim Gegenüber bewirken

## Region Coburg

Mo 02.12.19 Coburg, Gustav-Dietrich-Haus  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

## Vorsorge und Testament - ein Thema für Jung und Alt

Unfall, Krankheit, Alter, Tod - viel zu wenige von uns denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen. Für den Fall, dass wir unerwartet infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder im Alter durch Nachlassen der geistigen Kräfte die Angelegenheiten nicht mehr wie gewohnt regeln können, sollte sich jeder von uns die Frage stellen, wer im Ernstfall die Entscheidungen treffen soll. Und wie die eigenen Wünsche und Vorstellungen Beachtung finden können, wenn man selbst vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr dazu in der Lage ist.

### Region Bamberg

Do 23.01.20 Burgwindheim, GH Opperl  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Armin Schätzlein - Bayerischer Bauernverband

Fr 20.03.20 Lauter, Gastwirtschaft Albrecht  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Armin Schätzlein - Bayerischer Bauernverband

---

## Agrarpolitik - aktuelle und künftige Herausforderungen

Was bedeutet die aktuelle und zukünftige Agrarpolitik für die Landwirtschaft? Einen aktuellen Informationsstand erhalten Sie bei diesem Vortrag. Es werden unter anderem die Zukunft der Betriebsprämien, die bayerischen Förderprogramme sowie aktuelle regionale Themen der Landwirtschaft angesprochen. Sie lernen die Hintergründe der aktuellen Agrarpolitik kennen und verstehen danach besser die Auswirkungen auf die Landwirtschaft und den Verbraucher.

### Region Lichtenfels

Mi 27.11.19 Lichtenfels - Oberlangheim, Gasthof "Zum Löwen"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Obmännerversammlung

Di 03.12.19 Lichtenfels - Trieb, Gasthof Karolinenhöhe  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

## Grundzüge des aktuellen Datenschutzrechts - Was hat das mit der Jagdgenossenschaft zu tun?

Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist seit 25. Mai 2018 in Kraft getreten und löst bei Vielen derzeit einiges an Ungehagen aus. Was ist für Sie als Jagdvorsteher im Umgang mit der neuen DSGVO wirklich wichtig? Was müssen Sie jetzt tatsächlich tun? Alle erforderlichen Informationen rund um die neue DSGVO und ihre Bedeutung für Jagdgenossenschaften werden in diesem Vortrag erläutert.

### Region Coburg

Mi 11.03.20 Coburg, Gustav-Dietrich-Haus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Johannes Meyer - Rechtsanwalt Bayerischer Bauernverband

## **Region gestalten!**

Für Landfrauen ist die Region ihr Lebensmittelpunkt. Damit Dörfer als attraktive Lebensräume erhalten bleiben, sind u.a. Arbeitsplätze, Einkaufsmöglichkeiten, Bildungs- und Freizeitangebote erforderlich. Dafür ist Engagement gefragt. Wie auch Sie aktiv Ihre Region gestalten können erfahren Sie in diesem Vortrag.

### **Region Bayreuth**

Do 23.01.20 Pegnitz, ASV-Sportheim  
12:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Marlene Mortler - MdB

Mo 03.02.20 Bayreuth, Tierzucht-klausur  
12:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Martin Schöffel MdL, Diplom-  
Wirtschaftsingenieur / Schwerpunkt Land- und  
Ernährungswirtschaft

### **Region Forchheim**

Do 05.03.20 Heroldsbach, Hirtenbachhalle Heroldsbach  
13:00 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
17:00 Uhr Maria Hochgruber Kuenzer, Landesrätin

### **Region Hof**

Mi 04.03.20 Köditz, Göstrahalle Köditz  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Barbara Stamm, Landtagspräsidentin a.D.

### **Region Kronach**

Do 30.01.20 Kronach, Schützenhaus  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Anna Körkel - Mut-Botschafterin, Dipl. Ing. agrar

### **Region Kulmbach**

So 01.03.20 Stadtsteinach, Steinachtalhalle  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Das genaue Programm wird noch bekannt  
gegeben.

### **Region Lichtenfels**

Do 23.01.20 Bad Staffelstein, Peter Moll-Halle  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

### **Betriebserkundung Fleischwaren Munzert**

Bereits in dritter Generation hat sich Hartmut Munzert der Herstellung von fränkischen Wurstspezialitäten verschrieben. Regionalität bedeutet bei ihm mehr, als typische Rezepturen und klassische Sortimente. Die Firma Munzert fördert mit „Geprüfte Qualität – Franken“ und dem „Regionalfenster“ unsere Bauern in der Region. Das Gütesiegel wird vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten vergeben und zertifiziert, dass zum Beispiel bei Fleisch und Wurstartikeln Aufzucht, Haltung und Verarbeitung der Tiere in Franken erfolgt. Seit 2010 werden Munzert-Produkte jährlich von der DLG für beste Qualität ausgezeichnet! Bei einem Fachvortrag und der anschließenden Führung durch den Betrieb erhalten Sie einen Einblick in die Herstellung der über 150 verschiedenen Wurst-, Schinken- und Fleischspezialitäten, die Firmengeschichte, den Umsatz und den Vertrieb.

### **Region Hof**

Di 12.11.19 Rehau, Fleischwaren Munzert GmbH  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

Do 21.11.19 Rehau, Fleischwaren Munzert GmbH  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

Do 28.11.19 Rehau, Fleischwaren Munzert GmbH  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

---

### **Betriebserkundung in der Firma Packwell**

Die Firma Packwell in Höchstädt i.F. ist ein Zweigbetrieb der Wellpappe Forchheim GmbH & Co. KG. Der Service-Standort ist spezialisiert auf Leistungen, die neben dem Einsatz effizienter Maschinen auch sorgfältige Handarbeit erfordern. Am Standort werden individuell zugeschnittene Verpackungen in kleinen und großen Stückzahlen entwickelt und produziert. Schwerpunkte sind Innenkonstruktionen wie Stege, Gefache und Polster, aber auch Packdienstleistungen wie Auf- und Einrichten, Konfektionierungsleistungen, Verpacken und Versand. Bei einem Vortrag mit anschließender Betriebserkundung kann der Weg vom Rohmaterial bis zum fertigen Produkt verfolgt werden. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Firmengeschichte und die Logistik.

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Di 04.02.20 Höchstädt, Firma Packwell Höchstädt  
09:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

---

### **Unternehmerfrühschoppen mit dem Landrat**

### **Region Coburg**

Di 21.01.20 Niederfüllbach, Gasthaus Beckenhaus  
10:00 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
12:00 Uhr

---

### **Aktuelles aus der landw. Sozialversicherung**

Es wird über aktuelle Änderungen im Bereich der Berufsgenossenschaft, der Krankenkasse und der Alterskasse informiert. Es wird auch über die Neugestaltung des Beitragsmaßstabes beim FOB-Träger informiert.

### **Region Lichtenfels**

Do 21.11.19 Weismain - Arnstein, Gastwirtschaft "Frankenhöhe"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

### **Neue politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen für die Landwirtschaft und die ländlichen Regionen**

Der Referent gibt Informationen im Rahmen der EU: Zukünftige Neuerungen und Änderungen sowie deren Auswirkungen auf den ländlichen Raum und die Agrarpolitik.

### **Region Bayreuth**

Mo 18.11.19 Gefrees, Schützenheim Witzleshofen  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

Mo 02.12.19 Pegnitz - Willenberg, Gasthaus Diersch  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

Do 12.12.19 Plankenfels, Gasthaus "Goldenes Lamm"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

Mo 13.01.20 Weidenberg, Gasthaus Raps  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

Di 14.01.20 Speichersdorf, Gasthaus Imhof  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

### **Region Kronach**

Di 19.11.19 Steinbach am Wald, Sportheim  
19:30 Uhr Geschäftsführer Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

Di 26.11.19 Wallenfels - Neuengrün, Dorfwirtshaus Hildner  
19:30 Uhr Geschäftsführer Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

Di 03.12.19 Kronach, Wirtshaus "Zum Fröschbrunna"  
19:30 Uhr Geschäftsführer Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

Mo 09.12.19 Mitwitz - Leutendorf, Gasthaus Schwämmlein  
19:30 Uhr Geschäftsführer Harald Köppel - Bayerischer Bauernverband

### **Region Kulmbach**

Mo 04.11.19 Stadtsteinach - Zaubach, Gasthof "Frankenwald"  
19:30 Uhr Spindler  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Wilfried Löwinger - Bayer. Bauernverband

Mi 06.11.19 Mainleus - Willmersreuth, Gasthof "Schelhorn"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Wilfried Löwinger - Bayer. Bauernverband

Di 12.11.19 Trebgast, Gasthof Friedrich  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisobmann Wilfried Löwinger - Bayer. Bauernverband

---

### **Aktuelles aus der landwirtschaftlichen Sozialversicherung**

Es wird über aktuelle Änderungen im Bereich der Berufsgenossenschaft, der Krankenkasse und der Alterskasse informiert.

### **Region Lichtenfels**

Do 14.11.19 Altenkunstadt - Burkheim, Gasthaus Fiedler  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Di 19.11.19 Lichtenfels - Oberlangheim, Gasthof "Zum Löwen"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

### **Ortsbäuerinnen-Stammtisch**

Diskussion zu aktuellen Themen allgemein und innerhalb des Ortsverbandes, Pflege der Gemeinschaft der Ortsverbände untereinander sowie Information und Gedankenaustausch.

### **Region Kulmbach**

Mi 11.12.19 Kulmbach, "Kommunbräu" (Brauereiwirtshaus)  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
(nur Ehrenamt)  
Anmeldung erforderlich in der Geschäftsstelle Kulmbach, Tel. 09221/97560.

Do 12.12.19 Stadtsteinach - Zaubach, Gasthof "Frankenwald"  
19:30 Uhr Spindler  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
(nur Ehrenamt)  
Anmeldung erforderlich in der Geschäftsstelle Kulmbach, Tel. 09221/97560.

Mo 16.12.19 Wirsberg, Gasthof "Hereth"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
(nur Ehrenamt)  
Anmeldung erforderlich in der Geschäftsstelle Kulmbach, Tel. 09221/97560.

---

### **So schützen Sie sich vor Betrügern an der Haustür und bei Kaffeefahrten!**

#### **Vorsicht, falscher Enkel!**

#### **Ungebetene Gäste. Sicher wohnen – Einbruchschutz!**

- Der Referent gibt Ratschläge und nützliche Verhaltensregeln, zum Schutz vor Betrügern an der Haustür und bei Kaffeefahrten  
- Der so genannte Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs. Der Referent gibt Tipps, wie Sie sich auch bei forsch auftretenden Fremden nicht ins Bockshorn jagen lassen

- Ferner erhalten Sie Informationen über verhaltensbezogene und sicherungstechnische Möglichkeiten des Einbruchschutzes.

### **Region Forchheim**

Do 09.01.20 Langensendelbach, Gasthaus "Alter Peter"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Helmut Eßel - Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

---

---

Lebensfragen & Psychologie

**„Vorsorgeregulungen für Unfall, Krankheit, Alter“  
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung,  
Patientenverfügung, Leistungen der gesetzlichen  
Pflegeversicherung, Sozialhilferegress bei  
Pflegeheimaufenthalt**

Das Vorsorgeseminar widmet sich folgenden Themen:  
Vorsorgevollmacht (Anstelle der sonst „drohenden gesetzlichen“  
Betreuung) Patientenverfügung  
Gesetzliche Betreuung aufgrund Anordnung des  
Betreuungsgerichts  
Wie kann ich vorsorgen, um das Pflegefallrisiko abzudecken?  
Pflegestufen, Medizinischer Dienst der Krankenkassen,  
Leistungen aus Übergabeverträgen  
Wann zahlt die Sozialhilfe? Was versteht man unter  
Schonvermögen bzw. verwertbarem Vermögen?  
Auf was kann die Sozialhilfeverwaltung zurückgreifen?  
Pflege in der Praxis: Leistungen der gesetzlichen  
Pflegeversicherung Einbeziehung der Pflegeberater

Bei allen Vorträgen besteht genügend Zeit für umfangreiche  
Nachfragen und anschließende Diskussion.

**Region Coburg**

Do 28.11.19 Niederfüllbach, Gasthaus Beckenhaus  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 5,00 €  
16:00 Uhr Joachim Walter - Bayerischer Bauernverband  
Kreisverband Lichtenfels, Fachberater/in

**Der innere Schweinehund - Ein Hund mit Schweineohren ?**

Den "inneren Schweinehund" erkennen und besser damit  
umgehen, das ist Ziel von diesem Vortrag. Sehr humorvoll wird  
hier auf dem "inneren Schweinehund" eingegangen und man  
erhält Antworten auf folgende Fragen:  
- wer oder was ist der innere Schweinehund ?  
- wann taucht er auf und was macht er mit mir ?  
- wie kann ich dagegen vorgehen ?

**Region Coburg**

Sa 14.03.20 Großheirath - Neuses a. d. E., Landgasthof Zum  
09:00 Uhr goldenen Stern  
Teilnahmegebühr: 5,00 €  
Claudia Weiss, Psychologische Beraterin und  
Entspannungstrainerin

**Mit Achtsamkeit durch das Leben gehen**

Wir hören immer wieder „mit Achtsamkeit durch das Leben  
gehen“ oder „Entspannung fängt im Kopf an“, aber was heißt  
das genau? Erreichen Sie Gesundheit und seelische  
Ausgeglichenheit durch Wertschätzung der eigenen Person und  
deren Umwelt. Erfahren Sie Antworten auf Fragen: „Wie  
achtsam gehe ich mit mir und meinen Ressourcen um? Kann  
man Achtsamkeit gegenüber sich und seiner Umwelt lernen?  
Was ist überhaupt Achtsamkeit? Denn ihr größter Schatz ist  
Ihre Gesundheit und Ihr wacher Geist!

**Region Coburg**

Mo 18.11.19 Großheirath, Gemeindehaus Gossenberg  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Claudia Weiss, Psychologische Beraterin und  
Entspannungstrainerin

**Willst Du wissen wie Du tickst?  
Das ENNEAGRAMM – DIE 9 GESICHTER DER SEELE**

Vorstellung der Entwicklungstypologie des Enneagramms.

Das Enneagramm unterscheidet neun verschiedene  
Persönlichkeitsmuster und beschreibt ihre Beziehungen  
zueinander. Der Name stammt aus dem Griechischen; ennea ist  
das griechische Wort für "neun" und gramma bedeutet "Modell".

Es stellt einen Weg zu einem besseren Verständnis von uns  
selbst und unseren Mitmenschen dar.  
Sich selbst, die eigene Sehnsucht oder auch Leidenschaft zu  
erkennen, aus der heraus man die Welt betrachtet.  
Indem die Typologie des Enneagramms beschreibt, wie sich die  
Grundmuster in positiven wie negativen Situationen verändern,  
zeigt es zugleich Möglichkeiten zur persönlichen  
Weiterentwicklung.

Das Enneagramm dient als ein Hilfswerkzeug zur  
Selbsterkenntnis und zur persönlichen Weiterentwicklung. Man  
kann es in jeder Art von Beziehung gebrauchen, ob  
Partnerschaft, Familie oder Arbeitsplatz.

Auf unkomplizierte und verständliche Art und Weise wird in  
diesem Vortrag das Enneagramm näher gebracht und seine  
Möglichkeiten, Chancen und Risiken erläutert.

**Region Bayreuth**

Mi 29.01.20 Schnabelwaid, Sportheim  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

**Heute beginnt der Rest Deines Lebens!**

Bereits in den 50/60er Jahren sang Camillo Felgen „Leb keine  
Stunde deines Tages vergebens, gib dem Leben einen Sinn, leb  
nicht ziellos vor dich hin.“

Wollen wir das nicht alle – irgendwie?  
Um das „Irgendwie“ konkreter anzuschauen, wird die Referentin  
aus ihrer eigenen und der Erfahrung mit Menschen in  
Krisenzeiten erzählen, die in schwierigen Lebensumständen und  
aus tiefen Sinnkrisen, irgendwann eine Entscheidung getroffen  
haben, den Rest des Lebens nicht zu verpassen, sondern  
eigenverantwortlich das Leben in die Hand zu nehmen, um es  
dann mit Sinn erfüllt zu erleben.  
Ausserdem gibt sie Hilfen und Beispiele, das Leben sinnvoll zu  
gestalten.

**Region Bayreuth**

Mi 13.11.19 Hollfeld, Bürgerhaus Stechendorf  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

Di 14.01.20 Bayreuth - Schlehenberg, Gasthaus Schlehenberg  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Freifrau Cornelia von und zu Aufseß,  
Trauerrede, Trauerbegleitung, Familienstellen,  
ehrenamtl. Klinikseelsorge

**Region Forchheim**

Fr 24.01.20 Wüstenstein, Gasthaus Schoberth  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar eingesammelt.  
Freifrau Cornelia von und zu Aufseß,  
Trauerrede, Trauerbegleitung, Familienstellen,  
ehrenamtl. Klinikseelsorge

## Alles hat im Leben seine Zeit

Alles im Leben hat seine Zeit – das wissen wir aus der Natur, den Jahreszeiten, dem Rhythmus von pflanzen, blühen, reifen und Frucht bringen, sowie ruhen. Alles hat seine Zeit – wie oft meinen wir, dass etwas unbedingt fertig werden muss. Aber es läuft nur zäh oder gar nicht. Mit aller Gewalt versuchen wir ein Vorwärtskommen zu erzielen. Letztlich ist aber die Zeit nicht reif dafür. Arbeit hat ihre Zeit – Erholung hat ihre Zeit.

Unsere Leistungsfähigkeit ist begrenzt. Unser Körper braucht aktive und passive Phasen. Sie erfahren, wie sie den Fokus auf das richten, was im Moment wichtig ist und sie werden damit konzentrierter, aufmerksamer, entspannter und weniger gestresst sein. Lernen sie, dass alle im Leben seine Zeit hat - und auch das Gegenteil von allem.

### Region Hof

Di 07.01.20 Selbitz, Christusbruderschaft  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 34,50 €  
16:00 Uhr inkl. (Vortrag, Imbiss, Mittagessen, Kaffee u. Kuchen, ohne Getränke)

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung - was Sie tun können, um richtig vorzusorgen

Was geschieht, wenn mir heute ein Unfall passiert oder ich durch schwere Krankheit oder Alter nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln, meine Interessen wahrzunehmen, meinen Willen durchzusetzen? Der Vortrag informiert über die unterschiedlichen Möglichkeiten rechtlicher Vorsorge durch entsprechende Verfügungen. Sie erhalten alle notwendigen rechtlichen Tipps und Informationen um selbst aktiv zu werden.

### Region Kulmbach

Do 13.02.20 Grafengehaig - Seifersreuth, Gasthof "Zeitler"  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Rechtsanwalt Alexander Hahn - Bayerischer Bauernverband

## Senioren vor Kriminalität schützen

Wie kann ich mich bei Kaffeefahrten, Gewinnmitteilungen, Haustürgeschäften vor Betrug schützen? Dieser Vortrag erklärt, wie man solche Situationen frühzeitig erkennen kann und wie man damit umgeht.

### Region Coburg

Do 14.11.19 Niederfüllbach, Gasthaus Beckenhaus  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Christian Wollinger - Kriminalpolizei

## Kultur, Handwerk, Kunst & Kreativität

### Nuss-Nougat, Schnaps und Sekt - alles fränkisch?

- o Von der Nuss zum regionalem Genuss
- o Schnapsbrennerei und Likörherstellung

### Region Kronach

Mo 02.12.19 Cadolzburg - Gonnersdorf, Stieglers-Hof

Der Fahrpreis einschließlich aller Fahrt- und Führungskosten sowie zwei Schnaps- und einer Sektprobe und einem Stück Kuchen mit beliebig Kaffee beträgt 38,00 €.  
Programm laut Ausschreibung. Nur telefonische Anmeldung unter 09261/60670.

Di 03.12.19 Cadolzburg - Gonnersdorf, Stieglers-Hof

Der Fahrpreis einschließlich aller Fahrt- und Führungskosten sowie zwei Schnaps- und einer Sektprobe und einem Stück Kuchen mit beliebig Kaffee beträgt 38,00 €.  
Programm laut Ausschreibung. Nur telefonische Anmeldung unter 09261/60670.

Mi 04.12.19 Cadolzburg - Gonnersdorf, Stieglers-Hof

Der Fahrpreis einschließlich aller Fahrt- und Führungskosten sowie zwei Schnaps- und einer Sektprobe und einem Stück Kuchen mit beliebig Kaffee beträgt 38,00 €.  
Programm laut Ausschreibung. Nur telefonische Anmeldung unter 09261/60670.

Mo 09.12.19 Cadolzburg - Gonnersdorf, Stieglers-Hof

Der Fahrpreis einschließlich aller Fahrt- und Führungskosten sowie zwei Schnaps- und einer Sektprobe und einem Stück Kuchen mit beliebig Kaffee beträgt 38,00 €.  
Programm laut Ausschreibung. Nur telefonische Anmeldung unter 09261/60670.

Di 10.12.19 Cadolzburg - Gonnersdorf, Stieglers-Hof

Der Fahrpreis einschließlich aller Fahrt- und Führungskosten sowie zwei Schnaps- und einer Sektprobe und einem Stück Kuchen mit beliebig Kaffee beträgt 38,00 €.  
Programm laut Ausschreibung. Nur telefonische Anmeldung unter 09261/60670.

Do 12.12.19 Cadolzburg - Gonnersdorf, Stieglers-Hof

Der Fahrpreis einschließlich aller Fahrt- und Führungskosten sowie zwei Schnaps- und einer Sektprobe und einem Stück Kuchen mit beliebig Kaffee beträgt 38,00 €.  
Programm laut Ausschreibung. Nur telefonische Anmeldung unter 09261/60670.

## Vorweihnachtliche Lehrfahrt nach Fürth

- o Betriebserkundung mit Vortrag Pilatushof
- o Weihnachtsmarkt Fürth

## **Region Kulmbach**

Sa 30.11.19 Fürth, Raum Fürth  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: 21,00 €  
Mit abschließendem Besuch des Fürther  
Weihnachtsmarktes.  
Weitere Informationen und Anmeldung in der  
Geschäftsstelle Kulmbach, Telefon 09221/97560.

Mi 04.12.19 Fürth, Raum Fürth  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: 21,00 €  
Mit abschließendem Besuch des Fürther  
Weihnachtsmarktes.  
Weitere Informationen und Anmeldung in der  
Geschäftsstelle Kulmbach, Telefon 09221/97560.

Fr 06.12.19 Fürth, Raum Fürth  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: 21,00 €  
Mit abschließendem Besuch des Fürther  
Weihnachtsmarktes.  
Weitere Informationen und Anmeldung in der  
Geschäftsstelle Kulmbach, Telefon 09221/97560.

So 08.12.19 Fürth, Raum Fürth  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: 21,00 €  
Mit abschließendem Besuch des Fürther  
Weihnachtsmarktes.  
Weitere Informationen und Anmeldung in der  
Geschäftsstelle Kulmbach, Telefon 09221/97560.

---

## **Weihnachtslehrfahrt nach Regensburg**

- o Stadtführung durch das Weltkulturerbe Regensburg
- o Weihnachtsmarkt "Turn und Taxis"
- o Der Hutmacher am Dom

## **Region Coburg**

Mo 09.12.19 Regensburg, Regensburg  
07:00 bis Teilnahmegebühr: 20,00 €  
22:00 Uhr

---

## **Wohlfühlwoche vom BBV**

Gönnen Sie sich eine Auszeit unter Gleichgesinnten für Körper  
und Seele. Genießen Sie ein vielseitiges Programm mit  
Massagen, Anwendungen und individueller Freizeitgestaltung im  
Haus Frisia inmitten der herrlicher Bergkulisse. Die  
Wohlfühlwoche hier ist eine anerkannte Präventionsmaßnahme  
und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Di 12.11.19 Bad Tölz, Frisia Klinik  
bis 19.11.19

---

## **Ball der Landwirtschaft**

## **Region Bamberg**

Fr 15.11.19 Bamberg, Konzerthalle  
20:00 Uhr

---

## **Landfrauenchor Kulmbach: Chorprobe**

Singen, lachen glücklich sein!

## **Region Kulmbach**

Mo 04.11.19 Kulmbach, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und  
20:00 Uhr Forsten Kulmbach

## **Landfrauenchor Kulmbach: Chorprobe**

Singen, lachen glücklich sein!

## **Region Kulmbach**

Mo 18.11.19 Kulmbach, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und  
20:00 Uhr Forsten Kulmbach

---

## **Wohlfühlwoche vom BBV**

Gönnen Sie Körper, Geist und Seele ein paar entspannte Tage:  
Es erwartet Sie ein vielseitiges Wohlfühlprogramm mit  
Massagen, Vorträgen und individueller Freizeitgestaltung in der  
wunderbaren Landschaft des Isarwinkels zwischen Bergen und  
Seen. Sie übernachten im Haus Frisia – die Wohlfühlwoche hier  
ist eine anerkannte Präventionsmaßnahme und kann von Ihrer  
Krankenkasse bezuschusst werden.

Di 28.01.20 Bad Tölz, Frisia Klinik  
bis 04.02.20

---

## **Regenerationswoche in Bad Feilnbach**

Bei unserer Regenerationswoche tanken Sie zu Jahresbeginn  
neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit im oberbayerischen  
Bad Feilnbach. Im bekannten Moorheilbad und Natur-Heil-Dorf  
direkt am Wendelstein entspannen Sie im hotelartigen Ambiente  
der Blumenhof-Klinik, die Ihnen zahlreiche Freizeitmöglichkeiten  
bietet.

Mi 08.01.20 Bad Feilnbach, Medical Park Blumenhof  
bis 15.01.20

---

## **Erholen in Kürze (Für unsere Austragler)**

Zusammen mit Gleichgesinnten erleben die Teilnehmer die  
atemberaubende Landschaft rund um die Zugspitze, zum  
Beispiel bei einer Gondelfahrt oder einem Besuch beim  
Bergbauern. Ein Tapetenwechsel mit lustigen, geselligen  
Stunden! Das Zugspitzbad in Grainau mit Massagepraxis lässt  
auch den Wellnessfaktor nicht zu kurz kommen.

So 22.03.20 Grainau, Seminarhaus Grainau  
bis 27.03.20

---

## **Fränkisches Kabarett "Frankensima" mit VON ALLEM AWENG"**

## **Region Bamberg**

Fr 15.11.19 Baunach, Bürgerhaus Lechner-Bräu  
19:30 Uhr

---

## **Singen, lachen, glücklich sein!**

## **Chorproben des Hofer Landfrauenchores immer Mittwochabend.**

Jeder ist herzlich willkommen. Nähere Informationen bei Karin  
Wolfrum 09281-42769 oder einfach vorbeikommen!

## **Region Hof**

Mi 08.01.20 Konradsreuth, Sportheim Konradsreuth  
20:00 bis  
22:00 Uhr

---

## **Singen, lachen, glücklich sein!**

## **Chorprobe des Hofer Landfrauenchores immer Mittwochabend**

Jeder ist herzlich willkommen! Nähere Informationen bei Karin  
Wolfrum 09281-819020 oder einfach vorbeikommen.

**Region Hof**

Mi 15.01.20 Konradsreuth, Sportheim Konradsreuth  
20:00 bis  
22:00 Uhr

---

**Singen, lachen, glücklich sein!  
Chorprobe des Hofer Landfrauenchores immer  
Mittwochabend**

Jeder ist herzlich willkommen! Nähere Informationen bei Karin  
Wolfrum 09281-819020 oder einfach vorbeikommen.

**Region Hof**

Mi 22.01.20 Konradsreuth, Sportheim Konradsreuth  
20:00 bis  
22:00 Uhr

---

**Singen, lachen, glücklich sein!  
Chorproben des Hofer Landfrauenchores immer  
Mittwochabend.**

Jeder ist herzlich willkommen. Nähere Informationen bei Karin  
Wolfrum 09281-42769 oder einfach vorbeikommen!

**Region Hof**

Mi 29.01.20 Konradsreuth, Sportheim Konradsreuth  
20:00 bis  
22:00 Uhr

---

**Bauernball**

**Region Kulmbach**

Fr 10.01.20 Kulmbach, Dr.-Stammberger-Halle  
20:00 Uhr

---

**Grüne Woche Berlin**

Die Internationale Grüne Woche Berlin zählt zu den  
traditionsreichsten Berliner Messen und zu den bekanntesten  
Veranstaltungen in Deutschland überhaupt. Mittlerweile blickt sie  
auf eine über 80-jährige wechselvolle Geschichte zurück.

**Region Lichtenfels**

Fr 24.01.20 Berlin, Hotel Estrel  
bis 25.01.20 Teilnahmegebühr: 155,00 €  
10:00 Uhr

---

**Tischdekoration zur Weihnachtszeit**

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmerinnen  
verschiedenste Stilrichtungen der Tischdekoration zur  
Weihnachtszeit kennen.

**Region Bayreuth**

Sa 16.11.19 Hof, Fa. Packwa  
12:30 bis Teilnahmegebühr: 18,00 €  
14:30 Uhr Kosten: 15 € + 3 € TN-Gebühr

---

**Gottesgeschenk oder Teufelsapfel - Die Geschichte der  
Kartoffel und im Besonderen des Anbaus in Oberfranken.**

Schon 7000 Jahre v. Ch. bauten die Inka in den Anden erste  
Kartoffeln an. Im 16. Jahrhundert gelangte sie dann von  
Südamerika auf dem Schiffsweg nach Europa. Die  
Kartoffelpflanze hatte es in Europa schwer. Sie sei eine  
Teufelswurzel, in der das Böse sitzt, hieß es in den Predigten,  
denn sie sei nicht in der Bibel erwähnt. Dies änderte sich,  
als man die Knolle als Nahrungsmittel erkannt hatte. Im Vortrag wird  
nicht nur die Geschichte der Kartoffel ausführlich erläutert,  
sondern auch die Besonderheit des Anbaus in Oberfranken  
dargestellt.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Di 03.03.20 Selb, Gaststätte "Schulschenke  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Adrian Rossner, Student

---

**Dirndlschürzen-Nähkurs**

In ca. vier Stunden wird den Teilnehmerinnen gezeigt, wie man  
mit etwa einem Meter Stoff und dem passenden Garn eine  
Dirndlschürze näht. Der Schnitt ist relativ einfach, es wird nicht  
gestiftelt, dennoch sollte die Näherin über gewisse  
Nähkenntnisse verfügen.

**Region Kulmbach**

Di 18.02.20 Kulmbach, Schneiderwerkstatt  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
Teilnahmegebühr je nach Materialbedarf,  
Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen.  
Anmeldung erforderlich bei Ortsbäuerin Gudrun  
Passing, Telefon 09221/3877.  
Regine Leuschner

---

**Ostereier - eine außergewöhnliche Osterdekoration aus  
echten Hühner-, Puten- oder Gänseeiern**

Hübsch dekorierte Ostereier sind ein Blickfang zur Osterzeit.  
Spitzenborten, Federn und Perlen in zarten Pastelltönen  
machen aus den Eiern eine außergewöhnliche Osterdekoration.  
Farblich dazu abgestimmt lassen sich Eier, die mit  
Serviettentechnik beklebt werden, sehr gut kombinieren. Eine  
ganz besondere Gestaltung ist die Reliefttechnik. Hierzu werden  
mit einer weißen Paste Muster auf die Eier aufgetragen und  
diese nach dem Trocknen in kleine Nester gesetzt oder mit  
Aufhängern versehen. In diesem Werkkurs lernen Sie, mit  
verschiedenen Techniken echte Hühner-, Puten- oder  
Gänseeier zu kleinen Kunstwerken für das Osterfest zu  
gestalten.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 05.03.20 Selb - Steinselb, Dorfgemeinschaftshaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 6,00 €  
Birgit Schön, staatl. Geprüfte Kerammodelleurin  
und Formenentwerferin

Mo 09.03.20 Arzberg - Röthenbach, Gewölbesaal Anwesen  
14:00 Uhr Marth  
Teilnahmegebühr: 6,00 €  
Birgit Schön, staatl. Geprüfte Kerammodelleurin  
und Formenentwerferin

---

## Dekoration aus Beton selbstgemacht

In diesem Kurs wird gezeigt, wie vielfältig das Material Beton einsetzbar ist. Alles wird Schritt für Schritt erklärt, so dass sich zahlreiche Dekorationsideen für Haus und Garten realisieren lassen. Sie lernen bei diesem kreativen Kurs, wie Beton angerührt und in Form gebracht wird. Daraus werden Schalen, Vogeltränken, Pilze u.v.m. geformt. Nach dem Trocknen werden die Gegenstände weiter bearbeitet und zu einzigartigen Gegenständen verziert.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Fr 15.11.19 Arzberg - Seussen, Anwesen Orschulok  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 6,00 €  
Carmen Lecompaon

Fr 22.11.19 Arzberg - Seussen, Anwesen Orschulok  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 6,00 €  
Carmen Lecompaon

---

## Von der (Post)Karte zum eigenen Bild

Bei diesem Kurs dreht sich alles darum anhand einer Motivpostkarte ein individuelles Gemälde zu gestalten. Oft hat man keine Vorstellung, was man eigentlich zu Papier bringen könnte und kann sich vom Motiv der Karte inspirieren lassen. Dabei sind keine Grenzen in Bezug auf Farben und Gestaltung gesetzt und jeder kann mutig und mit Spaß am Malen „sein“ Bild erstellen. Sie können Ihr eigenes Postkartenmotiv mitbringen oder sich ein Motiv vor Ort aussuchen. In fröhlicher, ungezwungener Atmosphäre gemeinsam malen, sich austauschen, genießen was entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle Materialien sind vorhanden. Am Ende des Kurses werden Sie Ihr eigenes kleines Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Zunächst erlernen Sie Schritt für Schritt die Technik dieser besonderen Art der Malerei. Nach einer kurzen Einführung geht es an die Umsetzung, von der Planung, Auswahl der Papiersorten und Motivkarten, Malmaterialien, den richtigen Pinseln und Farben bis zur Ausführung.

### Region Hof

Di 19.11.19 Regnitzlosau, Gasthof Raitschin  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: 25,00 €  
Gebühr 23,30 - 25,00 € je nach Größe, inkl.  
Material  
Marion Sandner, Kunst- und Kreativtherapie

---

## Heimat hat viele Gesichter

Bis heute wird die Region zwischen Bayreuth und Hof geprägt von einer kulturellen Vielfalt, die allen voran auf die bewegte Geschichte zurückzuführen ist. Migrationsbewegungen spielten dabei schon immer eine wichtige Rolle und sorgen dennoch bis heute für politischen Zündstoff. Der Vortrag wirft einen Blick in die Vergangenheit und versetzt Sie dabei in die Lage, die Gegenwart in einem neuen Licht zu betrachten.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Mo 03.02.20 Rösrau - Unterwoltersgrün 8, Cafe "Kaffeeklatsch"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Adrian Rossner, Student

## Weihnachtsbäume stricken - zum Aufstellen oder Aufhänger

Selbstgestricktes sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch einfach und schnell zu erlernen. Stricken Sie Weihnachtsbäume zum Aufstellen, zum Aufhängen an Zweigen oder als Geschenkeanhänger. Unter fachkundiger Anleitung wird Ihnen Schritt für Schritt alles genau erklärt. Sie erlernen das Stricken von Weihnachtsbäumen für Ihre Dekoration zu Hause oder als Geschenk.

### Region Bamberg

Mo 09.12.19 Viereth-Trunstadt, Gemeinschaftshaus  
17:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Teilnahme ist kostenfrei, Materialgebühren werden vor Ort erhoben.

---

## Töpfern nach Lust und Laune - Kreatives Gestalten mit Ton

In diesem Werkkurs erlernen Sie die grundlegenden Kenntnisse rund um die Arbeit an der drehenden Töpferscheibe und das plastische Gestalten mit Ton. Außerdem kann man die ersten Schritte auf dem Gebiet der Töpferei machen und lernt die erforderliche Ausstattung sowie die benötigten Materialien kennen.

Die gefertigten Kunstwerke werden anschließend glasiert und gebrannt. Sie lernen wie man einfache Gegenstände selbst töpfer und den Einsatz der nötigen Materialien dazu. Beeindrucken Sie Freunde und Familie mit Ihren kreativen Kunststücken.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Fr 22.11.19 Arzberg - Haid, Feuerwehrhaus  
17:00 Uhr Teilnahmegebühr: 5,00 €  
Die Teilnehmergebühr beträgt 5 €/Kurstag +  
Materialkosten je nach Verbrauch  
Susanne Mudra - Töpfer-Werkstatt-  
Konnersreuth (TWK), Heilerziehungspflegerin

---

## Socken stricken leicht gemacht!

Sie wünschen sich ein individuelles Weihnachtsgeschenk? Oder Yogasocken gegen kalte Füße? Wir stricken gemeinsam ein Paar einfache Socken vom Bündchen bis zur Spitze, denn selbstgestrickte Socken sind unübertroffen an Tragekomfort und Passform vor allem im Winter. Erlernen Sie in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung die verschiedenen Techniken, die richtige Woll- und Nadelauswahl sowie viele Kniffe und Tricks zum Socken stricken.

### Region Hof

Fr 17.01.20 Münchberg, Vereinsheim Geflügelzüchter  
bis 31.01.20 Teilnahmegebühr: 4,00 €  
19:30 Uhr je Abend

---

## Individuelle und professionelle Adventsdekoration für Drinnen und Draußen

Erleben Sie die neuesten Trends und Tipps zur Gestaltung der Adventsdekoration im Innen- und Außenbereich. Einfache Mittel und Materialien stehen hierbei im Vordergrund und werden in kreativer und moderner Weise eingesetzt. Von unserer Referentin lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln und Materialien eine stilvolle Dekoration für die Adventszeit selbst herstellen können.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Sa 30.11.19 Wunsiedel - Holenbrunn, Feuerwehrhaus  
 13:00 Uhr Teilnahmegebühr: 5,00 €  
 Inge Rieß, Gartenbäuerin

**Sagen aus unserem Landkreis**

Sagen und Geschichten kommen nicht immer von fernen Regionen, wie die Geschichten aus 1000 und einer Nacht. Auch in der eigenen Heimat lassen sich zahlreiche Mythen und Legenden finden. In dieser Veranstaltung werden den Teilnehmern die in unserem Landkreis vor Jahrhunderten entstandenen Sagen und Geschichten näher gebracht.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mi 19.02.20 Kirchenlamitz - Buchhaus, Informationszentrum  
 13:30 Uhr "Epprechtstein"  
 Teilnahmegebühr: 2,00 €  
 Adrian Rossner, Student

**Kreatives häkeln und stricken**

Selbstgemachtes ist im Trend. Da dürfen natürlich individuelle Mützen, Tücher und Schals für die kalte Jahreszeit nicht fehlen. Werden Sie kreativ und machen Sie mit! Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie verschiedene Techniken und fertigen einzigartige Stücke mit den verschiedensten Materialien an.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 16.01.20 Thiersheim - Kothigenbibersbach, Feuerwehrhaus  
 19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 3,00 €  
 Kerstin Härtl, Schneiderin

**Hundertwasser-Turm Abensberg**

Er sieht aus wie ein Fantasiegebäude aus 1001-Nacht. Nach elfjähriger Planungs- und Bauzeit können die Besucher den 35 m hohen Turm besteigen. Seit 7.1.2010 werden die Führungen angeboten.

**Region Bayreuth**

Mi 27.11.19 Abensberg, Brauerei Kuchlbauer  
 13:20 bis 15:20 Uhr Teilnahmegebühr: 32,00 €  
 Do 28.11.19 Abensberg, Brauerei Kuchlbauer  
 13:20 bis 15:20 Uhr Teilnahmegebühr: 32,00 €  
 Sa 30.11.19 Abensberg, Brauerei Kuchlbauer  
 13:20 bis 15:20 Uhr Teilnahmegebühr: 32,00 €

**Wir erlernen die Technik des Filzens und werden selbst tätig**

Die Teilnehmer lernen das alte Kunsthandwerk Filzen in seiner ganzen Vielfalt kennen. Unter Anleitung filzen die Teilnehmer selbständig einfache Gegenstände.

**Region Bayreuth**

Di 11.02.20 Kulmain, Ursula Wolf  
 14:00 bis 16:00 Uhr Teilnahmegebühr: 3,00 €  
 Kosten 20 € inkl. Material + 3 € TN-Gebühr  
 Ursula Wolf

Technik & Naturwissenschaft

**Selbst ist die Frau - Heimwerker Grundkurs**

Tipps und Tricks für Frauen, die gerne heimwerken - und Lust haben, selbst in und um Haus und Wohnung Hand anzulegen. Sie lernen von Experten z.B. Wandgestaltung (mit dekorativen Elementen, Tapezieren, Streichen), Bohren und Dübeln, Fliesenlegen, Verputzen, Parkett und Laminat verlegen usw.

**Region Bayreuth**

Sa 16.11.19 Bad Berneck, Werkstatt  
 09:00 bis 16:00 Uhr Teilnahmegebühr: 28,00 €  
 zuzüglich evtl. Materialkosten (ca. 5,00 €)  
 Gerhard Dykta

**"Auf den Spuren der Energiewende"**

Mit dem „Wunsiedler Weg Energie 2.0“ setzen die Stadtwerke Wunsiedel eine konsistente Klima- und Energiestrategie bis 2030 um und stellen eine nachhaltige und effiziente Energieversorgung für die Region sicher. Ziel ist eine weitgehend unabhängige Energieversorgung für die Region und der Ausbau der Stützfunktion für das übergeordnete Netz. Die Stadt hat bereits 2016 ihre für das Jahr 2020 gesetzten Klimaschutzziele erreicht. Das heißt in Zahlen: In Wunsiedel werden rein bilanziell 20 Prozent mehr Strom aus regenerativen Quellen produziert als verbraucht. Bei einer Betriebserkundung der SWW in Wunsiedel informiert der Referent im „Haus der Energiezukunft“ über den „Wunsiedler Weg“ und zeigt im Biomasse-Heizkraftwerk in Holenbrunn die praktische Umsetzung.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 16.01.20 Wunsiedel, Stadtwerke Wunsiedel  
 14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

**Betriebserkundung im Hochvolthaus von Lapp Insulator**

Das firmeneigene Hochspannungslabor von Lapp Insulators ist einzigartig in Europa. In geringer Entfernung zum Firmensitz werden konzentrierte Forschungs- und Entwicklungsarbeiten mit umfangreichen Testverfahren durchgeführt. Bei einer Betriebserkundung erhalten Sie einen Einblick in die Firmengeschichte und die Prüfverfahren verschiedener Isolatortypen. Den Höhepunkt bildet eine elektrophysikalische Vorführung, bei der künstliche Blitze erzeugt werden.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 13.02.20 Selb, "Hochvolthaus"  
 14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

**Betriebserkundung bei HECK Wall Systems**

HECK Wall Systems zählt mit den zwei starken Marken Rajasil und HECK zu den führenden Herstellern von Spezialbaustoffen für Bausanierung und Wärmedammsystemen. In den vollautomatischen Produktionsanlage werden mineralische Werk trockenmörtel und Sepzialbaustoffe produziert. Diese werden auf Fassaden von Alt- und Neubauten und zum dauerhaften Erhalt wertvoller historischer Baustubstanz genutzt. Bei einem Vortrag mit abschließendem Rundgang durch die Produktionsanlagen erhalten die Teilnehmer einen Einblick in den Arbeitsablauf und die Produktion der verschiedenen Produkte. Außerdem erfahren Sie viel über die Firmengeschichte dieses alt eingesessenen Unternehmens.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 28.11.19 Marktredwitz, Firma HECK Wall Systems GmbH  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

**Betriebserkundung beim weltbekanntem Fahrradhersteller  
Cube**

Cube gehört zu den größten Fahrradherstellern Europas und am Ende des Geschäftsjahres haben mehr als 600 000 Bikes die Produktionsstätte in der Kösseinstadt verlassen. Die Cube-Produkte werden über 2515 Händler in 67 Ländern vertrieben. Täglich werden bis zu 2500 Räder angefertigt. Das von Marcus Pürner gegründete und geführte Unternehmen hat sich aus kleinsten Anfängen innerhalb von 25 Jahren zu einem Global Player für Bikes entwickelt. Sie bekommen bei einem Vortrag mit anschließender Betriebserkundung einen einzigartigen Einblick in jede Abteilung – von der inhouse Entwicklung bis zu den 2016 neu gebauten Lager- und Produktionsstätten. Im hauseigenen Showroom gibt es die vielfältige Produktpalette für die nächste Saison zu entdecken.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 27.02.20 Waldershof, Cube  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Anmeldungen bis 20.2.20 in der BBV-  
Geschäftsstelle Wunsiedel unter 09232/918170.  
Max. 20 Teilnehmer

**Landwirtschaft, Natur & Umwelt**

**Aktuelles zur JGS-Anlagenverordnung, zur grünen Nummer  
und landwirtschaftliche Sozialversicherung**

- o Güllegruben- und Fahrsilobau nach neuer Anlagenverordnung
- o KFZ-Steuer - grünes Kennzeichen
- o Aktuelles aus der landwirtschaftlichen Sozialversicherung

**Region Coburg**

Do 07.11.19 Meeder-Großwalbur - Großwalbur, Sportheim  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

Do 21.11.19 Neustadt - Mittelwasungen, Gasthaus Hofmann  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

Fr 06.12.19 Ebersdorf - Kleingarnstadt, Gasthaus Lesch  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

Mi 11.12.19 Itzgrund - Schottenstein, Gasthaus Schleicher  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

Hans Rebelein - Bayer. Bauernverband,  
Geschäftsführer/in

**BETZENSTEINER BAUERNTAG  
Tiergesundheit - geht uns alle an!**

**Region Bayreuth**

Do 30.01.20 Betzenstein, Gasthof Herbst  
19:30 Uhr

**Hochbeete - Gärtnern auf hohem Niveau**

Hochbeete bedeuten angenehmes garteln, auch für Knie- und Rückengeschädigte oder Rollstuhlfahrer. Das Thema "Hochbeete" erfährt auch vor allem im Hinblick auf "seniorengerechtes Gärtnern" großen Zuspruch. Inhaltlich wird hierbei auf die verschiedenen Bauweisen, Materialwahl und Befüllung von Hochbeeten eingegangen. Sie erfahren in diesem Vortrag alles über das Anlegen und die Pflege von Hochbeeten im eigenen Garten. Auch die Themen der richtigen Kulturführung, Düngung und Pflanzenschutz werden behandelt.

**Region Forchheim**

Mi 19.02.20 Dachstadt, Gasthaus Schwabachtal  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.

Dipl.-Ing. Hans Schilling - Landratsamt  
Forchheim, Kreisfachberater für Obst- und  
Gartenbau

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mo 18.11.19 Arzberg - Röthenbach, Gewölbesaal Anwesen  
19:30 Uhr Marth  
Teilnahmegebühr: 2,00 €

Thorsten Steinhäuser - Landratsamt Wunsiedel  
i.F., Fachlicher Mitarbeiter Kreisfachberatung für  
Gartenkultur und Landespflege

**Qualitätsfuttermittel fränkischer Soja: Anbau, Verarbeitung,  
Markt**

Welche ackerbaulichen Voraussetzungen sind für einen erfolgreichen Sojaanbau erforderlich? Welche Möglichkeiten zur Vermarktung und Verarbeitung gibt es? Welche Vor- und Nachteile bringt der Anbau von Soja mit sich? Der Sojaanbau steht und fällt u.a. mit einer gelungenen Unkrautbekämpfung! Was genau ist zu beachten? In seinem Referat gibt der Redner Antworten auf diese Fragen und berichtet aus persönlichen Erfahrungen.

**Region Coburg**

Mo 09.03.20 Coburg, Gustav-Dietrich-Haus  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

### "Naturwunder und Gartensinfonien - Eine Bilderreise zu interessanten Gärten und Landschaftsparks in der Region"

Gärten als gestaltete Naturräume sind Rückzugsorte, um die Seele baumeln zu lassen. Üppige Blütenpracht, duftende Kräuter, exotische Baumriesen oder verschlungene Wege zwischen majestätischen Felskolossen verleihen jedem Areal ein besonderes Flair.

Freuen Sie sich auf eine bunte Vielfalt großer und kleiner Gartenanlagen und den Blick hinter die "Offenen Gartentüren". Sie erweitern bei diesem Bildvortrag ihr Wissen über die Veränderungen im Laufe einer teilweise jahrhundertalten Entstehungsgeschichte, die auch immer die Mode der jeweiligen Zeit und die Wertschätzung der Natur durch den Menschen widerspiegelt.

#### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 14.11.19 Thierstein - Pfannenstiel, Gasthaus Küssert  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Christine Roth - Geopark Bayern-Böhmen

---

#### **Hofübergabeseminar Tagesseminar**

Dieses Tagesseminar richtet sich sowohl an Übergeber und Übernehmer eines Hofes. Fachkundige Referenten nehmen sich verschiedenen Themen an:

- Der Hofübergabevertrag – Kernstück der Generationsnachfolge
- Pflichtteilsberechnung & Abfindung weichender Erben
- Versicherung: Was Kann? – Was Muss?
- Steuerliche Aspekte bei der Hofübergabe
- Vorsorge für den Ernstfall: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

#### **Region Bayreuth**

Di 12.11.19 Bayreuth, Tierzucht-klausur  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 20,00 €  
15:30 Uhr Udo Köhler - Bayerischer Bauernverband

---

#### **Obstbaumveredelung**

Der Obstbaumexperte vermittelt in diesem Kurs das Veredeln von Obstbäumen auf theoretischer und praktischer Basis. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre eigenen Obstbäume zu veredeln. Stellen Sie sich vor, in Ihrem Garten wächst nach Ihrem erfolgreichen Veredeln ein Baum, auf dem sich Ihre Lieblingsapfelsorte befindet. Jeder Teilnehmer erhält seinen selbst veredelten Baum.

#### **Region Kronach**

3 / 2020 Wilhelmsthal - Effelner 14, Alte Schule  
09:00 bis  
12:00 Uhr Teilnehmergebühr: 5 Euro zuzüglich evtl. Materialkosten für einen selbst veredelten Obstbaum. Bitte scharfes Messer mitbringen!  
Ottmar Löffler, Forstwirt

---

#### **Winter- und Weihnachtszauber im Fichtelgebirge**

Schnee, Eis und klirrende Kälte verzaubern das Fichtelgebirge im Winter märchenhaft schön. Auch in der kalten Jahreszeit gibt es viel zu entdecken. Es überrascht, wie sich die Natur verwandelt, die Tierwelt ihr Überleben sichert, die Wintersportler und Wanderer die Bewegung draußen genießen. Strahlender Lichterglanz und regionale Traditionen in den Advents- und Weihnachtstagen lassen es heimelig werden. Abwechslungsreich präsentiert dieser Bildvortrag besondere Nah- und Fernblicke auf eine reizvolle Heimat- und Urlaubsregion

#### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mo 18.11.19 Tröstau - Vordorf 32a, Gästehaus Panzer  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Christine Roth - Geopark Bayern-Böhmen

---

#### **Die Bienen und Insekten im Einklang mit Natur und Landwirtschaft**

In dieser Veranstaltung erfahren Sie die Möglichkeiten, wie der landwirtschaftliche Betrieb für Bienen, Insekten und Artenvielfalt die Lebensgrundlage verbessern kann, um nicht gegen gesetzliche Auflagen, Verordnungen und Programmen zu verstoßen. Wie können Blühflächen und Blühstreifen eingeplant werden. Erweitern Sie Ihr Wissen rund um die Biene.

#### **Region Bayreuth**

Di 14.01.20 Creußen, "Im Gärtlein"  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Geschäftsführer BiWe Dieter Heberlein - BBV, Dipl. Ing. agrar

---

#### **Mein wilder Garten - gärtner mit der Natur - alles fließt**

Dynamik und Sukzession im Garten sind belebende und bewundernswerte Eigenschaften der Natur. Entwicklungen und Mitmachen mit der Natur stehen an erster Linie dieses Vortrages. Sie erhalten Informationen über die "Tugenden", die jeden Naturgarten bestimmen. Beispiele werden erläutert und vorgestellt.

#### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mi 15.01.20 Nagel - Reichenbach, Gasthaus "Zur Kösseine"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dipl.Ing. (FH) Claudia Büttner - Landratsamt, Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landespflege

Di 11.02.20 Arzberg - Oschwitz, "Forellmühle"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dipl.Ing. (FH) Claudia Büttner - Landratsamt, Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landespflege

---

**„Die Eger – Landschaftsgestalter und Grenzgänger“ – Eine Wanderung in Bildern von der Quelle bis zur Grenze nach Tschechien**

Die Eger, ein bedeutender Nebenfluss der Elbe, hat ihren Ursprung im Fichtelgebirge. Die heutige Quelfassung aus dem Jahr 1923 gehört zu den schönsten in der Region und ist Startpunkt für den Egerwanderweg. Dieser führt durch abwechslungsreiche Landschaften mit sanften Talabschnitten und steil aufragenden Felstürmen. Schon immer diente das Wasser der Eger auch zur Energieerzeugung, denn „schnell, flink“ kommt sie daher. So zumindest wird der keltische Ursprung „Agara“ als Flussname gedeutet. Lernen Sie die Spuren früherer Industriestandorte kennen, die sich teilweise nur noch erahnen lassen. Freuen Sie sich auf kleine und große Entdeckungen entlang eines Flusslaufes von den Bergen des Fichtelgebirges Richtung Osten.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Sa 08.02.20 Thiersheim - Stemmas, Feuerwehrhaus  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Christine Roth - Geopark Bayern-Böhmen

**Landwirtschaft in Großbritannien**

Sie erfahren in dem Vortrag wie es um die Landwirtschaft in Schottland, Wales und England steht, vor allem wegen dem Brexit. Wie gehen die Landwirte dort mit dem Brexit um? Sie erfahren, wie es anderen Landwirten geht und wie er mit dem Brexit umgeht.

**Region Bayreuth**

Mo 10.02.20 Gefrees, Schützenheim Witzleshofen  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Petra Jacob Sachs

**Wunderwelt der Bienen**

Die Biene ist ein Insekt, das heutzutage auf der ganzen Welt zu finden ist. In Deutschland werden dabei eine Millionen Bienenvölker von Imkern gehalten. Sie erfahren in einem Vortrag alles über ein Spektrum von der Geschichte der Biene über die Bestäubungsleistung, das Leben im Bienenvolk bis zu den verschiedenen Bienenprodukten.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Di 26.11.19 Selb, Gaststätte "Schulschenke  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
stv. Kreisbäuerin Christine Medick - Bayer.  
Bauernverband

**Länderkunde & internationale Begegnungen**

**Geologische Entdeckungen und Besonderheiten rund um den Kornberg**

Lesesteinhäufen, Sandgruben, aufgelassene Steinbrüche und Felsburgen verraten etwas über die Bodenbeschaffenheit und die Gesteine vor unserer Haustür. Der weite Blick vom Gipfel eines Berges in die Landschaft macht neugierig auf die Zusammenhänge und Jahrtausenden, die vergehen mussten, bis dies alles entstanden ist. Der Bildvortrag lädt ein zu einer Spurensuche rund um den Großen Kornberg. Sie erhalten Erklärungen über Alter, Entstehung und Nutzung der natürlichen Ressourcen in der Vergangenheit und Gegenwart aus geologischer Sicht und lernen somit die Spuren der Gesteine und Bodenbeschaffenheit zu deuten.

**Region Hof**

Mi 06.11.19 Schwarzenbach/S. - Förbau, Teschners  
13:30 Uhr Herrschaftliche Gastwirtschaft  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Christine Roth - Geopark Bayern-Böhmen

**Der Waldstein im Spiegel seiner Geschichte**

Kein anderer Berg des Fichtelgebirges hat derart viel zu bieten wie der Große Waldstein, dessen Gipfel neben der in Deutschland einzigartigen Bärenfalle auch zwei Burgen und verschiedene geologische Besonderheiten besitzt. Bei einer virtuellen Tour über den Berg wird Ihnen die Geschichte und die Entstehung des berühmten Waldsteingranits erklärt.

**Region Hof**

Mi 19.02.20 Zell i. F., Schützenhaus Friedmannsdorf  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Adrian Rossner, Student

**Gesundheit & Prävention**

**Wohlfühltag für Bäuerinnen in der Lohengrin Therme Bayreuth**

Die Teilnehmerinnen lernen in einer Führung die Wellnessabteilung kennen und bekommen Informationen über die Bauweise und Organisation der Lohengrin Therme.

**Region Bayreuth**

Di 03.12.19 Bayreuth, Lohengrin Therme  
14:00 bis  
18:00 Uhr

**VL-Frauengruppe: Stadl-Veranstaltung: Mit "Lorenga" Krankheiten und Burn-Out vorbeugen**

Referentin: Loretta Steinhäuser (examinierte Krankenschwester)

**Region Kulmbach**

Do 26.03.20 Rugendorf - Zettlitz, Gasthof "Weisath"  
20:00 Uhr

### **Die Haut - Spiegel der Seele.**

Die Zahl der Personen mit unreiner, juckender oder trockener Haut steigt ständig. Immer mehr Menschen leiden an Psoriasis, Neurodermitis, Akne und Ekzemen. Oft gibt es psychosomatische Hintergründe aber auch eine gestörte Darmflora kann Auslöser für den Hilfeschrei der Haut sein. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Psyche und Darm sich auf die Haut auswirken.

#### **Region Coburg**

Mo 04.11.19 - Gauerstadt, Gasthaus Wacker  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 4,00 €  
Annekatri Bütterich, Gesundheitspädagogin/in

Do 05.03.20 Niederfüllbach, Gasthaus Beckenhaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 4,00 €  
Annekatri Bütterich, Gesundheitspädagogin/in

---

### **Räuchern mit Pflanzen und Kräutern - Reinigen Sie mit der Kraft der Natur**

Der alte Brauch des Ausräucherns gerät immer mehr in Vergessenheit. Unsere Vorfahren wussten noch, dass der Rauch von Kräutern und Pflanzen klärend und heilend wirken kann. Sie räucherten zu allen wichtigen Ereignissen im Leben und reinigten so Seele, Geist, Körper, Haus und Hof. Auch wenn bei dem Thema ein gehöriger Teil Mythologie mitspielt, zeigt es trotzdem die tiefe Verbundenheit zwischen Mensch und Natur. Der Vortrag soll das Thema „Räuchern“ von verschiedenen Seiten beleuchten und wertvolle Anwendungsmöglichkeiten vermitteln. Erfahren Sie mehr über den alten Brauch des Ausräucherns und entdecken Sie, wie er auch in modernen Zeiten helfen kann. Sie lernen die verschiedenen Pflanzen und Kräuter und Ihre jeweiligen Heilkräfte kennen und probieren selbst aus, welche Wirkung das Räuchern auf Sie hat.

#### **Region Coburg**

So 08.12.19 Bad Rodach, Privat Kraus  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: 15,00 €  
Annekatri Bütterich, Gesundheitspädagogin/in

---

### **Sodbrennen - harmloses Symptom oder ernsthafte Erkrankung**

Sodbrennen kennt jeder, die Ursachen sind meist harmlos. Handelt es sich jedoch um häufig wiederkehrende Beschwerden, sollte ärztlicherseits der Ursache auf den Grund gegangen werden, da sich dahinter ernsthafte Erkrankungen, z. B. im Bereich der Speiseröhre verbergen können.

#### **Region Bayreuth**

Fr 10.01.20 Speichersdorf - Windischenlaibach,  
19:30 Uhr Gemeinschaftshaus Windischenlaibach  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dr. Steffen Mühldorfer - Klinikum Bayreuth,  
Chefarzt/ärztin

Mo 27.01.20 Gefrees, Gasthaus Kornbachtal  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dr. Steffen Mühldorfer - Klinikum Bayreuth,  
Chefarzt/ärztin

---

### **Hatha-Yoga**

Yoga bietet die Möglichkeit, den Körper besser kennen zu lernen sowie die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Mit Übungen werden muskuläre Verspannungen gelöst und die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und gekräftigt. Sie lernen, wie Sie sich entspannen und mit bewusster Atmung Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit finden.

#### **Region Hof**

Mo 25.11.19 Münchberg, Krankengymnastik Pezold  
bis 03.02.20 Teilnahmegebühr: 160,00 €  
19:30 bis Inga Petzold, Physiotherapeutin  
21:00 Uhr

Di 26.11.19 Münchberg, Krankengymnastik Pezold  
bis 11.02.20 Teilnahmegebühr: 160,00 €  
19:30 bis Inga Petzold, Physiotherapeutin  
21:00 Uhr

---

### **Erkrankungen durch Zecken: Schutz- und Behandlungsmöglichkeiten**

Zecken sind bei uns in Bayern immer mehr auf dem Vormarsch. Der Vortrag beschäftigt sich mit der FSME- und Borrelienerkrankung. Sie erhalten Verhaltenstipps und lernen die notwendigen Schutzmaßnahmen kennen.

#### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 06.02.20 Weißenstadt, Cafe Seel  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

---

### **Honig, Zwiebel, Lavendel, Thymian & Co - Erkältungskrankheiten natürlich behandeln**

In der traditionellen Erfahrungsheilkunde gibt es viele natürliche Mittel, um präventiv oder unterstützend bei Erkältungskrankheiten entgegen zu wirken. Ansteigende Salzfußbäder, Zwiebelsäckchen, Kopfdampfbäder, Heublumenkissen etc. sind nur einige und für jeden leicht durchzuführende Anwendungen aus dem Schatzkästchen von Pfarrer Kneipp. In diesem Vortrag lernen Sie, Beschwerden sofort mit verfügbaren Mitteln zu behandeln, so dass eine Krankheit gleich von Anfang an eingedämmt oder der Verlauf gemildert werden kann. Nebenwirkungen von Medikamenten können im günstigsten Fall ebenfalls vermieden werden.

#### **Region Kronach**

Mo 04.11.19 Kronach - Knellendorf, Sportheim  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 3,00 €  
Evelyn Heil, Ernährungsfachfrau

---

### **AROHA - Kurs**

Die Teilnehmerinnen erlernen unter fachkundiger Leitung Techniken zur Gesundheitsoptimierung. Aroha dient der

- Stärkung des Herz- Kreislauf- Systems
- Fettreduzierung, Festigung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen
- ausgezeichneten Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung
- Verbesserung des Körpergefühls, der Balance u. Muskelflexibilität
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Auflösung von Muskelverspannungen.

---

## **Region Coburg**

Mo 18.11.19 Roth a.F., Gemeindehaus  
bis 19.02.20 Teilnahmegebühr: 29,00 €  
18:30 bis 10x  
19:30 Uhr Anmeldung erforderlich bei Lissa Jäger  
Telefon 09560/1567  
Christine Werthmann

---

### **Vitamin D - Heilkraft aus der Sonne**

Lange Zeit hat man Vitamin D nur im Hinblick auf seine Funktion für den Knochen- und Calcium-Stoffwechsel gesehen. Doch das Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, kann weitaus mehr. Aktuelle Studien zeigen, Vitamin D wirkt zusätzlich auf das Herz-Kreislaufsystem sowie auf die Psyche. Forschungsergebnisse haben aufgezeigt, die Höhe des Vitamin D-Spiegels spielt eine wichtige Rolle bei der Prävention und möglicherweise auch der Behandlung von verschiedenen Erkrankungen einschließlich Krebs. Untersuchungen belegen für Länder nördlich des 35. Breitengrades, zu denen auch Deutschland gehört, einen verbreiteten Vitamin D-Mangel, der allerdings nicht nur im Winter auftritt. Sie erfahren während des Vortrages, wie man einem Vitamin D-Mangel vorbeugen kann und wie Vitamin D optimal dosiert wird.

## **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Di 19.11.19 Marktredwitz - Oberthörlau 6a, Gasthaus Rupprecht  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Cornelia Thoma - Kronenapotheke, Apothekerin

Mi 29.01.20 Marktleuthen - Habnith 2, Gasthaus Benker  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Cornelia Thoma - Kronenapotheke, Apothekerin

Mi 05.02.20 Selb - Längenau 26, Gasthaus Zur Grünen Au  
14:00 Uhr (Voit)  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Cornelia Thoma - Kronenapotheke, Apothekerin

---

### **Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention - 8 wöchig**

Jeder möchte gerne die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie beispielsweise spazieren gehen, Gartenarbeit oder die Führung des eigenen Haushaltes bis ins hohe Alter erhalten. Die grundlegenden Voraussetzungen für die Mobilität und sicheres Gehen im Alltag ist die körperliche Fitness. Während des 8-wöchigen Kurses stärken Sie durch verschiedenste Übungen Ihre körperliche Fitness und erhalten somit mehr Kraft und Gleichgewicht. Sie lernen verschiedenste Methoden wie Sie Ihre Muskeln aufbauen und stärken.

## **Region Forchheim**

Mi 13.11.19 Poxdorf, Sportheim Poxdorf  
bis 08.12.19 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
18:00 bis 19:00 Uhr Brigid Gruß, Sport- und Gymnastiklehrer in

---

### **Unser Gesicht als Spiegel unserer Gesundheit - wie kann ich mit Schüßler Salzen meine Gesundheit unterstützen?**

In unserem Gesicht zeigen sich viele verschiedene Anzeichen, die Aufschluss über unseren Gesundheitszustand geben. Sie erfahren vieles über verschiedene Zusammenhänge zwischen Antlitzzeichen im Gesicht und den Schüßler Salzen. Ausserdem erhalten Sie bewährte Tipps für den Alltag und lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Schüßler Salze kennen.

## **Region Forchheim**

Mi 08.01.20 Kemmathen, Gasthaus Galster  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert  
Brigitte Meinl, Mineralstoffberaterin der GBA

---

### **Schulter- und Rückenbeschwerden durch überlastete Gelenke - Vortrag mit einfachen Übungen**

Für alle die für die Erhaltung oder Verbesserung ihrer Gesundheit etwas tun möchten. Gerade das Schultergelenk ist durch seine Bauweise und hohe Beweglichkeit stark gefährdet. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Dehnübungen die Schulter gesund erhalten. Effektive und einfache Übungen die bei leichten Einschränkungen noch für Entlastung sorgen werden ebenfalls gezeigt. Einseitige Muskelverspannungen belasten alle unsere Gelenke. Dies trifft besonders auf den Rücken zu. Der Aufbau eines Muskelkorsetts für die Wirbelsäule hilft dem Rücken dauerhaft im Lot und damit schmerzfrei zu bleiben. Es ist möglich, auch ohne hohen Zeitaufwand – nur wenige Minuten genügen - die Muskulatur zu stärken und Gelenke zu entlasten.

## **Region Hof**

Do 21.11.19 Zell i. F., Schützenhaus Friedmannsdorf  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche  
Sehtrainerin, Entspannungspädagogin

---

### **So kann Demenzvorbeugung gelingen**

Demenzerkrankungen haben eine signifikante Ansteigerungsrate. Leider begünstigen viele unterschiedliche Faktoren diese Abbauprozesse im Gehirn. Neue Studien machen Hoffnung, diese zu verlangsamen. Doch wie kann schon vor erkennbaren Defiziten gegengesteuert werden? Lernen Sie die ganzheitlichen Zusammenhänge und Erfahrungen kennen. Sie erhalten Tipps aus der ergotherapeutischen Praxis, sowie effektive Übungen für den Alltag, die Ihren grauen Zellen helfen, länger reibungslos zu funktionieren.

## **Region Hof**

Mo 20.01.20 Schwarzenbach/S. - Fletschenreuth, Bürgerhaus  
20:00 Uhr Fletschenreuth  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche  
Sehtrainerin, Entspannungspädagogin

## **Region Kronach**

Mo 09.03.20 Ludwigsstadt - Steinbach an der Haide, Gasthaus  
19:30 Uhr "Rosenbusch"  
Teilnahmegebühr: 3,00 €  
Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche  
Sehtrainerin, Entspannungspädagogin

---

### **Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention - 6-wöchig**

Jeder möchte gerne die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie beispielsweise spazieren gehen, Gartenarbeit oder die Führung des eigenen Haushaltes bis ins hohe Alter erhalten. Die grundlegenden Voraussetzungen für die Mobilität und sicheres Gehen im Alltag ist die körperliche Fitness. Während des 6-wöchigen Kurses stärken Sie durch verschiedenste Übungen Ihre körperliche Fitness und erhalten somit mehr Kraft und Gleichgewicht. Sie lernen verschiedenste Methoden wie Sie Ihre Muskeln aufbauen und stärken.

### **Region Hof**

Mi 06.11.19 Schauenstein, Feuerwehrhaus Neudorf  
bis 11.12.19 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
14:30 bis Andrea Strobel, Übungsleiter/in B Prävention  
16:00 Uhr

---

### **Billige Arznei - schlechte Arznei? Werden wir krank gespart?**

Die meisten Patienten verlassen sich in Bezug auf die Auswahl des hoffentlich richtigen Medikaments auf ihren Therapeuten. Sie glauben ernsthaft, er habe alles unter Kontrolle. Doch welcher Therapeut klärt die individuelle Konstitution des einzelnen Patienten vor Verschreibung der üblichen Medikamente ab?

Ihr Therapeut hat gar nicht die Zeit dazu. Und was tut er, wenn Nebenwirkungen auftreten? In diesem Fall gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder die Medikation bleibt gleich und es gibt zusätzliche Medikamente (mit neuen Nebenwirkungen) gegen die alten Nebenwirkungen.

Oder aber man ändert die Medikation und ersetzt das ursprünglich verordnete Medikament mit einem Alternativmedikament - in der Hoffnung, der betreffende Patient sei für dessen Nebenwirkungen nicht so anfällig wie für die des erstverordneten.

Ein Apotheker gibt Informationen über verschiedene Arzneimittel.

---

### **Region Kulmbach**

Mi 05.02.20 Wonsees - Schirradorf, Gasthof "Erlmann"  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Georges Frisque - PTA-Schule Kulmbach,  
Apotheker

---

### **Gesundheit und Wohlbefinden durch Entsäuern und Entgiften**

Fast jede Krankheit beginnt mit einer Übersäuerung. Wodurch entstehen Defizite in unserem Körper und welche Rolle spielt unsere Ernährung dabei? Moderne Ernährungs- und Essgewohnheiten, Stress und ungesunde Lebensweise zerstören das Säure-Basen-Gleichgewicht und bewirken immer häufiger eine Übersäuerung des Körpers. Dadurch wird der Grundstein für viele Krankheiten gelegt. Sie erfahren, wie sich Mangelerscheinungen bemerkbar machen und wie man durch Entgiften den Energielevel, die geistigen Fähigkeiten und das körperliche Wohlbefinden verbessern kann.

---

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mi 04.03.20 Marktleuthen, Gasthof "Zum Goldenen Löwen"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Regina Oesterle - Naturheilpraxis,  
Heilpraktiker/in

---

### **Die Schilddrüse - Nichts ist überflüssiger als ein Kropf: Was tun bei Schilddrüsenerkrankungen?**

Die Schilddrüse ein kleines, aber sehr wirkungsvolles Organ! Die „Struma“, wie der medizinische Fachbegriff für die Vergrößerung der Schilddrüse lautet, ist im Volksmund auch als „Kropf“ bekannt. Dabei handelt es sich um eine häufige und meist gutartige Erkrankung. Anfänglich verursacht sie kaum Beschwerden, daher bleibt sie oft über einen längeren Zeitraum unbemerkt. Man kann – und sollte – sie bei sich selbst entdecken, bevor man von anderen darauf angesprochen wird. Zu den Schilddrüsenerkrankungen gehören auch deren Über- oder Unterfunktion, Knoten sowie bösartige Veränderungen. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswerte über Erkrankungsformen der Schilddrüse sowie deren Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten.

---

### **Region Forchheim**

Mi 25.03.20 Weingarts, Sportheim - Gasthaus "Waldesruh"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Dr. med. Roland Wondra - Nuklearmedizin  
Bamberg & Forchheim, Arzt/ Ärztin

---

### **Erkrankungen des Fußes**

Unser Fuß ist ein äußerst komplexes Bewegungsorgan. Er ist durch unseren aufrechten Gang zeitlebens einer starken Belastung ausgesetzt und soll uns unser ganzes Leben "tragen". In dem Vortrag werden Sie über die gesamten Erkrankungen des Fußes und deren Behandlungsmöglichkeiten informiert. Die Anatomie des Fußes und die funktionellen Eigenschaften des Fußes werden genauso behandelt wie das richtige Schuhwerk. Praktische Alltagsübungen für den Fuß

---

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Di 18.02.20 Höchstadt, Evang. Gemeindehaus "Pfarrstall"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dr. Michael Hoffmann - Chirurgische  
Facharztpraxis, Arzt/ Ärztin

---

### **Die Leber - unser zentrales Stoffwechselprogramm**

Die Leber ist unsere Stoffwechselzentrale. Es kann kein optimales Wohlbefinden, keine optimale Leistungsfähigkeit ohne funktionierende Leber geben! Eine "überlastete" Leber hat oft ganz unspezifische Symptome wie z.B. chronische Müdigkeit, Bauchschmerzen usw. Der Internist erläutert den Teilnehmern die vielseitigen und wichtigen Aufgaben der Leber und betont den Energiegewinn durch die Lebergesundheit.

---

### **Region Bayreuth**

Mi 22.01.20 Emtmannsberg, Feuerwehrhaus Troschenreuth  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dr. Steffen Mühldorfer - Klinikum Bayreuth,  
Chefarzt/ärztin

---

### **"Was ist los im Darm?"**

"Was ist los im Darm?" - Nahrungsmittel Unverträglichkeiten und Allergien.

Im Vortrag werden die wichtigsten Unverträglichkeiten speziell betrachtet. Sie bekommen einen Überblick in welchen Nahrungsmitteln die Auslöser hauptsächlich vorkommen. Sie erhalten Infos und Tipps - wie Sie Rezepte abwandeln können, so dass jeder mitessen kann.

---

### **Region Forchheim**

Mo 18.11.19 Lilling, Feuerwehrhaus - Gemeindehaus  
19:30 Uhr  
Die Teilnehmergebühr wird durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt und vor Ort in bar kassiert.  
Elvira Otmann, Ernährungsfachfrau

---

**Diabetes mellitus: "harmloser Alterszucker" oder gefährliche Volkskrankheit?**

Diabetes ist eine tückische Krankheit, weil sie oft lange unerkant bleibt. Typ-2-Diabetes wird häufig erst nach dem 40. Lebensjahr entdeckt. Deshalb wird er umgangssprachlich auch Alterszucker genannt. In Deutschland leiden mehr als sechs Millionen Menschen unter Typ-2-Diabetes. Folgeschäden der jahrzehntelangen Blutzuckererhöhung können Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenschwäche, Netzhaut- und Nervenschäden sowie Erektionsstörungen sein.

**Region Bayreuth**

Di 11.02.20 Mistelgau, Bürgerhaus Gollenbach  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dr. Gerhard Eberlein - Praxis Hormonexpert,  
Internist/Diabetologe DDG

Mi 12.02.20 Weidenberg, Gasthaus Rauh  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dr. Gerhard Eberlein - Praxis Hormonexpert,  
Internist/Diabetologe DDG

---

**Rückenfit**

Beweglichkeit verbessern und Bandscheiben entlasten ist wichtig für einen starken Rücken. Wie Sie Ihre Muskulatur in der Tiefe, besonders die Körpermitte (Rumpf und Beckenboden) stärken sowie eine Mobilisation der gesamten Wirbelsäule erreichen, wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Durch die Übungen können Sie anschließend auch nach dem Kurs zu Hause Ihre Rückenmuskulatur kräftigen und dehnen, Verspannungen lösen, die gesamte Wirbelsäule beweglich halten und die Bandscheiben entlasten, um dadurch Rückenschmerzen vorzubeugen.

**Region Hof**

Do 30.01.20 Selbitz, RehaAktiv  
bis 02.04.20 Teilnahmegebühr: 95,00 €  
11:00 bis (Der Kurs kann von Krankenkassen bezuschusst  
12:00 Uhr werden)

---

**Elektrosmog im Alltag - ist unsere Gesundheit dadurch gefährdet?**

Unsere Welt ist ohne Elektrizität, Mikrowelle, Mobilfunk, W-LAN nicht mehr vorstellbar. Die Digitalisierung greift um sich, die Schule setzt mehr und mehr auf Computer, Smartphone ist ein Muss. Gefährdet diese Reizüberflutung das Gehirn unserer Kinder? Sind Konzentrationsstörungen vorprogrammiert? Sie lernen die Zusammenhänge und Auswirkungen auf die Konzentration unserer Kinder kennen und erfahren, ob wir unsere Kinder schützen können.

**Region Bayreuth**

Do 14.11.19 Creußen, Feuerwehrhaus Schwürz  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche  
Sehtrainerin, Entspannungspädagogin

**Region Hof**

Di 28.01.20 Gattendorf - Schloßgattendorf, Schloßhotel  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche  
Sehtrainerin, Entspannungspädagogin

---

**Aktivieren Sie Ihren Lymphfluss - damit stärken Sie Ihr Immunsystem!**

Wie funktioniert die Lymphe, wie kann ich sie unterstützen, damit Stoffwechselabfallprodukte gut entsorgt werden können? Mit einfachen Streichübungen und Selbstmassagen, die Sie sofort mitmachen können, bekommt ihr Lymphfluss vitalen Schwung und gleichzeitig stärken Sie das Immunsystem. Das macht durstig! Bitte ein Getränk bereithalten.

**Region Kronach**

Mo 17.02.20 Kronach, Wirtshaus "Zum Fröschbrunna"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 3,00 €  
Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche  
Sehtrainerin, Entspannungspädagogin

---

**Einblicke in die Bowentechnik zur Selbstanwendung, bewährt bei Knie- und Rückenschmerzen**

Bowtech - benannt nach dem Erfinder - Tom Bowen - ist eine sanfte Methode um Blockaden und Schmerzen des gesamten Körpers zu lösen. Laut der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Bowtech die wirksamste Heilmethode weltweit. Einige dieser Griffe können auch selbstangewendet werden. Sie erlernen an diesem Abend die effektivsten Griffe für das Knie, die sie bei sich selbst anwenden können, täglich ganz nebenbei.

**Region Hof**

Di 14.01.20 Köditz - Joditz, Gasthaus Krauss  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche  
Sehtrainerin, Entspannungspädagogin

---

**"Die Ringelblume als Heilmittel"**

Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als besonders üppig blühende Zierde. Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel, was die starke Verbreitung der Ringelblumensalbe erklärt. Man kann die Ringelblume aber auch innerlich anwenden, um z.B. Verdauungsbeschwerden zu lindern und gegen Frauenprobleme zu helfen. In diesem Vortrag lernen Sie wertvollen Inhaltsstoffe und die Anwendungsmöglichkeiten für die innere und äußere Anwendung kennen.

**Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 20.02.20 Thiersheim - Neuenreuth 10, Gasthaus Rogler  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Tanja Meier, Kräuterberaterin

---

**"Pflanzliche Schmerzmittel"**

Das Heilen mit Pflanzen ist wahrscheinlich so alt, wie die Menschheit selbst. Schon unsere Vorfahren nutzten die Wirkung von Blättern zur Wundheilung oder Schmerzbehandlung. Sehr früh wurden auch Heilpflanzen entdeckt, die anregend oder beruhigend auf den Körper wirken. Die pflanzlichen Heilmittel sind in der Regel gut verträglich. Natürlich können bei unsachgemäßer Anwendung ebenso wie bei chemischen Arzneimitteln, unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Es gibt jedoch bereits wissenschaftliche Untersuchungen, in denen die wertvollen Inhaltsstoffe von verschiedenen Pflanzen belegt werden. In diesem Vortrag werden verschiedene Pflanzen, ihre Anwendung und Heilwirkung vorgestellt.

---

### **Region Hof**

Do 13.02.20 Schwarzenbach/S. - Förbau, Teschners  
14:00 Uhr Herrschaftliche Gastwirtschaft  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
+ 1 € Verköstigung und Broschüre  
Tanja Meier, Kräuterberaterin

---

### **Mit Hildegard von Bingen durch das Jahr - Lebensmittel als Heilmittel**

Bei der Auswahl der gesunden Lebensmittel ist die Hildegard-Lehre eine verlässliche Hilfe, denn Hildegard von Bingen erkannte die feinstofflichen Qualitäten der Nahrungsmittel und deren gesundheitliche Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Dabei geht es weniger um eine Vitamin- oder Mineralstofflehre, sondern um die positiven Eigenschaften der Lebensmittel in ihrer Gesamtheit. In der so genannten Subtilitätslehre nach Hildegard werden die Lebensmittel nach ihrem „Heilwert“ für die Menschen eingeteilt. Dabei ist es auch bei gesunden Speisen wichtig, maßvoll zu essen und zu trinken. Bei dem Vortrag lernen Sie, wie jeder Mensch täglich selbst aktiv einen Beitrag zur Stärkung der eigenen Gesundheit leisten kann. Man muss dazu „nur“ den Körper mit Lebensmitteln versorgen, die für den Organismus auch wirklich wertvoll sind.

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Di 18.02.20 Selb - Längenu 26, Gasthaus Zur Grünen Au  
14:00 Uhr (Voit)  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Regina Oesterle - Naturheilpraxis,  
Heilpraktiker/in

---

### **Mit uns im Gleichgewicht - Angebote zur seelischen Gesundheit**

"Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern." nach Sebastian Kneipp

Menschen im Agrarbereich müssen häufig hohen physischen und psychischen Belastungen gerecht werden; die Anforderungen in den Betrieben werden immer komplexer. Ebenso arbeitet gerade diese Berufsgruppe oft über die herkömmliche Altersgrenze hinaus; sei es, um die Familienberufe zu unterstützen oder weil Arbeit im Alter auch eine Quelle der Vitalität sein kann. Nicht selten werden in den Familien neben der täglichen Arbeit bedürftige Angehörige betreut und mit hohem persönlichen Aufwand gepflegt.

Die Kampagne "Mit uns im Gleichgewicht" der SVLFG hat das Ziel, die seelische und folglich auch die körperliche Gesundheit der Menschen aus der grünen Branche zu stärken. Mit speziellen Angeboten will sie belastete oder gefährdete Personen möglichst schon im Vorfeld einer seelischen Erkrankung unterstützen. Dabei werden vorhandene Gesundheitsangebote mit neuen Leistungen zu einem umfassenden medizinisch-präventiven Maßnahmenportfolio kombiniert. Welche gesundheitlichen Auswirkungen dies hat und was Sie selbst dagegen tun können wir Ihnen in diesem Vortrag erklärt.

### **Region Forchheim**

Do 23.01.20 Oberweilersbach, Gasthof-Pension Hubert  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

---

### **Region Kulmbach**

Do 27.02.20 Wirsberg - Neufang, Gasthof "Steinlein"  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

### **Gesundheitsoffensive - Hau(p)tsache gesund!": Die Haut, die wichtigsten zwei Quadratmeter deines Lebens**

### **Region Coburg**

Mi 04.12.19 Ebersdorf - Kleingarnstadt, Gasthaus Lesch  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

Di 21.01.20 Neustadt b. Coburg, Gasthaus Eckstein  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

---

### **Region Forchheim**

Mi 19.02.20 Pautzfeld, Fischerhäusla  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

---

### **Region Hof**

Do 06.02.20 Münchberg - Grund, Pension Hammerbergblick  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

---

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mo 12.02.20 Selb - Steinselb, Dorfgemeinschaftshaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

---

### **„Hau(p)tsache gesund!": Lass dich nicht verbrennen**

Bei Personen, die während ihrer Arbeit der Sonnenstrahlung ausgesetzt sind, steigt die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Bäuerinnen und Bauern sind besonders gefährdet. Sonnenschutz ist diesem Berufsfeld ein „brennendes“ Thema. Dieser Vortrag klärt über die Entstehung von Hautkrebs auf. Sie erhalten wertvolle und umsetzbare Tipps für den Hautschutz im Freien.

### **Region Forchheim**

Mo 27.01.20 Wannbach, Gasthof-Pension Mühlhäuser  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

Di 28.01.20 Geschwand, Sportheim des TSV  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

Mi 12.02.20 Drosendorf, Kropfeld Keller  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

Di 03.03.20 Moggast, Hofladen Kormann  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

## **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mo 20.01.20 Wunsiedel, Gasthaus "Zur Grotte"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

---

### **Gesundheitsoffensive - „Hau(p)tsache gesund!“: Hautschutz und -pflege von Gesicht und Körper**

Unsere Haut ist ein lebenswichtiges Organ, das häufig unterschätzt und auch nicht selten vernachlässigt wird. Damit unsere Haut ihre Aufgaben und Funktionen erfüllen kann, braucht sie allerdings Schutz und Pflege. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über das Thema Hautschutz und -pflege von Gesicht und Körper. Sie lernen wie Sie auch zu Hause schnell und einfach etwas für Ihre Gesundheit tun können.

## **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mi 15.01.20 Kirchenlamitz - Reicholdgrün, Gemeindehaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Lisa Burkhardt - Kronenapotheke, Apothekerin

---

### **Gesundheitsoffensive - „Hau(p)tsache gesund!“: Die Haut als Spiegel der Seele**

Redensarten wie "Das geht einem unter die Haut" oder "Ich könnte aus der Haut fahren" zeigen, wie sehr Haut und Seele miteinander verbunden sind. Nicht umsonst wird die Haut als Spiegel der Seele genannt. Der Vortrag informiert über Zusammenhänge von Haut und Psyche.

## **Region Bayreuth**

Di 05.11.19 Bayreuth, Tierzuchtclause  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Maximilian Schielein - Technische Universität  
München (TUM), Epidemiologe, Master of Public  
Health

## **Die Organuhr**

Wenn unsere inneren Organe nicht im Gleichgewicht sind, verursachen sie Beschwerden der unterschiedlichsten Art. Wir haben zum Teil Schmerzen oder fühlen uns einfach unwohl. Fühlen wir uns hingegen rundum wohl, ist das dem stillen, reibungslosen und fein aufeinander abgestimmten Zusammenwirken der inneren Organe zu verdanken. Die Organuhr sind einfache Übungen, die den Energiefluss im Körper anregen und so verschiedene Stressoren auflösen können.

Die Organuhr lässt sich in jedem Alter leicht und sicher erlernen. Durch das regelmäßige turnen der Organuhr, kann jeder sein Wohlbefinden selbst verbessern.

## **Region Hof**

Di 04.02.20 Regnitzlosau, Gasthof Raitschin  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Silvia Guth, Heilpraktiker/in

---

### **Gesundheitsoffensive - Hau(p)tsache gesund - Faktoren der Hautalterung**

In diesem Vortrag wird auf den natürlichen Alterungsprozess der Haut, dessen Ursachen und Folgen eingegangen. Ebenso auf den Einfluss von UV-Strahlung der Haut. Sie erfahren viel über die dermatologischen Herausforderungen im Alter. Erweitern Sie Ihr Wissen darüber, dass der sehr komplexe Alterungsprozess der Haut von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird zu denen zahlreiche Umweltfaktoren gehören, aber auch Erbanlagen, Lebensschicksale und persönliche Lebensgewohnheiten. Der Alterungsprozess ist unaufhaltsam aber lernen Sie auch wie er beeinflussbar ist.

## **Region Bamberg**

Di 19.11.19 Oberköst, Pfarrheim  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Organisation: Ortsbäuerin Renate Zürl, Tel. 09546  
1308. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.  
Wolfgang Schatz - SVLFG, Technischer  
Aufsichtsbeamter

---

### **Demenz - Alzheimer Krankheit und andere Demenzformen, der Weg in eine andere Welt**

Was bedeutet Demenz? Alzheimer - Demenz, was steckt dahinter? Demenz oder doch nur eine ganz normale Vergesslichkeit? Sie lernen in dieser Veranstaltung, wie Sie Demenz frühzeitig erkennen und wie Sie einen Demenztest selbst machen können. Weiterhin erfahren Sie, welche Therapiemöglichkeiten es gibt, die Sie anwenden können.

## **Region Bayreuth**

Mi 05.02.20 Bayreuth - Destuben, Gasthaus Hacker  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Pia Assmann, Heilpraktikerin

### **Verdauungsstörungen im Alter**

Magen-Darm-Beschwerden können mit zunehmendem Alter verstärkt auftreten, da auch die Verdauungsorgane einem Alterungsprozess unterworfen sind. Weitere Faktoren können schlechte Zähne, ein verminderter Speichelfluss, verlängerte Transportzeiten durch den Darm oder Ähnliches sein. Aufstoßen, Übelkeit, Schmerzen im Bauch werden zu täglichen Begleitern. In diesem Vortrag lernen Sie, wie man Verdauungsstörungen schon vorbeugend entgegen wirken kann, was Medikamente leisten können oder auf welche Hausmittel man gegebenenfalls zurückgreifen kann.

#### **Region Kronach**

Mo 10.02.20 Kronach, Lehrsaaal im Amt für Ernährung,  
13:30 Uhr Landwirtschaft und Forsten

Teilnehmergebühr: 2 € zuzüglich 3 €  
Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen.  
Luise Gehring - HELIOS-Klinik, Chefarzt/ärztin

---

### **Bauchschmerzen - ein Symptom mit vielen Ursachen**

Bauchschmerzen können kurz und heftig oder lang anhaltend und wiederkehrend sein. Ursache kann eine Verdauungsstörung oder andere organische Erkrankung sein, nicht selten äußern sich hier aber auch psychische Probleme oder es können sogar Beschwerden an der Wirbelsäule vorliegen. In diesem Vortrag lernen Sie verschiedene Diagnosemethoden kennen und welche Therapien dazu in Frage kommen und wie man ggf. auch selbst entgegen wirken kann.

#### **Region Kronach**

Do 23.01.20 Stockheim - Haig, Landgasthof-Hotel Detsch  
19:30 Uhr

Unkostenbeitrag: 1 Euro  
Oberarzt Thomas Wendrich - Helios  
Frankenwaldklinik Kronach, Oberarzt

---

### **Gesundheitsoffensive - „Hau(p)tsache gesund!“: Grundlagen zum Hautschutz und Maßnahmen zur Prävention**

Konsequenter Hautschutz und Maßnahmen zur Prävention – beruflich wie privat – kann das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, verringern. Der Vortrag informiert Sie über die Grundlagen zum Hautschutz und Maßnahmen zur Prävention. Sie werden für das Thema Hautschutz und Vorbeugungsmaßnahmen sensibilisiert.

#### **Region Forchheim**

Di 04.02.20 Hetzles, Gasthaus Mendelwirt "Schwarzer Adler"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.

Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

#### **Region Kulmbach**

Do 16.01.20 Himmelkron, Hotel-Gasthof Opel  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

---

### **Trittsicher-Bewegungskurse – was ist das? - Vortrag**

Der/die Übungsleiter,-In stellt in diesem Vortrag die "Trittsicher-Bewegungskurse" vor.

Was ist ein Trittsicher-Bewegungskurs?

Wer kann mitmachen?

Was wird geübt in den Trittsicher-Bewegungskursen?

Wie lange dauert ein Trittsicher-Bewegungskurs? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie wieder mehr Sicherheit im Alltag erlangen und Freude haben, aktiv dabei zu sein.

#### **Region Forchheim**

Mi 12.02.20 Hausen, Pfarrsaal, Kath. Pfarramt Hausen  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Brigid Gruß, Sport- und Gymnastiklehrer in  
Rente

---

### **Es muss nicht immer Fitnessstudio sein! - Gymnastik für Alt & Jung**

Sie wollten schon immer erfahren, mit welchen einfachen Übungen Sie Ihre Muskulatur, Gelenke und H-K-S stärken können? Bei kräftigenden Übungen, z. B. mit dem Terraband oder dem Petziball, werden Ihnen einfache Übungen zur Steigerung Ihrer körperlichen Fitness vermittelt. In diesem Kurs erlernen Sie altersgerechte und effektive Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

#### **Region Hof**

Mo 18.11.19 Regnitzlosau, Schulturnhalle  
bis 27.01.20 Teilnahmegebühr: 25,00 €  
14:00 bis  
15:00 Uhr

---

### **Fit und beweglich mit 60+**

Unter professioneller Anleitung betreiben Sie Gymnastik, die Ihre Beweglichkeit verbessert.

Die Übungen wirken sich auch günstig auf die Muskulatur, Gelenke und sowie auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Das Training ist für Teilnehmer 60+ die eine gesunde Grund-Fitness haben. Sie lernen, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Beweglichkeit und Fitness zu stärken.

#### **Region Forchheim**

Do 21.11.19 Sollenberg, FFW Haus  
bis 16.01.20

09:00 bis Die Teilnehmergebühr wird durch die Anzahl der  
10:00 Uhr Teilnehmer geteilt und vor Ort in bar kassiert.

Elisabeth Meinhardt, Kosmetikerin

---

### **Harmonie der Lebensenergie**

Durch Ausgleich der Körperenergien ist es jedem Menschen möglich, seine Gesundheit zu erhalten und wiederherzustellen. Dadurch nimmt unsere Selbstheilungskraft wieder zu und der Körper findet Wege, sich selbst zu reinigen und zu regenerieren. Bei diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, blockierte Energien zu beleben, die zur Entspannung führen. Geistige und körperliche Harmonie entstehen wieder wie von selbst.

#### **Region Coburg**

Di 03.03.20 Sesslach-Hattersdorf - Hattersdorf, Gemeindehaus  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 3,00 €

---

## Wie gefährlich sind Erdstrahlen und Wasseradern?

Erdstrahlen und Wasseradern beeinflussen unseren Organismus negativ, auf die Dauer schwächen sie unser Abwehrsystem, machen uns nervös und krank. Wie kann man die gefährliche Strahlung in Häusern und Wohnungen aufspüren? Was kann man gegen die Strahlenbelastung tun? Welche Schutzmaßnahmen gibt es? Erfahren Sie mehr über die Auswirkungen dieser Strahlungen und wie Sie sich am besten davor schützen können.

### Region Lichtenfels

Do 07.11.19 Ützing - Ützing, Gasthaus "Zum Kutscher"  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 3,00 €

---

## Organspende - betrifft das auch mich?

Die Einstellung zur Organspende in Deutschland ist grundsätzlich positiv: knapp 70 Prozent der Deutschen wären mit einer Organentnahme nach ihrem Tode einverstanden. Dennoch gibt es in vielen Punkten Unsicherheiten und offene Fragen. Häufige Fragen sind: Ist das Thema Organspende für mich überhaupt wichtig? Warum sollte ich jetzt eine persönliche Entscheidung für oder gegen Organspende treffen? Muss ich mich ärztlich untersuchen lassen? Ab welchem Alter kann ich mich selbst für oder gegen die Organspende entscheiden? Woher bekomme ich einen Organspendeausweis?

### Region Bamberg

Mi 06.11.19 Lisberg - Trabelsdorf, Braugasthof Beck-Bräu  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

## Wirbelsäulengymnastik zur Vorbeugung von Haltungsschäden

Durch gymnastische Übungen speziell für die Wirbelsäule (z. B. isometrische und isotonische Übungen, Dehn-, Streck-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen, Atem- und Spannungsübungen) werden Haltungs- und Wirbelsäulenleiden vorgebeugt, bzw. bestehende Beschwerden gelindert. In diesem Kurs erlernen sie einfache Übungen, die Sie auch eigenverantwortlich zu Hause durchführen können.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Do 07.11.19 Selb - Oberweißbach, Feuerwehrhaus  
bis 27.02.20 Teilnahmegebühr: 25,00 €  
20:00 bis 21:00 Uhr Ulrike Landgraf, Krankengymnast/in  
Di 14.01.20 Arzberg - Bergnersreuth, Altes Schulhaus  
bis 03.03.20 Teilnahmegebühr: 25,00 €  
19:30 Uhr Ulrike Landgraf, Krankengymnast/in

---

## Pfarrer Kneipp und seine Lehre - heute moderner denn je

Sebastian Kneipps Lehre vom gesunden Leben und naturgemässen Heilen, basierend auf den fünf Wirkprinzipien Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen, Lebensordnung, bietet uns gerade in unserer hoch technisierten Welt mit ihren vielfältigen Belastungsfaktoren unzählige Möglichkeiten zur eigenverantwortlichen aktiven Gesundheitsvorsorge. In dem Vortrag werden sowohl die Wirkprinzipien erläutert als auch einfach durchzuführende Maßnahmen und Anwendungen in Theorie und Praxis aufgezeigt.

### Region Bayreuth

Mi 22.01.20 Bad Berneck - Bad Berneck, Gasthaus & Hotel  
13:30 Uhr Merkel  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Johanna Enache - Kneipp- und  
Gesundheitshaus "radus", Masseurin,  
Bademeisterin, Kneippbademeisterin

---

## Aqua-Power - Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Durch gymnastische Übungen werden Haltungs- und Wirbelsäulenleiden vorgebeugt bzw. bestehende Beschwerden gelindert. Die positiven Eigenschaften des Wassers werden bei dieser Wassergymnastik sinnvoll genutzt, um die gesamte Muskulatur zu kräftigen und die Ausdauer zu verbessern. Diese Trainingsart ist extrem rücken- und gelenkschonend! Sie werden nach jeder Kurseinheit spüren wie sich Ihre Ausdauer verbessert und Ihre gesamte Muskulatur gestärkt wird.

### Region Coburg

Fr 14.02.20 Bad Rodach, Therme Bad Rodach  
bis 14.05.20 Teilnahmegebühr: 122,00 €  
19:45 bis 20:30 Uhr  
Fr 14.02.20 Bad Rodach, Therme Bad Rodach  
bis 14.05.20 Teilnahmegebühr: 122,00 €  
20:30 bis 21:15 Uhr

---

## Arthrose - ein schleichendes Leiden

Unter einer Arthrose versteht man den zunehmenden Gelenkverschleiß mit Schäden der Knorpeloberflächen der verbindenden Gelenkpartner. Wie kann man Arthrose vermeiden? Wie kann man sie behandeln? Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Früherkennung und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose. Erlernen Sie alltagstaugliche Möglichkeiten, die Ihnen das Leben mit Gelenkverschleiß erleichtern können.

### Region Bayreuth

Mo 17.02.20 Pegnitz - Trockau, Gasthaus Löffler  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dr. Miriam Grüninger - Hohe Warte

---

## Ernährungsabhängige Erkrankung - Diabetes Mellitus

4 Mio. Menschen leiden unter Diabetes Mellitus. Was ist Diabetes Mellitus? Welche Folgen hat Diabetes Mellitus? Welche Formen gibt es und wie kann durch die richtige Ernährung eine Besserung des Gesundheitszustandes erreicht werden? In diesem Vortrag lernen Betroffene und Angehörige Ursachen und Symptome von Diabetes kennen und bekommen Tipps und Anregungen für eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil.

### Region Kronach

Do 13.02.20 Pressig - Welitsch, Gasthaus Müller  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 1,00 €  
Apotheker Dieter Kohlmann, Apotheker

---

## Der richtige Umgang mit Medikamenten

Medikamente sind bei der Therapie von Erkrankungen unverzichtbar.

Ob Tabletten, Kapseln, Dragees, Tropfen oder Saft, Zäpfchen oder Ampullen: Medikamente müssen richtig aufbewahrt und richtig angewendet werden, um nicht zu schaden.

In diesem Vortrag wird der richtige Umgang mit Medikamenten erörtert.

### Region Bayreuth

Di 28.01.20 Emtmannsberg, Feuerwehrhaus Unterörschnitz  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Georges Frisque - PTA-Schule Kulmbach,  
Apotheker

Mi 29.01.20 Speichersdorf, Gasthaus Scherm  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Georges Frisque - PTA-Schule Kulmbach,  
Apotheker

---

## Die Haut - eines unserer wichtigsten Organe

Wie ist die Haut aufgebaut und wie funktioniert sie? Wie wird gesunde oder trockene Haut optimal gepflegt? Was sind die wichtigsten Hauterkrankungen? Welchen Sonnenschutz brauchen wir? In diesem Vortrag erhalten Sie viele hilfreiche Tipps.

### Region Bayreuth

Do 27.02.20 Betzenstein, Gasthof Herbst  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

---

## Brunch - ganz entspannt genießen mit Freunden und Familie - mit Unterstützung durch den Verband der Milcherzeuger Bayern e.V.

Das Frühstück ist für viele die schönste Mahlzeit des Tages. Noch schöner ist nur die Kombination aus Frühstück und Mittagessen, wenn Freunde und Familie gemütlich beisammensitzen. Egal ob Morgenmuffel oder Frühaufsteher, am späten Vormittag sitzen alle entspannt um den gedeckten Tisch, trinken Milchkaffee und lassen sich dazu die süßen und deftigen Gerichte schmecken. Und das beste: alles lässt sich gut vorbereiten. Sie lernen eine tolle Auswahl an Brunchrezepten kennen, die sich gut vorbereiten lassen.

### Region Bamberg

Sa 30.11.19 Bamberg, Schulküche AELF  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Karin Uri, Ernährungsfachfrau

Sa 22.02.20 Bamberg, Schulküche AELF  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Karin Uri, Ernährungsfachfrau

Sa 28.03.20 Bamberg, Schulküche AELF  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Angela Schickert, Ernährungsfachfrau

---

## Rücken und Wirbelsäule - stark und beweglich

Modernes Training für den gesunden Rücken. Bewegungen, Beweglichkeit und eine spannungsfreie Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur sind der Schlüssel für Schmerzfreiheit. Sie lernen Haltungen und Übungen kennen, die Ihrem Rücken und der Wirbelsäule gut tun.

### Region Hof

Di 07.01.20 Münchberg, Turnhalle Meierhof  
20:00 bis Teilnahmegebühr: 25,00 €  
21:00 Uhr je nach Anmeldungen  
Andrea Strobel, Übungsleiter/in B Prävention

---

## Irisanalyse - Was das Auge zu erzählen hat

An keiner Stelle unterscheiden sich die Menschen so sehr wie in ihren Augen. Somit sind die Augen einmalige und zutiefst persönliche Organe des Menschen. Das Auge eines Menschen spiegelt alles wider. Bei einer regelmäßigen Analyse lassen sich Fortschritte, körperliche oder geistige Veränderungen und Prozesse beobachten. Sie erfahren, wie man anhand der Iris-Deutung Informationen bekommen kann über die Stärken u. Schwächen des Organsystems, über die Stelle des Körpers, wo Stress oder Umweltgifte, seelischer Schmerz oder wiederkehrende Infektionen den geringsten Widerstand finden und bleibende Schäden anrichten können.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Mi 27.11.19 Schirnding - Seedorf 4, Gasthaus Wunderlich  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Benno Vates, Heilpraktiker/in

Mi 22.01.20 Kirchenlamitz - Niederlamitz, TSV Gaststätte  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Benno Vates, Heilpraktiker/in

Mo 27.01.20 Thierstein, Gaststätte "Zur Burg" (Turnhalle)  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Benno Vates, Heilpraktiker/in

### Blutvergiftung - die unterschätzte Gefahr

Die Blutvergiftung (Sepsis) beginnt immer mit einer Infektion – zum Beispiel einer eitrigen Wunde oder einer Lungenentzündung. Normalerweise gelingt es dem Körper ganz gut, eine solche Infektion in Schach zu halten. Das körpereigene Abwehrsystem bekämpft die Krankheitserreger – meistens Bakterien – und die Krankheit heilt aus.

Was die Krankheit so gefährlich macht: Sie wird oft nicht rechtzeitig erkannt. Denn die Symptome sind vor allem zu Beginn sehr vieldeutig: Beschwerden wie Fieber, Unwohlsein und schnelle Atmung lassen eher an einen banalen Infekt denken als an eine ernste Krankheit. Die Blutvergiftung kann zum septischen Schock führen: Der Blutdruck sinkt stark ab, der Puls wird schnell, und das über längere Zeit Diese gefährliche Situation ist ohne Medikamente nicht zu beheben. Mediziner sprechen von einer schweren Sepsis, wenn lebenswichtige Organe nicht mehr richtig arbeiten. Schlimmstenfalls kommt es zu einem Nieren-, Lungen-, Herz- und Leberversagen (Multiorganversagen).

#### Region Bayreuth

Di 19.11.19 Bindlach, Hof Tembo  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Bernhard Leisgang - Deutschen Sepsis-Hilfe -  
Regionalgruppe Franken, Verwaltungsbeamter  
a.D., Sozialrichter und  
Schwerbehindertenvertreter

Do 06.02.20 Plankenfels, Gasthaus "Goldenes Lamm"  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Bernhard Leisgang - Deutschen Sepsis-Hilfe -  
Regionalgruppe Franken, Verwaltungsbeamter  
a.D., Sozialrichter und  
Schwerbehindertenvertreter

Do 20.02.20 Gefrees, Schützenheim Witzleshofen  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Bernhard Leisgang - Deutschen Sepsis-Hilfe -  
Regionalgruppe Franken, Verwaltungsbeamter  
a.D., Sozialrichter und  
Schwerbehindertenvertreter

#### Region Forchheim

Do 05.12.19 Pinzberg, Landgasthof Schrüfer  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
wird vor Ort in bar kassiert.  
Bernhard Leisgang - Deutschen Sepsis-Hilfe -  
Regionalgruppe Franken, Verwaltungsbeamter  
a.D., Sozialrichter und  
Schwerbehindertenvertreter

### Mykotherapie - Behandlung mit Vitalpilzen

Mykotherapie ist die Anwendung von Pilzen, vorzugsweise Großpilzen, und daraus gewonnenen Extrakten, für die eine Wirksamkeit im Rahmen von Präventionen und unterstützender oder alleiniger Therapie behauptet wird. Sie erfahren, bei welchen gesundheitlichen Beschwerden die Vitalpilze eingesetzt werden und wie sie wirken.

#### Region Hof

Mi 13.11.19 Töpen, GH Isaar  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Heidi Fraas, Heilpraktiker/in

### So gehts den Beinen gut - aktive Venenpflege

Was ist Venenschwäche und wie kommt es dazu? Viele Menschen leiden an Venenerkrankungen, aber die wenigsten wissen, wie sie sich selbst helfen können, diese Probleme zu mildern oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Nach dem Kursbesuch wissen Sie, wie Sie Fehlverhalten vermeiden und unbeschwerter gehen können. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können.

#### Region Bayreuth

Mi 22.01.20 Waischenfeld, Gasthaus Schrüfer  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Marina Völkl - REHA-Team Bayreuth

Mo 27.01.20 Pottenstein - Püttlach, Gasthaus Persau  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Marina Völkl - REHA-Team Bayreuth

### Erste Hilfe - Sofortmaßnahmen für den bäuerlichen Haushalt

Im Haushalt kann es schnell zu Verletzungen kommen. Daher ist es sehr wichtig, das passende Material zur Hand zu haben. Im Vortrag werden Sofortmaßnahmen anhand von Unfallbeispielen in der Landwirtschaft erklärt - Verhalten in den ersten Minuten nach einem Unfall (Notfall), Notrufnummer, Verbandskasten etc.

#### Region Kulmbach

Sa 23.11.19 Himmelkron, Frankenfarm  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Es ist keine Anmeldung erforderlich.  
Gemeinsame Auftaktveranstaltung mit dem Ring  
junger Landfrauen.  
Petra Müller - SVLFG, Sicherheitsberaterin,  
Techn. Aufsichtsperson

### Hauswirtschaft & Ernährung

#### Wellnesswoche in Bad Füssing

#### Region Kronach

Sa 14.03.20 Bad Füssing,  
bis 21.03.20

#### Wellnesswoche in Bad Füssing

#### Region Kronach

Sa 21.03.20 Bad Füssing,  
bis 28.03.20

### Gesundheitswoche in Bad Füssing für Erholungsbedürftige

Europas beliebtester Kurort im Herzen des Bayerischen Thermenlandes zeigt, dass es Spaß machen kann, mehr für die Gesundheit zu tun. Langeweile gibt es nicht: Rund um die drei Bad Füssinger Thermen haben Gesundheitsurlauber die Qual der Wahl zwischen über 100 Entspannungs-, Attraktions- oder Behandlungsbecken, gefüllt mit dem legendären Bad Füssinger Heilwasser. Das 56 Grad heiße Heilwasser aus 1000 m Tiefe ist hochwirksam: Laut einer Studie bestätigen 90 Prozent der Bad Füssinger Gäste eine deutliche Linderung der Schmerzen und eine ganz erhebliche Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken, Wirbelsäule, bei Rheuma und sonstigen orthopädischen Beschwerden.

### **Region Forchheim**

Sa 28.03.20 Bad Füssing, Bus  
bis 04.04.20

#### **Hausgemachte Stollen und leckere Lebkuchen-Variationen Als Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit "Die schönste Zeit des Jahres"**

Bereits im November können Sie mit der Herstellung von leckeren Stollen und köstlichen Lebkuchen beginnen, denn diese Gebäcke entfalten ihren einzigartigen Geschmack erst nach einigen Tagen und Wochen. Überraschen Sie Ihre Liebsten doch mit Selbstgebackenem aus Hefe-, Rühr-, Mürbteig. Neben vielen Informationen, Rezepten und praktischen Anleitungen dürfen Sie selbst mit Hand anlegen und natürlich auch probieren.

### **Region Bamberg**

Sa 16.11.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Karin Uri, Ernährungsfachfrau

---

#### **Fisch aus heimischen Gewässern**

Franken bietet eine außerordentliche Vielfalt an Fischen aus Teichen und Flüssen. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie verschiedene Zubereitungen von Karpfen, Zander und Co. Sie erhalten Tipps zu Einkauf, Lagerung und Inhaltsstoffen von heimischen Süßwasserfischen.

### **Region Bamberg**

Do 14.11.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

---

#### **Leichte und schnelle Küche für jeden Tag - mit Unterstützung durch den Verband der Milcherzeuger Bayern e.V.**

Gerade im hektischen Alltag ist es schwierig, neben Familie, Freunden und Beruf, auch noch Zeit zum Kochen zu finden. Da kommt eine gesunde, vollwertige Ernährung oft zu kurz. Deshalb möchten wir Ihnen Ideen aufzeigen, wie man schnell & einfach gut schmeckende, leichte Gerichte mit bayerischen Milchprodukten zaubern kann. Eine Auswahl von leichten Rezepten wird mit Ihnen gemeinsam zubereitet. Die Gerichte sind gut für die Familienmahlzeit zu Hause, aber auch als Pausensnack für Arbeit und Schule geeignet.

### **Region Kulmbach**

Di 10.03.20 Marktleugast, Ferienhof Kosertal  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
Teilnehmergebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten für  
Kostproben.  
Anmeldung erforderlich bei Ortsbäuerin Petra  
Rausch, Tel. 09255/808606, oder Ute Schott, Tel.  
09255/1055.  
Iris Wild

---

#### **Rezepte aus der Landfrauenküche (Kochkurs)**

Rezepte aus der Landfrauenküche überzeugen durch die Verwendung einfacher Zutaten, aus denen tolle Gerichte von deftig bis fein gezaubert werden. Alles, was Garten, Feld und Gewässer hergeben, wird in der Landfrauenküche aufs Allerköstlichste verarbeitet. Gemüse und Kräuter spielen eine große Rolle in der Landfrauenküche. Es werden alt bewährte Rezepte wie Kartoffeldätscher, Kartoffelgemüse und ein süßer Kidneybohnenkuchen zubereitet. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

### **Region Bamberg**

Fr 06.12.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

---

#### **Überraschend anders! Neue Ideen für Ihre Gäste mit Käse & Co. - mit Unterstützung durch den Verband der Milcherzeuger Bayern e.V.**

Wir kombinieren aromatische Zutaten mit heimischen Milchprodukten. Feine Gewürze und Kräuter wie beispielsweise Lavendel, Minze, Thymian oder Mohn sorgen für ungewöhnliche Geschmackserlebnisse. Auch Früchte können durch ihren aromatischen Duft und die Kombi-nation aus Süße und Säure Käsegerichten eine besondere Note verleihen. Wir präsentieren Ihnen eine raffinierte Küche, mit der Sie Ihre Gäste überraschen können. Eine Auswahl an raffinierten Rezepten wird mit Ihnen gemeinsam zubereitet. Die Gerichte lassen sich als Fingerfood oder als Gang innerhalb eines Menüs gut vorbereiten.

### **Region Kulmbach**

Mi 04.03.20 Kulmbach - Kirchleus, Gasthof "Pistor"  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
Teilnehmergebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten für  
Kostproben.  
Anmeldung erforderlich bei Ortsbäuerin Sabine  
Münch, Tel. 09221/924644.  
Iris Wild

---

#### **Soßen - ganz leicht hergestellt**

Die Grundlage vieler Speisen ist eine gut zubereitete Soße. Es werden verschiedene Soßen ohne Fertigprodukte in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen passend zum Hauptgericht zubereitet.

## **Region Lichtenfels**

Do 23.01.20 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
19:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 12,00 €  
zuzüglich Materialkosten

---

### **V-Power – erlebe die Kraft vegetarischer und veganer Gerichte**

Vegetarisch oder vegan – da blickt doch kein Mensch durch.  
Lebt man mit diesen Ernährungsformen tatsächlich gesünder?

Ein pflanzlicher Kost steckt viel Gutes. Doch wie deckt man den Eiweißbedarf, den wir für viele Körperfunktionen brauchen? Im Kurs zeigt die Referentin leckere eiweißreiche Alternativen zu Fisch und Fleisch – denn nur weglassen und nicht sinnvoll ersetzen macht evtl. krank. Sie stellt Vor- und Nachteile vor, aber lädt Sie auch zu einem besonderen Geschmackserlebnis ein. Unter anderem bereiten wir schnelle Pfannengerichte, tolle Salate, lernen alternative Beilagen kennen und stellen unsere eigene vegane Schokolade her.

## **Region Bamberg**

Fr 15.11.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

---

### **Schnelles fürs Büro - ob warm oder kalt**

In diesem Kochkurs bereiten die Teilnehmer mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln schnelle Gerichte für die Mittagspause zu. Neben schnellen Snacks wie Wraps werden auch Kurzgerichte für den Feierabend zubereitet. Dabei wird auf eine ausgewogene Ernährung nach DGE geachtet. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

## **Region Bamberg**

Fr 10.01.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

---

### **Pizza und Risotto**

Die italienische Küche findet immer mehr Anhänger. Mit regionalen Produkten wollen wir klassische und raffinierte Pizza zubereiten. Risotto ist wunderbar aromatisch und herrlich cremig. Die Zubereitung ist die reine Vorfreude. Wer dabei den Wein genießt, der auch ins Risotto kommt, bringt sich schon mal für den Hauptgenuss in Stimmung. Risotto lässt sich auf jede Jahreszeit ein. Es harmoniert mit Kürbis genauso wie mit frischen Pilzen. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

## **Region Bamberg**

Mi 13.11.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

---

### **Wintersalate - raffinierte Fitmacher voller Vitamine**

Salat im Winter? Aber sicher! Wintersalate punkten mit saisonalen Zutaten, die uns in den kalten Monaten mit reichlich Vitaminen versorgen und dabei so herrlich schmecken. Knackige Winterlätze rücken Salatsorten und Gemüse ins rechte Licht: Feldsalat, Endivien, Chicorée usw. liefern gerade als Rohkost eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen. Allen Sorten gemein ist ein bitteres und herbes Aroma, wobei die Bittersstoffe wichtig sind für unsere Verdauung und das Immunsystem. Sie lernen durch die verschiedenen Salatkreationen das Wohle unserer Gesundheit kennen.

## **Region Kronach**

Mi 22.01.20 Küps - Tüschnitz, Mehrzweckhaus  
19:30 Uhr  
Teilnehmergebühr: 8,00 € zuzügl. Materialkosten  
stellv. Kreisbäuerin Marina Herr,  
Hauswirtschafter/in, Ernährungsfachfrau

Mi 25.03.20 Ludwigsstadt, Gasthaus "Torpete"  
19:30 Uhr

Teilnehmergebühr für den Kochkurs: 10 Euro  
zuzüglich Materialkosten  
stellv. Kreisbäuerin Marina Herr,  
Hauswirtschafter/in, Ernährungsfachfrau

---

### **Landfrauen on Tour**

In diesen Kochvorführungen mit Unterstützung der REWE Region Süd zeigen Ihnen die qualifizierten Ernährungsfachfrauen wie schnell und unkompliziert sich ein Menü aus Lebensmitteln, die gerade Saison haben, zaubern lässt. Sie erfahren dabei mehr über die landwirtschaftlichen Produkte aus der Region und erhalten viele Tipps rund um eine gesunde ausgewogene Ernährung. Alle zubereiteten Gerichte dürfen anschließend probiert werden. Ein kleines Rezeptheft zum mit nach Hause nehmen erleichtert das Nachkochen. Viel Vergnügen!

## **Region Lichtenfels**

Mi 13.11.19 Altenkundstadt, Rewe Altenkundstadt  
20:15 Uhr Teilnahmegebühr: 5,50 €  
Angelika Herbst, Ernährungsfachfrau

---

### **Hutkräpfen und gewendete Küchle backen**

In diesem Backkurs erlernen die Teilnehmer Hutkräpfen und gewendete Küchle backen. Sie erhalten Hinweise über Zutaten, Teigbeschaffenheit, Teigverarbeitung und Empfehlungen zur Verwendung des richtigen Backfetts. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und hilfreiche Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen.

## Region Bamberg

Sa 23.11.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 15,00 €  
pro Person bei 10 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 10 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

Sa 29.02.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 15,00 €  
pro Person bei 10 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 10 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

Do 26.03.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 15,00 €  
pro Person bei 10 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 10 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

### Sag mir was du isst, und ich sage dir, wer du bist

Genügend Bewegung, seelische Ausgeglichenheit und natürlich  
die „richtige“ Ernährung sind die Säulen für ein gesünderes  
Leben. Gesundes Essen bedeutet nach der Auffassung der  
Referentin, die richtigen Fette, Kohlehydrate in Form von  
Gemüse und hochwertige Eiweiße zu sich zu nehmen.

## Region Bayreuth

Do 09.01.20 Plech, Ferienhotel "Veldensteiner Forst"  
20:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Pia Assmann, Heilpraktikerin

Mi 05.02.20 Weidenberg, Gasthaus Schamel  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Pia Assmann, Heilpraktikerin

Mi 19.02.20 Bindlach - Crottendorf 8, Gasthaus Hofmann  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Pia Assmann, Heilpraktikerin

### Herbst- und Wintersalate

Auch in der kalten Jahreszeit kann man frische Salate, die  
wahre Vitaminbomben sind, auf den Tisch bringen. In diesem  
Kurs kommen jeweils mit den passenden Dressings zur  
Anwendung: Mariniertes Ofengemüse, Sellerie-Apfel-Rohkost,  
roter Heringssalat, Apfel-Möhrenrohkost, Schwedensalat,  
Feldsalat, Blaukrautsalat.

## Region Lichtenfels

Mi 13.11.19 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
19:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 8,00 €  
zuzüglich Materialkosten

Mi 22.01.20 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
19:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 8,00 €  
zuzüglich Materialkosten  
Waltraud Hartmann

### Salate für viele Gelegenheiten

Salate sind gesunde und vitaminreiche Beilagen oder  
Hauptgerichte. Sie erlernen raffinierte Rezepte für viele  
Gelegenheiten. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über:  
Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und  
schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

## Region Hof

Do 14.11.19 Münchberg, Amt für Landwirtschaft - Schulküche  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 5,50 €  
zzgl. Materialkosten.  
Sandra Puchta - Kreisvorstandsmitglied,  
Meisterin der Hauswirtschaft

Mo 10.02.20 Köditz, Mergner-Hof  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 5,50 €  
zzgl. Materialkosten.  
Sandra Puchta - Kreisvorstandsmitglied,  
Meisterin der Hauswirtschaft

Di 18.02.20 Rehau - Pilgramsreuth, Schule Pilgramsreuth  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 5,50 €  
zzgl. Materialkosten.  
Sandra Puchta - Kreisvorstandsmitglied,  
Meisterin der Hauswirtschaft

Do 05.03.20 Gattendorf, Feuerwehrhaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 5,50 €  
zzgl. Materialkosten.  
Sandra Puchta - Kreisvorstandsmitglied,  
Meisterin der Hauswirtschaft

### Regionale Wildarten und seine Vorzüge für die heimische Küche

Wenn die ersten Blätter fallen und die Haupt-Jagdsaison  
beginnt, stehen Wildgerichte auf den Speisekarten wieder an  
erster Stelle. Reh und Hirsch, Wildschwein, Wildhase, Wildente  
und Fasan stehen zur Wahl.

Wie wunderbar vielseitig die Wildküche sein kann, zeigt der  
Referent mit vielen kreativen Rezepten, die auch zu Hause  
problemlos zubereitet werden können. Das fettarme, kräftige  
Fleisch eignet sich für die Alltagsküche genauso wie für etwas  
aufwändigere Delikatessen und mit saisonalen Zutaten und  
Beilagen ist der Genuss perfekt.

## Region Bayreuth

Mi 13.11.19 Pegnitz, Christian-Sammet Schule  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 12,00 €  
TN-Gebühr zuzüglich Materialkosten (ca. 18 €, je  
nach Wildpreis + TN-Zahl)  
Andrea Storckenmaier, Köchin,  
Ernährungsfachfrau

## **Kartoffeln – Vielfältig und raffiniert zubereiten**

Dieser Kochkurs macht deutlich, dass der Phantasie bei der Verarbeitung von Kartoffeln fast keine Grenzen gesetzt sind. Die Kartoffel lässt sich neben der traditionellen Weise auch auf vielfältige und raffinierte Weise zubereiten. Wie zum Beispiel Kartoffel-Pizza, -Pralinen, -Marmelade, -Kuchen, -Waffeln, -Aufstrich oder gefüllte Kartoffel. Die Teilnehmer erhalten Zubereitungstipps sowie schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

### **Region Lichtenfels**

Di 03.03.20 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
19:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 12,00 €  
zuzüglich Materialkosten  
Waltraud Hartmann

---

## **Salate zum Sattessen**

Abwechslungsreiche Rezepte, die sich als Alternative zum warmen Mittagessen oder zur Bewirtung von Gästen anbieten - gespickt mit Ideen zum Marinieren, Garnieren und Präsentieren. Bei dieser Vorführung darf eine Verkostung natürlich nicht fehlen.

### **Region Bayreuth**

Fr 21.02.20 Bayreuth, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und  
19:30 Uhr Forsten - Schulküche  
Teilnahmegebühr: 12,00 €  
TN-Gebühr zuzüglich Materialkosten  
Andrea Storckenmaier, Köchin,  
Ernährungsfachfrau

---

## **Festmenü (1)**

Weihnachten ist ein guter Anlass, die Familie kulinarisch zu überraschen. Mit heimischen Produkten kochen die Teilnehmer zwei Festmenüs, deren Herstellung einfach, lecker und nicht zeitaufwendig ist. Folgende Gerichte werden gekocht: Weinsuppe, Putenschnecken, Lende gefüllt mit Äpfel. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

### **Region Bamberg**

Do 05.12.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

---

## **Italienische Küche in Franken genießen Vortrag mit anschließender Verköstigung**

Mit wertvollen Ölen und Essig vom Gardasee bereitet der Referent dieses Menü zu. Er gibt auch interessante Einblicke von der Ernte über die Herstellung bis zum Verbrauch der Öle und Balsamicos.

### **Region Kulmbach**

Mo 25.11.19 Harsdorf - Haselbach, Gasthof "Tapferes  
19:30 Uhr Schneiderlein"  
Teilnahmegebühr: 1,00 €  
Teilnehmergebühr 1 € zuzügl. Unkostenbeitrag für  
Verköstigung.  
Anmeldung erforderlich bei der Ortsbäuerin Monika  
Kuhmann, Tel. 09203/1039.

Di 26.11.19 Harsdorf - Haselbach, Gasthof "Tapferes  
19:30 Uhr Schneiderlein"  
Teilnahmegebühr: 1,00 €  
Teilnehmergebühr 1 € zuzügl. Unkostenbeitrag für  
Verköstigung.  
Anmeldung erforderlich bei der Ortsbäuerin Monika  
Kuhmann, Tel. 09203/1039.

Do 20.02.20 Trebgast - Lindau, Feuerwehrhaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 11,00 €  
Teilnehmergebühr 11 €  
Anmeldung erforderlich bei der Ortsbäuerin Marion  
Hartmann, Tel. 09203/918146 oder  
0176/54489709.

---

## **Fleisch-Seminar**

Sie wollten schon immer alles über Fleisch wissen? Fleischkunde von der Vorbereitung bis zum fertigen Gericht. Welche Unterschiede gibt es bei den verschiedenen Fleischsorten? Was muss bei der Lagerung und Zubereitung beachtet werden? Gemeinsame Zubereitung mit anschließendem gemeinsamen Essen. Im Fleisch-Seminar lernen Sie welches Fleischstück für welche Zubereitungsart geeignet ist und erfahren alles Wissenswerte über die unterschiedlichen Garmethoden.

### **Region Hof**

Sa 16.11.19 Selbitz - Dörnthal, Eventhalle Strobel  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 49,00 €  
13:00 Uhr inkl. Speisen und Getränke

---

## **Brotzeitrezepte -- Neue Rezepte -- - mit Unterstützung durch den Verband der Milcherzeuger Bayern e.V.**

Sobald sich der Sommer ankündigt, zieht es uns Bayern ins Freie. Ob Biergarten oder Balkon – bayerische Milchprodukte schmecken garantiert überall. In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie sie ohne große Mühe wundervolle Kleinigkeiten aus Milch zaubern wie beispielsweise:  
- Bayerische Käsespezialitäten deftig verpackt in Brot und Gemüse  
- Regionale Besonderheiten, zum Beispiel: Bibeliskäs  
☐ Romadur und Rettichsalat – die bayerischen Klassiker

### **Region Bamberg**

Sa 21.03.20 Bamberg, Schulküche AELF  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Karin Uri, Ernährungsfachfrau

---

### **Abwechslung - ist die Würze des Lebens**

Kräuter von der Fensterbank oder getrocknete Kräuter und Blüten eignen sich hervorragend, um geschmackvolle Würzmischungen mit Salz herzustellen und Abwechslung in Ihre Speisen zu bringen. Aber auch aus "Unkräutern" lassen sich im Handumdrehen kulinarische Köstlichkeiten herstellen, die nicht nur lecker sind. In diesem Kurs lernen Sie aromatische (Wild-)Kräuter kennen und wie man die wertvollen Inhaltsstoffe im Salz einfängt. Somit können Sie das Aroma und die gesundheitsfördernde Wirkung der Pflanzen täglich genießen.

#### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Do 05.12.19 Nagel - Reichenbach, Gasthaus "Zur Kösseine"  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Zusätzlich zur Teilnahmegebühr fallen noch 1 € an Unkostenbeitrag für Kostproben nach Wunsch an.  
Tanja Meier, Kräuterberaterin

Mo 03.02.20 Thiersheim, Cafe "Zur Backstum"  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Tanja Meier, Kräuterberaterin

---

### **Hits vom Blech - Einfach, praktisch, schnell und lecker**

Pikante Gerichte mit Fleisch, Gemüse, auch mal mit Teigwaren, und immer saftig und würzig. So ernten Sie viel Lob und Anerkennung bei Familie und Gästen und können alles auch noch prima vorbereiten und sich mit gutem Gewissen um sich selbst kümmern. Bei dieser Kochveranstaltung lernen Sie Rezepte für jeden Geschmack und Geldbeutel kennen.

#### **Region Kronach**

Mo 03.02.20 Kronach, Schulküche im Amt für Ernährung,  
19:30 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 10 € zuzüglich Materialkosten stellv. Kreisbäuerin Marina Herr,  
Hauswirtschafter/in, Ernährungsfachfrau

---

### **Kiesbeete - nie mehr gießen!**

Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Garten, indem Sie neben den klassischen Blumenbeeten ein Kiesbeet anlegen! Wer die Kombination aus Steinen und Pflanzen in seinen Garten integriert, erzielt mit wenig Aufwand zahlreiche dekorative Effekte. Die ausgesprochen pflegeleichten Kiesbeete verströmen mit ihrer durchdachten Bepflanzung einen ganz eigenen Charme. Erfahren Sie, welche Gehölze, Stauden und Gräser passend sind und was Sie bei der Anlage beachten müssen. Der richtige Platz, die Auswahl der Materialien und welche Vorbereitung Sie treffen müssen werden im Vortrag erläutert.

#### **Region Hof**

Di 11.02.20 Issigau, VFL Sportheim Issigau  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

### **Fiesta Mexicana - mexikanisch kochen mit regionalen Zutaten**

Mexikanische Gerichte stecken voller faszinierender Aromen und Gewürze. Sie sind scharf, erfrischend und sättigend zugleich. Bringen Sie die beste Fiesta der Welt auch in Ihre Küche! Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und hilfreiche Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen.

#### **Region Bamberg**

Sa 14.03.20 Bamberg, Schulküche AELF  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.  
Angela Schickert, Ernährungsfachfrau

---

### **Kochkurs: Hagebutten-Marmelade nach Omas Rezept - ein regionales Superfood**

Bei vielen Menschen werden Erinnerungen an die Kindheit wach, wenn sie selbstgemachte Hagebutten-Marmelade hören. Doch was ist das besondere an dieser Frucht? Wann ist die beste Sammelzeit und welche heilende Wirkung hat diese Superfrucht? Neben all diesen Infos bereiten Sie die frischen Früchte gemeinsam und unter fachkundiger Anleitung zu einer leckeren Marmelade nach „Omas Rezept“ zu. Lernen Sie, wie leckere und gesunde Hagebuttenmarmelade aus frischen Früchten selbst hergestellt werden kann und warum diese Frucht als regionales Superfood bezeichnet wird.

#### **Region Bamberg**

Sa 16.11.19 Litzendorf, Alte Schule  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

### **Urrädchen - fränkisches Schmalzgebäck für besondere Anlässe**

Es ist ein Brauch in Bayern an der Kommunion nicht nur Krapfen, sondern auch Urrädchen auszuteilen. Mit diesem typisch fränkischen Schmalzgebäck kann man zu allen Gelegenheiten Gäste und die Familie verwöhnen. Doch wie bäckt man diese regionale Leckerei? Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und hilfreiche Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen.

#### **Region Bamberg**

Fr 24.01.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 bis 21:00 Uhr Teilnahmegebühr: 15,00 €  
pro Person bei 8 bis max. 10 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 8 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.  
Roswitha Halama, Ernährungsfachfrau

Fr 14.02.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 bis Teilnahmegebühr: 15,00 €  
21:00 Uhr pro Person bei 8 bis max. 10 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 8 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Roswitha Halama, Ernährungsfachfrau

Fr 13.03.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 bis Teilnahmegebühr: 15,00 €  
21:00 Uhr pro Person bei 8 bis max. 10 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 8 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Roswitha Halama, Ernährungsfachfrau

---

## Leckeres Wild - Wildkochkurs

Zu den besonderen kulinarischen Erlebnissen der deutschen Küche zählen Wildgerichte. Das magere Fleisch von Wildtieren liegt voll im Trend einer modernen Ernährung. Die weitgehend stressfreie Lebensweise des Wildes und seine abwechslungsreiche Nahrung aus Kräutern und Gräsern sind unmittelbar für den Wohlgeschmack des Wildbrets verantwortlich. Die traditionelle Zubereitung feiner Braten, Wildragouts und Steaks gerät leider immer mehr in Vergessenheit. An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes über die Verarbeitung und Zubereitung von Wild. Beeindrucken Sie Ihre Freunde und Familie wenn Sie die vorgestellten Rezepte ganz einfach nachkochen.

### Region Coburg

Di 12.11.19 Coburg, Schulküche Amt für Ernährung,  
19:30 Uhr Landwirtschaft und Forsten Coburg  
Teilnahmegebühr: 12,00 €

Mi 04.03.20 Coburg, Schulküche Amt für Ernährung,  
19:30 Uhr Landwirtschaft und Forsten Coburg  
Teilnahmegebühr: 12,00 €

### Region Hof

Mo 09.12.19 Münchberg, Amt für Landwirtschaft - Schulküche  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
zzgl. Materialkosten

### Region Kulmbach

Do 14.11.19 Marktkeugast - Hermes, Gasthof "Hauweis"  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 19,00 €

---

## Weihnachtsgebäck

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie in dieser Veranstaltung die Zubereitung verschiedener Sorten und Arten von Plätzchen.

### Region Lichtenfels

Di 19.11.19 Neuensee, Kulturhaus  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 8,00 €  
Anmeldung bei Ortsbäuerin Frau Christine Gogger-  
Unrein, Neuensee, Tel.0171 7927547 erforderlich.  
Waltraud Hartmann

Mi 27.11.19 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
19:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 8,00 €  
zuzüglich Materialkosten  
Waltraud Hartmann

---

## Krapfen backen

In diesem Backkurs erlernen die Teilnehmer das Krapfen backen. Sie erhalten Hinweise über Zutaten, Teigbeschaffenheit, Teigverarbeitung, Empfehlungen zur Verwendung des richtigen Backfettes, sowie viele hilfreiche Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen! Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und hilfreiche Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen.

### Region Bamberg

Sa 18.01.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.

Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

Sa 08.02.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.

Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

---

## Brotbacken - Keine Angst vor Sauerteig

Selbstgebackenes Brot ist nicht nur sehr gesund, sondern auch wieder groß in Mode. Der Duft eines Brotes im Backrohr ist mit nichts vergleichbar. Warum nicht mit wenig Aufwand sein eigenes Sauerteigbrot herstellen? Kneten, fühlen, backen. Sie erfahren mehr über die Tradition des Brotbackens und lernen die verschiedenen Mehltypen zur Brotherstellung kennen. Zuhause können Sie dann ganz einfach die vorgestellten Rezepte nachbacken.

### Region Kulmbach

Sa 22.02.20 Kulmbach, Grünwehrbeck  
11:00 Uhr Teilnahmegebühr: 6,00 €  
Anmeldung erforderlich bei der BBV-  
Geschäftsstelle Kulmbach, Tel. 09221/97560.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Ralf Groß - Grünwehrbeck

Sa 21.03.20 Kulmbach, Grünwehrbeck  
11:00 Uhr Teilnahmegebühr: 6,00 €  
Anmeldung erforderlich bei der BBV-  
Geschäftsstelle Kulmbach, Tel. 09221/97560.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Ralf Groß - Grünwehrbeck

## Italienisch genießen - auch mit heimischen Produkten

Viel Gemüse, gutes Öl und aromatische Gewürze kennzeichnen diese gesunde Ernährungsweise und viele Gerichte lassen sich auch aus heimischen Produkten herstellen.

Die Bevölkerung am Mittelmeer leidet seltener als die Mitteleuropäer an Übergewicht, sowie an Herz- und Kreislauferkrankungen. Mit unseren regionalen Produkten kann diese Ernährungsweise auch bei uns umgesetzt werden. In dieser Veranstaltung lernen Sie die faszinierende Welt der Italienischen Küche kennen, der man positive Auswirkungen auf Herz-, Kreislauferkrankungen und Übergewicht nachsagt.

### Region Bamberg

Do 09.01.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.

Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

Do 16.01.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.

Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

Mo 03.02.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
17:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.

Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

Do 05.03.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.

Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

Mo 23.03.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:30 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.

Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau

---

## Frauenkräuter - Unser heimischer Wildkräuterschatz

Die Natur hält viele verschiedene Kräuter für uns bereit. Einige davon sind spezielle Frauenkräuter. Sie unterstützen uns in der Pubertät, in der Schwangerschaft und bei dem Übergang zur reifen Frau. Sie stärken uns, beeinflussen unsere Schleimhäute, Hormone, Gefühle und unsere Seele und lindern Beschwerden wie Regelschmerzen, Hitzewallungen, Venenleiden und vieles mehr. An diesem Tag werden Sie unsere heimischen Frauenkräuter, ihre Tradition und Geschichte sowie ihre Anwendungen in der Volksheilkunde kennenlernen.

### Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge

Di 12.11.19 Wunsiedel - Schönbrunn, Evang. Gemeindehaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

Zur Teilnehmergebühr kommt noch ein Unkostenbeitrag in Höhe von 1 € für Kostproben.  
Tanja Meier, Kräuterberaterin

---

## Brotaufstriche

Brotaufstriche lassen sich einfach und schnell herstellen. Das gute daran ist, dass man sie nach seinen eigenen Vorlieben immer wieder neu variieren kann. Ein einfacher Frischkäse, Creme Fraiche oder cremiger Schafskäse lässt sich mit Kräutern, Tomaten, Eiern und Schinken immer wieder neu kombinieren. Auch für Partys lassen sich Brotaufstriche unkompliziert und schnell in größeren Mengen herstellen. In der Regel sind die Brotaufstriche alle ein paar Tage im Kühlschrank haltbar. Außer herzhaften Brotaufstrichen, die sehr lecker auf frisch gebackenem Brot oder Brötchen und Vollkornbrot schmecken, kann man auch süße Brotaufstriche aus frischen Früchten der Saison zum Frühstück servieren. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

### Region Coburg

Mi 29.01.20 Sesslach-Hattersdorf - Hattersdorf, Gemeindehaus  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 10,00 €

zzgl. Lebensmittel von ca. 6-8 Euro  
Waltraud Hartmann

### Region Lichtenfels

Mi 12.02.20 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
19:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten

Teilnahmegebühr: 8,00 €  
zuzüglich Materialkosten  
Waltraud Hartmann

---

## Hackfleisch für jeden Geschmack

Der Vielfältigkeit von Hackfleischgerichten sind fast keine Grenzen gesetzt. Gewöhnliche und ungewöhnliche Rezepte werden den Teilnehmerinnen praktisch vorgestellt. Die Ernährungsfachfrau zeigt viele praktische Tipps für den Alltag und informiert dabei über die Zusammensetzung und Inhaltsstoffe von Hackfleisch. Sie können danach ganz einfach die vorgestellten Rezepte nachkochen und damit Familie und Freunde beeindrucken. Ausserdem lernen Sie den richtigen Umgang mit dem Lebensmittel Hackfleisch und wissen worauf Sie beim Einkauf achten müssen.

### **Region Bamberg**

Fr 06.03.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
17:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Karin Uri, Ernährungsfachfrau

---

### **Goldgelbe Quitte - viel mehr als Gelee und Likör**

Quitten vergolden im Herbst den Garten und im Winter die  
Küche. Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit der Quitte beim  
Braten, Kochen und bei der rohen Verwendung überraschen.

### **Region Kulmbach**

Di 19.11.19 Neudrossenfeld - Waldau, Bürgerhaus  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 4,00 €  
Teilnahmegebühr: 4 € zuzügl. Materialkosten.  
Anmeldung erforderlich bei Ortsbäuerin Gertraud  
Erlmann, Tel. 09203/1749.  
Edith Wagner, Ernährungsfachfrau

---

### **Antipasti und Tapas**

Schlemmen wie unter südlicher Sonne - das geht auch jetzt zu  
Hause. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die  
Herstellung und Bevorratung mediterraner Vorspeisen. Sie  
erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte,  
Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und  
ausgefallene Rezepte.

### **Region Bamberg**

Do 07.11.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

---

### **Kochen im Handumdrehen - schnelle Gerichte für jeden Tag**

Im hektischen Alltag fehlen oft die nötige Zeit und Lust zum  
aufwendigen Kochen. Schnell- und Kurzgerichte sind hier  
angesagt, die schnell zubereitet sind und dennoch eine  
abwechslungsreiche, schmackhafte und vollwertige Ernährung  
gewährleisten. Lernen Sie in dem Kurs leckere, schnelle und  
gesunde Rezepte kennen, die Sie zu Hause einfach  
nachkochen können.

### **Region Bayreuth**

Fr 10.01.20 Pottenstein, Schulküche Graf-Botho-Schule  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 12,00 €  
TN-Gebühr zuzüglich Materialkosten  
Andrea Storckenmaier, Köchin,  
Ernährungsfachfrau

Do 16.01.20 Bayreuth, Schulküche Landwirtschaftsamt  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 12,00 €  
TN-Gebühr zuzüglich Materialkosten  
Andrea Storckenmaier, Köchin,  
Ernährungsfachfrau

---

### **Nüsse - die knackigen Knüller**

Ob Walnüsse, Haselnüsse oder Maronis - Nüsse sind nicht nur  
vielfältig, sondern auch gesund! Welche Vorzüge die einzelnen  
Nussgattungen bieten, wie nahrhaft Nüsse sind und wie Sie mit  
einer Hand voll Nüsse ausgefallene Gerichte krönen können,  
erfahren Sie in diesem Kurs. Sie erfahren in Theorie und Praxis  
vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale,  
Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

### **Region Lichtenfels**

Mi 06.11.19 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
13:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 8,00 €  
zuzüglich Materialkosten

---

### **Strudel - Genuss in Hülle und Fülle**

Ganz gleich, ob als süße Beilage zum Kaffee oder delikate  
Kreation aus knackigem, einheimischen Gemüse bis hin zur  
herzhaft deftigen Mahlzeit aus der nahrhaften Bauernküche, der  
Strudel, mit seiner geschmackvollen Fülle in zartknuspriger  
Hülle, ist ein Genuss für die ganze Familie! Unter fachkundiger  
Anleitung bereiten wir den Strudelteig mit verschiedensten  
Füllungen zu. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über:  
Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und  
hilfreiche Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen.

### **Region Bamberg**

Sa 25.01.20 Bamberg, Schulküche AELF  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Angela Schickert, Ernährungsfachfrau

---

### **Genuss scheinchenweise Schnitzel und Steaks**

Viele haben Probleme bei der Zubereitung von Steaks und  
manchen Schnitzelgerichten. Die Referentin zeigt, wie man ganz  
einfach ein Filetsteak zubereitet und gibt Tipps und Hinweise zu  
Einkauf und Zubereitung. Die Gerichte sind gut für Partys  
geeignet. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über:  
Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und  
schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

### **Region Bamberg**

Do 19.12.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

---

### **Torten schnell und köstlich**

Traditionelle Torten sind die Stars bei jeder Kaffeetafel, die  
Bandbreite ist riesig. Anlässe fürs Backen gibt es das ganze  
Jahr hindurch. Selbstgebackenes gibt jedem Fest die  
besondere Note. In diesem Backkurs lernen Sie wie man Torten  
einfach und ohne großen Aufwand zubereiten und verzieren  
kann.

## **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Di 05.11.19 Thiersheim, Familie Legat  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 4,00 €

Di 28.01.20 Thiersheim, Familie Legat  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 4,00 €

---

### **Hülsenfrüchte - Linsen - Erbsen**

Hülsenfrüchte, wie sie schon unsere Großmütter kochten, sind wieder voll aktuell. Einfach und schnell in der Zubereitung bringen Sie so Abwechslung in Ihren Speiseplan. Beim gemeinsamen Herstellen der Gerichte erhalten Sie wichtige Tipps zur Lagerung und zu den Inhaltsstoffen. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

## **Region Bamberg**

Sa 15.02.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.  
Karin Uri, Ernährungsfachfrau

---

### **Männer an den Herd**

Der Mann von heute muss kochen können – und genau das lernen Sie beim Männerkochkurs. Egal, ob Sie Ihren eigenen Hunger stillen, Ihre Traumfrau, Ihre Freundin, Ihre Oma, Ihren Opa überraschen oder die Schwiegermutter beeindrucken möchten: Mit den passenden Rezepten und professionellen Tipps wird „mann“ zum echten Kochkünstler! Dieser Kurs ist für alle interessierten Männer gedacht.

## **Region Kronach**

Mi 13.11.19 Kronach, Schulküche im Amt für Ernährung,  
19:30 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
  
Teilnehmergebühr: 10,00 € zuzüglich  
Materialkosten  
stellv. Kreisbäuerin Marina Herr,  
Hauswirtschafter/in, Ernährungsfachfrau

---

### **Backideen mit Pfiff**

Backen muss nicht immer heißen einen Kuchen zu machen. Vielmehr gibt es viele pfiffige Backideen, die in letzter Zeit große Beliebtheit erfahren haben und dabei auch optisch ein toller Blickfang sind. Unter fachkundiger Anleitung werden folgende Gerichte gebacken: Kuchen im Glas, Lolly-Keks, herzhaftes aus der Muffin-Form, Kartoffelpuffer aus dem Waffeleisen (mit sehr wenig Fett) u.a. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und schmackhafte und ausgefallene Rezepte.

## **Region Bamberg**

Do 30.01.20 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

---

### **Schnelle Küche - Blitzgerichte**

Zeit ist in unserem Lebensrhythmus ein begrenztes Gut - nicht nur für Berufstätige. Leidet unter dem täglichen Zeitdruck auch die Ernährung, tun wir unserer Gesundheit dabei nichts Gutes. Deshalb ist es wichtig, auch in relativ kurzer Zeit schmackhafte und vor allem vollwertige Gerichte zuzubereiten. Es wird Ihnen anhand verschiedener Rezepte gezeigt, wie Sie zuhause gesunde Gerichte, mit Zutaten aus heimischem Anbau, schnell zubereiten können.

## **Region Lichtenfels**

Do 06.02.20 Bad Staffelstein, Amt für Ernährung,  
19:00 Uhr Landwirtschaft und Forsten  
Teilnahmegebühr: 12,00 €

---

### **Pasta - Nudeln zum Genießen**

Ohne Pastarezepte wäre das kulinarische Leben sehr trist, finden Sie nicht? In diesem Kurs erhalten Sie Rezepte für diverse Nudelsorten mit den dazu passenden Soßen: Schnell, raffiniert, überraschend oder klassisch - also: Vorhang auf für himmlische Pastarezepte!

## **Region Bayreuth**

Mi 05.02.20 Pegnitz, Christian-Sammet Schule  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 12,00 €  
TN-Gebühr zuzüglich Materialkosten  
Andrea Storkenmaier, Köchin,  
Ernährungsfachfrau

---

### **Exquisite Desserts**

Die Vielfalt der bayerischen Milchprodukte bietet zahlreiche neue Ideen für die Zubereitung exquisiter Desserts. Dabei wird auch der Einsatz von Gelatine erläutert. Fantasiervolle Dekorationen und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten garantieren den Erfolg der Desserts als Krönung jedes Menüs.  
Inhalt:  
- Anwendung und Verarbeitung von Gelatine bei Cremes  
- Zubereitung von Cremes aus Joghurt, Quark und Sahne  
- Einsatz von verschiedenen Nachspeisen, z. B. Bayerische Creme,  
Quarkparfait, verschiedene Mousses usw.

## **Region Lichtenfels**

Mi 06.11.19 Ebenfeld - Unterneuses, Feuerwehrhaus  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 10,00 €  
zuzüglich Materialkosten  
Angelika Herbst, Ernährungsfachfrau

---

---

Grundbildung & Alltagskompetenzen

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Seit dem 26.11.2015 benötigt jede Person unter anderem für den Erwerb und die Ausbringung von Pflanzenschutzmitteln für den professionellen Einsatz einen Sachkundenachweis im Scheckkartenformat.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen:  
Rechtsgrundlagen  
Risikomanagement  
Gerätetechnik und Ausbringung  
Integrierter Pflanzenschutz

Personalausweis und Sachkundenachweis im Scheckkartenformat mitbringen!  
Die Kursgebühr für die Teilnahme inklusive der Erstellung und Archivierung des Nachweises der Fortbildung beträgt 35 € je Teilnehmer. Der Betrag ist von der Umsatzsteuer befreit. Sollten Sie verhindert sein, so können Sie sich bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung abmelden. Bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme müssen wir 50% dieses Betrages berechnen.

**Region Bamberg**

Mi 20.11.19 Hirschaid, Brauereigasthof Kraus  
10:00 bis  
14:30 Uhr

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Seit dem 26.11.2015 benötigt jede Person unter anderem für den Erwerb und die Ausbringung von Pflanzenschutzmitteln für den professionellen Einsatz einen Sachkundenachweis im Scheckkartenformat.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen:  
Rechtsgrundlagen  
Risikomanagement  
Gerätetechnik und Ausbringung  
Integrierter Pflanzenschutz

Personalausweis und Sachkundenachweis im Scheckkartenformat mitbringen!  
Die Kursgebühr für die Teilnahme inklusive der Erstellung und Archivierung des Nachweises der Fortbildung beträgt 35 € je Teilnehmer. Der Betrag ist von der Umsatzsteuer befreit. Sollten Sie verhindert sein, so können Sie sich bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung abmelden. Bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme müssen wir 50% dieses Betrages berechnen.

**Region Bamberg**

Mo 27.01.20 Wiesengiech, Sportheim  
13:00 bis  
17:00 Uhr

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Seit dem 26.11.2015 benötigt jede Person unter anderem für den Erwerb und die Ausbringung von Pflanzenschutzmitteln für den professionellen Einsatz einen Sachkundenachweis im Scheckkartenformat.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen:  
Rechtsgrundlagen  
Risikomanagement  
Gerätetechnik und Ausbringung  
Integrierter Pflanzenschutz

Personalausweis und Sachkundenachweis im Scheckkartenformat mitbringen!  
Die Kursgebühr für die Teilnahme inklusive der Erstellung und Archivierung des Nachweises der Fortbildung beträgt 35 € je Teilnehmer. Der Betrag ist von der Umsatzsteuer befreit. Sollten Sie verhindert sein, so können Sie sich bis zu 3 Tagen vor der Veranstaltung abmelden. Bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme müssen wir 50% dieses Betrages berechnen.

**Region Bamberg**

Sa 18.01.20 Pommersfelden - Stolzenroth, Gastwirtschaft Hopf  
10:00 bis  
14:30 Uhr

**ABTA, VLF Oberfranken, VLM, AELF BT, FZ:  
Oberfränkischer Unternehmertag, Thema: "Kommunikation ist Unternehmerkompetenz - Ich als Landwirt im Dialog mit der Gesellschaft"**

**Region Kulmbach**

Fr 07.02.20 Himmelkron, Hotel-Gasthof Opel  
09:30 bis  
13:30 Uhr

**Qualifizierungsmaßnahme Agrarbürofachfau**

In 100 Unterrichtsstunden - verteilt auf 17 Tage - werden die Teilnehmerinnen geschult in den Bereichen:  
- Büroorganisation und Kommunikation  
- Datenverarbeitung  
- Wirtschafts-Arbeits-und Sozialrecht  
- Buchführung und Steuerrecht  
- Förderungs- und Verwaltungsaufgaben in der Landwirtschaft

**Region Bamberg**

Di 05.11.19 Bamberg, Hauptgeschäftsstelle  
bis 17.03.20  
09:00 bis Kosten für BBV-Mitglieder: 750 €  
16:30 Uhr Kosten für Nichtmitglieder: 1.000 €  
Geschäftsführer BiWe Dieter Heberlein - BBV,  
Dipl. Ing. agrar

Mitarbeiterfortbildung in der Erwachsenenbildung

**Mitarbeiterfortbildung in der Erwachsenenbildung  
(Ortsbäuerinnenschulung)**

- o Mitarbeiterfortbildung in der Erwachsenenbildung
- o Das Gesicht - der Spiegel deines Lebens

**Region Kulmbach**

Di 05.11.19 Kulmbach, Schulungsraum der Sparkasse  
13:00 Uhr Kulmbach (6. OG)  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Stellvertretende Bezirksbäuerin und  
Kreisbäuerin Beate Opel  
Annekatriin Bütterich, Gesundheitspädagogin/in

**Workshop "Fit für die Schule"**

Der Erzeuger-Verbraucher-Dialog ist den Landfrauen ein besonderes Anliegen. Das Wissen um die Lebensmittel, ihre Erzeugung und Zubereitung ist entscheidend für die Verbraucher, denn sie müssen heute in einer immer größer werdenden Flut von Informationen und Angeboten entscheiden, was für ihre Gesundheit und die Gesundheit ihrer Kinder und deren Genuss zuträglich ist.

Durch die Qualifikation der Ernährungsfachfrauen wird dieses Wissen aktiv und unterhaltsam an die Verbraucher weitergegeben. Die Ernährungsfachfrauen im BBV sind wichtige Botschafterinnen des Berufsstandes und bauen durch ihre Tätigkeit Brücken zu Landwirtschaft und Verbraucher.

Di 26.11.19 Uffenheim, Lehrküche - AELF Uffenheim  
10:00 bis  
16:30 Uhr

**Mitarbeiterfortbildung in der Erwachsenenbildung**

Neuerungen und Änderungen sowie deren Umsetzung in der Bildungsarbeit des Bildungswerkes des Bayerischen Bauernverbandes werden vorgestellt und diskutiert.

**Region Lichtenfels**

Di 17.12.19 Lichtenfels - Trieb, Gasthof Karolinenhöhe  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Beruf & Arbeitswelt

**Tagesseminar "Kontrollen in der Tierhaltung"**

- o Verhaltensregeln für Tierhalter
- o Kontrollen in der Tierhaltung - Verstöße in der Praxis vermeiden
- o Tierschutz und Transport von Tieren
- o Cross Compliance Kontrollen

**Region Bayreuth**

Do 12.12.19 Bayreuth, Tierzuchtakademie  
10:00 bis Teilnahmegebühr: 30,00 €  
16:30 Uhr Rechtsanwalt Alexander Hahn - Bayerischer Bauernverband  
Dr. Iris Fuchs - Landratsamt Bayreuth,  
Veterinärwesen - Verbraucherschutz,  
Veterinärdirektorin

Hans Feiler - Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Stallbau-Seminar kompakt**

Standort, Bau und Technik Milchviehställe, Fördermöglichkeiten, Wirtschaftlichkeit, Nachmittags: Besichtigung Laufställe (Vertiefung und weitere Spezialthemen im Februar)  
Referenten: Bauberater Wolfgang Willutzki, Florian Frank, Matthias Dotzler vom AELF Münchberg

**Region Kronach**

Di 04.02.20 Himmelkron, Frankenfarm  
09:30 bis  
16:00 Uhr

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Stallbau Spezial I**

Moderne Stallbausysteme in Bayern - zukunftsfähige Laufstalllösungen

**Region Kronach**

Mo 10.02.20 Himmelkron, Frankenfarm  
19:45 bis  
22:00 Uhr

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Stallbau Spezial II**

Automatische Melk- und Fütterungssysteme

**Region Kronach**

Mo 17.02.20 Himmelkron, Frankenfarm  
19:45 bis  
22:00 Uhr

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung, AELF Kulmbach:  
Milchvieh im Anbindestall - Möglichkeiten für die Betriebsentwicklung**

Verschiedene Produktionsverfahren /Betriebskonzepte für meinen Betrieb

**Region Kronach**

Do 05.03.20 Himmelkron, Frankenfarm  
09:30 bis  
16:00 Uhr

**AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung: Besichtigung von interessanten Ställen für Rinder in West- oder Ostoberfranken**

Veranstalter: AELF Münchberg, FZ Rinderhaltung

**Region Kronach**

Sa 14.03.20 , Oberfranken  
09:30 bis  
15:00 Uhr

---

**AELF: Jahresversammlung der Kreiszuchtgenossenschaft Kronach mit Milcherzeugung**

**Region Kronach**

Mo 16.12.19 Pressig - Welitsch, Gasthaus Müller  
11:30 Uhr

---

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

**Region Hof**

Mi 20.11.19 Schwarzenbach/Saale - Seulbitz, Schützenhaus  
18:30 bis Seulbitz  
23:00 Uhr

---

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

**Region Hof**

Do 16.01.20 Köditz, Mergner-Hof  
10:00 bis  
14:30 Uhr

---

**AELF Stadtsteinach: Fortbildung im Wald - Pflege**

**Region Kulmbach**

Di 10.03.20 Neuenmarkt, Forstrevier Neuenmarkt

---

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz Bayern**

Mit dem neuen Pflanzenschutzgesetz ist neben dem Sachkundenachweis im Scheckkartenformat auch eine Fortbildungsverpflichtung für Inhaber des Sachkundenachweises eingeführt worden.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen

- Rechtsgrundlagen
- Risikomanagement
- Pflanzenschutzmittelkunde
- Integrierter Pflanzenschutz

**Region Forchheim**

Mi 20.11.19 Hirschaid, Brauerei-Gasthof Kraus, Hirschaid  
10:00 bis  
14:30 Uhr

---

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz Bayern**

Mit dem neuen Pflanzenschutzgesetz ist neben dem Sachkundenachweis im Scheckkartenformat auch eine Fortbildungsverpflichtung für Inhaber des Sachkundenachweises eingeführt worden.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen

- Rechtsgrundlagen
- Risikomanagement
- Pflanzenschutzmittelkunde
- Integrierter Pflanzenschutz

**Region Forchheim**

Sa 09.11.19 Weingarts, Sportheim - Gasthaus "Waldesruh"  
13:00 bis  
17:00 Uhr

---

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz Bayern**

Mit dem neuen Pflanzenschutzgesetz ist neben dem Sachkundenachweis im Scheckkartenformat auch eine Fortbildungsverpflichtung für Inhaber des Sachkundenachweises eingeführt worden.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen

- Rechtsgrundlagen
- Risikomanagement
- Pflanzenschutzmittelkunde
- Integrierter Pflanzenschutz

**Region Forchheim**

Sa 18.01.20 Pommersfelden - Stolzenroth, Gastwirtschaft Hopf  
10:00 bis  
14:30 Uhr

---

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz Bayern**

Mit dem neuen Pflanzenschutzgesetz ist neben dem Sachkundenachweis im Scheckkartenformat auch eine Fortbildungsverpflichtung für Inhaber des Sachkundenachweises eingeführt worden.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen

- Rechtsgrundlagen
- Risikomanagement
- Pflanzenschutzmittelkunde
- Integrierter Pflanzenschutz

**Region Forchheim**

Mo 27.01.20 Wiesengiech, Sportheim  
13:00 bis  
17:00 Uhr

---

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz Bayern**

Mit dem neuen Pflanzenschutzgesetz ist neben dem Sachkundenachweis im Scheckkartenformat auch eine Fortbildungsverpflichtung für Inhaber des Sachkundenachweises eingeführt worden.

Folgende Themen erwarten Sie bei den neuen Fortbildungen

- Rechtsgrundlagen
- Risikomanagement
- Pflanzenschutzmittelkunde
- Integrierter Pflanzenschutz

**Region Forchheim**

Fr 31.01.20 Ebersbach, Gemeinschaftshaus Ebersbach  
13:00 bis  
17:00 Uhr

**Weiterbildung nach dem  
Berufskraftfahrerqualifikationsgesetz (BKrFQG) - bayernweit**

Wenn Sie gewerblich LKW fahren oder künftig fahren möchten, aber die gesetzliche Weiterbildung noch nicht absolviert haben, können wir Sie dabei fachlich gut unterstützen.

Die beschleunigte Grundqualifikation gilt seit 2009 für gewerbliche Fahrten als Zusatz zum Lkw-Führerschein.

Wer ist betroffen?

Sie besitzen den LKW-Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) vor dem 10.09.2009 und sind gewerblich tätig, egal wie häufig. Dann müssen sie regelmäßig, alle fünf Jahre eine 35-stündige Weiterbildung ablegen, die durch die Verwaltungsbehörde in den Führerschein mit der Schlüsselzahl 95 eingetragen wird.

Sie haben den LKW- Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) nach dem 10.09.2009 bestanden, dann brauchen Sie neben dem Führerschein einen weiteren Lehrgang (beschleunigte Grundqualifikation) mit Prüfung bei der IHK, einmalig, um gewerblich fahren zu dürfen. Nach fünf Jahren fallen Sie auch in den Turnus der 5 jährigen 35 stündigen Weiterbildung.

Die 5 Weiterbildungsmodule finden unter anderem auch in der BBV Geschäftsstelle in Forchheim statt.

Modul 1 am 14.11.2019  
Modul 2 am 04.12.209  
Modul 3 am 29.01.2020  
Modul 4 am 05.02.2020  
Modul 5 am 12.02.2020

**Region Forchheim**

Do 14.11.19 Forchheim, BBV Geschäftsstelle

---

**Weiterbildung nach dem  
Berufskraftfahrerqualifikationsgesetz (BKrFQG) - bayernweit**

Wenn Sie gewerblich LKW fahren oder künftig fahren möchten, aber die gesetzliche Weiterbildung noch nicht absolviert haben, können wir Sie dabei fachlich gut unterstützen.

Die beschleunigte Grundqualifikation gilt seit 2009 für gewerbliche Fahrten als Zusatz zum Lkw-Führerschein.

Wer ist betroffen?

Sie besitzen den LKW-Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) vor dem 10.09.2009 und sind gewerblich tätig, egal wie häufig. Dann müssen sie regelmäßig, alle fünf Jahre eine 35-stündige Weiterbildung ablegen, die durch die Verwaltungsbehörde in den Führerschein mit der Schlüsselzahl 95 eingetragen wird.

Sie haben den LKW- Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) nach dem 10.09.2009 bestanden, dann brauchen Sie neben dem Führerschein einen weiteren Lehrgang (beschleunigte Grundqualifikation) mit Prüfung bei der IHK, einmalig, um gewerblich fahren zu dürfen. Nach fünf Jahren fallen Sie auch in den Turnus der 5 jährigen 35 stündigen Weiterbildung.

Die 5 Weiterbildungsmodule finden unter anderem auch in der BBV Geschäftsstelle in Forchheim statt.

Modul 1 am 14.11.2019  
Modul 2 am 04.12.209  
Modul 3 am 29.01.2020  
Modul 4 am 05.02.2020  
Modul 5 am 12.02.2020

**Region Forchheim**

Mi 04.12.19 Forchheim, BBV Geschäftsstelle

---

**Weiterbildung nach dem  
Berufskraftfahrerqualifikationsgesetz (BKrFQG) - bayernweit**

Wenn Sie gewerblich LKW fahren oder künftig fahren möchten, aber die gesetzliche Weiterbildung noch nicht absolviert haben, können wir Sie dabei fachlich gut unterstützen.

Die beschleunigte Grundqualifikation gilt seit 2009 für gewerbliche Fahrten als Zusatz zum Lkw-Führerschein.

Wer ist betroffen?

Sie besitzen den LKW-Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) vor dem 10.09.2009 und sind gewerblich tätig, egal wie häufig. Dann müssen sie regelmäßig, alle fünf Jahre eine 35-stündige Weiterbildung ablegen, die durch die Verwaltungsbehörde in den Führerschein mit der Schlüsselzahl 95 eingetragen wird.

Sie haben den LKW- Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) nach dem 10.09.2009 bestanden, dann brauchen Sie neben dem Führerschein einen weiteren Lehrgang (beschleunigte Grundqualifikation) mit Prüfung bei der IHK, einmalig, um gewerblich fahren zu dürfen. Nach fünf Jahren fallen Sie auch in den Turnus der 5 jährigen 35 stündigen Weiterbildung.

Die 5 Weiterbildungsmodule finden unter anderem auch in der BBV Geschäftsstelle in Forchheim statt.

Modul 1 am 14.11.2019  
Modul 2 am 04.12.209  
Modul 3 am 29.01.2020  
Modul 4 am 05.02.2020  
Modul 5 am 12.02.2020

**Region Forchheim**

Mi 29.01.20 Forchheim, BBV Geschäftsstelle

---

## **Weiterbildung nach dem Berufskraftfahrerqualifikationsgesetz (BKrFQG) - bayernweit**

Wenn Sie gewerblich LKW fahren oder künftig fahren möchten, aber die gesetzliche Weiterbildung noch nicht absolviert haben, können wir Sie dabei fachlich gut unterstützen.

Die beschleunigte Grundqualifikation gilt seit 2009 für gewerbliche Fahrten als Zusatz zum Lkw-Führerschein. Wer ist betroffen?

Sie besitzen den LKW-Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) vor dem 10.09.2009 und sind gewerblich tätig, egal wie häufig. Dann müssen sie regelmäßig, alle fünf Jahre eine 35-stündige Weiterbildung ablegen, die durch die Verwaltungsbehörde in den Führerschein mit der Schlüsselzahl 95 eingetragen wird.

Sie haben den LKW- Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) nach dem 10.09.2009 bestanden, dann brauchen Sie neben dem Führerschein einen weiteren Lehrgang (beschleunigte Grundqualifikation) mit Prüfung bei der IHK, einmalig, um gewerblich fahren zu dürfen. Nach fünf Jahren fallen Sie auch in den Turnus der 5 jährigen 35 stündigen Weiterbildung.

Die 5 Weiterbildungsmodule finden unter anderem auch in der BBV Geschäftsstelle in Forchheim statt.

Modul 1 am 14.11.2019  
Modul 2 am 04.12.2019  
Modul 3 am 29.01.2020  
Modul 4 am 05.02.2020  
Modul 5 am 12.02.2020

### **Region Forchheim**

Mi 05.02.20 Forchheim, BBV Geschäftsstelle

---

## **Weiterbildung nach dem Berufskraftfahrerqualifikationsgesetz (BKrFQG) - bayernweit**

Wenn Sie gewerblich LKW fahren oder künftig fahren möchten, aber die gesetzliche Weiterbildung noch nicht absolviert haben, können wir Sie dabei fachlich gut unterstützen.

Die beschleunigte Grundqualifikation gilt seit 2009 für gewerbliche Fahrten als Zusatz zum Lkw-Führerschein. Wer ist betroffen?

Sie besitzen den LKW-Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) vor dem 10.09.2009 und sind gewerblich tätig, egal wie häufig. Dann müssen sie regelmäßig, alle fünf Jahre eine 35-stündige Weiterbildung ablegen, die durch die Verwaltungsbehörde in den Führerschein mit der Schlüsselzahl 95 eingetragen wird.

Sie haben den LKW- Führerschein (Klasse C1, C1E, C oder CE) nach dem 10.09.2009 bestanden, dann brauchen Sie neben dem Führerschein einen weiteren Lehrgang (beschleunigte Grundqualifikation) mit Prüfung bei der IHK, einmalig, um gewerblich fahren zu dürfen. Nach fünf Jahren fallen Sie auch in den Turnus der 5 jährigen 35 stündigen Weiterbildung.

Die 5 Weiterbildungsmodule finden unter anderem auch in der BBV Geschäftsstelle in Forchheim statt.

Modul 1 am 14.11.2019  
Modul 2 am 04.12.2019  
Modul 3 am 29.01.2020  
Modul 4 am 05.02.2020  
Modul 5 am 12.02.2020

### **Region Forchheim**

Mi 12.02.20 Forchheim, BBV Geschäftsstelle

---

#### **Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mi 11.12.19 Selb - Längenau 26, Gasthaus Zur Grünen Au  
18:30 Uhr (Voit)

---

#### **Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mi 29.01.20 Thiersheim, Gasthaus "Weißes Roß"  
10:00 Uhr

---

#### **Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

### **Region Hof**

Di 11.02.20 Geroldsgrün - Steinbach, VfR Sportheim  
10:00 Uhr

---

#### **Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

### **Region Bayreuth**

Sa 11.01.20 Bayreuth, Tierzucht-klausur  
10:00 bis  
15:00 Uhr

---

#### **Besamungsverein Neustadt a. d. Aisch e.V.: Management-Tag 2019**

Themen: Update zu Fragen der Fruchtbarkeit - Neue Zuchtwertschätzung

### **Region Kronach**

Mo 09.12.19 Bayreuth, Tierzucht-klausur  
19:30 Uhr

---

#### **Bildungsprogramm Landwirt 2020**

Themen:

Hofübergabe und Rechtsfragen

- Eheliches Güterrecht
- Erbrecht
- Vorweggenommene Erbfolge (Hofübergabevertrag)
- Sozialrechtlichen Aspekte der Hofübergabe

### **Region Bayreuth**

Di 07.01.20 Kulmbach, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und  
bis 28.01.20 Forsten Kulmbach  
19:00 bis  
22:00 Uhr

---

#### **Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

### **Region Bayreuth**

Sa 16.11.19 Bayreuth, Tierzucht-klausur  
10:00 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
15:00 Uhr Florian Graf

Sa 11.01.20 Bayreuth, Tierzucht-klausur  
10:00 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
15:00 Uhr Florian Graf

### **Region Kronach**

Sa 09.11.19 Kronach, Wirtshaus "Zum Fröschbrunna"  
10:00 bis  
15:00 Uhr Anmeldung bei der BBV-Geschäftsstelle mittels  
gesondertem Anmeldeformular.

### **Region Kulmbach**

Sa 23.11.19 Himmelkron, Frankenfarm  
10:00 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
15:00 Uhr Mittagspause von 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr.  
Anmeldung erforderlich in der Geschäftsstelle  
Kulmbach mittels gesondertem Anmeldebogen.  
Florian Graf

---

### **Region Lichtenfels**

Do 30.01.20 Lichtenfels - Trieb, Gasthof Karolinenhöhe  
18:00 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
22:30 Uhr

---

#### **Pflanzenschutz Sachkundenachweis**

Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz Bayern

### **Region Coburg**

Mo 25.11.19 Coburg, Gustav-Dietrich-Haus  
09:30 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
14:00 Uhr

Di 14.01.20 Coburg, Gustav-Dietrich-Haus  
09:30 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
14:00 Uhr

---

#### **Unfallgefahren für ältere Personen**

In der Land- und Forstwirtschaft lauern Unfallgefahren überall. Vor allem ältere Personen sind davon betroffen. Viele landwirtschaftliche Unfälle ließen sich vermeiden, wenn man die Gefahr auch wahrnimmt und sie somit bereits im Vorfeld beseitigt und behebt. Ziel dieses Vortrages ist es, auf die bestehenden Unfallgefahren vor allem der älteren Menschen, aufmerksam zu machen. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Arbeitssicherheit und praktische Sicherheitslösungen.

### **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**

Mi 20.11.19 Thiersheim, Anwesen Familie Strötz  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

Martin Thoma - SVLFG-Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau,  
Technischer Aufsichtsbeamter

---

#### **Mensch und Technik - Sicher arbeiten mit Maschinen und Geräten**

Sei es aus Unkenntnis oder aufgrund der täglichen Routine - tragische Unfälle an Maschinen und Geräten ereignen sich immer wieder. Der Vortrag will sensibilisieren für Unfallschwerpunkte und Gefahrenstellen beim Umgang mit Maschinen und Geräten. Angesprochen werden auch der Kauf neuer und gebrauchter Geräte und was zu beachten ist, um für gutes Geld Sicherheit und Qualität zu bekommen.

### **Region Coburg**

Di 05.11.19 Coburg-Beiersdorf, Gasthaus Zum Schwarzen  
20:00 Uhr Bären  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Wolfgang Schatz - SVLFG, Technischer  
Aufsichtsbeamter

---

#### **Anstellungen in der Land- und Forstwirtschaft in Theorie und Praxis**

Was ist bei der Anstellung von Fremdarbeitskräften, aber auch von Kindern, Ehegatten oder Verwandten zu beachten. Informationen zum Arbeitsrecht, Arbeitszeit, Mindestlohn, Arbeitsvertrag, Sozialversicherung, Minijob/Gleitzone, Krankheit des Arbeitnehmers; notwendige Ordnerstruktur im landwirtschaftlichen Büro. Erfahren Sie, was Sie als „Arbeitgeber“ in der Land- und Forstwirtschaft wissen müssen. Sie lernen wie und wo die Anmeldung erfolgen soll/muss, worauf Sie achten müssen, wie das Abrechnungsverfahren funktioniert und die rechtlichen Vorgaben bei Beschäftigungsverhältnissen.

### **Region Hof**

Do 23.01.20 Konradsreuth - Ahornberg, Gasthaus Gebhardt  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: 10,00 €  
für Mitglieder, 20 € Nicht-Mitglieder  
Johannes Meyer - Rechtsanwalt Bayerischer  
Bauernverband

---

### **Topfit im Agrarbüro (5 tägiger Kurzkurs)**

Sie wollten schon immer erfahren, wie Sie mit der Büroarbeit den betrieblichen Erfolg Ihres Unternehmens sichern können und welche Besonderheiten im Agrarbüro zu beachten sind? In 30 Unterrichtsstunden - verteilt auf 5 Tage - werden Sie geschult in den Bereichen:

- Das Büro im Betrieb
- Verträge der Landwirtschaft
- Steuerrecht
- Förderungs-, Dienstleistungs- und Verwaltungsaufgaben in der Landwirtschaft
- Digitale Sicherheit und berufsständische Arbeit Bei der Grundqualifizierung "Topfit im Agrarbüro" qualifizieren Sie sich in allen Fragen des Betriebsmanagements. Praxisorientiert werden das fachliche Wissen und auch das Selbstbewusstsein vermittelt, damit die landwirtschaftliche Betriebsführung erfolgreich ist.

### **Region Bamberg**

Fr 06.03.20 Bamberg, Hauptgeschäftsstelle  
bis 20.03.20  
09:00 bis für BBV-Mitglieder: 300 €  
16:30 Uhr für Nichtmitglieder: 400 €  
Geschäftsführer BiWe Dieter Heberlein - BBV,  
Dipl. Ing. agrar

---

### **Förderungen in der Landwirtschaft**

Der Referent gibt einen Überblick und Informationen über die verschiedenen Fördermaßnahmen und Ausgleichszahlungen in der Land- und Forstwirtschaft.

### **Region Coburg**

Mi 15.01.20 Itzgrund - Schottenstein, Gasthaus Schleicher  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Mi 22.01.20 Ebersdorf - Kleingarnstadt, Gasthaus Lesch  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Do 30.01.20 Meeder-Großwalbur - Großwalbur, Sportheim  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

### **Düngung für Ackerbau und Grünland mit Stickstoff**

Wie setzt man Stickstoffdünger richtig und effizient ein unter Berücksichtigung von betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkten und einem aktiven Umweltschutz? Welche Strategie ist die günstigste für Ackerbau und Grünland?

### **Region Coburg**

Do 16.01.20 Coburg, Gustav-Dietrich-Haus  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

### **Weihnachtsplätzchen von der feinen Sorte?**

Etwas aufwendig in der Herstellung, aber die Mühe wert. Die Ernährungsfachfrau gibt die Lieblingsrezepte ihrer Familie preis und verrät Kniffe zur zeitsparenden Herstellung. Sie erfahren in Theorie und Praxis vieles über: Ernährungswerte, Qualitätsmerkmale, Zubereitungstipps und hilfreiche Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen.

### **Region Bamberg**

Do 12.12.19 Bamberg, Schulküche Amt für Landwirtschaft  
18:00 Uhr Teilnahmegebühr: 13,00 €  
pro Person bei 12 Teilnehmer plus  
Lebensmittelkosten nach Bedarf (wird vor Ort in  
bar kassiert). Sofern es weniger als 12 Teilnehmer  
sind, werden die Kursgebühren durch die Anzahl  
der Teilnehmer geteilt.  
Annette Hofmann, Ernährungsfachfrau

---

---

# Bildungswerk im Bezirk Oberfranken

## Ihre Ansprechpartner in der Region

- **Region Bamberg**  
Geschäftstelle Bamberg  
Weide 28, 96047 Bamberg  
Telefon: 0951 96517-130  
Bamberg@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Bayreuth**  
Geschäftstelle Bayreuth  
Adolf-Wächter-Straße 1a, 95447 Bayreuth  
Telefon: 0921-76462-0  
bayreuth@bayerischerbauernverband.de
- **Region Coburg**  
Geschäftstelle Coburg  
Gustav-Dietrich-Haus, Alle 12, 96450 Coburg  
Telefon: 09561/79569-0  
coburg@bayerischerbauernverband.de
- **Region Forchheim**  
Geschäftstelle Forchheim  
Hans-Böckler-Straße 3, 91301 Forchheim  
Telefon: 09191-97868-0  
forchheim@bayerischerbauernverband.de
- **Region Hof**  
Geschäftstelle Hof  
Blücherstr. 6, 95030 Hof  
Telefon: 09281-819020  
Hof@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Kronach**  
Geschäftstelle Kronach  
Weißbürgerstr. 1a, 96317 Kronach  
Telefon: 09261/6067-0  
Kronach@bayerischerbauernverband.de
- **Region Kulmbach**  
Geschäftstelle Kulmbach  
Konrad-Adenauer-Str. 4, 95326 Kulmbach  
Telefon: (09221) 97 56 0  
Kulmbach@BayerischerBauernverband.de
- **Region Lichtenfels**  
Geschäftstelle Bad Staffelstein  
Lichtenfelser str. 9, 96231 Bad Staffelstein  
Telefon: 09573/3108090  
Lichtenfels@bayerischerbauernverband.de
- **Region Oberfranken**  
Hauptgeschäftsstelle Oberfranken  
Weide 28, 96047 Bamberg  
Telefon: 0951-96517-0  
Oberfranken@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Wunsiedel i. Fichtelgebirge**  
Geschäftstelle Wunsiedel  
Bodelschwinghstraße 1, 95632 Wunsiedel  
Telefon: 09232/91817-0  
Wunsiedel@BayerischerBauernVerband.de