



Volkshochschule  
Landkreis Forchheim

Einschreibung ab  
dem 28. Januar 2025  
möglich



www.gscheitgut.de  
Franken ist besser



# Frühjahr/ Sommer 2025

[www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)





# Konzertsaison 2025

## 1. Halbjahr

**Freitag, 07. Februar 2025, 19.00 Uhr**

### **CONCERTO BALSAMICO**

von Slowenien nach Down Under - Bach reloaded!  
mit Werken von Bach, Händel, Kats-Chernin, Pucihar, Weinberg  
mit dem Ensemble BAROQUE AND BLUE

**Kulturraum St. Gereon, Forchheim**

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

**Sonntag, 13. April 2025, 15.00 Uhr**

### **DA HOPPELN DIE HASEN!**

**Musikalische Oster-Märchen für Kinder (5-8 Jahre)**

"Märchen und Gedichte von Morgenstern, Ringelnatz u.a.  
und Melodien von Bach, Mozart und Volckstümliches  
kommen ins Osterneest"

Martin Neubauer, Schauspiel und Rezitation

Heiko Triebener, Solo-Tubist der Bamberger Symphoniker

**Kulturraum St. Gereon, Forchheim**

Eintritt: € 7.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

**Sonntag, 13. April 2025, 18.00 Uhr**

### **LENZESCHWINGEN, GLOCKENKLINGEN!**

Oster- und Frühlings- Posie von Goethe bis Ringelnatz  
Literarisch musikalisches Programm mit dem Schauspieler  
Martin Neubauer - Heiko Triebener spielt auf der Tuba  
Kompositionen von Bach bis Gershwin

**Kulturraum St. Gereon, Forchheim**

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

**Freitag, 09. Mai 2025, 19.00 Uhr**

### **YOUKALI - Chansons auf den Wellen der Zeit**

Ein heiter-tiefgründiger Abend über die Liebe mit Chansons und  
Liedern von Erich Kästner, Kurt Weill, Kurt Tucholsky u.a.

Julia Boegershausen, Gesang

Björn Bewerich, Klavier

**Kulturraum St. Gereon, Forchheim**

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

**Samstag, 31. Mai 2025, 19.00 Uhr**

### **BOOGIE WOOGIE, BLUES & SWING**

aus den 20er und 40er Jahren mit dem Jens Wimmers Boogie Trio:

Jens Wimmers - piano, Alex Spengler - bass, Flo Fischer - drums

**Schleuse 94, Eggolsheim**

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

**Sonntag, 06. Juli 2025, 18.00 Uhr**

### **KONZERT IM SCHLOSS THURN**

Werke aus vier Jahrhunderten

mit dem ENSEMBLE HUNDSHAUPTEN, Bernhard Joerg - Leitung

**Rosengarten, Schloss Thurn**

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

**Freitag, 25. Juli 2025, 20.00 Uhr**

**Samstag, 26. Juli 2025, 20.00 Uhr**

### **DA VERSCHOB SICH DIE RUHE**

**Klassische Musik und Poetry Slam über den Klimawandel**

mit Werken von Franz Schreker, W. A. Mozart, Einojuhani Rautavaara,  
Ernest Chausson und Felix Mendelssohn-Bartholdy

mit dem Kammerorchester ENSEMBLE RUHR

Maelle Giovanetti Metzger, Sprecherin & Performerin

Catherine Klipfel, Klavier

Katrin Sedlbauer, Regie

**Lokschuppen, Ebermannstadt**

Eintritt: € 32.00 / € 30.00 / € 16.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit dem Kulturkreis Ebermannstadt e. V.

### **Preiskategorien € 1 / 2 / 3**

1 - Normalpreis

2 - Menschen mit Behinderung, Inhaber der Bay. Ehrenamtskarte, Studenten

3 - Kinder und Jugendliche im Alter vom 10. - 17. Lebensjahr und Mitglieder  
des Kuratoriums zur Förderung von Kunst und Kultur im Forchheimer Land e. V.

### **ONLINE - Kartenvorverkauf:**

**ab 03/2025 - [www.reservix.de](http://www.reservix.de)**

### **Kartenvorverkauf in Forchheim:**

Lotto- und Ticketshop Kefferstein, Hornschuchallee 31, Tel. (09191) 3515930

s'blaue Stäffala Buchhandlung, Wiesentstraße 1, Tel. (09191) 670567

VHS des Landkreises Forchheim, Hornschuchallee 20, Tel. (09191) 861045

**Liebe Hörerinnen und Hörer,  
Dozentinnen und Dozenten, Referentinnen und Referenten,  
Mitglieder und Freunde der Volkshochschule**

„Entwickle eine Leidenschaft für das Lernen und du wirst niemals aufhören zu wachsen.“  
Dieses Zitat von Anthony J. D'Angelo kennzeichnet in vortrefflicher Weise das Ziel der Volkshochschule des Landkreises Forchheim, ein attraktives Weiterbildungsangebot für alle Bereiche des „Lebenslangen Lernens“ zu schaffen.



Die vom Freistaat Bayern auserufene und geförderte Initiative „MuT (Medien und Technik)“ geht in die zweite Runde. Das Ziel bleibt weiterhin, älteren Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zusätzlich zu den Mediensprechstunden werden kurze Workshops angeboten, in denen die Teilnehmenden mit ihren Tablets, Laptops oder Smartphones aktuelle digitale Themen bearbeiten und vom Dozenten angeleitet werden. Digitale Teilhabe bleibt ein gesamtgesellschaftliches Thema und auch die VHS leistet ihren Beitrag dazu.

Ein weiteres Zukunftsthema ist „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Wir als Bürger spüren mittlerweile jeden Tag Veränderungen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Doch es gibt Möglichkeiten für nachhaltiges Handeln und Lösungen. Ein sehr guter Zugang zur Bildung für nachhaltige Entwicklung sind Exkursionen. Im Erleben und Erkunden von Natur, Anlagen oder Firmen findet direkt eine Bewusstseinsbildung statt und nachhaltiges Handeln kann gelegt werden. Aus diesem Grund haben wir unser Angebot an Exkursionen deutlich ausgebaut und Sie finden eine interessante Auswahl im Programmheft.

Im Kontext lebenslangen Lernens ist das gesundheitsbezogene Lernen von der Kindheit bis ins Alter von hoher individueller und gesellschaftlicher Bedeutung. Der Erwerb von Gesundheitskompetenz erhöht die Selbstwirksamkeit und die Motivation, nachhaltig das eigene Gesundheitsverhalten zu beeinflussen und selbstverantwortlich auf bestehende Strukturen des Lebens- und Arbeitsalltags einzuwirken. In diesem Semester haben wir für die Jüngsten unter anderem einige neue Kochkurse im Angebot, die nicht nur den Geschmack der Kinder treffen, sondern zugleich Möglichkeiten sich gesund zu ernähren aufzeigen.

Vielfalt macht die VHS aus und das Leben bunter. Deswegen freuen wir uns, Ihnen auch dieses Semester ein vielfältiges und buntes Programm anzubieten, das Ihnen die Welt näherbringt und Ihre Horizonte erweitert. Von der japanischen Blumenarrangierkunst Ikebana zur marokkanischen Hennamalerei. Vom Modellieren von Tonfiguren aus der Maja- oder afrikanischen Tradition bis zum arabischen Musikinstrument Oud. Dazu orientalische oder karibische Tänze, asiatische Kampfkunst und Gesundheitslehren aus Indien oder China - und natürlich Sprach- und Kochkurse aus aller Welt.

Gleichzeitig ist die VHS tief in der Region verwurzelt, wie die zahlreichen Kooperationen mit kulturellen Einrichtungen und sozial engagierten Vereinen aus dem Landkreis Forchheim zeigen. Besonders freuen wir uns über die neuen und attraktiven Angebote in Kooperation mit dem Stadtarchiv Forchheim, der Tourist-Info Forchheim und dem Wallfahrtsmuseum Gößweinstein.

Lokal, aktiv und weltoffen, das ist Ihre VHS. Machen Sie mit!

Viel Spaß beim Blättern im Programmheft.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'H. Ulm'.

Ihr Landrat  
Dr. Hermann Ulm



## Allgemeine Hinweise

### Gesellschaft

Pädagogik und Psychologie  
Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)  
Geschichte / Zeitgeschichte  
Länderkunde / Geographie  
Digitalisierung  
Bildung für nachhaltige Entwicklung  
Pflege und Vorsorge

### EDV, digitale Welt und Beruf

Soziale Kompetenz  
Büropraxis  
Rechnungswesen und BWL  
EDV Grundlagen  
Microsoft Office  
Smartphone  
Internet und digitale Teilhabe  
MuT zum Digitalen mit 60plus

### Sprachen

Integration  
Deutsch als Fremdsprache  
Englisch  
Französisch  
Italienisch  
Spanisch

### Gesundheit

Entspannung - Körpererfahrung  
Gymnastik - Bewegung - Fitness  
Königsbadkurse  
Zusammenarbeit mit Sportvereinen  
Tanz und Bewegung  
Erkrankungen / Heilmethoden  
Gesundheitspflege / Erste Hilfe  
Ernährung

### Kultur - Kreativ

Kunst / Kulturgeschichte  
Malen / Zeichnen / Drucktechniken  
Medienpraxis  
Plastisches Gestalten  
Schmuckgestaltung  
Schminkkurse  
Kreatives Gestalten  
Textiles Gestalten  
Mode / Nähen  
Literatur / Theater  
Musik

### Junge VHS

### Sonderprogramm & Kooperationen

Kooperation Info-Offensive Klimaschutz LRA Forchheim  
Kooperation mit "gscheitgut"  
Kooperation Pfalzmuseum  
Kooperation Touristinfo Forchheim  
Kooperation Stadtarchiv Forchheim  
Kooperation Wallfahrtsmuseum Gößweinstein  
Seniorenprogramm  
VHS unterwegs  
Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth

## Außenstellen

Ebermannstadt  
Effeltrich  
Eggolsheim  
Gößweinstein  
Gräfenberg  
Hallerndorf  
Hausen  
Heroldsbach  
Hiltoltstein  
Hundshaupten  
Igensdorf  
Kirchheurnbach  
Kunreuth  
Langensendelbach  
Leutenbach  
Morschreuth  
Neunkirchen  
Poxdorf  
Trubachtal  
Weilersbach  
Wiesenthau  
Wiesenttal

## Datenschutzerklärung & AGB



**Leiter**

Dr. Hermann Ulm, Landrat

**Geschäftsführerin**

Marion Rossa-Schuster, Kulturreferentin

**Pädagogische Mitarbeiter**

Emanuela Cavallaro

Markus Kuschka

Moritz Wenninger

**VHS-Verwaltung**

Johannes Distler

Birgit Ehe-Ahlers

Barbara Neuner

Karin Reichelt-Ott

**Geschäftsstelle**

VHS-Zentrum

Hornschuchallee 20

91301 Forchheim

Tel. 09191/86-1060

Fax 09191/86-1068

Online-Anmeldung: [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)

E-Mail-Adresse: [kontakt@vhs-forchheim.de](mailto:kontakt@vhs-forchheim.de)

**Geschäftszeiten**

Montag 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Dienstag 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch 9.00-12.00 Uhr

Donnerstag 9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr

Freitag 9.00-12.00 Uhr

**Ferien (unterrichtsfrei)**

03.03. – 08.03.

14.04. – 26.04.

01.05.

29.05.

09.06.

10.06. – 21.06.

19.6.

01.08. – 15.09.

15.08.

Faschingsferien

Osterferien

Tag der Arbeit

Christi Himmelfahrt

Pfingstmontag

Pfingstferien

Fronleichnam

Sommerferien

Mariä Himmelfahrt

**Anmeldung**

- online unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)

- per E-Mail an [kontakt@vhs-forchheim.de](mailto:kontakt@vhs-forchheim.de)

- schriftlich per Post oder Fax

- persönlich und telefonisch in der Geschäftsstelle oder in den Außenstellen

**Nachricht**

- erhalten Sie nur dann, wenn die Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

**Abmeldung**

- nur in der VHS-Geschäftsstelle oder der jeweiligen Gemeindeverwaltung

- eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtskräftig.

- Beachten Sie zu den Fristen Punkt 4b) unserer AGB

- Bei jeder Abmeldung fällt eine Stornogebühr von € 4,00 an.

**Zertifizierung Qualitätsmanagement**

Wir sind EFQM-zertifiziert!

Die vhs des Landkreises Forchheim ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel. Um dies sicherzustellen, praktizieren wir das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM. Dabei werden Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Mit dem im Januar 2022 erworbenen EFQM-Zertifikat „Qualified by EFQM“ wurden unsere Qualitätsbestrebungen offiziell rezertifiziert.



**facebook**

Sie finden uns auch bei facebook unter vhs des Landkreises Forchheim!



Sie können unser Programmheft auch als PDF auf unserer Homepage herunterladen.



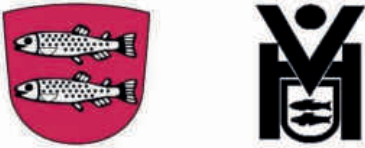
Bitte beachten Sie, dass künftig bei ALLEN Abmeldungen eine Stornogebühr von € 4,00 in Rechnung gestellt wird.



Schenken Sie doch einmal Bildung! Mit einem vhs Gutschein - auch online bestellbar.



Eine Übersicht aller Online-Kurse finden Sie unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)



**Volkshochschule  
Forchheim e.V.**

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1. Vorsitzende:          | Silvia Bessler      |
| 2. Vorsitzende:          | Kathrin Gutsche     |
| Schriftführerin:         | Birgit Kaletsch     |
| Kasse:                   | Barbara Neuner      |
| Politik/Geschichte:      | Dr. Dieter George   |
| Musik:                   | Dr. Dieter George   |
| Literatur:               | Ingeborg Taube      |
| Länder- und Heimatkunde: | Christa Schlesinger |
| Seniorenvorträge:        | Joseph Thäle        |



**Jahreshauptversammlung der  
Volkshochschule Forchheim e.V.**

Donnerstag, 24. April 2025, 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Forchheim

## Pädagogik und Psychologie

### ■ Körperliche und seelische Resilienz stärken

Finden Sie in diesem Online-Vortrag mit Praxisübungen heraus, wie Sie Ihre körperliche und seelische Resilienz mit Hilfe diverser Entspannungsmethoden stärken können. Sie erhalten zudem drei Übungseinheiten für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemtechniken sowie ein Skript. Bitte zuhause vorbereiten: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

Karin Wagner **Fo100**  
Mi., 26.02., 18.30-19.45 Uhr  
€ 6,50 (€ 11,20) Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Achte auf deine Gedanken, denn Sie erschaffen (DEINE) Realität

Das Gesetz der Anziehung" oder „Das Gesetz der Polarität“ ist heute die Grundlage vieler Methoden im Umfeld von Mindfulness, Coaching oder Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen.

Da wir gerne Dinge verstehen wollen, habe ich nach greifbaren Erklärungen gesucht. Erklärungen gefunden habe ich in der Quantenphysik, also der Welt der kleinsten Teile. So beantworten wir Fragen wie beispielsweise:

- Wie genau funktioniert das „Gesetz der Anziehung“ (Law of attraction)
- Was genau hat das „mehr des Gleichen Prinzip“ auf sich!
- Wie wird „instant gratification“ eingesetzt, um uns gezielt zu beeinflussen, und warum wäre „delay of gratification“ so viel besser für uns!
- Was genau bedeutet Kontrast, was hat das mit einer dualen Welt

zu tun, in der wir leben und welche neue Bedeutung bekommen dann „Auf und Ab“ in deinem Leben!  
Auf eine einfache, bildhafte und damit sehr verständliche Art und Weise tauchen wir zusammen in eine wundervolle Welt ab.

Christian Loskarn **Fo101**  
Do., 27.02., 18.30-22.00 Uhr  
€ 18,20 (€ 16,40) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Kreativ oder kontrolliert? Ein Blick ins Gehirn: Wo Emotionen und Ideen Zuhause sind

NEU

Sind Sie ein Herz- oder Kopfmensch? Egal, ob Sie eher der kreative Typ sind oder der sachliche Denker - unser Gehirn hat für beides Platz! In diesem Vortrag werfen wir einen Blick in die geheimnisvolle Welt der rechten und linken Hirnhälfte und erfahren, wie das Gehirn unsere Emotionen und kreativen Einfälle hervorbringt. Erfahren Sie, was die Hirnhälften eigentlich so beschäftigt und wie sie miteinander arbeiten, um aus Gedanken Gefühle und aus Ideen Realität zu machen. Eine Stunde voller spannender Einsichten in das Gehirn - unterhaltsam, leicht verständlich und ohne Vorkenntnisse.

Susanne Gabriel **Fo102**  
Do., 06.03., 18.00-20.15 Uhr  
€ 11,70 (€ 11,20) Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Superhirn – Namen und Gesichter merken

@

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange **Fo103**  
Di., 11.03., 19.00-21.30 Uhr  
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

@

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Helmut Lange **Fo104**  
Do., 13.03., 19.00-21.30 Uhr  
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

@

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lerntricks.

Helmut Lange **Fo105**  
Di., 18.03., 16.00-18.00 Uhr  
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause



## ■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

siehe Fo105

Helmut Lange

Do., 27.03., 19.00-21.30 Uhr

€ 25,00

Fo106

Online bei Ihnen zu Hause

## ■ 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Helmut Lange

Sa., 29.03., 9.00-16.30 Uhr

€ 55,00

Fo107

Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Gehirn und Intuition

Der Kurs „Gehirn und Intuition“ bietet Ihnen eine spannende Erkundung der neuronalen Grundlagen intuitiver Wahrnehmung. Sie lernen theoretische Grundlagen und wie mit gezielten Übungen aus der Neuroathletik relevante Hirnareale trainiert/stimuliert werden können. Auf diese Weise fördert der Kurs ein tiefes Verständnis der inneren Mechanismen von Intuition und wie diese in Beruf und Alltag integriert werden können. Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Neuroathletik und entwickeln Sie Ihr volles Potential.

Susanne Gabriel

Do., 13.03., 18.30-20.00 Uhr, 6 x

€ 60,00

Fo108

Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Wie Angst entsteht und wieder geht

Der Evolutionsforschung nach haben Menschen zwei sogenannte Urängste. Die Angst vor dem Fallen und die Angst vor lauten Geräuschen. Beide Ängste waren notwendig, um vor vielen tausend Jahren zu überleben. Alle anderen Ängste sind demnach über die Zeit erlernt worden und können damit auch wieder verlernt werden! Angst ist damit viel mehr eine Fähigkeit, welche aber leider oft verhindert, Ziele zu erreichen oder ein erfülltes Leben zu führen. •Was ist die sogenannte Anatomie der Angst und wie wird diese von deinem Gehirn verarbeitet? •Wie genau übertragen sich Ängste auf den Alltag? •Welche Strategien verwendet dein Unterbewusstsein, um mit Ängsten umzugehen? •Was ist der Vorteil von Ängsten (sekundärer Benefit)? •Welche konkreten Techniken gibt es, um Ängste loszulassen?

Christian Luskarn

Do., 13.03., 18.30-22.00 Uhr

€ 18,20 (€ 16,40) Kleingruppe

Fo109

VHS-Zentrum

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.

## ■ Kommunikation für den Alltag: Impulse mit großer Wirkung

An diesem Abend werden wir gemeinsam Sätze aus unserer Alltagssprache genauer auf ihre Wirkung hin betrachten. Mit oft leichten Änderungen können wir dann eine ganz andere Wirkung erfahren, und zwar für uns selber, als auch für unser Gegenüber. Wir werden die Wirkung von Worten wirklich erfahren. Mit Worten kann viel Gutes bewirkt werden, aber auch Unangenehmes. Es ist von Vorteil, sie so einsetzen zu können, dass sie dem Leben dienen.

Christa Kraft

Mo., 24.03., 19.00-20.30 Uhr

€ 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe

Fo110

Seminarraum VHS-Zentrum

## ■ Kommunikationstraining – Das Geheimnis richtigen Zuhörens



Bei der Kommunikation wird meistens Wert gelegt auf das Sprechen, Argumentieren und Antworten. In diesem Kurs wird bewusst auf die andere Seite unserer Kommunikation geschaut, nämlich auf das Zuhören. Das ist der viel schwierigere Teil der Kommunikation, weil es für das Gehirn viel mehr Energie kostet zuzuhören als zu reden. Diese spannenden Erkenntnisse werden in diesem neuen Kurs erklärt, miteinander eingeübt und sind sowohl beruflich wie privat von großer Bedeutung für wirksame Kommunikation.

Stefan Reißer

Di., 25.03., 18.00-21.00 Uhr, 2 x

€ 31,20 (€ 25,90) Kleingruppe

Fo111

Seminarraum VHS-Zentrum

## ■ Warum Wissen nicht mehr wichtig ist!?

Künstliche Intelligenz findet gerade mit Diensten wie „Chat GPT“ Eingang in unseren Alltag. Überall wird davon gesprochen, dass diese neue Technologie sehr viel Veränderung für jeden von uns mit sich bringen wird und es zu einer Zeitenwende kommen könnte. Was aber genau wird das für uns bedeuten? Wie unterscheidet sich künstliche Intelligenz von herkömmlicher Programmierung? Was genau hat es mit der sogenannten Singularität auf sich, vor der wir wohl kurz stehen und wenn dann Wissen nicht mehr so wichtig ist, welche Kompetenzen sind es dann, die zukünftig für jeden von uns wichtig werden?

Christian Luskarn

Do., 10.04., 19.00-20.30 Uhr

€ 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe

Fo112

Seminarraum VHS-Zentrum

## ■ Dein kreatives Selbst



Sich selbst überraschen lassen und einlassen in das, was unser kreatives Selbst hervorbringt. Die Grundlage für den Kurs bietet der Life-Art-Process der kalifornischen Tänzerin Anna Halprin. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und doch entstehen durch die direkte Struktur für jeden Menschen bereichernde und überraschende Ergebnisse, die uns neu belebt in den Alltag zurückkehren lassen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Din A2-Malpapier oder größer Pastellkreiden, ein Tagebuch/Schreibblock und Schreibutensilien. Pastellkreiden können zum Teil bereitgestellt werden.

Lisa Staimer

So., 13.04., 9.45-12.45 Uhr

€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo113

VHS-Zentrum

### ■ Gehirn und Stress



In dem Kurs „Gehirn und Stress“ erfahren Sie neben theoretischen Grundlagen, wie neuroathletische Ansätze dabei helfen können, Stress effektiv zu bewältigen und Ihre mentale Leistungsfähigkeit zu stärken. Durch gezielte Übungen lernen Sie, Ihr Gehirn zu trainieren, um besser mit Stresssituationen umzugehen und Ihre Resistenz zu stärken. Entdecken Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Zusammenspiel von Gehirn und Stressreaktionen und wie Sie diese für mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit nutzen können. Lassen Sie sich von der Neuroathletik inspirieren und finden Sie einen Weg zu einem stressfreieren Leben.

Susanne Gabriel **Fo114**  
Do., 08.05., 18.30-20.00 Uhr, 6 x  
€ 60,00 Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Resilienztraining

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände zu gedeihen oder sich nach Verletzungen, Traumatisierungen oder Phasen von Stress aus eigener Kraft erholen oder heilen zu können. So können resiliente Menschen gut mit Schwierigkeiten umgehen und haben eine hohe Widerstandsfähigkeit gegen Stress. In diesem Training erarbeiten wir die Grundlagen der Resilienz, klären wodurch sich resiliente Menschen auszeichnen und wie die eigene Resilienz gesteigert werden kann. Hierbei werden sich Theorieeinheiten mit praktischen Übungen abwechseln, die Sie anschließend in Ihren Alltag integrieren können.

Andrea Stilkerich **Fo115**  
Mo., 12.05., 18.00-20.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Meditation und der "innere Schweinehund"



Psychologisches Basiswissen, um Meditationsblockaden aufzulösen. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Tricks an die Hand, um Hindernisse vor und während der Meditation aufzulösen. Dabei lernen Sie auch den tiefenpsychologischen Hintergrund kennen, um dem so genannten

„inneren Schweinehund“ auf die Schliche zu kommen. Wenn Sie diesen besser verstehen lernen, können Motivationsprobleme oder andere Blockaden bei der Meditation frühzeitig erkannt und ggf. verhindert werden. Meine langjährige Meditationserfahrung und mein Pädagogikstudium mit den Schwerpunkten Philosophie und Psychologie bieten eine Grundlage, Ihnen auch ein paar wissenschaftliche Hintergrundinformationen bereitzustellen. Wie immer, im Superlearning-Format: Sie genießen eine unterhaltsame Vortragsreihe und lernen dabei ohne Aufwand, ganz automatisch.

Rebekka Brandt **Fo116**  
Fr., 20.06., 20.00-21.00 Uhr, 6 x  
€ 31,20 (€ 28,10) Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Wie wir jung bleiben können – Impulse für eine gesunde Lebenseinstellung

Wir sprechen darüber, wie wir unseren Alltag achtsam und bewusst gesundheitsförderlich gestalten:

- wie wir uns ernähren sollten,
- welchen sportlichen und weiteren Aktivitäten wir nachgehen können und wie,
- welche Bewegungsmöglichkeiten wir im Alltag haben,
- und insbesondere, mit welchen Gedanken und Vorstellungen wir die aufgeführten Themenbereiche begleiten, damit sie die gewünschte Wirkung entfalten.

Egon Wenderoth **Fo570**  
Mo., 10.03., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Skizzenbuch als Tagebuch?

Wie wäre es, bemerkenswerte Eindrücke in einem Skizzen-Tagebuch analog & individuell festzuhalten? Vielleicht Kleinigkeiten, für die ich am Tag dankbar gewesen bin, Alltagserlebnisse, Reiseeindrücke, Wünsche, Vorstellungen... fast alles lässt sich in einfacher Art neben Worten auch in kleinen Skizzen einfangen. In der 1. Kurseinheit erarbeiten wir uns eine selbst gestellte kleine „Zeichenaufgabe“ zur täglichen Umsetzung bis zum jeweils nächsten Termin. Denn das Wichtigste fürs Tagebuch führen ist, in eine Regelmäßigkeit zu finden und sich stetig zu üben, Bilder mit dem Stift einzufangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: je nach Vorliebe Bunt-/Bleistifte, Kugelschreiber, Faserstifte... dazu Skizzierbuch ab Format A5

Jana Böhme **Fo618**  
Mi., 19.02., 18.00-20.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

## Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)

### ■ Finanzpower für Frauen - Finanziell unabhängig sein

In diesem Vortrag erfahren Frauen und Berufsstarterinnen, wie sie ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen.

Dabei erhalten Sie Informationen zu:

- wichtigen Versicherungen (Privathaftpflicht, Berufsunfähigkeit, usw.),
  - Altersvorsorgemöglichkeiten, Sparpläne, etc.
  - Partnerschafts-/Eheverträgen,
  - (partnerschaftlicher) Finanzplanung,
  - Gleichgewicht bei Verteilung der Erwerbs-/Fürsorgearbeit
- Veranstalter: Sparkasse Forchheim und Gleichstellungsstelle des Landratsamtes

Regina Kordik **Fo131**  
Mi., 02.04., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei Sparkasse Hauptstelle

### ■ online-Vortrag: Altersvorsorge - Ja, gerne! Aber wie?



Altersvorsorge - Ja, gerne! Aber wie?

Dass die gesetzliche Rente nicht für einen sorgenfreien Ruhestand ausreicht und eine zusätzliche private Vorsorge unabdingbar ist, wissen alle. Die ersten Bausteine für die eigene Altersvorsorge möglichst früh in

die Tat umzusetzen, das zahlt sich im Rentenalter aus. Je nach Lebensphase und eigenen finanziellen Möglichkeiten lassen sich die gesetzliche Rente, staatlich geförderte Vorsorge oder individuelles Wertpapiersparen clever kombinieren. Der Vortrag zeigt anhand eines praktischen Beispiels, wie Verbraucher ihre eigene Altersvorsorgeplanung in Angriff nehmen können.

Markus Latta **Fo132**  
Mo., 17.03., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### Es erfolgt keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Sie ist verbindlich, auch wenn die Kursgebühr bis zum Kursbeginn noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist. Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet!



### ■ online-Vortrag: ETFs für Einsteiger



Gerade in unsicheren Zeiten suchen Anleger und Anlegerinnen zweifelt nach lukrativen Geldanlagemöglichkeiten und investieren ihr Kapital in zum Teil teure Investmentfonds. Dass es auch einfacher und kostengünstiger geht, sehen Sie in diesem Vortrag anhand der immer beliebter werdenden ETF-Fonds. Hier erfahren Sie, was ETFs sind, wie sie funktionieren und wie man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammenstellen kann.

Markus Latta  
Mo., 07.04., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

Fo133

online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online-Vortrag: Von der Idee der Gründung eines Vereins bis zu seinen Veranstaltungen



Sie haben eine Idee und schließen sich zusammen - zu einer Initiative, zu einem nicht rechtsfähigen oder rechtsfähigen Verein, ggf. innerhalb eines Verbandes. Wie wird der Verein gegründet, was wird benötigt, geht das auch online? Soll er ins Vereinsregister eingetragen werden, und unter welchen Voraussetzungen wird

er als gemeinnützig anerkannt? Werden interne Regularien benötigt und wie wird sie erstellt? Und wie werden Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen optimal vorbereitet und durchgeführt? Und dann geht es um die Erscheinung des Vereins und seiner Mitglieder nach außen. Welche Auflagen (kommunale/ gesetzliche), welche Anmeldungen sind zu beachten und zu tätigen? Wie ist das mit Ehrenamt und Jugendarbeit - gibt es Zuschüsse und Fördermöglichkeiten? Fragen, über die alle Tätigen in Vereinen, Initiativen und Verbänden Bescheid wissen sollten.

Ingeborg Pfleger  
Di., 11.03., 19.00-21.30 Uhr  
kostenfrei

Fo134

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online-Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?



Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen persönlichen Situation das Testament am besten?

Ingeborg Pfleger  
Di., 18.03., 19.00-21.30 Uhr  
kostenfrei

Fo135

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online-Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern, oder anstehende Entscheidungen zu treffen und mitzuteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung, regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ingeborg Pfleger  
Di., 25.03., 19.00-21.30 Uhr  
kostenfrei

Fo136

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ online-Workshop: Strategische persönliche Finanzplanung - Vorsorgen fürs Alter, Träume finanzieren, Investieren lernen



Die Zukunft kommt von allein. Sicherheit und Wohlstand aber nicht! Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Optimum aus Ihrem Geld machen, strategisch fürs Alter vorsorgen und Ihre Träume finanzieren.

- Wir besprechen Strategien und Basiswissen zu den Themen In-

vestieren, Kapitalerhalt, Absicherung, Renditeerzielung und Vermögensverwaltung.

- wie Sie Ihre individuelle Investmentstrategie entwickeln und diese auf Ihre Lebenssituation (Alter, Familie, Kapital, Job, Gesundheit, Wünsche, und Träume) anpassen.

Der Online-Workshop gibt Ihnen einen guten Einblick in eine individuelle, strategische Finanzplanung, mit der Sie Ihre Zukunft finanziell sichern und ausbauen können.

Wolfgang Steinhauer  
Mi., 07.05., 19.00-21.00 Uhr  
€ 9,80 (€ 8,80)

Fo137

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ online-Vortrag: Rechte pflegender Angehöriger



In Deutschland gibt es immer mehr Personen, die Pflege bedürfen. Ob nun die Pflegenden ins Heim kommen, oder wie die meisten Personen, im häuslichen Umfeld versorgt werden, leisten die Angehörigen oder Bekannte einen wesentlichen Anteil der Pflege. Für die Angehörigen be-

ginnt damit ein neuer Lebensabschnitt. Sie erhalten als pflegender Angehöriger einen kurzen Überblick welche Ansprüche Ihnen zustehen. Damit Sie Ihre Rechte auf soziale Absicherung, Beratungsrechte und Entlastungsangebote nutzen können.

Jörg Igler  
Di., 20.05., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

Fo138

online bei Ihnen zu Hause

## Geschichte / Zeitgeschichte

### ■ Der Bauernkrieg im Forchheimer Land und seine Hauptakteure

Forchheim war bereits 1524 einer der ersten Orte des Aufstands, nachdem es im nahe gelegenen Pinzberg schon drei Jahre zuvor erste Anzeichen gegeben hatte. Ebenso wurde der Aufruhr in der Festungsstadt durch den Fürstbischof Weigand von Redwitz mit dem Forchheimer Vertrag beendet. In diesem Vortrag werden neben den regionalen Abläufen und den für die meisten Beteiligten schmerzhaften Folgen auch die Hintergründe und die beteiligten Hauptakteure der Region vorgestellt.

Toni Eckert  
Do., 13.03., 19.00-21.00 Uhr  
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich  
in Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim

Fo140

St. Gereon

### ■ "Habt Ihr die Pfalz gefunden?"

#### Archäologische Schlaglichter aus Forchheims Vergangenheit

Anhand ausgewählter Funde aus den archäologischen Untersuchungen im Historischen Rathaus zwischen 2018 und 2022 wird versucht, die Bedeutung und Entwicklung Forchheims vom Pfalzort zum überregionalen Marktplatz aufzuzeigen. Durch besondere Fundstücke aus einem Latrinenschacht der frühen Neuzeit gelingt ein beeindruckender Einblick in die Lebenswelt Forchheimer Bürger der Zeit um 1600.

Claus Vetterling  
Do., 10.04., 19.00-21.00 Uhr  
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich  
in Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim

Fo141

St. Gereon

### ■ Führung durch die Baustelle des historischen Rathauses Forchheim

Seit 2018 wird das spätmittelalterliche Rathaus Forchheims saniert und umgestaltet. Nun ermöglichen VHS und das Bauamt der Stadt Forchheim erneut einen Blick hinter die Kulissen der Großbaustelle. Aufgrund der hohen Nachfrage gelten folgende Regelungen: Die An-

meldung startet zum offiziellen Einschreibestart am 28.01.2025, 8.00 Uhr. Es ist keine vorzeitige VHS-Mitgliederanmeldung möglich. Pro Person sind max. 2 Anmeldungen zulässig! Hinweis: Es handelt sich um eine Baustellenbesichtigung, dabei wird auch das Gerüst betreten. Festes Schuhwerk ist unbedingt erforderlich. Bitte bringen Sie zur Führung die unterschriebene Haftungsausschlussklärung mit.

Fr., 06.06., 12.00-13.15 Uhr **Fo142A**  
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 06.06., 13.30-14.45 Uhr **Fo142B**  
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 06.06., 15.00-16.15 Uhr **Fo142C**  
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 27.06., 12.00-13.15 Uhr **Fo143A**  
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 27.06., 13.30-14.45 Uhr **Fo143B**  
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 27.06., 15.00-16.15 Uhr **Fo143C**  
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

## Traditionelle Kartenspiele

### ■ Skat Aufbaukurs

Do's and don'ts im Skat, Strategien, Beispiele und Konklusion, Praxisbeispiele.

Voraussetzung: Grundkenntnisse des Skatspiels (Spielregeln, Kartenwerte, Reizen)

In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forellen Forchheim"

Dieter Gonschorowski **Fo147**  
Mo., 31.03., 18.30-20.00 Uhr, 8 x  
€ 40,00  
In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forellen Forchheim"  
Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Schafkopf - Doppelkopf - Skat

Verwandtschaft und Unterschiede strategischer Kartenspiele. Regeln, Strategien und Praxis der drei Kartenspiele.

Für alle Interessierte, mit oder ohne Spielerfahrung.

In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forellen Forchheim"

Dieter Gonschorowski **Fo148**  
Mo., 31.03., 17.00-18.30 Uhr, 10 x  
€ 50,00  
In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forellen Forchheim"  
Seminarraum VHS-Zentrum

## Länderkunde / Geographie

### ■ Faszination Galapagos

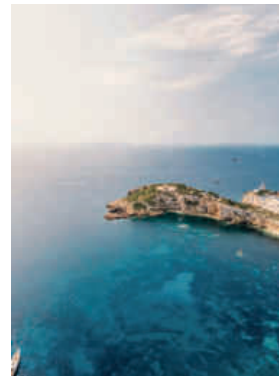
Die ca. 200 Galapagos-Inseln, von denen nur 3 spärlich bewohnt sind, bieten außergewöhnliche Landschaften und die Spuren von früherem und aktivem Vulkanismus. Dies alles und das naturverbundene Leben dort sowie die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt haben wir in statischen und bewegten Bildern festgehalten. Wir haben insgesamt 7 verschiedene Inseln besucht. Es gibt auch viele kulturelle und andere geographische Besonderheiten zu berichten vom Welt-Kultur-Erbe Galapagos, das praktisch mitten im Pazifik liegt, ca. 1100 km weit vom südamerikanischen Festland entfernt.

Irene Braun  
Di., 18.02., 19.00-20.30 Uhr  
Eintritt frei.

**Fo150**

VHS-Zentrum

### ■ Ibiza - abseits von Strandbars und Diskotheken



Selbst Menschen, die noch nie auf Ibiza waren, haben ein konkretes Bild der Mittelmeerinsel im Kopf: Wer hierherkommt, möchte vor allem in den legendären Clubs und Diskotheken bis in die Morgenstunden hinein feiern. Diese Pauschalisierung ist aber nicht fair, schließlich konzentriert sich die Partyskultur vorrangig auf den Süden des Eilands und wird dem restlichen Teil der Insel nicht gerecht. Wer möchte, kann nämlich auf Ibiza in den Frühlingsmonaten auch Naturverbundenheit und Einsamkeit finden - unberührte Natur gibt es noch genügend. Der Vortrag zeigt Ihnen sowohl malerische ibizenkische Dörfer mit ihren Wehrkirchen und Wehrtürmen als auch beeindruckende Landschaften mit Einblicken in die artenreiche Flora in der ersten Aprilhälfte.

Adolf Riechelmann  
Di., 11.03., 19.00-20.30 Uhr  
Eintritt frei.

**Fo151**

VHS-Zentrum

### ■ Färöer-Inseln - Paradies der Papageitaucher

National Geographic platziert die Färöer auf Platz 1 der Inseln, die „man gesehen haben muss“, noch vor Hawaii. Ob dieser „Geheimtipp“ einmal so überlaufen wird wie Island?

Bei der Vorbereitung empfanden wir die Inseln als total geheimnisvoll und neugierig machend, und so ganz anders als z.B. die Tourismus-Inseln im Mittelmeer. Es scheint nicht die warme Sonne des Südens, es gibt keine Badestrände, keine Bettenburgen, keine Staus, keine Kriminalität. Stattdessen bieten die grünen Inseln im kalten Nordatlantik wilde Gebirgsnatur mit vielen Wasserfällen, hohe Felsklippen mit Tausenden brütender Seevögel, Wanderungen am tosenden Meer oder hoch darüber und weltferne kleine Dörferchen voller Idylle. Dazwischen lockt eine der kleinsten Hauptstädte der Erde mit Kultur, Kulinarik und sogar mit dem Besuch eines Fußball-Länderspiels.

Edgar Krapp  
Di., 01.04., 19.00-20.30 Uhr  
Eintritt frei.

**Fo152**

VHS-Zentrum

## Digitalisierung



## KI in Anwendung

### ■ online-Vortrag: Künstliche Intelligenz in unserer Gesellschaft in Kooperation mit dem gfi Netzwerk Digital 60+ der MuT Profis NEU



Tauchen Sie ein in die Welt der Künstlichen Intelligenz! In diesem Vortrag erfahren Sie nicht nur, was KI eigentlich ist, sondern auch, wie Sie sie gezielt in Ihrem Alltag einsetzen können, um im Leben effizienter zu arbeiten und schneller voranzukommen.

Neben einem Überblick über die Grundlagen von KI erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks aus der Praxis. Erleben Sie, wie Sie durch den Einsatz von KI Ihren Alltag optimieren und konkrete Vorteile in verschiedenen Lebensbereichen erzielen können. In Kooperation mit dem gfi Netzwerk Digital 60+ der MuT Profis

Agnes Koschmider  
Di., 18.03., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

Fo160

Online bei Ihnen zu Hause

## BayernLab Forchheim



### ■ Vortrag: Digitaler Nachlass

Nahezu jeder ist mittlerweile online aktiv, besitzt ein E-Mail-Konto, verwaltet Bankkonten, ist Mitglied auf Social-Media-Plattformen oder hat Abos für Streaming-Dienste. All diese Accounts enthalten persönliche Daten und sind mit einem Passwort geschützt. Doch was passiert mit diesen Daten, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr selbst verwalten kann? In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum "Digitalen Nachlass" und erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen treffen zu können.

Forchheim BayernLab, Horst Heineck  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

Fo161

BayernLab Forchheim

### ■ Der NEUE BayernAtlas 4.0 – Mehr als nur ein Kartenviewer NEU

Der BayernAtlas ist eine kostenfreie Geodatenanwendung des bayerischen Landesamtes für Digitalisierung, Breitband und Vermessung, mit dem die eigene Heimat erkundet werden kann. Neben der klassischen topographischen Karte und hochaktuellen Luftbildern, können z. B. auch historische Karten betrachtet werden. Zudem besteht die Möglichkeit, weitere Informationen zu überlagern und so ganz einfach thematische Karten zu erstellen. Sie können Umwelt- und Denkmaldaten erforschen oder Ihre nächste Freizeitaktivität planen. In diesem Workshop stellen wir Ihnen die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge des BayernAtlas vor.

Forchheim BayernLab  
Di., 11.03., 18.00-19.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

Fo162

BayernLab Forchheim

Forchheim BayernLab  
Mo., 26.05., 18.00-19.30 Uhr  
kostenfrei Bitte anmelden!

Fo163

BayernLab Forchheim

### ■ Künstliche Intelligenz- KI verstehen und anwenden



Wir nehmen Sie mit in die Welt der Künstlichen Intelligenz - von den Grundlagen bis zur Interaktion mit einer echten KI. Zunächst werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Funktionsweise von KI und zeigen verschiedene Bereiche auf, in denen KI bereits zum Einsatz kommt. Außerdem diskutieren wir darüber, wo KI sinnvoll ist und worauf man bei der Nutzung achten sollte. Im zweiten Teil dieses Workshops haben Sie die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden. An einem von uns zur Verfügung gestellten Computer dürfen Sie eine KI trainieren, mit einem Chatbot kommunizieren und ausprobieren, wie sich mit den richtigen Texteingaben eindrucksvolle Bilder erstellen lassen.

Forchheim BayernLab  
Mo., 24.03., 18.00-19.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

Fo164

BayernLab Forchheim

### ■ LEGO Spike Prime Workshop - Einstieg in die Welt der Robotik für Erwachsene NEU

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für Robotik und Programmierung interessieren oder einfach Lust haben, einen Abend lang zu tüfteln. Wir tauchen gemeinsam in die faszinierende Welt der Robotik ein, wobei Sie auch die unterschiedlichen Roboter im BayernLab kennen lernen werden. Mit den berühmten bunten Steinchen dürfen Sie Ihren eigenen kleinen Roboter bauen und diesen dann mithilfe einer visuellen, blockbasierten Programmiersprache zum Leben erwecken. Egal ob Anfänger oder technisch Interessierte, bei diesem Workshop können alle die Grundlagen der Robotik und Programmierung erlernen und schnelle Erfolge erzielen.

Forchheim BayernLab  
Mo., 07.04., 18.00-19.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

Fo165

BayernLab Forchheim

### ■ 3D-Druck für Einsteiger – Von der Idee bis zum fertigen Modell



Einfach Zuhause Ersatzteile drucken oder eine neue Vase für das Wohnzimmer? Das ist längst möglich - mit 3D-Druck. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen zum Thema 3D-Druck. Wir zeigen, wie additive Fertigung funktioniert, welche 3D-Druckverfahren es gibt, wo diese bereits

zum Einsatz kommen. Sie können viele unterschiedliche Modelle selbst in die Hand nehmen und einem 3D-Drucker live bei der Arbeit zusehen. Gemeinsam schauen wir hinter die Kulissen des 3D-Drucks - vom 3D-Modell auf dem Bildschirm bis zum fertigen Ausdruck.

Forchheim BayernLab  
Mo., 28.04., 18.00-19.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

Fo166

BayernLab Forchheim

### ■ 3D-Druck für Einsteiger – Eine Einführung in das CAD-Programm Onshape

Sie haben bereits Kenntnisse darüber, wie 3D-Druck funktioniert und möchten nun ihr erstes, eigenes druckbares 3D-Modell erstellen? Die übersichtliche und benutzerfreundliche Online-CAD Software Onshape ermöglicht es, die Grundlagen von computergestütztem Design schnell zu erlernen. In diesem Kurs zeigen wir die wesentlichen Funktionen und Werkzeuge von Onshape. Gemeinsam erstellen wir zunächst einfache 3D-Modelle und tasten uns langsam an komplexere Bauteile heran. Die Modelle können im Anschluss im BayernLab gedruckt und abgeholt werden.

Forchheim BayernLab  
Mo., 12.05., 18.00-20.00 Uhr  
Eintritt frei, bitte anmelden!

Fo167

BayernLab Forchheim



### ■ KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität



Der Experte für KI und digitales Marketing bietet einen praxisnahen Kurs an, der ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

Arno Schimmelpfennig  
Mi., 12.03., 18.30-21.00 Uhr  
€ 20,00

Fo168

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ online-Vortrag: Smart Home - Haussteuerung im Eigenheim.



Das vernetzte, "intelligente" Heim sorgt für mehr Sicherheit, spart wertvolle Zeit und senkt Energiekosten. Aber was ist Smart Home eigentlich genau und wie funktioniert es? Was ist heutzutage alles möglich? Wie machen Sie Ihr bestehendes Haus intelligent? Worüber sollten Sie sich beim Neubau Gedanken machen? Welche Geräte kann ich nutzen? Eine zentrale Steuerung für das ganze Haus? Der Vortrag informiert anhand praktischer Beispiele über diese Themen.

Thomas Pößnecker  
Mi., 02.07., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

Fo169

online bei Ihnen zu Hause



## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Forchheim for Future e.V.



### ■ (Mikro-)Plastik und seine Probleme - Filmabend mit Diskussion

Zu Beginn gibt es einen kurzen 4minütigen Animationsfilm, was Mikroplastik eigentlich ist und wie es entsteht. Die folgende Dokumentation greift dann eines der größten Probleme unserer Gesellschaft auf: Sobald die Plastikverpackung im Müll gelandet ist und anschließend abgeholt wird, scheint sie keine Umweltbelastung mehr zu sein. Doch das Gegenteil ist der Fall, denn wir sind dem Ausmaß des anfallenden

Mülls einfach nicht mehr gewachsen. Es müssen dafür neue Lösungen gefunden werden - wenn es die denn überhaupt gibt. Die Dokumentation findet neue und kreative Ideen, wie jeder Einzelne etwas für eine müllfreie Welt tun kann.

Forchheim for Future e.V., Klara Günther  
Fr., 07.03., 18.30-20.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

Fo171A

Zukunftshaus

### ■ Die Wegwerfgesellschaft - Filmabend mit Diskussion

Diese Doku besteht aus zwei Teilen: „In die Tonne - aus dem Sinn“ und „Die Kehrseite des Konsums“. Es wird gezeigt, wie der Müllberg Jahr für Jahr wächst. Das liegt zum einen daran, dass die Verpackungen aufwändiger werden, zum anderen an den kostengünstig produzierten Konsumgütern, die häufig einen Neukauf lohnender als eine Reparatur machen. Und elf Millionen Tonnen Lebensmittel landen allein in Deutschland jedes Jahr im Müll. Für einen kleinen Teil davon ist auch Familie Nicosia aus Köln verantwortlich. Der Film begleitet die siebenköpfige Familie eine Woche lang, um zu dokumentieren, wie viel Essen bei ihnen in der Mülltonne landet. Die Filme zeigen die Kehrseite der Konsumgesellschaft, die Wegwerfwirtschaft. Möglichkeiten der Müllvermeidung werden ebenso thematisiert wie ein Einkaufsverhalten, das einen Einfluss auf Müllproduktion hat.

Forchheim for Future e.V., Klara Günther  
Fr., 09.05., 18.30-20.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

Fo171B

Zukunftshaus

### ■ "Alles im Fluss!?" Exkursion: Kulturerbe "Wässerwiesen" als Wasserschatz vor Forchheims Toren

Im Wiesenttal existieren noch aktive historische Bewässerungsanlagen. Im Rahmen der Exkursion werden auch die klimatischen und hydrologischen Vorteile mit der Wiesenbewässerung erklärt und auf den natürlichen Hochwasserschutz dieser Schwammlandschaft eingegangen. Wir lernen diese Zusammenhänge durch eine fachkundige Führung kennen. Bitte festes Schuhwerk tragen.

Forchheim for Future e.V.  
Fr., 31.01., 15.00-16.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

Fo172A

Treffpunkt: Beginn des Lehrpfades (Ende der Krankenhausstr.)

### ■ "Alles im Fluss!?" Exkursion: Vom Grundwasser zum Wasserwerk Zweng

Im Wasserschutzgebiet "Zweng" finden wir 9 Flachbrunnen. Von einem der Brunnen geht unser Spaziergang zum Spaziergang zum neuen Wasserwerk. Hier erfahren wir unter fachkundiger Führung, was die Stadtwerke betreiben, um aus dem Grundwasser gutes Trinkwasser zu machen.

Zudem wird erklärt, wie die Trinkwasserversorgung auch für die Zukunft gesichert werden soll.

Forchheim for Future e.V.  
Mi., 05.02., 15.00-16.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

Fo172B

Treffpunkt: Tor zu Wasserwerk Zweng (Forchheim)

### ■ "Alles im Fluss!?" Exkursion: Der Weg des Wassers in die Regnitz

In Forchheim und seinen Anschlussgemeinden fallen jährlich etwa 6 Millionen Kubikmeter zu reinigendes Abwasser an. Die Forchheimer Kläranlage auf der Schleuseninsel ist von zentraler Bedeutung für die umweltgerechte Wasserwirtschaft der Stadt Forchheim. Was dort ankommt und wie dort geklärt wird, können Sie bei einer kurzweiligen Betriebsbesichtigung mit dem „Klärwärdler von Forchheim“ (Stadtwerke-Influencer) erfahren.

Forchheim for Future e.V.  
Di., 11.02., 17.00-18.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

Fo172C

Kläranlage Forchheim

## Exkursionen

### ■ Führung über das Entsorgungszentrum Deponie Gosberg

Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in den Betrieb des Entsorgungszentrums Deponie Gosberg. Dabei erfahren Sie, welcher Aufwand damit verbunden ist, dass Wertstoffe und Abfälle ordnungsgemäß gesammelt und verwertet werden können. Sie bekommen einen Überblick, was mit nicht verwertbaren Fraktionen wie Restmüll oder Problemmüll passiert. Wie Deponiegas verströmt, Sickerwasser aufbereitet oder Kompost hergestellt wird. Es ist unbedingt festes Schuhwerk zu tragen.

Birgit Meusel-Maximtschuk  
Do., 13.03., 14.30-16.00 Uhr  
kostenfrei

Fo173A

Deponie Gosberg

Birgit Meusel-Maximtschuk  
Do., 15.05., 14.30-16.00 Uhr  
kostenfrei

Fo173B

Deponie Gosberg

### ■ Ein Blick hinter die Kulissen des Recyclinghofs

In Zeiten knapper werdender Rohstoffe geht es auch im Bereich der Abfallwirtschaft um Beiträge zur Kreislaufwirtschaft. Diese helfen, die Rohstoffverschwendung zu vermeiden. Wir trennen Müll und er wird entsprechend gesammelt. Doch was geschieht nach der Sammlung? Müll oder Wertstoff - die Fa. Rudolf Fritsche GmbH ist seit über 100 Jahren in dieser Branche tätig. Ein Schwerpunkt für die Besichtigung liegt beim Umgang mit Altpapier.

Forchheim for Future e.V.  
Mi., 09.07., 10.00-12.00 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

Fo174A

Recyclinghof Rudolf Fritsche

### ■ Unsere Hinterlassenschaften sollten uns nicht Wurst sein- Exkursion zur Kläranlage Forchheim



"Entscheidend ist, was hinten raus kommt". Das ist nicht nur ein altes Kohl-Zitat, sondern kann auch für interessierte Bürgerinnen und Bürger bezüglich der Kläranlage von Forchheim interessant sein. In Forchheim und seinen Anschlussgemeinden fallen jährlich etwa 6 Millionen Kubik-

meter zu reinigendes Abwasser an. Um diese Menge abzuleiten und der Kläranlage zuzuführen, unterhalten die Stadtwerke Forchheim ein ca. 180 km langes Kanalnetz mit ca. 5.600 Schächten und 60 Sonderbauwerken. Die Forchheimer Kläranlage auf der Schleuseninsel ist von zentraler Bedeutung für die umweltgerechte Wasserwirtschaft der Stadt Forchheim. Was dort ankommt und wie dort geklärt wird, können Sie bei einer kurzweiligen Betriebsbesichtigung erfahren, die diesmal zu einer Zeit stattfindet, zu der auch Berufstätige herzlich eingeladen sind.

Forchheim for Future e.V.  
Do., 17.07., 17.00-18.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

Fo174B

Kläranlage Forchheim

### ■ Exkursion: Wässerwiesen im Wiesental

Die traditionelle Bewirtschaftungsform der Wiesenbewässerung hat über Jahrhunderte hinweg die Kulturlandschaft des Forchheimer Landes geprägt. Auf einer spannenden Exkursion durch das untere Wiesental haben Sie die Möglichkeit, mehr über die Geschichte und die Techniken dieses wertvollen Kulturerbes zu erfahren. Die Projektmanager des Wässerwiesenprojekts am Landratsamt Forchheim laden Sie herzlich zu einer informativen Führung entlang des Wässerwiesenlehrpfads ein, gefolgt von einer anschaulichen Demonstration der Wässerung in den Wiesen hinter dem Klinikum Forchheim. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk

Roland Lindacher  
Fr., 16.05., 17.00-19.00 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

Fo175A

Treffpunkt: Hinter dem Klinikum

### ■ Exkursion: Tradition trifft Innovation in den Wässerwiesen

NEU



Nach unserer spannenden ersten Führung zur traditionellen Wiesenbewässerung im Forchheimer Land lädt das Wässerwiesenprojekt des Landratsamts Forchheim Sie herzlich zu einer zweiten Exkursion ein, die das Thema weiter vertieft. Auch diesmal stehen die Wässerwiesen im Mittelpunkt, jedoch mit einem besonderen Fokus auf die Herausforderungen, die der Klimawandel mit sich bringt. In dieser Exkursion werden wir uns intensiv mit den aktuellen hydrometeorologischen Herausforderungen auseinandersetzen, die sowohl die Wässerwiesen als auch unsere gesamte Umgebung betreffen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk!

Roland Lindacher  
Fr., 13.06., 17.00-19.00 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

Fo175B

Treffpunkt: Bahnhof Gosberg

## Umweltbildung

### ■ Abenteuer Wald - Erlebnispädagogik in der Natur (6 bis 10 Jahre)

Wir machen einen Ausflug in den Wald - hast Du Lust auf ein kleines Abenteuer? Dann komm mit uns in den Wald und entdecke die Schönheiten der Natur! Spielerisch mit vielen Spielen, Rätseln und Abenteuern wollen wir die Schönheit des Waldes entdecken. Es wird spannend durch das Lesen von Tierspuren, der Bestimmung von Bäumen, durch Walderlebnisspiele oder dem Bau eines Shelters.

Gemeinsam verbringen wir ein paar Stunden im Wald. Bitte anziehen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung!

Markus Kuschka  
Sa., 10.05., 10.00-14.00 Uhr  
€ 18,80 Unterer Wanderparkplatz am Ende der Röthenstraße in Burk

Fo176

### ■ Feuchtföhliche Filzerei - Handpuppe Schäfchen "Schorsch"

NEU

#### Eltern/Kindkurs für Kinder ab 6 Jahre



Mit Wasser, Seife, euren Händen und etwas Geduld könnt ihr zusammen mit einem Erwachsenen aus kuscheliger Schafwolle eine Handpuppe filzen. Ob euer Schäfchen weiß, braun, schwarz oder bunt ist, könnt ihr selbst entscheiden.

Mitzubringen: Wachstuchdecke, Handtuch und Kleidung anziehen, die auch mal nass werden darf, außerdem Getränk und eine kleine Brotzeit. Es ist eine große Menge an Wolle vorhanden. Farbwünsche können bei der Dozentin vorher bestellt werden. Pro Kind soll ein Erwachsener als Begleitperson zur Verfügung stehen. JEDER Teilnehmer Kind und Erwachsener muss sich bitte einzeln anmelden!

Barbara Eichhorn  
Sa., 05.07., 10.00-14.00 Uhr  
€ 12,80 (€ 11,50) + Material (ca. 4,- Euro)  
Grünes Klassenzimmer (Wildpark Hundshaupten)

Fo177

## Pflege und Vorsorge

### Hospizverein des Landkreises Forchheim

#### ■ Vortrag: Umsorgen schwer erkrankter Menschen am Lebensende



Ein interessanter Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim. Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Diese Veranstaltung vermittelt Grundwissen um "Letzte Hilfe" und die Umsorgung von uns nahestehenden, schwerkranken und sterbenden Menschen. Er ermutigt uns, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende unseres Lebens am meisten brauchen.

Inhalte:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Hospizverein für den LK Forchheim e.V.  
Do., 03.07., 18.00-20.00 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden

**Fo181**

Seminarraum VHS-Zentrum

### Pflegestützpunkt Landkreis Forchheim



#### ■ Online-Vortrag: Der Weg zum Pflegegrad - von der Beantragung bis zur Begutachtung

Sie sind pflegebedürftig, haben einen pflegebedürftigen Angehörigen oder sind sich nicht sicher, ob Sie einen Antrag auf Feststellung des Pflegegrads stellen sollen? Wir informieren Sie über die Kriterien der Pflegebedürftigkeit, die Beantragung des Pflegegrads und die Regelungen bei der Begutachtung. Sie erhalten wichtige Informationen darüber, wie eine Begutachtung abläuft und wie sie sich darauf vorbereiten können.

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim  
Mo., 10.03., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

**Fo182**

Online bei Ihnen zu Hause

#### ■ Präsenz - Vortrag: Beantragung eines Pflegegrads und Leistungen der Pflegeversicherung

Der Vortrag gibt einen Überblick von der Beantragung über die Begutachtung bis hin zu den Leistungen der Pflegeversicherung und ist interessant für alle, die noch keinen Pflegegrad haben oder die die Leis-

tungen der Pflegeversicherung besser kennenlernen wollen. Wir informieren Sie über die Kriterien der Pflegebedürftigkeit, die Beantragung des Pflegegrads und die Regelungen bei der Begutachtung.

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim  
Do., 03.04., 17.00-18.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

**Fo183**

Kulturraum St. Gereon

#### ■ Online-Vortrag: Höheren Pflegegrad beantragen - wann und wie?

Sie haben bereits einen Pflegegrad und überlegen, eine Höherstufung zu beantragen? Wir informieren Sie über den Weg der Antragstellung, über die Begutachtungsarten und über die Möglichkeiten, sich auf die Begutachtung vorzubereiten.

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim  
Mo., 07.04., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

**Fo184**

Online bei Ihnen zu Hause

#### ■ Online - Vortrag: Häusliche Pflege gestalten - die Leistungen der Pflegekassen



Der Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim unterstützt Sie gerne und bietet verschiedene Vorträge und Beratungstermine für Sie an:

- Welche Geld- und Sachleistungen können Sie von der Pflegekasse in Anspruch nehmen?
  - Welche Kombinationsmöglichkeiten gibt es?
  - Wo finden Sie Unterstützung bei der häuslichen Pflege?
- Wir erklären Ihnen die verschiedenen Leistungen der Pflegekassen vom Pflegegeld bis zu Wohnumfeld-verbessernden Maßnahmen und gehen darauf ein, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim  
Mo., 12.05., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

**Fo185**

Online bei Ihnen zu Hause

#### ■ Präsenz-Vortrag: Höheren Pflegegrad beantragen - wann und wie?

Kursbeschreibung s. FO184, in Präsenz

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim  
Do., 22.05., 17.00-18.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden!

**Fo186**

Kulturraum St. Gereon

#### ■ Online-Vortrag: Tipps für die Pflegebegutachtung

- Welche Faktoren sind für einen Pflegegrad relevant?
- Wie können Sie sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst / Medicproof vorbereiten?
- Wie gehen Sie mit Fragebögen um, die Ihnen im Vorfeld zugeschickt werden?

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim  
Mo., 30.06., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei

**Fo187**

Online bei Ihnen zu Hause

#### Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

Die Gebühr wird auch fällig, wenn Sie die Veranstaltung nicht besuchen – egal aus welchem Grund.

Sollten Sie zurücktreten müssen, so halten Sie sich bitte an unsere Geschäftsbedingungen.



## Soziale Kompetenz

### ■ Kommunikation im Berufsleben: Souveränität und klares Auftreten (Position einhalten)



Im beruflichen Alltag begegnen wir täglich Herausforderungen in der Kommunikation - sei es im Umgang mit Kollegen, Geschäftspartnern, Kunden oder sogar dem Chef, besonders wenn die Stimmung angespannt ist. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in solchen stressigen Situationen gelassen bleiben, effektiv verhandeln und auch bei schwierigen Menschen souverän auftreten.

Inhalte: Strategien für Gelassenheit, Kontern mit Köpfchen, Bessere Gesprächsführung

Sigrid Bayerlein  
Di., 29.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,90 (€ 14,30) Kleingruppe

Fo201

VHS-Zentrum

## Büropraxis

### Tastaturschreiben

#### ■ 10-Fingersystem - Tastenschreiben am PC (Ende Sommerferien)



In nur 4 (!) Terminen lernt Ihr das komplette Tastenfeld am PC und könnt danach blind mit dem 10-Finger-System schreiben! So lernt Ihr das 10-Finger-System mit viel Spaß und wenig Zeitaufwand.

Die Kurse sind für Schüler ab ca. 9 Jahren geeignet. Natürlich können

und dürfen auch Erwachsene an dem Kurs teilnehmen!

Monika Bappert  
Dienstag und Donnerstag, jeweils von 9.30-11.00 Uhr  
02.09.25/ 04.09.25 / 09.09.25/ 11.09.25  
€ 47,00 (€ 44,00) inkl. Unterlagen 17,00 €

Fo202

Multiraum VHS-Zentrum

## Rechnungswesen und BWL

### ■ XPERT Business Lernnetz - Online-Seminare - Technik-TEST

Mo., 24.02., 8.30-20.30 Uhr, 6x  
Technik Test

Fo211

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Finanzbuchführung 1 - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 24x  
€ 379,00 (€ 341,10) inkl. Material

Fo211A

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Finanzbuchführung 2 - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x  
€ 359,00 (€ 323,10) inkl. Material

Fo211B

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Lohn und Gehalt 1 - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 24x  
€ 379,00 (€ 341,10) inkl. Material

Fo211C

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Lohn und Gehalt 2 - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x  
€ 359,00 (€ 323,10) inkl. Material

Fo211D

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Finanzbuchführung mit DATEV - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 16x  
€ 289,00 (€ 260,10) inkl. Material

Fo211E

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 16x  
€ 289,00 (€ 260,10) inkl. Material

Fo211F

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Einnahmen-Überschuss-Rechnung - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 11x  
€ 229,00 (€ 206,10) inkl. Material

Fo211G

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 329,00 (€ 296,10) inkl. Material

Fo211H

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Finanzwirtschaft - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 329,00 (€ 296,10) inkl. Material

Fo211J

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Bilanzierung - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 329,00 (€ 296,10) inkl. Material

Fo211K

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Controlling - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 329,00 (€ 296,10) inkl. Material

Fo211L

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Personalwirtschaft - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 329,00 (€ 296,10) inkl. Material

Fo211M

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ XPERT Business Betriebliche Steuerpraxis - Online-Seminar

Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x  
€ 319,00 (€ 287,10) inkl. Material

Fo211N

Online bei Ihnen zu Hause

## EDV Grundlagen

### ■ Fit am Laptop- einfach und unkompliziert - mit Windows 11 - am Abend

Josef Weber **Fo220A**  
Mi., 21.05., 18.00-21.00 Uhr, 5x  
€ 108,00 (€ 98,40) inkl. Unterlagen 12,00 € Multiraum VHS-Zentrum

### ■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "50plus!" - am Vormittag



Lernen Sie den Umgang mit einem Laptop! Sie wollen am digitalen Leben teilhaben und sich einmal intensiver mit einem Computer beschäftigen? Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop. In

kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln Ihnen kompetente Referenten den aktuellen Lehrstoff.

- Bedienung des Laptops mit der Maus und Tastatur;
- Was ist eigentlich das Betriebssystem "Windows"?
- Dateien in Ordnern speichern und öffnen, kopieren, verschieben und löschen;
- Ordner erstellen und verwalten;
- Einfache Texte schreiben mit Word & Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: Keine

Susanne Dümig **Fo220S1**  
Di., 11.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
€ 94,00 (€ 85,80) inkl. Unterlagen 12,00 €  
Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "50plus!" - Fortführung - am Vormittag

Susanne Dümig **Fo221S1**  
Di., 29.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x  
€ 49,00 (€ 44,10) ggf. zzgl. Unterlagen Multiraum VHS-Zentrum

## Microsoft Office

### Büroalltag

#### ■ Den Büroalltag am PC problemlos meistern (Office 2016)

Sie verfügen bereits über Windows-Kenntnisse und geringe Word-Kenntnisse. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihren Büroalltag mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook effizient gestalten! So haben Sie Ihren Büroalltag im Griff!

- Erstellen Sie Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word.
- Verwalten Sie Kontakte und Adressen in Outlook und planen Sie Termine und Besprechungen.
- Erstellen Sie Diagramme mit Excel und Präsentationen mit PowerPoint.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo230A**  
Mi., 02.04., 18.00-21.00 Uhr, 5x  
€ 110,00 (€ 100,40) inkl. Unterlagen 14,00 € Multiraum VHS-Zentrum

### Office Anwendungen

#### ■ Textverarbeitung mit Word 2016 - Einführung mit Wochenendkurs

Sparen Sie wertvolle Zeit, indem Sie Ihre Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word professionell und zeitsparend schreiben und gestalten:

- Texte erfassen, bearbeiten und formatieren
- Seitenlayout
- Verwendung von Tabulatoren und Tabellen in Word
- Textautomatisierung durch Erstellen von Textbausteinen

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo231**  
Fr., 04.04.25 von 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 05.04.25 von 8.30-16.30 Uhr  
€ 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 € Multiraum VHS-Zentrum



#### ■ Workshop: Serienbriefe mit Word 2016

Johann Bappert **Fo232**  
Mo., 26.05., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

#### ■ Workshop: Formatvorlagen in Word gekonnt verwenden

Johann Bappert **Fo233**  
Mo., 02.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

#### ■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Wochenendkompaktkurs

Kursbeschreibung s. FO234B

Udo Braml **Fo234A**  
Fr., 28.03.25, 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 29.03.25, 8.30-16.00 Uhr  
€ 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 € Berufsschule

#### ■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Einführung

Lernen Sie die Grundlagen und wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel kennen:

- Erfassen von Texten, Zahlen und Formeln
- Formatierung von Zellen
- Tabellen gestalten und drucken
- Einfache Diagramme erstellen und gestalten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Udo Braml **Fo234B**  
Do., 08.05., 18.00-21.00 Uhr, 4 x  
€ 90,80 (€ 83,10) inkl. Unterlagen 14,00 € Berufsschule

#### ■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Aufbaukurs

Udo Braml **Fo235**  
Do., 26.06., 18.00-21.00 Uhr, 4x  
€ 90,80 (€ 83,10) inkl. Unterlagen 14,00 € Berufsschule

#### ■ Präsentieren mit PowerPoint 2016 - Einführung - am Abend

Johann Bappert **Fo236**  
Mo., 23.06., 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
€ 53,50 (€ 49,60) inkl. Unterlagen 14,00 € Multiraum VHS-Zentrum

## Smartphone

### ■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines Smartphones auf Android-Basis vertraut.

- Bekannt werden mit den Knöpfen
- Wo ist was auf meinem Smartphone?
- Wie kann Energie gespart werden?
- Was sind mobile Daten und wann nutze ich WLAN?
- Sprachsuche kennenlernen und nutzen
- Kamera nutzen richtig einstellen

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone

Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241A**  
Mi., 21.05., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen Multiraum VHS-Zentrum

### ■ iPhone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines iPhones vertraut.

- Inhalte wie beim Smartphone Kurs (Fo241A)

Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241B**  
Mi., 25.06., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen Multiraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Smartphone - Nutzung im Alltag mit Apps und Fotos



Sie waren im Smartphone-Kurs oder kommen mit Ihrem Gerät grundsätzlich zurecht, wollen jetzt aber mehr Funktionen nutzen oder kennenlernen und ausprobieren: In diesem Smartphone-Kurs lernen Sie, Ihr Android-Smartphone optimal im Alltag zu nutzen.

- Wecker einstellen
- Kontakte verwalten und richtig sichern
- Kalendereinträge verwalten
- WhatsApp sicher nutzen
- Finden der "richtigen" Apps im Riesenangebot
- Überblick zu den Kosten einer App
- Kameraeinstellungen kennen und verstehen
- Fotos an Freunde & Familie weitergeben
- Fotos auf einen Computer übertragen

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone

Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo242**  
Mo., 05.05., 18.00-21.00 Uhr, 3x  
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen Multiraum VHS-Zentrum

## Internet und digitale Teilhabe

### Internet

#### ■ Internet und E-Mail - 50plus

Möchten Sie gerne auch im Internet "surfen", Fahrpläne suchen, geplante Autofahrten vorab im Internet ansehen und via E-Mail mit Kindern, Enkeln und Bekannten kommunizieren? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internet gezielt und sinnvoll nutzen können.

- Surfen im Internet mit dem Browser Microsoft Edge, Google Chrome oder Firefox.
- Informationen suchen
- Was sind Apps? Brauche ich das?

- Kostenlose E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails empfangen und versenden, Adressbuch anlegen
- Gefahren im Netz.

Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse

Susanne Dümig **Fo250S1**  
Di., 20.05., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
€ 82,00 (€ 73,80) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet und bei ebay!

Josef Weber **Fo251**  
Fr., 23.05., 18.00-21.00 Uhr  
€ 21,80 (€ 19,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Das Fotobuch - Ihr persönliches Buch selbst gestalten

Martina Wißmann **Fo252**  
Sa., 12.07., 9.00-13.00 Uhr  
€ 24,80 (€ 22,30) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

## MuT zum Digitalen mit 60plus

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



**MuT-Punkt:**  
**VHS des Landkreises**  
**Forchheim**

### ■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Smartphone



MuT (Medien und Technik), so heißt eine neue Initiative des Freistaates Bayern, welche zum Ziel hat, älteren Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zu diesem Zweck möchten wir als Volkshochschule für

Sie Mediensprechstunden anbieten, in denen die Interessierten ihre Fragen zu ihrem Mobiltelefon und Smartphone stellen können. Wir möchten Ihnen helfen, sicher und selbstbewusst mit digitaler Technik umzugehen.

Vorgesehen ist die Sprechstunde immer dienstags von 08.30 bis 11.30 Uhr im Stadtteiltreff Katharinenspital Forchheim.

Die Smartphone Sprechstunde findet wöchentlich statt. Die Zeitfenster sind jeweils 45 Minuten und können je nach Bedarf gebucht werden.

Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos, da das Projekt vom Bayerischen Staatsministerium finanziert wird. Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können.

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/86-1044.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo261**  
Di., 11.03., 8.30-11.30 Uhr, 14 x  
kostenlose Veranstaltung, wöchentlich Katharinenspital



### ■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Laptop oder Tablet



Vorgesehen ist die Sprechstunde immer mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr im Stadtteiltreff Katharinenspital Forchheim.

Die Tablet/ Laptop Sprechstunde findet wöchentlich statt. Die Zeitfenster sind jeweils 45 Minuten und können je nach Bedarf gebucht werden. Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können.

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Martina Wißmann **Fo262**  
Mi., 12.03., 14.00-17.00 Uhr, 13 x  
kostenlose Veranstaltung, wöchentlich Katharinenspital

### ■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Apps suchen, finden und löschen

In dieser kurzen Schulung soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone gehen.

Thema: Apps suchen finden löschen

- google-Playstore
- Apps suchen und Treffer auswerten
- Was kostet der Spaß?
- Apps löschen (wenn es geht)

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263A**  
Di., 25.03., 8.30-10.30 Uhr  
kostenlose Veranstaltung,  
bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

### ■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Benachrichtigungen in den Griff bekommen



In dieser kurzen Schulung soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone gehen.

Thema: Benachrichtigungen in den Griff bekommen:

- Wer will da was von mir?
- Warum Benachrichtigungen?
- Wo stelle ich ein, was ich haben möchte und was nicht?
- Wie möchte ich benachrichtigt werden?

Töne - Hinweisenster - Vibration

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263B**  
Di., 27.05., 8.30-10.30 Uhr  
kostenlose Veranstaltung,  
bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

### ■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Apps für meine Freizeitaktivitäten

In dieser kurzen Schulung soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone gehen.

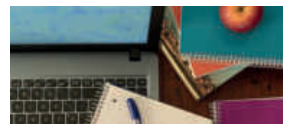
Thema: Apps für meine Freizeitaktivitäten

- Wandern - Rad fahren: komoot
- Die richtige Route finden: google Maps
- Pflanzen bestimmen: Flora incognita

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263C**  
Di., 29.07., 8.30-10.30 Uhr  
kostenlose Veranstaltung,  
bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

### ■ MuT zum Digitalen: Workshop: rund um die E-Mail. Wie geht das?



In diesem kurzen Workshop geht es rund um die E-Mail!

Welche Anbieter von digitalen Postfächern gibt es?

Wie legen Sie sich eine Email-Adresse an?

- Wie nutzen Sie Ihren E-Mail Account am besten?
- Wie richten Sie diesen am besten ein?

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Martina Wißmann **Fo264A**  
Mi., 30.04., 14.00-16.00 Uhr  
kostenlose Veranstaltung,  
bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ MuT zum Digitalen: Workshop: Ein digitaler Einkaufsbummel: Von der Bestellung bis zur Bezahlung

In diesem kurzen Workshop wollen wir mit Ihnen einen digitalen Einkaufsbummel unternehmen!

- Welche Anbieter sind seriös?
- Wie finden Sie am besten das Gewünschte?
- Wie können Sie in einem virtuellen Kaufhaus einkaufen gehen?
- Warenkorb und Bezahlung?

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Martina Wißmann **Fo264B**  
Mi., 21.05., 14.00-16.00 Uhr  
kostenlose Veranstaltung,  
bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ MuT zum Digitalen: Workshop: Wichtige Apps nutzen: Online-Banking, Zugticket, Freizeit-Apps



In diesem kurzen Workshop wollen wir Ihnen wichtige Apps zeigen!

Welche Apps sind seriös?

Wie funktioniert Online-Banking?

Vorgaben der Banken.

Zugticket buchen mit dem DB-Navigators.

- Freizeit-Apps auf dem Laptop nutzen. Nützliche Apps.

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Martina Wißmann **Fo264C**  
Di., 29.07., 14.00-16.00 Uhr  
kostenlose Veranstaltung,  
bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

# Integration

Die Volkshochschule des Landkreises Forchheim ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als offizieller Integrationskursträger zugelassen.

Der Allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtseinheiten (UE): einen Sprachkurs zu jeweils 6 Modulen à 100 UE zur Vermittlung ausreichender Sprachkenntnisse und einen Orientierungskurs mit 100 UE zur Vermittlung von Wissen zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland.

## INTEGRATIONSKURS (700 UE)

| BASISSPRACHKURS |        |                          |
|-----------------|--------|--------------------------|
| 100 UE          | 100 UE | 100 UE                   |
|                 |        | <b>Ziel:</b><br>A2 (Ger) |
| 300 UE          |        |                          |

| AUFBAUSPRACHKURS |        |                                                                                    |
|------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 UE           | 100 UE | 100 UE                                                                             |
|                  |        | <b>Ziel:</b><br>B1 (Ger)<br><b>Prüfung:</b><br>DTZ<br>(Deutschtest für Zuwanderer) |
| 300 UE           |        |                                                                                    |

| ORIENTIERUNGS-KURS                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rechtsordnung</li> <li>▪ Kultur</li> <li>▪ Geschichte</li> </ul> |
| <b>Ziel:</b><br>Test „Leben in Deutschland“                                                               |
| 100 UE                                                                                                    |

### Für die Teilnahme am Integrationskurs brauchen Sie:

- einen Berechtigungsschein bzw. eine Verpflichtung. Diese können von einer Behörde (z.B. JobCenter oder Ausländerbehörde) oder vom BAMF ausgestellt werden;
- einen offiziellen Einstufungstest, den Sie bei einem Kursträger abgelegt haben.

Mit dem Ergebnis des Einstufungstests können Sie sich bei jedem Kursträger im entsprechenden Modul des Integrationskurses anmelden.

Informationen zu den Integrationskursen finden Sie in vielen Sprachen auf der Webseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

### Ihr Ansprechpartner an der VHS des Landkreises Forchheim:

Emanuela Cavallaro,  
Tel. 09191 86-1043

Persönliche Beratung:  
dienstags 14-16 Uhr  
(offene Sprechstunde)  
oder auf Termin

Die aktuellen Termine für den  
Einbürgerungstest finden Sie auf  
unserer Webseite [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)

# Sprachen lernen – In der Welt zu Hause

Die Sprachkurse an den Volkshochschulen orientieren sich an den **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)** ein. Die sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten Kursteilnehmende in der jeweiligen Sprache erwerben.

**Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist:**

## Europäischer Referenzrahmen GER

A: Elementare Sprachverwendung

B: Selbstständige Sprachverwendung

C: Kompetente Sprachverwendung

### A1 – Am Ende der Stufe A1 können Sie:

|                  |                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <i>Hören</i>     | einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen             |
| <i>Sprechen</i>  | sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen              |
| <i>Lesen</i>     | Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten |
| <i>Schreiben</i> | einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, auszufüllen               |

### A2 – Am Ende der Stufe A2 können Sie:

|                  |                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Hören</i>     | einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen |
| <i>Sprechen</i>  | einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen                            |
| <i>Lesen</i>     | einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen                         |
| <i>Schreiben</i> | kurze Notizen und Mitteilungen abfassen                                         |

### C1 – Am Ende der Stufe C1 können Sie:

|                  |                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Hören</i>     | Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen                  |
| <i>Sprechen</i>  | sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken                               |
| <i>Lesen</i>     | komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen                                       |
| <i>Schreiben</i> | sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und komplexe Sachverhalte schreiben |

### C2 – Am Ende der Stufe C2 können Sie:

|                  |                                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Hören</i>     | ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen                                  |
| <i>Sprechen</i>  | sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen      |
| <i>Lesen</i>     | jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen                                              |
| <i>Schreiben</i> | anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken |

### B1 – Am Ende der Stufe B1 können Sie:

|                  |                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Hören</i>     | das Wesentliche von Gesprächen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird |
| <i>Sprechen</i>  | in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse und Meinungen ausdrücken |
| <i>Lesen</i>     | Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen                                        |
| <i>Schreiben</i> | persönliche Briefe schreiben                                                           |

### B2 – Am Ende der Stufe B2 können Sie:

|                  |                                                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Hören</i>     | im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme in Standardsprache verstehen        |
| <i>Sprechen</i>  | sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten |
| <i>Lesen</i>     | Artikel und Berichte über aktuelle Fragen und Gegenwart verstehen                |
| <i>Schreiben</i> | detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben                      |

### Sie sind noch unsicher?

- Nutzen Sie die kostenlosen **Online-Einstufungstests** auf [Sprachtest.de](https://www.sprachtest.de) (für mehrere Sprachen verfügbar)

- oder (nur für Englisch) kommen Sie zum kostenlosen **persönlichen Einstufungstermin** (siehe nächste Seite)



## Deutsch als Fremdsprache

Wenn Sie nicht sicher sind, welches Niveau das richtige für Sie ist, können Sie unter [www.hueber.de/menschen/einstufungstest](http://www.hueber.de/menschen/einstufungstest) einen kostenlosen Online-Einstufungstest machen.

### Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A1.2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Aliz Wolf **Fo307**  
Mo., 17.02., 18.00-19.30 Uhr, 24 x  
€ 151,20 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A2.2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kristin Rupp **Fo308**  
Mo., 17.02., 18.00-19.30 Uhr, 30 x  
€ 189,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Englisch

### Englisch - Einstufungstest für Quereinsteiger/Wiederholer

Silvia Bessler **Fo313**  
Do., 13.02., 19.00-21.00 Uhr  
Gebührenfrei!  
Um Anmeldung wird gebeten. VHS-Zentrum

## Niveau A1

### Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger - Niveau A1.1

Für Anfänger und Wiedereinsteiger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Rebecca Broberg **Fo314**  
Di., 18.02., 14.00-15.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Zentrum

Alexandra Wernecke **Fo315**  
Mi., 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Schulgelände Raum C4

### Englisch - Niveau A1

Für Anfänger mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens ein Semester oder vergleichbar).

Buch: Go for it! A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 3/4

Alla Bratslavskaya **Fo316**  
Mi., 19.02., 17.15-18.45 Uhr, 12 x  
€ 93,60 (€ 84,20)  
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Englisch - Niveau A1

Buch: Great! A1 (Klett Verlag) ab Lektion 3/4

Monika Kapoor Paul **Fo317**  
Do., 20.02., 11.15-12.45 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Niveau A2

### Englisch - Niveau A2.1

Für Lernende mit entsprechenden Vorkenntnissen (Niveau A1 abgeschlossen) oder Wiedereinsteiger. Wir beginnen mit Niveau A2 und arbeiten kleinschrittig, mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten. Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Let's have fun together!

Buch: Network Now A2.1 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo318**  
Mi., 19.02., 10.10-11.40 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Englisch - Niveau A2

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Schritt für Schritt den Wortschatz und die Grammatik der Stufe A2.

Der Schwerpunkt liegt auf gesprochenem Englisch.

Buch: Go for it A2 (Hueber Verlag) ab Lektion 4

Bronya Mlcuch **Fo319**  
Do., 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Online-Kurs Englisch - Niveau A2



This course is intended for participants who want to improve their spoken English at level A2. In addition, there will be exercises to refresh grammar and vocabulary.

Buch: Network Now A2.2 (Klett/Langenscheidt Verlag) ab Lektion 6

Der Kurs findet über Skype statt. Zugangsdaten werden kurz vor Kursanfang mitgeteilt.

Simon Denniss **Fo321**  
Mo., 17.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) + Material Online bei Ihnen zu Hause

### Englisch - Niveau A2/B1, Communicating in everyday situations

In this class we'll finish level A2 and prepare for level B1. We'll focus on talking, listening and refreshing A2 grammar.

Buch: Network Refresh Now A2 (Klett / Langenscheidt) ab Lektion 10

Angela Kummer **Fo322**  
Mi., 19.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Niveau B1/B2

### Englisch - Niveau B1, Communicating in everyday situations

Keep on learning! In this class we will keep talking, listening to interesting dialogues and, of course, refreshing our grammar. New participants are welcome!

Buch: Go for it! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 3

Angela Kummer **Fo323**  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Verschenken Sie doch mal einen vhs-Kurs! Gutscheine erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle

### ■ Englisch - Niveau B1, Let's enjoy English step by step

Enjoy learning and repeating everyday English step by step with lots of fun and additional material.

Buch: Let's enjoy English B1/2 (ISBN: 978-3125016453), Klett Verlag ab Lektion 7

Silvia Bessler **Fo328**  
Di., 18.02., 18.30-20.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Berufsschule Schulgelände Raum C4

### ■ Englisch - Niveau B1+ Refresh

In this class we'll upgrade our knowledge of B1 grammar and vocabulary. The focus is on spoken English.

Buch: A New Start Refresher B1 (Cornelsen) ab Lektion 7

Rebecca Broberg **Fo329**  
Di., 18.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Zentrum

### ■ Englisch - Niveau B2

Come and join us to find out how to express yourself properly in the English language, learn to use idioms, discover when to apply a gerund or an infinitive and how to use appropriate word collocations. Our focus is on spoken English.

Buch: Go for it! B2 (Hueber Verlag) ab Lektion 7

Monika Kapoor Paul **Fo330**  
Do., 20.02., 9.30-11.00 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Konversationskurse

### ■ Englisch - Niveau B1/B2, Conversation

The main focus of this course is to get everybody talking! Whether it is to help you to overcome the fear of small talk when you are on holidays, socializing with business clients, etc., or give you a chance to practice speaking English and improving your communication skills. We talk/discuss about many different topics, what is going on in the world today, hobbies, interests and more. So come along and join us.

Bronya Mlcuch **Fo333**  
Mo., 17.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Schulgelände Raum C3

### ■ Englisch - Niveau B1/B2 Conversation

If you want to improve your English skills by having fun and nice conversations, this will be the perfect course for you! We will talk about current events and extend our vocabulary systematically; if a grammar problem arises in the course of our conversations, we will deal with it. Furthermore we will continue with our Spotlight edition no. 12/23. Don't hesitate to join us

Lernmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Doris Paepcke **Fo334**  
Mi., 19.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80)  
+ € 3 Materialkosten VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Englisch - Niveau B2, Conversation

Come join us to talk about current events and other topics of interest if you have lived abroad or have had extensive experience with English.

Rebecca Broberg **Fo335**  
Di., 18.02., 10.10-11.40 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Zentrum

### ■ Englisch - Niveau B2, Conversation

Improve your English skills by having fun and nice conversations! We will talk about current events and extend our vocabulary systematically; if a grammar problem arises in the course of our conversations, we will deal with it. Don't hesitate to join us!

Lernmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt

Doris Paepcke **Fo336**  
Di., 18.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80)  
+ € 3 Materialkosten VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Englisch - Niveau C1, Conversation

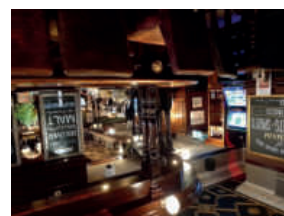
If you want to improve your English skills by having fun and nice conversations, this will be the perfect course for you!

We will talk about current events and extend our vocabulary systematically; if a grammar problem arises in the course of our conversations, we will deal with it. The major focus here is definitely on conversation. Don't hesitate to join us!

Doris Paepcke **Fo337**  
Di., 18.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) + € 3 Materialkosten VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Das besondere Angebot

### ■ "Edinburgh. Sights, Pub culture and Language"



Multimedia-Präsentation in Englisch Sprache. Niveau A2/B1  
Do you know what a "lad" or a "lassie" are and have you ever eaten Haggis? Join us on a tour through the amazing Historic Old Town and the lively New Town of Scotland's Capital. Learn something about "pub grubs" and the Scottish dialect and dip into

Edinburgh's Underground.

Angela Kummer **Fo339**  
Do., 15.05., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei VHS-Zentrum

## Französisch

### Niveau A1

#### ■ Online-Kurs Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger - Niveau A1.1



Für Anfänger oder Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Der Akzent liegt auf den Sprachkompetenzen, die zu Niveaustufe A1 gehören: einzelne Fragen zu alltäglichen Themen (z.B. Essen, Freizeit, Persönliches, etc.) stellen und darauf antworten, Hör- und Leseverständnis

von Wörtern und einfachen Sätzen, einfache Standardformulare (z.B. im Hotel) ausfüllen, sprachliche Grundstrukturen.

Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie bekommen kurz vor Kursanfang die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Andreas Wolf Brütting **Fo341**  
Do., 20.02., 17.45-19.15 Uhr, 12 x  
€ 93,60 (€ 84,20)  
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Französisch für Anfänger - Niveau A1.1

Für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Buch: Voyages neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7 - Klett Verlag) ab Lektion 1

Sophie De Wolf **Fo342**  
Do., 27.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## ■ Französisch - Niveau A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 Unterrichtseinheiten). Wir arbeiten kleinschrittig und mit vielen Übungsmöglichkeiten in einer entspannten Lernatmosphäre.

Buch: Voyages neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7 - Klett Verlag) ab Lektion 4/5

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo343**  
Di., 18.02., 19.40-21.10 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Niveau A2

### ■ Französisch - Niveau A2

Für Lernende mit Kenntnissen auf Niveau Anfang A2. Wir arbeiten kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten. Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen legen und in entspannter Atmosphäre zusammen lernen.

Buch: Voyages neu, A2 (Klett Verlag) ab Lektion 3/4

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo344**  
Mi., 19.02., 19.15-20.45 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) Berufsschule Schulgelände Raum C1

### ■ Französisch - Niveau A2

Sie verfügen schon über Kenntnisse in Französisch und möchten ohne Zeitdruck weiterlernen. Das moderate Tempo sieht vor, den Stoff des Lehrbuchs A2 in vier Semestern zu erarbeiten. Zeit für Wiederholungen ist eingeplant.

Buch: Voyages neu, A2 (Klett Verlag) ab Lektion 9B

Hélène Maréchal **Fo345**  
Di., 18.02., 17.30-19.00 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Online-Kurs Französisch - Niveau A2

Sie haben schon Sprachkenntnisse in Französisch und möchten mit der Sprache nun die Gesellschaft und Kultur Frankreichs besser kennenlernen? In einer kleinen Gruppe werden einfache Sprechsituationen und Standardsätze mit der richtigen Aussprache geübt. Nebenbei wird auch etwas Grammatik erklärt und der Wortschatz spielerisch wiederholt.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Die Zugangsdaten werden kurz vor Beginn per E-Mail zugeschickt.

Buch: Voyage neu A2 (ISBN 978-3-12-529422-6 - Klett Verlag) ab Lektion 9A

Hélène Maréchal **Fo346**  
Mo., 17.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x  
€ 76,80 (€ 69,10)  
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu allen Kursen und Seminaren an!**

Die vhs muss Kurse, für die nur ganz wenige Anmeldungen eingehen, bereits vor dem ersten Abend streichen.

## Konversationskurse

### ■ Französisch - Niveau B1, Conversation

Vous parlez déjà un peu français et voulez rafraîchir vos connaissances et consolider vos bases de la langue? Ce cours de conversation vous permet de parler et de discuter beaucoup, de consolider et d'élargir votre vocabulaire et d'améliorer vos capacités d'expression.

Dieser Kurs in französischer Konversation richtet sich an Lernende der Mittelstufe (B1), die sich flüssiger ausdrücken möchten. Sie diskutieren über verschiedene Themen aus dem Alltag sowie aktuelles Zeitgeschehen und festigen dabei Ihre Ausdrucksweise.

Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Ingrid Körber **Fo348**  
Fr., 21.02., 16.45-17.45 Uhr, 7 x  
€ 36,40 (€ 32,80) Berufsschule Schulgelände Raum C1

### ■ Französisch - Niveau B2, Conversation

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Texten und wiederholen Lehrstoff nach Bedarf. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen und freien Sprechen.

Dans une ambiance décontractée, on va parler de tout et de rien.

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo349**  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Französisch - Niveau C1, Converser et lire en français

Dans une ambiance très animée et joyeuse, nous nous entretenons sur des thèmes très divers, à partir de textes se rapportant à l'actualité, l'histoire ou la littérature ou autre.

Bernadette Binder **Fo350**  
Di., 18.02., 10.10-11.40 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20)  
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

## Italienisch

### Niveau A1

#### ■ Italienisch für Anfänger - Niveau A1.1



Benvenuti! Herzlich willkommen! Sie mögen Italien und möchten die Sprache lernen? Lernen Sie hier Italienisch authentisch und lebensnah in angenehmer, entspannter Atmosphäre. Wir üben viel Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Nach diesem Semester können Sie kurze Sätze bilden. Das Lerntempo ist gemäßig.

Buch: Nuovo Espresso A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 1

Petra Beger **Fo352**  
Mo., 17.02., 16.15-17.45 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Schulgelände Raum C1

#### ■ Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger - Niveau A1.1

Für Anfänger ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Gabriele Casu **Fo353**  
Fr., 21.02., 15.00-16.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Zentrum



### ■ Italienisch - Niveau A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (mindestens ein Semester oder vergleichbar).

Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 3

Sophie De Wolf **Fo354**  
Fr., 21.02., 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro! A1 Nuova Edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 7/8

Der Kurs findet über Zoom statt. Sie bekommen kurz vor Kursanfang die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Donatella Renn **Fo355**  
Mi., 19.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 117,00 (€ 105,30)  
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Italienisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 8/9

Gabriele Casu **Fo356**  
Mo., 17.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

### ■ Italienisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (3 Semester oder vergleichbar).

Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 7

Annika Thiem **Fo357**  
Do., 20.02., 19.15-20.45 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 68,10) Berufsschule Schulgelände Raum C1

### ■ Italienisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (Ende Niveau A1).

Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 10

Annika Thiem **Fo358**  
Di., 18.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 78,00 (€ 68,10)  
Kleingruppe Berufsschule Schulgelände Raum C1

## Niveau A2

### ■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen

Buch: Chiaro! A2 Nuova Edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 3/4

Der Kurs findet über Zoom statt. Sie bekommen kurz vor Kursanfang die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Donatella Renn **Fo359**  
Mi., 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 117,00 (€ 105,30)  
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Italienisch - Niveau A2

Wir erarbeiten Schritt für Schritt den Stoff von Niveau A2. Wiedereinsteiger willkommen!

Buch: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 3

Gabriele Casu **Fo360**  
Mi., 19.02., 11.00-12.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

### ■ Italienisch - Niveau A2+ Auffrischung und Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über das A2-Niveau verfügen und ihre vorhandenen Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Hier erhalten Sie landeskundliche Einblicke, wiederholen wichtige Kapitel der Grammatik, schulen Ihre Sprachkompetenz und erweitern Ihren Wortschatz.

In un corso di conversazione di livello A2 sono in primo piano testi scritti sulla cultura e l'attualità italiane.

Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Petra Beger **Fo361**  
Mo., 17.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Schulgelände Raum C1

## Konversationskurse

### ■ Italienisch - Niveau A2/B1, Viaggio In Italia

Il nostro viaggio attraverso il Bel Paese continua. Conosceremo regioni, città, paesini dal nord al sud, dall'est all'ovest. Scopriremo delle curiosità, delle abitudini e delle specialità gastronomiche attraverso letture varie, esercizi di ascolto, contributi video e altro materiale autentico. In un'atmosfera simpatica e aperta arricchiremo il nostro vocabolario e ripasseremo anche alcuni argomenti grammaticali. Nuovi partecipanti sono sempre benvenuti!

Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Petra Beger **Fo364**  
Mo., 17.02., 19.40-21.10 Uhr, 15 x  
€ 117,00 (€ 105,30)  
+ ca. € 5 Materialkosten  
Kleingruppe Berufsschule Schulgelände Raum C1

### ■ Online-Konversationskurs Italienisch - Niveau B1, Qua e là per l'Italia

Venite per un viaggio attraverso l'Italia! Leggeremo testi, ascolteremo interviste, ci scambieremo la parola. Conosceremo così le diversi regioni, la vita e la cultura italiana.

Le attività analitiche di grammatica e gli esercizi di produzione libera offrono lo spunto per una riflessione ed un approfondimento delle proprie conoscenze.

Buch: Qua e là per l'Italia (Hueber Verlag)

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Die Zugangsdaten werden vor Kursanfang mitgeteilt.

Manuela Schöpe **Fo365**  
Mo., 17.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20)  
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Italienisch - Niveau B1, Leichte Konversation und Landeskunde

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Sprache, Land und Leute richtig kennen! Auch fundierte Erklärungen zur Sprache fehlen nicht.

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Gabriele Casu **Fo367**  
Mo., 17.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

### ■ Italienisch - Niveau B1/B2, Conversazione

Mit vielen Übungen werden die erworbenen Kenntnisse und die Sprechfertigkeit verbessert.

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Angela Barile **Fo368**  
Fr., 21.02., 9.30-11.00 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

## Spanisch

### Niveau A1

#### ■ Spanisch Auffrischung für Wiedereinsteiger - Niveau A1



Sie haben mal vor längerer Zeit Spanisch gelernt und möchten jetzt wieder einsteigen, wollen aber zuerst Ihre Kenntnisse gründlich auffrischen? Der Kurs startet wieder von Anfang an, wird aber zügig vorwärts kommen. Um ein intensives und zielgerichtetes Lernen zu ermöglichen, wird in einer Kleingruppe unterrichtet. Kursmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Maria Angeles Osorio Téllez **Fo371**  
Di., 18.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20)  
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### ■ Spanisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 4

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo372**  
Mo., 17.02., 19.45-21.15 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) + Material Berufsschule Schulgelände Raum C4

#### ■ Spanisch für den Urlaub - Niveau A1+

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1 vollendet oder vergleichbar), die ihre Sprachkenntnisse für den Urlaub verbessern und ausbauen möchten. Der Fokus liegt auf Kommunikation.

Um ein sehr intensives und zielgerichtetes Lernen zu ermöglichen, wird in einer Kleingruppe unterrichtet.

Materialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Maria Angeles Osorio Téllez **Fo375**  
Di., 18.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Niveau A2

#### ■ Spanisch - Niveau A2.1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (Niveau A1 vollendet).

Nach einer Wiederholung der wichtigsten Themen aus Niveau A1 werden wir mit Niveau A2 starten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo376**  
Mo., 17.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) + Material Berufsschule Schulgelände Raum C4

#### ■ Spanisch - Niveau A2

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns auf Niveau A2 mit neuen Themen der spanischen Sprache und Grammatik vertraut. In dieser netten Gruppe wird der Kurs auch Wiedereinsteigern Spaß machen.

Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 3/4

Anna Soler **Fo378**  
Mi., 19.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### ■ Spanisch - Niveau A2

Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 6/7

Anna Soler **Fo379**  
Mi., 19.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Niveau B1

#### ■ Spanisch - Niveau B1

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache und Grammatik vertraut. Neben dem Buch behandeln wir auch Artikel aus ECOS. In dieser netten Gruppe wird der Kurs auch Wiedereinsteigern Spaß machen!

Buch: Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 5/6

Anna Soler **Fo381**  
Do., 20.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### ■ Spanisch - Niveau B1

Buch: Con gusto B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 6/7

Anna Soler **Fo382**  
Do., 20.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x  
€ 93,60 (€ 84,20)  
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### Konversationskurse

#### ■ Spanisch - Niveau A2, Conversación fácil

En este curso hablamos con diálogos cortos en un español fácil. Hablamos de lo que nos gusta y lo que no, de la gente, del tiempo, de los viajes, de los temas que te interesan. Y repetimos las estructuras muchas veces.

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Mar Rodriguez **Fo385**  
Fr., 14.03., 16.30-18.00 Uhr, 5 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### Das besondere Angebot

#### ■ Forchheim en español. Conversando por la ciudad

NEU

Conversando en español por la ciudad de Forchheim. Hablamos en un español fácil sobre lo que sabemos cada uno de Forchheim y los puntos de interés del grupo. En un diálogo entre los participantes, en un encuentro por la historia de la ciudad.

Wir spazieren durch die Stadt und sprechen in leichtem Spanisch über das, was jeder von uns über Forchheim weiß und über die Interessen der Gruppe. Im Dialog zwischen den Teilnehmern erfahren wir gemeinsam Interessantes über die Geschichte der Stadt.

Treffpunkt: VHS-Zentrum, Hornschuchallee 20

Mar Rodriguez **Fo387**  
Fr., 09.05., 15.00-16.30 Uhr  
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Forchheim

## Entspannung - Körpererfahrung

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### ■ Körpererfahrungs-Mix

Sie möchten in verschiedene Kursangebote einmal hinein schnuppern und herausfinden, was und welcher Stil Ihnen am meisten zusagt? Dann melden Sie sich jetzt für den Körpererfahrungs-Mix an! Es erwarten Sie unterschiedliche Kursleitungen, die Ihnen an den Abenden Einblicke in folgende Themen bieten werden: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Achtsamkeit und Faszientraining. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Do., 26.06., 18.45-20.00 Uhr, 6 x  
€ 39,00 (€ 35,10) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium **Fo400**

### ■ Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung

Der Körper und seine einzelnen Körperpartien sollen durch Dehnen und Strecken von Kopf bis Fuß wieder mehr gespürt werden! Alle Übungen werden langsam und mit Bedacht ausgeführt, ohne Schmerzgrenzen zu überschreiten und nur soweit sie körperlich schmerzfrei möglich sind! Ergänzt werden diese Übungen durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Benötigt werden: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Karin Wagner **Fo401**  
Do., 20.02., 18.30-19.30 Uhr, 5 x  
€ 26,00 (€ 23,40) Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Entspannung zur Wochenmitte

Zur Ruhe kommen, auch wenn die Gedanken weitergehen? Mit Atemübungen aus dem Qi Gong kommst Du bei Dir selbst an. Mit achtsamer Körperwahrnehmung, Muskelentspannung und Autogenem Training erlebst Du -mehr und mehr- auch eine tiefere Entspannung. Kleine Traumreisen bilden den Abschluss, bevor es gestärkt in die nächsten Tage geht. Natürlich bekommst Du dabei auch die wichtigsten Grundlagen vermittelt, um verschiedene Techniken auch im Alltag anzuwenden. Immer gut: Kissen und Decke mitzubringen.

Manuela Wehr **Fo402**  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 7 x  
€ 54,60 (€ 49,10) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

### ■ Rückenmassakurs für Paare

Massage tut jedem gut, zudem haben Berührungen auch eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Lernen Sie die Grundlagen der Massage kennen, um Ihre(n) Liebste(n) mit einer schönen Rückenmassage zu verwöhnen. Eine Anmeldung pro Paar.

Nico Radeck **Fo404**  
Sa., 29.03., 9.00-14.00 Uhr  
€ 52,00 (€ 46,80) pro Paar Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Thai-Yoga-Massage für Zwei

In diesem Kurs bekommen Paare, Freunde und Familienmitglieder einen Einblick in die Kunst der traditionellen thailändischen Massage. Eine Technik, die auf Achtsamkeit, sanften Dehnungen und dem Einsatz von Druckpunkten basiert. Im Kurs lernen Sie, sich gegenseitig im Austausch mit einer 30-minütigen traditionellen Thai-Yoga-Massage zu verwöhnen. Während des Kurses werden die Teilnehmer angeleitet, die Massagebewegungen korrekt auszuführen. Die Energie im Körper wird harmonisiert, was eine tiefe Entspannung fördert. Das körperliche Wohlbefinden steigt und durch die gegenseitige Fürsorge und Achtsamkeit kann auch die paarinterne Bindung gestärkt werden. Thai-Yoga Partnermassage findet in bequemer Kleidung auf einer Matte liegend statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 1 Buchung je Paar.

Harald Eggers **Fo405A**  
Sa., 15.03., 9.00-16.00 Uhr  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Harald Eggers **Fo405B**  
Sa., 26.04., 9.00-16.00 Uhr  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen

Lernen Sie an diesem Tag die wohltuenden Wirkungen kennen von absichtslosem Berühren und Berührtwerden, von Nichtstun, sich Anlehnen, Entspannen und Regenerieren. Shiatsu wird auf dem Boden am bekleideten Körper praktiziert und Sie erfahren eine sehr besondere Art der Berührung. Behutsame und achtsame Körperübungen aus dem Shiatsu (Rotation, Stretching, Schaukel, etc.) werden vorgezeigt und unter Anleitung ausgeführt, um den Körper zu entspannen. Atemübungen und Auflockerungs- sowie Koordinationsübungen helfen dem Körper loszulassen und sich zu zentrieren. Bitte pro Paar eine große Decke, ein Kissen und eine Gymnastikmatte mitbringen. Eine Anmeldung pro Paar genügt.

Hélène Maréchal **Fo406A**  
So., 23.02., 16.00-19.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal **Fo406B**  
So., 16.03., 16.00-19.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal **Fo406C**  
So., 06.07., 16.00-19.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

### ■ Vital-Harmonie für Körper, Geist und Seele aus Sicht der TCM

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Was Sie über die Basis der TCM: die Fünf-Wandlungsphasen wissen sollten und wie Sie gezielt auf Yin und Yang Einfluss nehmen können, um Ihr energetisches Gleichgewicht wiederherzustellen
- Wie Sie sich im Herbst vor Lunge-Qi-Mangel, Allergien oder Darm-entzündungen und im Winter vor schweren Erkältungen, Dauermüdigkeit und Blasenentzündungen schützen können
- Wie Sie mit Hilfe der Akupunkturmassage Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können
- Wie eine speziell für Herbst und Winter abgestimmte Ernährung dazu beitragen kann, Ihre Gesundheit zu stabilisieren
- Welche Qi Gong Übungen Ihnen helfen können, Ihre Vitalität auch bei Kälte zu steigern

Der Vortrag wird durch Medien unterstützt und durch zahlreiche Übungen aufgelockert.

Yan Yan Zhao **Fo407**  
Di., 18.03., 19.00-21.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) VHS-Zentrum

### ■ Ruhe finden durch Achtsamkeit

Gelassenheit und innere Ruhe finden durch Übungen aus Achtsamkeit und weichem Qigong für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse. Achtsamkeit ist eine Form der Meditation und stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. „Achtsam sein“ bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. In Anlehnung an das obige Zitat von Thich Nhat Hanh (1926-2022, buddhistischer Mönch und Achtsamkeitslehrer) vermittelt bzw. vertieft dieser Kurs Grundkenntnisse der Achtsamkeit: Body Scan, Achtsamkeit auf Atem, Körper, Gedanken und Gefühle, Geh-Meditation, Meditation der Herzengüte, kleine Atem- und Achtsamkeits-Übungen für den Alltag. Sanfte Bewegungsübungen aus dem weichen Qigong zur Förderung des Körperbewusstseins und der Koordination runden diesen Kurs ab.



Peter Weber **Fo408**  
Do., 13.03., 18.45-19.45 Uhr, 8 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Qi Gong für den Rücken zum Kennenlernen

Eine gesunde und bewegliche, für den Qi-Fluss durchlässige Wirbelsäule ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit unseres Körpers und unsere eigene Lebensqualität. Wir lernen einfache, aber wirkungsvolle Qi Gong-Übungen für unseren Rücken - im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bernd Uhlich **Fo409**  
Sa., 22.03., 10.00-17.00 Uhr  
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Berufsschule

### ■ Qi Gong - Shibashi- 18 Übungen der Harmonie

Taiji Qi Gong Shibashi, das Qigong der 18 Bewegungen, gehört zu den beliebtesten Qi Gong-Formen weltweit. Die leicht zu erlernenden Übungen mobilisieren den Körper, harmonisieren den Qi-Fluss und beruhigen den Geist. Die Zellen des Körpers werden durch die bewusste tiefe Atmung, die den Stoffwechsel anregt, mit frischer Energie versorgt. Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Organe werden gestärkt, Stress wird effektiv abgebaut und ihm vorgebeugt.

Bernd Uhlich **Fo410**  
Do., 20.02., 17.30-18.45 Uhr, 15 x  
€ 78,80 (€ 70,90) Turnhalle Berufsschule

### ■ Tai Chi Workshop - Stockform nach Zhang Wan Fu

Diese Geräteform ist eine überaus elegante Übungsabfolge, die auch bei Anfängern schnell beeindruckend gut aussieht und die sehr viel Spaß macht. Tai Chi-Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Mitzubringen: ein Stock in der Länge bis zur eigenen Nase z. B. (Gardinen-) Stange.

Bernd Uhlich **Fo411**  
Sa., 21.06., 10-16 Uhr  
So., 22.06., 10-14 Uhr  
€ 46,80 (€ 42,10) Turnhalle Berufsschule

### ■ Tai Chi - Lange Form des Yang-Stils (für Fortgeschrittene I)

Wir beschäftigen uns weiter mit dem dritten Teil der Langen Form.

Bernd Uhlich **Fo412A**  
Do., 20.02., 18.45-20.00 Uhr, 15 x  
€ 78,80 (€ 70,90) Turnhalle Berufsschule

### ■ Tai Chi - Stockform nach Zhang Wan Fu – für Fortgeschrittene

Diese Geräteform ist eine überaus elegante Übungsabfolge, die beeindruckend gut aussieht und sehr viel Spaß macht. Wir machen da weiter, wo wir im letzten Semester aufgehört haben.

Bernd Uhlich **Fo412B**  
Do., 20.02., 20.00-21.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Turnhalle Berufsschule

### ■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Angelika Wölfel-Hölzel **Fo413**  
Mi., 12.03., 16.15-17.45 Uhr, 11 x  
€ 69,30 (€ 62,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Yoga in der Schwangerschaft (ab 4. Monat)

Peggy Martin **Fo414**  
Mo., 17.02., 16.15-17.45 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Hatha Yoga

Barbara Neuner **Fo415A**  
Di., 18.02., 17.00-18.15 Uhr, 13 x  
€ 68,30 (€ 61,50) Turnhalle Reuth

Barbara Neuner **Fo415B**  
Di., 24.06., 17.00-18.15 Uhr, 8 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Treffpunkt: Hutstraße 35 Forchheim

### ■ Hatha Yoga Stufe 2 (Mittelstufe + Fortgeschrittene)

Agathe Fuhrmann **Fo415C**  
Di., 18.02., 16.45-17.45 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Hatha Yoga Stufe 1 (Anfänger und Wiedereinsteiger) Teil 1

Agathe Fuhrmann **Fo415D**  
Di., 18.02., 15.30-16.30 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Hatha Yoga Stufe 2 (Mittelstufe + Fortgeschrittene)

Agathe Fuhrmann **Fo415E**  
Di., 29.04., 16.45-17.45 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Hatha Yoga Stufe 1 (Anfänger und Wiedereinsteiger) Teil 2

Agathe Fuhrmann **Fo415F**  
Di., 29.04., 15.30-16.30 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Yoga

Gisela Peschka-Endres **Fo416A**  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

Gisela Peschka-Endres **Fo416B**  
Di., 18.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ Yoga - Fortführung

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417A**  
Mo., 17.02., 8.30-10.00 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Yoga

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417B**  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417C**  
Di., 18.02., 19.40-21.10 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Yoga gentle Flow

Christiane Hartmann **Fo419A**  
Di., 18.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

## ■ Guten Abend Yoga

Christiane Hartmann **Fo419B**  
 Di., 18.02., 18.15-19.30 Uhr, 10 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Christiane Hartmann **Fo419C**  
 Di., 20.05., 18.15-19.30 Uhr, 8 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

## ■ Mit Yin Yoga durch die 5 Elemente des TCM

Yin Yoga fußt auf den Lehren der traditionellen Chinesischen Medizin und kann als sehr ruhige, meditative Form des Yogas wunderbar von allen körperlichen Leveln durchgeführt werden.

Caroline Heft **Fo420A**  
 Mo., 17.02., 17.30-18.30 Uhr, 5 x  
 € 21,00 (€ 18,90) Bamberger Str. 60a, Saal

## ■ Yin Yoga für Faszien und Seele

Caroline Heft **Fo420B**  
 Mo., 28.04., 17.30-18.30 Uhr, 6 x  
 € 25,20 (€ 22,70) Bamberger Str. 60a, Saal

## ■ Yin Yoga für den Tagesausklang

Darlene Napoleon **Fo421**  
 Mi., 17.02., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Adalbert-Stifter-Schule

## ■ online-Kurs: Yoga online – bequem von daheim



Zur Einführung in die gemeinsame Online-Zeit dient eine Präsenzstunde, bei der ich Sie nach Möglichkeit alle kennenlernen und die wichtigsten Ansagen und Ausrichtungen („Alignments“) erläutern möchte, damit Sie danach sicher online mit mir weiter üben können. Diese Einführung findet am ersten Kurstag im VHS-Zentrum, 2. Stock, Multifunktionsraum statt. Bitte zu Hause bereitlegen: nicht rutschende Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, 2 Yogablöcke oder feste Kissen, bequeme Kleidung.

Ingrid Körber **Fo423A**  
 Mo., 17.02., 19.00-20.15 Uhr, 7 x  
 € 36,80 (€ 33,10) Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Yoga Nidra - Die Natur erwacht



Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, die Körper und Geist in einen Zustand tiefer Ruhe versetzt und so hilft, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Dabei gehen wir thematisch auf die Jahreszeit ein. Bitte warm anziehen, eine Matte, Decke und evtl. ein Kopfkissen bereitlegen. Du übst ganz entspannt von zuhause aus.

Sabine Meißner **Fo423B**  
 Mo., 17.02., 19.00-20.00 Uhr, 5 x  
 € 20,80 (€ 18,70) Plattform: vhs.cloud Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Yoga Nidra - Der Frühling kommt



Sabine Meißner **Fo423C**  
 Mo., 28.04., 19.00-20.00 Uhr, 5 x  
 € 20,80 (€ 18,70) Plattform: vhs.cloud Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Yoga Nidra - Der Sonne entgegen



Sabine Meißner **Fo423D**  
 Mo., 23.06., 19.00-20.00 Uhr, 5 x  
 € 20,80 (€ 18,70) Plattform: vhs.cloud Online bei Ihnen zu Hause

## ■ online-Kurs: Vinyasa Yoga zur Sommersonnenwende



Um die Sommersonnenwende und damit den Übergang in die zweite Jahreshälfte bewusst zu erleben, treffen wir uns am 21. Juni vor Ort im Stadtpark Forchheim. Ab dem 22. Juni bekommst du täglich eine 20minütige Yoga-Einheit zu deiner freien Verfügung. Du hast die Möglichkeit

sie ganz flexibel in deinen Alltag einzubauen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Zu Hause brauchst du eine Matte, ein Kissen und eine Decke und natürlich ausreichend Platz um deine Matte auszurollen. Die erste Einheit findet von 19.30-21.00 Uhr in Präsenz statt (Treffpunkt Stadtpark FO Eingang Von-Brun-Straße an den 5 Toren)

Sabine Meißner **Fo423E**  
 13 x ab 21.6. (in Präsenz), danach tägl. online  
 € 33,80 (€ 31,00) inkl. USt. € 5,40 Online bei Ihnen zu Hause

## ■ online-Kurs: Mit Yin Yoga durch den Sommer



Genieße während der heißen Tage im August täglich eine 15minütige Yin Yoga Einheit. Du kannst die Übungen ganz individuell in deinen Tagesablauf einplanen, da es sich um Aufzeichnungen handelt. Wir beginnen gemeinsam am 15. August und enden am 13. September vor Ort in Präsenz im Stadtpark Forchheim. Traditionell wurden die 30 Tage nach Mariä Himmelfahrt auch Frauen Dreißiger genannt und wurden dem Sammeln von Kräutern gewidmet. Nutze die Zeit, dich mit der Natur zu verbinden und gönne dir täglich diese Auszeit. Do., 15. August, 19.00-20.30 Uhr, Yogaeinheit, Stadtpark Forchheim Fr., 13. September, 18.00-19.30 Uhr, Yogaeinheit, Stadtpark Forchheim, (Treffpunkt Stadtpark FO Eingang Von-Brun-Straße an den 5 Toren)

Sabine Meißner **Fo423F**  
 30 x täglich ab Do., 15. August  
 € 61,10 (€ 56,00) inkl. USt. € 9,70 Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Yoga in Kombination mit Feldenkrais

Ein Mix aus klassischen Asanas kombiniert mit Feldenkrais Sequenzen. Komplettiert wird diese Stunde mit Energieübungen (Jin Shin Jyutsu oder Mudras)

Andrea Brocke **Fo424**  
 Mi., 19.02., 18.30-20.00 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

## ■ Outdoor Yoga

Christiane Schmidt **Fo425A**  
 Mi., 07.05., 17.00-18.00 Uhr, 8 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Treffpunkt: Spielplatz an der Von-Brun-Str.

Christiane Hartmann **Fo425B**  
 Mi., 21.05., 18.15-19.30 Uhr, 8 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Stadtpark an der Martinsschule, Eingang über Wallstraße

### ■ Yoga zur Entspannung für Frauen (anlässlich des Internationalen Frauentages)

Lisa Kindschus **Fo426**  
Mi., 12.03., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Entspannte Schultern - gelöster Nacken mit der Franklin-Methode®

Bringen Sie Ihre Schulterverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Mit Spaß und originellen Übungen entdecken wir, wie unser Körper sich mit Leichtigkeit durchs Leben bewegen kann. Lassen Sie Ihre Schultern aufatmen!

Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung unserer Haltung bei. Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Rita Schön **Fo426A**  
So., 16.03., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Beckenbodenpower – Dynamisches Training mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen wir auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude. Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Spüren Sie die Beweglichkeit ihrer Beckengelenke und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in vielen Alltagsbewegungen an sich selbst. Die eine oder andere Spannung im unteren Rücken und im Schulterbereich kann sich ebenfalls lösen.

Ein Kurs für alle jeden Alters, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Rita Schön **Fo426B**  
So., 06.04., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) VHS-Zentrum

### ■ Gut zu Fuß – Gesunde Basis mit der Franklin-Methode®

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und auch sie lieben es, einmal im Mittelpunkt zu stehen. In diesem Workshop werden wir die Anatomie der Füße verstehen und praktische Ball- und Band-Übungen für gesunde, bewegliche Füße unterstützen uns dabei. Sie lernen Ihre Füße bewusster einzusetzen, erleben und verkörpern die Muskulatur, was auch Ihrer Körperhaltung zugutekommt. Entdecken Sie, wie Sie mit Hilfe von Bildern Ihre Füße neu kennenlernen und (wieder) wie auf Wolken laufen. Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Wir haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das eigene Bewegungsverhalten zu mehr Leichtigkeit und Effizienz anzuregen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Rita Schön **Fo426C**  
So., 02.02., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) VHS-Zentrum

### ■ Feldenkrais

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Ekkehard Roepert **Fo427**  
Do., 20.02., 19.45-21.00 Uhr, 10 x  
€ 52,50 (€ 47,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Qigong im Freien

Wir erlernen und praktizieren diverse Übungen aus dem Medizinischen Qigong. Die sanften, fließenden Bewegungen aktivieren den Fluss der Lebensenergie (Qi). Dies führt zu mehr innerer Ruhe und Entspannung und wirkt positiv auf die Beweglichkeit, die Haltung und die Atmung.

Magda Jakob-Schossor **Fo497**  
Di., 29.04., 9.30-11.00 Uhr, 6 x  
€ 37,80 (€ 34,00) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

## Gymnastik - Bewegung - Fitness

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### ■ Osteoporose-Gymnastik

Ingrid Pamperl **Fo428A**  
Fr., 21.02., 9.25-10.10 Uhr, 12 x  
€ 37,80 (€ 34,00) Don Bosco, Pfarrsaal

Ingrid Pamperl **Fo428B**  
Fr., 21.02., 10.20-11.05 Uhr, 12 x  
€ 37,80 (€ 34,00) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ Rücken- und Beckenbodentraining sanft und effektiv (nur für Frauen)

Erika Pischel **Fo430**  
Di., 18.02., 17.15-18.15 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Turnhalle Berufsschule

### ■ Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv (nur für Frauen)

Erika Pischel **Fo431**  
Do., 20.02., 8.30-9.30 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv Fortführung

Erika Pischel **Fo432**  
Do., 20.02., 9.40-10.40 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Don Bosco, Pfarrsaal

Erika Pischel **Fo433**  
Do., 20.02., 10.50-11.50 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte

Matthias Ruschig **Fo434**  
Mo., 17.02., 18.00-18.55 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

### ■ Rücken Fit

Nico Radeck **Fo435**  
Mo., 17.02., 11.15-12.15 Uhr, 17 x  
€ 54,40 (€ 49,00) Turnhalle Herder-Gymnasium



## ■ Rücken Fit

Sandra Gareis **Fo436**  
Di., 18.02., 19.45-20.45 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

## ■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Christine Schütz **Fo441**  
Di., 18.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

## ■ Rückenfitness

Alexandra Dötzer **Fo442**  
Di., 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) untere Martinsturnhalle

## ■ Wirbelsäulengymnastik

Isabella Knauer **Fo443**  
Mi., 19.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

Isabella Knauer **Fo444**  
Mi., 19.02., 9.30-10.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

## ■ Stretch und Relax

Erika Pischel **Fo445**  
Di., 18.02., 18.30-19.30 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Turnhalle Berufsschule

## ■ Faszienkatze



Eine Mischung aus aktivierenden Bewegungen, Faszienmassage und spannenden Dehn- und Streckbewegungen, den sog. Katzenbewegungen nach Thomas Hanna. Ziel: Reduzierung von spannungsbedingten Schmerzen des gesamten Muskel- und Bewegungsapparates, vor allem

Rücken-, Schulter- und Halsbereich, Verbesserung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins, sowie der Regeneration nach körperlicher Belastung.

Rudolf Kari **Fo447A**  
Fr., 21.02., 9.00-10.30 Uhr, 7 x  
€ 44,10 (€ 39,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Rudolf Kari **Fo447B**  
Fr., 21.02., 17.00-18.30 Uhr, 7 x  
€ 44,10 (€ 39,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

## ■ FaszienVital

Durch Dehn- und Sprungübungen sowie der Faszienrollmassage werden verklebte Muskelzellen und Bindegewebe gelöst sowie der Stoffwechsel angeregt. Ziel ist es, Verspannungen und die daraus resultierenden Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung zu verbessern. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Faszienball wenn vorhanden

Markus Agrikola **Fo448**  
Fr., 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

## ■ Piloxing®

Intensives, koordinatives Intervall-Training, welches schnelle, kraftvolle Boxbewegungen mit ästhetischen, straffenden Pilatesübungen und lockeren Tanzschritten vereint.

Dorothea Häfner **Fo449**  
Do., 13.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Reuth

## ■ Mit Pilates im Gleichgewicht - Fortgeschrittene &amp; Erfahrene

Jennifer Matern **Fo450A**  
Mo., 24.02., 17.55-18.55 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Jennifer Matern **Fo450B**  
Mo., 24.02., 19.05-20.05 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

## ■ Pilates- und Faszientraining

Gerlinde Ohlmann **Fo452A**  
Mi., 19.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

Gerlinde Ohlmann **Fo452B**  
Mi., 19.02., 18.35-19.35 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

## ■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen

Christine Schütz **Fo453A**  
Di., 18.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

Christine Schütz **Fo453B**  
Do., 20.02., 8.05-9.05 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

## ■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen 2

Birgit Kaletsch **Fo454**  
Fr., 21.02., 8.45-9.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Aikido-Zentrum

## ■ Frauengymnastik

Cornelia Radovanovic **Fo457**  
Mo., 17.02., 17.35-18.35 Uhr, 16 x  
€ 51,20 (€ 46,10) untere Martinsturnhalle

Cornelia Radovanovic **Fo458**  
Mo., 17.02., 18.45-19.45 Uhr, 16 x  
€ 51,20 (€ 46,10) untere Martinsturnhalle

## ■ Fit durch Eigengewichts-Übungen

Fit bleiben oder fit werden durch einfache und schwerere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Jede Übung ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen durchführbar durch Intensitätsabwandlung.

Matthias Ruschig **Fo459**  
Mo., 17.02., 17.00-17.55 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

### ■ Mixed-Volleyball mit guten Vorkenntnissen



Damit auch alle wirklich Freude am Spiel haben können, ist es notwendig, dass alle die grundsätzlichen Abläufe, Regeln und Grundtechniken beherrschen. Entsprechende Vorkenntnisse werden deshalb für die Teilnahme erwartet.

Günter Klatt **Fo460**  
Di., 18.02., 20.00-21.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Turnhalle Reuth

### ■ Bodyfitness

Isabella Knauer **Fo461**  
Mi., 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) obere Martinsturnhalle

### ■ New Body

Christine Schütz **Fo462**  
Do., 20.02., 9.10-10.10 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Fun-Step

Step ist ein effektiver und einfacher Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird dabei beansprucht. Abwechslungsreiche Choreographien fordern nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination. Wir „steppen“ nicht nur auf einem, sondern oftmals sogar auf zwei Brettern! Die Grundschrte sollten bereits ein Begriff sein.

Birgit Ehe-Ahlers **Fo463**  
Mi., 19.02., 19.40-20.40 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Hula Hoop für Fortgeschrittene

Es geht weiter rund bei uns! Für diesen Kurs solltet ihr den Reifen in beide Drehrichtungen sicher oben halten und währenddessen vielleicht auch schon den ein oder anderen Fuß vom Boden heben können. Wir erweitern unser Repertoire sowohl in Hoop Fitness als auch Hoop Dance und werden die ersten Kombinationen und kleine Choreographien erarbeiten. Spaß, Fitness und Flow stehen im Vordergrund! Für den Kurs benötigt ihr einen Fitness- oder Handmade-Hoop mit einem Gewicht von ca. 800g bis max. 1,2 kg. Entsprechende Hoops können auch im Kurs ausprobiert und ggf. erworben werden.

Anna-Lena König-Hofmann **Fo464A**  
Di., 18.02., 18.20-19.35 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Reuth

### ■ Insel-Hooping - Hula Hoop-Workshop auf der Schleuseninsel

Hula-Hoop ist im Trend und macht Spaß! Wenn Sie erst einmal in diese Sportart hineinschnuppern möchten, ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Aber auch Fortgeschrittene werden ins Schwitzen kommen bei dieser bunten Mischung aus Hoop Dance und Hoop Fitness. Es ist garantiert für jedes Level etwas dabei. Hoops werden gestellt.

Anna-Lena König-Hofmann **Fo464B**  
Do., 26.06., 17.00-18.30 Uhr  
€ 7,80 (€ 7,00) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

Anna-Lena König-Hofmann **Fo464C**  
Do., 31.07., 17.00-18.30 Uhr  
€ 7,80 (€ 7,00) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

Anna-Lena König-Hofmann **Fo464D**  
Do., 28.08., 17.00-18.30 Uhr  
€ 7,80 (€ 7,00) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

### ■ Ganzkörper Workout

Sonja Herrmann **Fo465**  
Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ PowerMove & Stretch

Bei diesem abwechslungsreichen Workout mit Musik kombinieren wir Kräftigung, Koordination und Stabilisation. Wechselnde Hilfsmittel sorgen für Spaß, und jeder steuert sein eigenes Level. Am Ende dehnen und entspannen wir.

Ingrid Körber **Fo466**  
Fr., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 7 x  
€ 22,40 (€ 20,20) Turnhalle Berufsschule

### ■ mach mit, bleib fit!

Ganzkörpertraining, in dem Muskeln der Arme, Beine und des Rückens gekräftigt werden. Cardiotraining und Stabilitätsübungen kommen dabei nicht zu kurz.

Anika Batz **Fo467**  
Do., 27.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Total Body Workout

Ein ganzheitliches Kraftausdauer-Workout, bei dem alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht, gestärkt und gedehnt werden. Bitte Matte und zwei Hanteln mitbringen.

Birgit Ehe-Ahlers **Fo468**  
Mi., 19.02., 18.15-19.15 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ Fit & Aktiv - Ganzkörpertraining

NEU

Dieser abwechslungsreiche Sportkurs bietet die ideale Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätsübungen. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur ganzheitlich gestärkt. Abgerundet wird das Training durch Stretching. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben.

Nadine Schauer **Fo469**  
Do., 20.02., 18.45-20.00 Uhr, 12 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ deepWORK® und Crosstraining

Bei diesem Kurs wechseln sich deepWork® und Crosstraining ab.

Rainer Hümmer **Fo470**  
Mo., 17.02., 19.00-20.15 Uhr, 12 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

### ■ HIIT - High intensity intervall Training

Sabrina Scharold **Fo471**  
Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) obere Martinsturnhalle

### ■ HIIT Workout

Sonja Herrmann **Fo472**  
Mo., 17.02., 19.00-20.00 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Don Bosco, Pfarrsaal

## ■ HIIT - sehr intensives Intervalltraining

Julia Frank **Fo473**  
 Di., 18.02., 19.15-20.15 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) untere Martinsturnhalle

## ■ AROHA®Workshop

AROHA® ist ein effektives Ganzkörper-Training im ¾ Takt und setzt verborgene Energien frei. Es festigt den Bauch, Oberschenkel, Gesäß und führt zu mehr innerer Ausgeglichenheit.

Inspiziert von Haka, Kung Fu und Thai Chi folgen im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe weichen Bewegungen im Wechsel. Diese sind intensiv, gelenkschonend und leicht nachvollziehbar. Ein Herz-Kreislauf-Training sowie ein optimaler Fett- und Kalorienkiller. AROHA® ist für Tanz- und Sportbegeisterte jeden Alters und jedem Fitness-Level entwickelt worden.

Andrea Stöhr **Fo480A**  
 Sa., 22.02., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr **Fo480B**  
 Sa., 15.03., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr **Fo480C**  
 Sa., 05.04., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

## Sommer- &amp; Outdoorurse

## ■ Nordic Walking für Einsteiger

Starten Sie mit Nordic Walking und der richtigen Technik. Neben der korrekten Technik werden wir die Lockerung und Dehnung der Muskulatur nicht außer Acht lassen. Der Fokus liegt dabei auf einer entspannten Schulter/Armmuskulatur. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden. Sie benötigen wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Jana Stüwe **Fo490A**  
 Mo., 31.03., 17.30-18.30 Uhr, 8 x  
 € 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

## ■ Nordic Walking für Fortgeschrittene

NEU

Wenn Sie mit der Technik vertraut sind, Spaß an der Bewegung im Freien haben, Ihre Beweglichkeit fördern und Ihre Muskulatur lockern wollen, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Es sollte Ihnen möglich sein, in einem Tempo von 5-7 km/h zu walken. Stöcke sind vorhanden. Der Kurs findet auch bei Regen statt. Bitte festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung tragen.

Jana Stüwe **Fo490B**  
 Mo., 31.03., 18.45-19.45 Uhr, 8 x  
 € 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

## ■ Bewegungstreff unter freiem Himmel

Gemeinsam fällt es leichter, sich sportlich zu bewegen. Ohne Anmeldung können Sie am offenen Treff teilnehmen. Alle Übungen werden im Stehen ausgeübt und jede/r kann das mitmachen, was sie oder er kann. Im Laufe der Zeit wird jede/r sein Fitnesslevel erhöhen können. Der Spaß dabei steht jedoch immer im Mittelpunkt. In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus.

Sonja Herrmann **Fo491**  
 Mi., 19.02., 9.30-10.15 Uhr, 20 x  
 kostenfrei  
 Wiese in der von Ketteler-Straße (gegenüber dem Kinderhaus)

## ■ smovey Walking

Bewegung im Freien, frische Luft einatmen, die Farben der Natur genießen - mit smoveys gleich doppelt so wirkungsvoll. Schwingen Sie sich fit mit integrierter Vibration! Die grünen Schwungringe mobilisieren, kräftigen und entspannen, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, das Lymphsystem wird angeregt, die Gelenke werden geschmiert, das Immunsystem wird gekräftigt - gute Laune inbegriffen. Die smoveys werden gestellt.

Erika Pischel **Fo492A**  
 Mo., 07.04., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
 € 40,40 (€ 36,40) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel **Fo492B**  
 Mo., 07.04., 10.15-11.15 Uhr, 12 x  
 € 40,40 (€ 36,40) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel **Fo492C**  
 Mi., 09.04., 14.30-15.30 Uhr, 12 x  
 € 40,40 (€ 36,40) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

## ■ Fit in den Sommer

NEU

Für Fortgeschrittene, die durch Spaß an der Bewegung fit werden wollen. Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, Getränk und bequeme Kleidung!

Matthias Ruschig **Fo493**  
 Mi., 02.04., 16.30-17.30 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

## ■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

Würden Sie gerne mit dem Joggen beginnen? Würde es Sie freuen, am Ende des Kurses 30 Minuten Laufen am Stück gut schaffen zu können? Oder sind Sie beim Nordic Walking evtl. nicht mehr genügend aktiviert? Dann ist dieses Kursangebot passend für Sie. Tanken Sie Vitalität und Energie durch entspanntes Laufen in der Natur und freuen Sie sich auf das Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe. Entdecken Sie dabei Ihre neuen Möglichkeiten - behutsam aufbauend durch den bewussten Wechsel aus Jogging- und Gehphasen. Wertvolle Informationen zur gesunden Ausdauerbewegung werden ebenfalls im Kursrahmen gegeben.

Michael Cipura **Fo495**  
 Mi., 12.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

## ■ Fit durch den Sommer I



Verschiedene Kursleitungen helfen Ihnen, die Zeit zwischen Sommer- und Wintersemester sportlich zu überbrücken. Im Kurs wechselt funktionelle Gymnastik mit leichtem Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik und Stretching. Der Kurs ist auch für Sporteinsteiger geeignet.

Mi., 02.07., 18.15-19.15 Uhr, 10 x  
 € 28,80 **Fo499A**  
 Turnhalle Berufsschule

## ■ Fit durch den Sommer II

Im zweiten Kurs verbessern Trainierte mit Power-Aerobic, Fitnessgymnastik und Step-Aerobic ihre Kondition. Lassen Sie sich überraschen!

Mi., 02.07., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) **Fo499B**  
 Turnhalle Berufsschule



## Königsbadkurse

In Kooperation mit dem SSV Forchheim.  
Die folgenden Kurse finden im Königsbad Forchheim, Käsröthe 4, statt. Für die vhs Kurse gilt ein Sondertarif von € 3,50, der den günstigsten Eintritt ins Bad ermöglicht und für eine Aufenthaltsdauer von 120 Minuten gilt.

### ■ Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

Wassergewöhnung, Tauchen und Erlernen des Brustschwimmens sind die Ziele des Kurses. Zur ersten Stunde bitte 15 Min. vor Kursbeginn im Kassenraum einfinden und bis zur zweiten Schwimmflügel mitnehmen. Die Wassertiefe beträgt im Warmwasserbecken 1,20 m und im Nichtschwimmerbecken 1,30m. Das Alter von 5 Jahren muss bei Kursbeginn vom Kind erreicht sein. Der Kursablauf ist ohne Eltern vorgesehen.

Tanja Bonengel **Fo500A**  
Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11 Uhr  
Beginn: 11.03.  
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500B**  
Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr  
Beginn: 12.03.  
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500C**  
Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11 Uhr  
Beginn: 29.04.  
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500D**  
Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr  
Beginn: 30.04.  
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500E**  
Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11 Uhr  
Beginn: 24.06.  
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500F**  
Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr  
Beginn: 25.06.  
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Kraulschwimmen für Einsteiger

In diesem Kurs wird von "Null" gestartet. Zunächst wird das richtige Atmen erlernt sowie eine entspannte Wasserlage erarbeitet und die Gleit- und Schwebelage geübt. Des Weiteren sind Übungsformen für den Bewegungsablauf der Beine und Arme enthalten. Mit sehr abwechslungsreichen Übungen werden die einzelnen Lernschritte automatisiert und die richtige Kraultechnik erlernt. Voraussetzung: Sicheres Brustschwimmen.

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501A**  
Fr., 21.02., 19.00-19.45 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501B**  
Fr., 21.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Kraulschwimmen - Fortführung

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501C**  
Sa., 22.02., 19.30-20.15 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

### ■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo502A**  
Mo., 17.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502B**  
Mo., 17.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502C**  
Mo., 17.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Sonja Herrmann **Fo502D**  
Di., 18.02., 9.00-9.45 Uhr, 13 x  
€ 41,00 (€ 36,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo503**  
Mi., 19.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Petra Sponsel **Fo504A**  
Di., 25.02., 9.45-10.30 Uhr, 12 x  
€ 37,80 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504B**  
Do., 20.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504C**  
Do., 20.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Aquagymnastik

Irina Koch **Fo506A**  
Mi., 19.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506B**  
Fr., 21.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506C**  
Fr., 21.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Aquafit

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Geräte wie Schwimmnudeln, Hanteln, etc. angeboten wird. Ausdauer und Kraft werden hier gleichermaßen gefordert, vor allem werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Fanny Heath                                 | <b>Fo507A</b>        |
| Mo., 17.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x          |                      |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Fanny Heath                                 | <b>Fo507B</b>        |
| Mo., 17.02., 20.45-21.30 Uhr, 10 x          |                      |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Christina Wunder                            | <b>Fo507C</b>        |
| Di., 18.02., 18.30-19.15 Uhr, 12 x          |                      |
| € 37,80 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

### ■ Aquajogging

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Barbara Neuner                              | <b>Fo508C</b>   |
| So., 23.02., 9.30-10.30 Uhr, 13 x           |                 |
| € 54,60 (€ 49,10) zzgl. Badeintritt vor Ort | Schwimmerbecken |

### ■ Aquagymnastik

Aquagymnastik bietet den Vorteil, gelenkschonend den ganzen Körper trainieren zu können und ist daher auch ideal geeignet für Personen mit Übergewicht.

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Barbara Neuner                              | <b>Fo511</b>         |
| So., 23.02., 8.30-9.30 Uhr, 13 x            |                      |
| € 54,60 (€ 49,10) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

### ■ Aqua-Cycling

Bitte Aqua-Schuhe oder saubere Turnschuhe mitnehmen!  
Geeignet für Teilnehmer, die bereits ein gewisses Maß an Grundausrüstung besitzen.

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Dietmar Mauser                              | <b>Fo512A</b>        |
| Mo., 24.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x          |                      |
| € 52,00 (€ 46,80) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Dietmar Mauser                              | <b>Fo512B</b>        |
| Mo., 24.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x          |                      |
| € 52,00 (€ 46,80) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Dietmar Mauser                              | <b>Fo513A</b>        |
| Do., 27.02., 19.00-20.00 Uhr, 9 x           |                      |
| € 46,80 (€ 42,10) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Dietmar Mauser                              | <b>Fo513B</b>        |
| Do., 27.02., 20.00-21.00 Uhr, 9 x           |                      |
| € 46,80 (€ 42,10) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

### ■ Aquapower

Die totale Fitness im Wasser  
Gelenkschonendes und intensives Training für alle mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kräftigung und Straffung. Mit dem Einsatz von Zusatzgeräten wie "Poolnudeln" und Aqua-Hanteln ist Spaß garantiert. Bei fetziger Musik kann man sich richtig auspowern. Unsere Aquapowerkurse sind als Aufbaukurse für die Wassergymnastik konzipiert.

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Sonja Herrmann                              | <b>Fo515A</b>        |
| Mi., 19.02., 19.00-19.45 Uhr, 13 x          |                      |
| € 41,00 (€ 36,90) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Sonja Herrmann                              | <b>Fo515B</b>        |
| Mi., 19.02., 19.45-20.30 Uhr, 13 x          |                      |
| € 41,00 (€ 36,90) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Christina Wunder                            | <b>Fo515C</b>        |
| Di., 18.02., 19.15-20.00 Uhr, 12 x          |                      |
| € 37,80 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Christina Wunder                            | <b>Fo515D</b>        |
| Di., 18.02., 20.00-20.45 Uhr, 12 x          |                      |
| € 37,80 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

### ■ Wassergymnastik

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516A</b>    |
| Mo., 19.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516B</b>    |
| Mo., 19.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x           |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516C</b>    |
| Mo., 19.05., 10.00-10.45 Uhr, 10 x          |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

### ■ Wassergymnastik "50plus"

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516D</b>    |
| Mi., 21.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Kristin Kraus                               | <b>Fo516E</b>    |
| Do., 26.06., 8.30-9.15 Uhr, 6 x             |                  |
| € 18,90 (€ 17,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Kristin Kraus                               | <b>Fo516F</b>    |
| Do., 26.06., 9.15-10.00 Uhr, 6 x            |                  |
| € 18,90 (€ 17,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

### ■ Aquagymnastik

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo517A</b>    |
| Mi., 21.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x           |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo517B</b>    |
| Fr., 23.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo517C</b>    |
| Fr., 23.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x           |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

### ■ Aquafit

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Christina Wunder                            | <b>Fo518C</b>        |
| Di., 24.06., 18.30-19.15 Uhr, 8 x           |                      |
| € 25,20 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

### ■ Aquajogging

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Barbara Neuner                              | <b>Fo519</b>    |
| So., 22.06., 9.30-10.30 Uhr, 10 x           |                 |
| € 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort | Schwimmerbecken |

## ■ Aquagymnastik

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Barbara Neuner                              | Fo520                |
| So., 22.06., 8.30-9.30 Uhr, 10 x            |                      |
| € 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

## ■ Aquapower

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Christina Wunder                            | Fo521A               |
| Di., 24.06., 19.15-20.00 Uhr, 8 x           |                      |
| € 25,20 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

## ■ Aquapower

|                                             |                      |
|---------------------------------------------|----------------------|
| Christina Wunder                            | Fo521B               |
| Di., 24.06., 20.00-20.45 Uhr, 8 x           |                      |
| € 25,20 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Nichtschwimmerbecken |

## Zusammenarbeit mit Sportvereinen

## ■ Brazilian Jiu-Jitsu (ab 16 Jahren)

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, die sich auf Bodenkampf und Techniken zur Kontrolle und Aufgabe eines Gegners konzentriert. Anfänger lernen grundlegende Hebel, Würgegriffe und Positionierungen, um sich gegen stärkere Gegner zu verteidigen. BJJ fördert körperliche Fitness, Flexibilität und mentale Stärke. Es ist ideal für Selbstverteidigung und wird bei uns in einer freundlichen, respektvollen Umgebung trainiert, die den Teamgeist und das persönliche Wachstum unterstützt. Durch regelmäßiges Training entwickeln Anfänger Selbstvertrauen und eine tiefere Verbindung zu ihrem Körper und Geist.

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Frederik Günther                   | Fo522    |
| Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x |          |
| € 42,00 (€ 37,80)                  | BJJ-Dojo |

## ■ Traditionelles Taekwon-Do (ab 16 Jahre)

In unserer Stunde bieten wir einen Einstieg in die Techniken und Philosophie des Taekwondo. Sie umfasst Faust- und Fußabwehr und Angriffs-Grundtechniken. Selbstverteidigung, Stretching, Kräftigung der Muskulatur und nicht zu vergessen Stärkung des Selbstbewusstseins.

|                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Oliver von Neuenkirchen           | Fo523                              |
| Mi., 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 8 x |                                    |
| € 33,60                           | Taekwon-Do Center, Streckerplatz 2 |

## ■ Karate

Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung  
Geübt werden:

- Grundtechniken Angriff und Abwehr (Kihon)
- Anwendung der Techniken mit Trainingspartner (Kumite)
- Festgelegtes Kampfritual ohne Gegner (Kata)
- Grundzüge der Selbstverteidigung

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| Jutta Zimmermann                   | Fo524                  |
| Fr., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x |                        |
| € 42,00 (€ 37,80)                  | Pilatusring 8b, Hausen |

## ■ WingTjung - KungFu: Selbstverteidigung

Für Jugendliche und Erwachsene.

Hervorgegangen aus den Shaolin-Klöstern, über Jahrhunderte streng geheim gehalten und nur von Meistern an ausgesuchte Schüler weitergegeben, ist dieses Selbstverteidigungssystem erst seit Mitte der 70er Jahre in Deutschland für die Öffentlichkeit zugänglich.

WingTjung-KungFu ist eine alte chinesische Selbstverteidigungskunst, welche die Kraft des Gegners für die eigene Verteidigung benutzt. Sie ist bestens dafür geeignet, im Ernstfall Angriffe und Belästigungen effektiv und schnell abzuwehren.

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Klaus Ahlborn                     | Fo525          |
| Do., 20.02., 18.00-19.15 Uhr, 8 x |                |
| € 42,00 (€ 37,80)                 | Aikido-Zentrum |

## ■ Aikido-Einsteigerkurs (für Erwachsene und Jugendliche, Frauen und Männer)

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die sich auf die Verwendung von fließenden Bewegungen und Techniken konzentriert, um die Kraft des Gegners umzuleiten, anstatt sie direkt zu bekämpfen. Sie umfasst die Entwicklung von körperlicher Fitness, Flexibilität und Koordination, die Förderung von mentaler Disziplin und Selbstbeherrschung sowie die Verbesserung der Selbstverteidigungsfähigkeiten. Dabei liegt die Betonung auf Harmonie und Konfliktlösung. Näheres unter [www.aikido-forchheim.de](http://www.aikido-forchheim.de)

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Rudolf Schneider                  | Fo526A         |
| Mi., 19.02., 17.00-19.00 Uhr, 6 x |                |
| € 50,40 (€ 45,40)                 | Aikido-Zentrum |

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Klaus Schmoranz                   | Fo526B         |
| Do., 20.02., 19.15-21.15 Uhr, 6 x |                |
| € 50,40 (€ 45,40)                 | Aikido-Zentrum |

## ■ Aikido-Familien-Kurs zum Kennenlernen

Endlich drei Stunden "Spaß-Zeit" mit der Familie verbringen! Nach einer kurzen Einführung mit Lockerungs- und Dehnungsgymnastik erleben Sie die Grundzüge des Angriffs und der Verteidigung des Aikido. Unter Anleitung von ausgebildeten Trainern/-innen können Sie auch miteinander "raufen". Die Gruppe teilt sich immer wieder zwischen Groß und Klein, um auch ein altersgerechtes Aikido-Training zu ermöglichen. Für alle ist etwas dabei: Spiele, Spaß, Stressabbau, Stärkung der Wahrnehmung und Verbesserung der Körperhaltung. Geübt wird barfuß und mit langem T-Shirt sowie einer bequemen Langhose. Je Familienmitglied 1 Buchung, Mindestalter 8 Jahre.

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Hélène Maréchal              | Fo526C         |
| Sa., 15.03., 14.00-17.30 Uhr |                |
| € 9,60 (€ 8,60)              | Aikido-Zentrum |

## ■ Aikido-Waffen-Kurs

Die Teilnehmer lernen die Handhabung von Schwert (Ken) und Stab (Jo), den Waffen der japanischen Samurai, nach vorgegebenen Bewegungsformen - sowohl einzeln als auch mit Partner. Geübt wird mit Holzsword und -Stab, barfuß und mit langem T-Shirt sowie einer bequemen Langhose. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Einführung in die Handhabung der im Aikido gebräuchlichen japanischen Übungswaffen

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Rudolf Schneider             | Fo526D         |
| Sa., 29.03., 14.00-17.30 Uhr |                |
| € 12,60 (€ 11,30)            | Aikido-Zentrum |

## ■ Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtet wird der Gebrauch von Regenschirm, Wanderstock, Knirps und einigen Alltagsgegenständen (Handy, Autoschlüssel, Kugelschreiber usw.) zur Abwehr widerrechtlicher Angriffe im Rahmen des Notwehrparagrafen. Den Inhalt des Seminars bilden nach einer angemessenen Aufwärmphase verschiedene Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen. Ferner lernen die Teilnehmer einige Deeskalationsmöglichkeiten. Diese können dazu beitragen, dass die erlernten Verteidigungstechniken gar nicht mehr eingesetzt werden müssen. Übungsstöcke, Handyattractanten und Unterrichtsmittel werden gestellt.

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| Klaus Ahlborn                 | Fo530          |
| Sa., 15.02., 10.00-13.00 Uhr  |                |
| € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe | Aikido-Zentrum |



### ■ Golf-Einsteigerkurs

Sie halten Golf für einen langweiligen Zeitvertreib oder einen besonderen Sport? Dann haben Sie bestimmt noch nie selbst einen Golfball geschlagen. Wenn der nämlich 100 Meter durch die Luft fliegt, ist das ein so faszinierendes Erlebnis, dass Psychologen inzwischen von einer ernstzunehmenden Suchtgefahr sprechen. Die Nebenwirkungen dieser Droge sind jedoch recht angenehm: Spaß über viele Stunden, Erholung pur, Training von Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Kraft. Der Einsteiger-Kurs ist der ideale Weg, um die "Droge Golf" auf Ihre persönliche Verträglichkeit zu prüfen. Ausrüstung wird gestellt.

Golfclub Fränkische Schweiz **Fo531A**  
Sa., 26.04., 10.00-12.00 Uhr, 4 x  
€ 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kannndorf

Golfclub Fränkische Schweiz **Fo531B**  
So., 27.04., 10.00-12.00 Uhr, 4 x  
€ 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kannndorf

### ■ Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike

NEU

Wir machen Sie (wieder) fit fürs Rad. Ausgebildete FahrSicherheits-Trainer vermitteln Ihnen in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen auf dem Verkehrsübungsplatz oder Schulhof mit Hilfe unterschiedlicher Übungen Sicherheit im Umgang mit Ihrem (neuen) Fahrrad und im Straßenverkehr. Sie üben mit dem eigenen Rad abseits des regulären Straßenverkehrs. Die praktischen Übungen werden durch kurze theoretische Erläuterungen ergänzt. Sie benötigen zur Teilnahme: gut sitzenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC Forchheim Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Fo533A**  
Sa., 05.04., 10.00-13.00 Uhr  
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Fo533B**  
Di., 06.05., 13.00-16.00 Uhr  
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Fo533C**  
Mi., 25.06., 13.00-16.00 Uhr  
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Fo533D**  
Mi., 02.07., 13.00-16.00 Uhr  
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Fo533E**  
Mi., 06.08., 10.00-13.00 Uhr, 1 x  
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

### ■ Mountainbike - Fahrtechnik Basic I - auch für E-Biker (ab 16 Jahre)

Dieser Fahrtechnikkurs ist speziell für MTB- Anfänger, Einsteiger oder Wiedereinsteiger geeignet, die ihr fahrtechnisches Können verbessern wollen. Kursziel ist das Anwenden von grundlegenden Basistechniken im einfachen Gelände. Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort lernen und wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. Das Gelernte werden wir nach der Mittagspause im Gelände anwenden. Am Nachmittag ist auch eine kleine Einkehr geplant. Voraussetzungen: Grundsportlichkeit, Kondition für ca. 20 Km und 300 Hm. Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, angepasste Kleidung (Regenschutz) Getränke und Snack, ggf. Geld für die Einkehr. Dinge für den persönlichen Bedarf. Hinweise: Es besteht Helmpflicht.

Christian Kupfer **Fo534A**  
Sa., 12.04., 9.30-15.30 Uhr  
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

Christian Kupfer **Fo534B**  
Sa., 17.05., 9.30-15.30 Uhr  
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

### ■ Mountainbike - Fahrtechnik Basic II - auch für E-Biker (ab 16 Jahre)



Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger oder jene, die bereits den Fahrtechnikkurs-Level I besucht haben. Kursziel ist das Anwenden und Beherrschen grundlegender Basistechniken im einfachen Gelände. Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort

wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände.

Am Nachmittag ist eine kleine Einkehr geplant

Voraussetzungen: Grundsportlichkeit, Kondition für ca. 30 Km und 500 Hm. Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, angepasste Kleidung (Regenschutz) Getränke und Snack, ggf. Geld für die Einkehr. Hinweise: Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

Christian Kupfer **Fo534C**  
So., 13.04., 9.30-15.30 Uhr  
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

Christian Kupfer **Fo534D**  
So., 18.05., 9.30-15.30 Uhr  
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

### ■ Singletrail- Traum zwischen Pottenstein und Pegnitz

Auch für E- Biker geeignet (ab 16 Jahre)

Liebe Mountainbiker, für die VHS- Mountainbike Tour haben wir uns den Singletrail-Traum zwischen Pottenstein und Pegnitz vorgenommen. Sowohl landschaftlich als auch fahrtechnisch ein echter Leckerbissen! Über 40 % der Tour verlaufen auf Singletrails, die durchwegs fahrbar sind. Die Strecke führt uns durch eine Bilderbuchlandschaft mit Mischwäldern, durch Täler und über Höhen und an Felsformationen und Burgen vorbei. Höhepunkt ist das Bezwingen des höchsten Punktes der Fränkischen Schweiz, genannt "Kleiner Kulm" auf 627 m. Von Pegnitz aus geht es meist auf gut befahrbaren Singletrails zurück nach Pottenstein.

Die Tour mit knapp 40 km und 900 hm ist nur für geübte Mountainbiker mit guter Kondition geeignet. Voraussetzung ist das sichere Befahren von S1 nach der Singletrail- Skala.

<http://www.singletrail-skala.de/>

Neben der Mittagspause in Pegnitz sind auch ausreichend kleine Pausen eingeplant, daher nehmt euch ausreichend Getränke und Snacks mit. Für diese Tour benötigt ihr ein trailtaugliches Mountainbike (funktionierende Bremsen und ausreichend Profil). Für die Tour besteht Helmpflicht. Auch das Tragen von Fahrradbrille und Fahrradhandschuhen ist empfehlenswert. Für eure eigene Sicherheit empfehle ich Knie- und Ellenbogenschoner.

Bitte passt eure Kleidung der Witterung an und packt Regensachen ein.

Christian Kupfer **Fo534E**  
Sa., 03.05., 10.00-16.30 Uhr  
€ 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Parkplatz Schöngrundsee vor Kiosk

Ein VHS-Kurs kann ab mindestens 10 zahlenden Teilnehmern wie ausgeschrieben stattfinden.

### ■ Mountainbiketour - Wiesentrunde mit grandiosen Aussichtspunkten

Die Tour führt durch eine Bilderbuch- Landschaft in der Fränkischen Schweiz. Wir starten in Streitberg am Parkplatz beim Freibad. Gleich zu Beginn der Mountainbike- Tour fahren wir hoch zur Burgruine Neideck. Oben angekommen werden wir mit einem grandiosen Blick Richtung Wiesental belohnt. Die Strecke führt weiter über Höhen und durch Täler bis nach Leutzendorf. Unterwegs begegnen uns auch interessante Felslandschaften und Höhlen wie z.B. die Esperhöhle. Der Großteil der Tour verläuft auf Singletrails oder Radwegen, welche durchweg fahrbar sind. Natürlich sind auch ausreichend Trinkpausen sowie ein Einkehrschwung geplant. Diese Tour mit ca. 40 Km und 950 Hm eignet sich für ambitionierte Mountainbiker/innen mit guter Kondition und Mountainbike- Beherrschung auf den Singeltrails oder die bereits den Fahrtechnikkurs besucht haben. Ihr benötigt für die Tour ein funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, Ersatzschlauch, angepasste Kleidung (Regenschutz), Getränke und Snack, evtl. Geld für die Einkehr. Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

Christian Kupfer **Fo534F**  
Sa., 10.05., 10.00-16.30 Uhr  
€ 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Freibad Streitberg Parkplatz

## Tanz und Bewegung

Bei unseren Tanzkursen erlernen Sie die Grundschrirte und Bewegungsabläufe einzelner Tanzstile. Dadurch können Sie auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination erlangen.

### ■ online-Kurs: Zumba

Maria Gigova-Wasserfaller **Fo536A**  
Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Plattform: vhs.cloud Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Zumba

Vanessa Wairer **Fo536B**  
Do., 27.02., 10.15-11.15 Uhr, 5 x  
€ 16,00 (€ 14,40) Turnhalle Berufsschule

Susanne Rossa **Fo536C**  
Mi., 19.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

### ■ Zumba

Susanne Rossa **Fo536D**  
Mi., 19.02., 19.40-20.40 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

### ■ Mit.tanz.en - Bewegung, Begegnung & Tanzfreude

Gewinnen Sie mit einem sanften Tanztraining ein gutes Körpergefühl! Ohne Leistungsdruck erlernen Sie Tanzschritte und Bewegungen, bei denen Sie sich sofort wohlfühlen. Dabei stehen auch Improvisationselemente des freien, kreativen Tanzes im Vordergrund. Tanzend trainieren Sie Muskeln, Haltung, Bewegung und haben Spaß dabei. Das gemeinschaftliche Tanzen ist ein zentrales Element des Kurses.

Birgit Gareis **Fo537A**  
Di., 18.02., 16.45-17.45 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bamberger Str. 60a, Saal

Birgit Gareis **Fo537B**  
Mi., 19.02., 17.00-18.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bamberger Str. 60a, Saal

### ■ Einstieg ins Tanzen - Discofox und Wiener Walzer

Erlernen Sie an drei Terminen die Grundzüge folgender Tanzstile: langsamer Walzer und Wiener Walzer, Fox und Discofox. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Der Dozent geht dabei feinfühlig auf die Teilnehmenden ein und bringt ihnen Grundschrirte und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar.

Udo Schüpferling **Fo538**  
Sa., 22.03., 17.00-20.00 Uhr, 3 x  
€ 93,60 (€ 84,20) pro Paar, Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Einführung in den Orientalischen Tanz

Orientalischer Tanz vereint Sinnlichkeit, Temperament, Weiblichkeit sowie die Freude an Musik, Tanz und Bewegung. Der Fokus dieser drei Treffen liegt auf dem gemeinsamen Erarbeiten eines Tanzes im Anfänger- bis Mittelstufenbereich. Die entsprechenden Bewegungen und Bewegungsabfolgen werden erklärt, geübt und zu einer Tanzchoreografie zusammengesetzt. Da der Kurs im Aikido Dojo stattfindet, bitten wir Sie, auf Schuhwerk mit dunkeln oder gar schwarzen Sohlen zu verzichten. Für den Orientalischen Tanz eignen sich ohnehin für das Üben Socken und/oder Ballettschlappchen.

Claudia Inci Brose **Fo540**  
Sa., 17.05., 13.30-15.00 Uhr, 3 x  
€ 29,40 (€ 26,50) Kleingruppe Aikido-Zentrum

### ■ Karibische Tänze - Lebenslust und Freude pur

Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen. Wir werden die Freude genießen, uns zu dem Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick vermittele ich Ihnen Grundschrirte und Variationen zu dieser schönen Musik in angenehmem Lerntempo. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen! Neben dem Erlernen der Tänze erhalten Sie noch einen Einblick in die Landeskunde der Karibik im Vergleich zu Europa

Lisa Staimer **Fo541A**  
So., 17.11., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Karibische Tänze - für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Für Teilnehmer aus dem Grundkurs oder mit vergleichbaren Kenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen! Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile. Neben dem Erlernen der Tänze erhalten Sie noch einen Einblick in die Landeskunde der Karibik im Vergleich zu Europa

Lisa Staimer **Fo541B**  
Sa., 25.01., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr  
€ 15,20 (€ 13,70) Kleingruppe VHS-Zentrum

Lisa Staimer **Fo541C**  
Sa., 25.01., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr  
€ 15,20 (€ 13,70) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Kreativer Tanz und Entspannung

Lust auf einen entspannten Tanzvormittag? Sich von schöner Musik, inneren Ideen und Gefühlen bewegen, von Texten, Farben, Formen inspirieren lassen. Und auch bei einer Entspannungsübung am Boden zur Ruhe kommen dürfen. Gerne kann ein Lieblingslied mitgebracht werden, zu dem gemeinsam getanzt werden kann.

Lisa Staimer **Fo542**  
Sa., 25.01., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr  
€ 15,20 (€ 13,70) Kleingruppe VHS-Zentrum

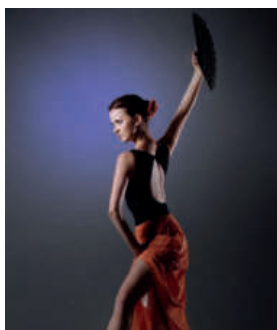
NEU

### ■ Afrikanischer Tanz und Pilates

"Wie passt das denn zusammen?" fragen Sie sich vielleicht. Ganz einfach: Pilates stärkt die Körpermitte und wurde für Tänzer entwickelt, der afrikanische Tanz bringt dem Körper Power direkt aus der Körpermitte. Die Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rundherum. Kombiniert mit der Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik macht es doppelt Spaß. Wieder neu Verbindung aufnehmen zur Kraft in unserer Mitte und zur Erde unter unseren Füßen! Bitte mitbringen: Handtuch und Matte.

Lisa Staimer **Fo543**  
So., 30.03., 9.45-12.45 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Latin Feeling pur - Salsa und viel mehr - Einführung



Lust auf Latin Music? Und noch mehr darauf, dazu zu tanzen? Aber der Tanzpartner fehlt? Kein Problem! In diesem Kurs sind die Grundschriffe und Kombinationen so aufgebaut, dass Freude und Spaß auch beim Alleintanzen zu finden sind. Vamos a bailar! Und Sie verbinden das Erlernen der Tänze gleich noch mit kulturellem Einblick in die Karibik im Vergleich zu Europa.

Lisa Staimer **Fo544A**  
Do., 26.06., 18.45-20.00 Uhr, 5 x  
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Latin Feeling pur - Salsa und viel mehr - Fortsetzung

Lisa Staimer **Fo544B**  
Do., 26.06., 20.15-21.30 Uhr, 5 x  
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

## Erkrankungen / Heilmethoden

### ■ Mit Kartoffel, Zwiebel und Co durch die erkältungsreiche Zeit

Nutzen Sie einfache Hausmittel, wie Kartoffel, Zitrone, Zwiebel und Co, um gut durch die erkältungsreiche Zeit zu kommen. Sie erhalten Hintergrundwissen zu bewährten Hausmitteln, können die Wickel und Auflagen selbst ausprobieren und bekommen ein kleines Handout mit nützlichen Informationen für zu Hause mit. Bitte bringen Sie Schreibunterlagen und einen Schal mit.

Jana Stüwe **Fo550**  
Di., 25.02., 18.00-21.00 Uhr  
€ 20,60 (€ 19,00) inkl. Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Entspannende Selbstpflege für pflegende Angehörige

Ich biete einen Workshop mit naturheilkundlichen entspannenden Anwendungen für pflegende Angehörige. Gönnen Sie sich Ihre kleine Auszeit, erlernen und genießen Sie im Kurs naturheilkundliche Wickel und Auflagen. Sie erfahren Wissenswertes über die Anwendungen, können diese selbst ausprobieren und bekommen ein kleines Handout über das Erlernte mit nach Hause. Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Jana Stüwe **Fo551**  
Di., 04.03., 18.30-20.30 Uhr  
€ 15,40 (€ 14,40) inkl. Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Unterstützende Wickel und Auflagen in der häuslichen Pflege

NEU

Ich biete einen Workshop mit einfachen naturheilkundlichen entspannenden Anwendungen für die häusliche Pflege. Der Kurs richtet sich vor allem an Pflegende mit onkologisch erkrankten Angehörigen. Die Wickel und Auflagen können z.B. der Entspannung, Atemerleichterung, Schmerzreduktion dienen. Sie erfahren Wissenswertes über die Anwendungen, erlernen, wie die Wickel oder Auflagen angelegt werden und können diese auch selbst ausprobieren. Sie erhalten ein kleines Handout über das Erlernte mit nach Hause. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und, wenn vorhanden, eine Yogamatte mit.

Jana Stüwe **Fo552**  
Di., 11.03., 18.30-20.30 Uhr  
€ 15,40 (€ 14,40) inkl. Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Naturkosmetik einfach und schnell

Gemeinsam stellen wir deine erste selbst gemixte Hautcreme her. Natürlich pflegend und herrlich duftend. Du erfährst außerdem, welche Öle und Fette für deinen Hauttyp ideal sind und wie deine Hautcreme länger hält. Wir arbeiten ausschließlich mit hochwertigen, essbaren Rohmaterialien, wie Rosenwasser und Kakaobutter und ohne Konservierungsstoffe. Bei Allergien oder Hautproblemen sprich vor der Anmeldung mit der Kursleiterin, um zu prüfen, ob der Kurs für dich geeignet ist. Materialgeld in Höhe von € 20,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo553**  
Di., 18.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Tinkturen und Öle

In der „Kräuterwerkstatt: Tinkturen und Öle“ lernst du, wie du aus getrockneten Kräutern wie Lavendel, Ringelblume und Schafgarbe wohlthuende Tinkturen und Öle herstellst. Schritt für Schritt zeige ich dir, wie du die Heilkräfte der Kräuter für deine Hautpflege und Entspannung nutzen kannst. Am Ende des Workshops nimmst du deine selbstgemachten Naturprodukte und das Wissen mit nach Hause, wie du sie im Alltag anwenden kannst. Materialgeld in Höhe von € 15,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo554**  
Di., 15.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Entlang der alten Stadtmauer - Urbaner Kräuterspaziergang

NEU

Auch im urbanen Raum wachsen viele verschiedene Wildkräuter, die essbar sind oder andere spannende Eigenschaften haben. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erkunden die essbaren Blüten und Blätter entlang der alten Stadtmauer in Forchheim. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Was Du mitbringen solltest: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung. Die Kräuterwanderung findet bei jeglicher Witterung statt, außer bei starkem Regen und Gewitter. Treffpunkt: Vor der Kaiserpfalz/Sattlertorstraße.

Laura Kronawitter **Fo555**  
Sa., 26.04., 10.00-11.30 Uhr  
€ 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe Kaiserpfalz

### ■ Unterstützende Wickel und Auflagen in der häuslichen Pflege

Ich biete einen Workshop mit einfachen naturheilkundlichen entspannenden Anwendungen für die häusliche Pflege. Der Kurs richtet sich vor allem an Pflegende mit onkologisch erkrankten Angehörigen. Die Wickel und Auflagen können z.B. der Entspannung, Atemerleichterung, Schmerzreduktion dienen. Sie erfahren Wissenswertes über die Anwendungen, erlernen, wie die Wickel oder Auflagen angelegt werden und können diese auch selbst ausprobieren. Sie erhalten ein kleines Handout über das Erlernte mit nach Hause. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und, wenn vorhanden, eine Yogamatte mit.



Jana Stüwe **Fo556**  
 Di., 03.06., 18.30-20.30 Uhr  
 € 15,40 (€ 14,40) inkl. Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten

Willkommen bei der Kräuter-Cocktailparty! Gemeinsam stellen wir Kräuter- und Blütenlimos her, von herb-bitter über zitronig-erfrischend bis blumig-süß. Mit oder ohne Zucker? Das entscheidest du! Geplante Rezepte: Blüten-Oxymel, Zitronen-Lavendelsirup, Infused Water  
 Materialkosten: € 15,00 werden eingesammelt

Stefanie Lunz **Fo557**  
 Fr., 06.06., 18.00-21.00 Uhr  
 € 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Von Wildkräutern und Bäumen - Kräuterspaziergang im Kellerwald

Der Forchheimer Kellerwald hat viel mehr zu bieten als nur gutes Bier und Annafest! Lasst uns gemeinsam die Pflanzenwelt im Kellerwald mit ihren vielen spannenden Wildkräutern und Bäumen entdecken. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Was Du mitbringen solltest: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung. Die Kräuterwanderung findet bei jeglicher Witterung statt, außer bei starkem Regen und Gewitter.

Laura Kronawitter **Fo558**  
 Sa., 07.06., 10.00-11.30 Uhr  
 € 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

### ■ Räucherbündel binden

Räucherbündel aus heimischen Pflanzen sind ein Dufterlebnis und einfach anzuwenden. Ganz ohne Kohle! Du erfährst, welche Kräuter geeignet sind und welche Wirkungen die einzelnen Pflanzen haben. Du lernst die richtige Bindetechnik kennen und Tipps und Tricks zum Trocknen. Nach getaner Arbeit wartet ein entspannendes Räucheritual auf dich. Materialkosten: € 15,00 werden eingesammelt

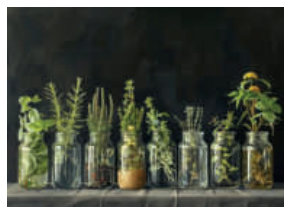
Stefanie Lunz **Fo559**  
 Fr., 20.06., 18.00-21.00 Uhr  
 € 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Entspannende Selbstpflege für pflegende Angehörige

Ich biete einen Workshop mit naturheilkundlichen entspannenden Anwendungen für pflegende Angehörige. Gönnen Sie sich Ihre kleine Auszeit, erlernen und genießen Sie im Kurs naturheilkundliche Wickel und Auflagen. Sie erfahren Wissenswertes über die Anwendungen, können diese selbst ausprobieren und bekommen ein kleines Handout über das Erlernte mit nach Hause. Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Jana Stüwe **Fo560**  
 Di., 24.06., 18.30-20.30 Uhr  
 € 15,40 (€ 14,40) inkl. Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Urlaubsapotheke



Im Urlaub krank - was jetzt? Bau dir eine Reiseapotheke aus heimischen Kräuterprodukten, die dich sanft bei Reiseübelkeit und co. unterstützen. Wir stellen Halswehpastillen, SOS-Immuntinktur und weitere hilfreiche Kräuterschätze her. Mitzubringen: Messer, Schneidbrett, Schüssel mit

Deckel, Teller, 2 Schraubgläser 250 ml. Materialgeld in Höhe von € 15,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo561**  
 Fr., 27.06., 18.00-21.00 Uhr  
 € 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Walberla Erkundungstour - Kräuterspaziergang im Hochsommer

Der Hochsommer ist die Hauptblütezeit der meisten Wildkräuter. Der optimale Zeitpunkt um die volle Blütenpracht am Walberla zu bestaunen und mehr über die vielen wilden Pflanzen zu erfahren, die dort oben wachsen. Hinweis: Da die Tour im Naturschutzgebiet stattfindet, dürfen keine Pflanzen gesammelt und die Wege nicht verlassen werden. Dennoch werden wir mehr als genug Kräuter direkt am Wegesrand entdecken, die oft ungeachtet bleiben und viele spannende Eigenschaften haben. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Was Du mitbringen solltest: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung. Die Kräuterwanderung findet bei jeglicher Witterung statt, außer bei starkem Regen und Gewitter.

Laura Kronawitter **Fo562**  
 Sa., 02.08., 10.00-11.30 Uhr  
 € 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe Treffpunkt: Wanderparkplatz Walberla

## Gesundheitspflege / Erste Hilfe

### ■ Entspannt, glücklich & gesund durch die Wechseljahre

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit einer Ernährungsoptimierung und den geeigneten Hilfsmitteln aus der Natur und Kräuterheilkunde sowie mit einfachen Anwendungstipps aus den Lehren von Sebastian Kneipp und gezielten Atem- und Entspannungsübungen leichter durch diesen Wandel kommen. Um eine Neuausrichtung für Geist und Gemüt zu erreichen, werden außerdem die Zusammenhänge mit der Haut, Stressfaktoren und Schlafprobleme erläutert. Bitte mitnehmen: Yogamatte, warme Antirutschsocken. Sitzkissen empfehlenswert.

Cornelia Wolf **Fo563**  
 Sa., 08.03., 16.00-18.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) + Material  
 Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Im Einklang mit dem weiblichen Zyklus – Wohlbefinden durch Wissen

In diesem 2,5-stündigen Workshop erfahren Frauen, wie sie ihren Körper im weiblichen Zyklus unterstützen können. Wir beleuchten, was während der einzelnen Phasen im Körper geschieht und wie sich diese Veränderungen auf Bewegung, Ernährung und Emotionen auswirken. Du lernst, wie du deine Energie in jeder Zyklusphase gezielt einsetzen kannst, um zu ganzheitlichen Wohlbefinden im gesamten Zyklus zu gelangen. Schwerpunkte des Kurses: Was geschieht im Körper während des Zyklus? Einblick in die hormonellen Veränderungen und deren Auswirkungen, Bewegung im Zyklus, Ernährung im Einklang mit dem Zyklus, Emotionen im Zyklus.

Stephanie Heinrich **Fo564**  
 Mi., 12.03., 18.30-21.00 Uhr  
 € 13,00 VHS-Zentrum

### ■ Onlineworkshop Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen "loszulassen", um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Elke Rosenzweig  
Fr., 28.03., 17.00-19.30 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40)  
Kleingruppe

Fo565

Online bei Ihnen zuhause

### ■ Erste-Hilfe-FreshUp-Kurs

Kompakte Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks, sowie die Gelegenheit für Sie, die erlernten Maßnahmen in praktischen Fallbeispielen zu üben. Für Paare beträgt die Gebühr 65,00 €. Das Erste-Hilfe-Notfalltraining gilt nicht als Kurs für den Führerscheinwerb oder für betriebliche Ersthelfer.

Melanie Gügel  
Sa., 05.04., 10.00-13.30 Uhr  
€ 40,00  
in Kooperation mit dem ASB Forchheim

Fo566

ASB Forchheim

### ■ Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

Die rasche Durchführung von Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern durch Eltern bzw. die sie betreuenden Angehörigen ist das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar. Im Kurs Erste Hilfe bei Kindernotfällen steht die Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis im Mittelpunkt: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks. Insbesondere wird hier auf die Besonderheiten der Notfälle im Kindesalter eingegangen. Für Paare beträgt die Gebühr 65,00 €. Der Kurs gilt nicht als Kurs für betriebliche Ersthelfer in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Melanie Gügel  
Sa., 05.04., 14.30-18.00 Uhr  
€ 40,00  
in Kooperation mit dem ASB Forchheim

Fo567

ASB Forchheim

### ■ Onlineworkshop: Ausdruckskraft für die Stimme

NEU

@

Sie lernen den ganzen Körper als Resonanzraum für Ihre Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotenzial ausschöpfen können. Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen gelangen Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus. Besondere Lockerungsübungen für Hals-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Entspannung für den Kiefer schaffen mehr Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie die Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Die erlernten praktischen Übungen lassen sich leicht in Beruf und Alltag integrieren.

Seminarinhalte:

- Anatomische Einführung zur Funktionsweise der Stimme
- Zusammenhänge von Atmung, Haltung, Muskeltonus und Stimme
- Übungen zur Stimmtonlastung und Stimmkräftigung
- Atemübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung
- Stimm- und Sprechübungen zur Artikulation
- Kiefer- und Zungenlockerungsübungen
- Stimmpflege, Tipps für Heiserkeit und für den Alltag

Elke Rosenzweig  
Fr., 11.04., 17.00-19.30 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40)  
Kleingruppe

Fo568

Online bei Ihnen zuhause

## Ernährung - Theorie

### ■ Wie wir jung bleiben können – Impulse für eine gesunde Lebenseinstellung

Wir sprechen darüber, wie wir unseren Alltag achtsam und bewusst gesundheitsförderlich gestalten:

- wie wir uns ernähren sollten.
- welchen sportlichen und weiteren Aktivitäten wir nachgehen können und wie.
- welche Bewegungsmöglichkeiten wir im Alltag haben.
- und insbesondere, mit welchen Gedanken und Vorstellungen wir die aufgeführten Themenbereiche begleiten, damit sie die gewünschte Wirkung entfalten.

Egon Wenderoth  
Mo., 10.03., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo570

Seminarraum VHS-Zentrum

## Ernährung

**Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.**

### ■ Koch-Workshop für Kinder (ab 6 Jahre)

In diesem Workshop fertigen wir einfache Fleischgerichte wie Hähnchenspieße, Hähnchengeschnetzeltes und knusprige kleine Hähnchen-Schnitzel. Als Beilage widmen wir uns der Kartoffel in verschiedenen Formen, wie zum Beispiel Bratkartoffeln, Kartoffelgemüse und so weiter... Auch in diesem Workshop führe ich die Kinder an weitere, gesunde und schmackhafte Gewürze heran. Mitzubringen: Heft und Stift, Kleine Brotzeitbox

Anette- Maria Geus  
Mi., 19.02., 17.30-20.30 Uhr  
€ 22,60 inkl. Material € 12,00

Fo571

Ritter-von-Traiteur-Schule

Anette- Maria Geus  
Do., 08.05., 17.30-20.30 Uhr  
€ 22,60 inkl. Material € 12,00

Fo572

Ritter-von-Traiteur-Schule

### ■ Veggie-Glück für coole Teens (ab 12 Jahre)

An diesem Abend wollen wir coole, vegetarische, gesunde Rezeptideen umsetzen. Schnapp dir deine beste Freund/in und wir machen gemeinsam leckere Bio-Veggie-Burger mit selbstgemachter Soße, fitte Pommes mit Dip, Salat, Eistee (ohne Zucker - aber voll lecker) und eine healthy icecream. Slow food statt fast food und die Eltern müssen draußen bleiben.

Sandra Gareis  
Do., 13.03., 17.30-20.00 Uhr  
€ 10,50 + Material

Fo573

Ritter-von-Traiteur-Schule

### ■ Knödel – Variationen Teil 1

Ob Kloß, Knödel oder Klops, diese Köstlichkeit ist eine runde Sache. Süß oder herzhaft, ganz egal. In jedem Fall absolut lecker! Wir werden klassische Semmelknödel in Pilzrahmsauce, Südtiroler Speckknödelsuppe, Kaspressknödel und Miniquarkknödel zubereiten. In gemütlicher Runde lassen wir uns im Anschluss alles schmecken. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny  
Do., 20.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00

Fo574

Ritter-von-Traiteur-Schule

### ■ Kulinarische Reise durch Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekokchten Gerichte. Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Monika Kapoor Paul **Fo575**  
Di., 25.02., 18.00-21.30 Uhr  
€ 32,70 (€ 31,20) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Glutenfrei! Brot und Brötchen lecker, kreativ und alltagstauglich!

Glutenfreie Ernährung - für viele klingt das nach Verzicht und komplizierten Rezepten. Doch das muss nicht sein! Mit den richtigen Tipps, Tricks und Rezepten wird glutenfreies Backen zu einem Genuss für alle Sinne. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie ohne Gluten nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker backen können. Nach einer Diagnose wie Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit stehen viele vor der Frage: Wie geht es jetzt weiter? Der Verzicht auf Gluten ist dabei nur der erste Schritt. Schnell tauchen praktische Herausforderungen auf: Welche Mehle sind geeignet? Welche Bindemittel sorgen für die richtige Konsistenz? Wie werden Brote fluffig, Kuchen saftig und Kekse knusprig? Mein Kurs vermittelt Ihnen das nötige Basiswissen rund um eine glutenfreie Ernährung und gibt praktische Hilfestellungen für den Alltag. Sie lernen verschiedene glutenfreie Mehlsorten kennen, erhalten Einblicke in deren Verarbeitung und bekommen einfache, aber raffinierte Rezepte an die Hand.

Miriam Brenner **Fo576**  
Mi., 26.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 35,00 (€ 32,10) inkl. Material € 6,00, Kleingruppe  
Privatküche - Bürgerhofstrasse 5a

### ■ Fit und gesund ins neue Jahr

Neues Jahr, neue Vorhaben? Zum Beispiel die Ernährung mal umkrempeln und sich mit neuem Elan der gesunden und genussvollen Küche widmen. In diesem Kochkurs geht es darum, den Vorsatz: Iss einfach besser - mit einfachen, leckeren und vitalen Rezepten umzusetzen. Natürlich darf auch nichts Süßes fehlen - Dessertideen, die auf gesunde Weise das Naschen (auch zuckerfrei) ohne Reue möglich machen.

Sandra Gareis **Fo577**  
Do., 27.02., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Aufläufe neu entdeckt



Es duftet aus dem Ofen und die Küche ist sauber. Aufläufe lassen sich gut vorbereiten und auch in größeren Mengen zubereiten. An einem Abend wollen wir gemeinsam 10 unterschiedliche Aufläufe herstellen. Freuen Sie sich z.B. auf Nudelauflauf mit Paprika, Weißkohl-Curryauflauf mit Putenfleisch, Apfel-Mandelaufbau etc. Auch Kochanfänger und junge Leute sind willkommen.

Susanne Müller **Fo578**  
Di., 11.03., 18.00-21.15 Uhr  
€ 13,70 (€ 12,30) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu allen Kursen und Seminaren an!

Die vhs muss Kurse, für die nur ganz wenige Anmeldungen eingehen, bereits vor dem ersten Abend streichen.

### ■ Fermentieren von Gemüse

In diesem Workshop erlernen wir das Fermentieren von Gemüse in besonderen Geschmacksvariationen. Es gibt viele interessante Möglichkeiten über unser gutes Sauerkraut hinaus. Kreieren wir neue Kompositionen aus Karotten, roter Beete, Rotkraut, Spitzkraut, Apfel, Nüssen, Zwiebel, Knoblauch und so weiter. Mitzubringen sind Heft und Stift und ein 1 l Weck Glas, bitte kein Plastik.

Anette- Maria Geus **Fo579**  
Mi., 19.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 24,60 inkl. Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Best of Burger



Burger sind in aller Munde - und das im wahrsten Sinne des Wortes. Man kann sie so vielseitig belegen, dabei immer wieder neue Zutaten kombinieren. Variationen mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan, mit Käse, Salat, Tomaten, Zwiebeln und verschiedenen Soßen lassen einem

bereits beim Gedanken daran das Wasser im Mund zusammen laufen. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo580**  
Do., 20.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Brotaufstriche und Dips

In diesem Workshop fertigen wir besondere Brotaufstriche aus Kichererbsen, Gemüse, frischen Kräutern, Frischkäse usw... Natürlich backen wir in diesem Zuge auch ein köstliches Rosmarin Brot.

Anette- Maria Geus **Fo581**  
Mi., 26.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 24,60 inkl. Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Happy food: gesundes (Koch-)Glück

Gesund soll es sein, eine kleine Zutatenliste wäre gut, fix und leicht zubereitet und schmecken soll's auch. An diesem Abend wollen wir einfache, vegetarische Gerichte zubereiten, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen - Salate für die gesunde Pause, das ein oder andere Rezept für ein schnelles, leckeres Abendessen und darf es noch ein kleines Stück vom Glück in Form einer Energiekugel für nach dem Sport oder als Nachmittagssnack sein?

Sandra Gareis **Fo582**  
Do., 27.03., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Genussvoll und gesund essen im Alter



Wer wünscht sich das nicht - ein fit-tes und aktives Leben bis ins hohe Alter? Bewegung sowie eine gesundheitsfördernde und ausgewogene Küche sind wichtige Voraussetzungen dafür. Dieser Kurs versorgt Sie mit Vitalrezepten, die sich einfach umsetzen und auf den Teller zaubern lassen. Ein Abend, der uns wieder Freude am gesunden Kochen und Ausprobieren bringen soll.

Sandra Gareis **Fo583**  
Do., 03.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule



### ■ Türkisch für Anfänger - eine kulinarische Reise durch die Türkei Kurs B



Willkommen zu unserem aufregenden türkischen Kochkurs mit neuen Rezepten! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der türkischen Küche, wo Aromen und Gewürze eine harmonische Fusion eingehen. Erfahren Sie die Kunst der Zubereitung von traditionellen Gerichten. Entdecken Sie die Geheimnisse von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Isot und Sumak, während Sie authentische Rezepte kennenlernen. Der Kurs bietet nicht nur kulinarische Einblicke, sondern auch kulturelle Hintergründe, die Ihnen helfen, die Vielfalt und Geschichte der türkischen Gastronomie zu verstehen. Machen Sie sich bereit für einen genussvollen Ausflug in die Welt der türkischen Kochkunst!

Nina Freund, Ilayda Kaya **Fo584**  
Mo., 07.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Es ist Bärlauchzeit

Der Bärlauch erfreut uns im Frühjahr, doch wie kann ich ihn verarbeiten? In diesem Kurs wollen wir 12 ganz unterschiedliche Speisen mit Bärlauch herstellen. Von Bärlauchpesto, Bärlauchcremsuppe über Bärlauchbrötchen bis hin zum Kabeljaufilet mit Bärlauchkruste werden wir gemeinsam Leckeres zubereiten. Hier kann jeder mitkochen. Auch junge Leute sind willkommen.

Susanne Müller **Fo585**  
Di., 08.04., 18.00-21.15 Uhr  
€ 13,70 (€ 12,30) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Zubereitung von besonderen Salaten



In diesem Workshop stellen wir köstliche und besondere Salate her. Unter anderem verwenden wir rote Linsen, Bulgur, Quinoa und frisches regionales Gemüse der Saison. Da ein köstlicher Salat bekanntlich vom Dressing lebt, fertigen wir auch dieses selbstverständlich und in verschiedener Form an.

Anette- Maria Geus **Fo586**  
Mi., 09.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 27,60 inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Singleküche

Du suchst nach Inspiration und einfachen Rezeptideen, nur für dich? Für sich selbst den Kochlöffel zu schwingen, scheitert oft an Zeit, Müße, oder Ideen, dabei kann Kochen so easy sein und Spaß machen... Entdecke abwechslungsreiche und leckere Gerichte für den Alltag. An diesem Abend bringe ich neue 1-Portion-Rezeptideen für ein schmackhaftes Frühstück, für die Arbeitspause und natürlich für ein gesundes und fixes Abendessen. Kurze Zutatenlisten erleichtern das Einkaufen und wir bringen wieder Schwung in die Kücheneinrichtung.

Sandra Gareis **Fo587**  
Do., 10.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

Sie können an dem gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Melden Sie sich bitte **rechtzeitig** ab! Die Abmeldung muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht zulässig.

### ■ Spargel- und Fischgerichte

Zwei hochwertige und beliebte Lebensmittel stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Sowohl der Spargel als auch der Fisch wollen mit Soßen umhüllt oder zart in Gerichte eingebaut werden. Erlesene Genüsse erwarten uns.

Susanne Müller **Fo588**  
Di., 06.05., 18.00-21.15 Uhr, 2 x  
€ 27,30 (€ 24,60) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Frühlingsgefühle ohne "Muh" und "Mäh"

Vegane Gerichte für jedermann und diesmal mit frühlingsfrischen Zutaten. Vegan steht nach wie vor in einer Schattenecke und wollen sie an diesem Abend ins rechte Licht rücken und mit Vorurteilen und Mythen aufräumen. Mit raffinierten Speisen oder mit Klassikern nach Veganer Art, und wie kann ich Milch, Ei & Co. ersetzen, wollen wir die alltägliche Küche bereichern. Lassen wir uns von der Pflanzenwelt inspirieren.

Stephanie Karrasch **Fo589**  
Mi., 07.05., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Ayurveda Basis Kochkurs

In diesem Workshop erlernen wir den richtigen Umgang mit wertvollen Gewürzen in der täglichen Küche. Wir lernen, wie man ein Gewürzbett herstellt und vertiefen unsere Kompetenz mit maximal sechs Gewürzen im ersten Schritt. Wir fertigen Butter, Ghee, unser Gold in der Küche, außerdem Linsendhal, Apfelchutney, Kurkuma-Reis und Hähnchen Curry. Der Anspruch dieses Kurses ist die Umsetzbarkeit des Erlernten im häuslichen Umfeld.

Anette- Maria Geus **Fo590**  
Mi., 14.05., 18.00-21.00 Uhr  
€ 27,60 inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Gesundes Naschen – glücklich ohne Zucker

Noch mehr Rezeptideen ganz ohne Haushaltszucker. Freue dich auf einen Kochkurs voller neuer Rezepte, die ganz ohne Zucker auskommen. Kuchen, Dessertideen, kleine Snacks für Zwischendurch, süße Getränke und sogar Eis wandeln wir um und ersetzen Zucker durch Früchte und Alternativen. Wir wollen uns vom Industriezucker entwöhnen und auch Kalorien sparen.

Sandra Gareis **Fo591**  
Do., 15.05., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Indian Curries & more



Sie möchten lernen, wie man zuhause indisches Essen zubereitet? Und Sie wissen bereits, dass Curry nicht nur der Name für köstliche Gewürzmischungen, sondern auch für leckere Gerichte ist? Dann kochen Sie mit uns die besten indischen Curry-Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten,

Paneer (indischem Frischkäse), Linsen und Gemüse. Lernen Sie die authentische Art der Zubereitung aus Nord- und Süd-Indien kennen unter Verwendung von Gemüse und frischen Kräutern je nach Jahreszeit und probieren Sie aus, mit welchen Gewürzen Sie Ihre Kreation abrunden können. Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Monika Kapoor Paul **Fo592**  
Di., 20.05., 18.00-21.30 Uhr  
€ 32,70 (€ 31,20) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Frischkräutersalz selbst herstellen

In diesem Workshop stellen wir unsere Frisch-Kräutersalze selbst her. Qualitativ hochwertige Gewürze und Kräuter sind mittlerweile sehr teuer. Lernen Sie in diesem Workshop einige herrliche Kräuter kennen und lieben. Wenn man das dahinterstehende Prinzip erkannt hat, ist die Herstellung von guten Gewürzen und Salzen gar kein Problem. Bitte mitbringen: Heft und Stift, zwei kleine Gläschen für unser Kräutersalz.

Anette- Maria Geus **Fo593**  
Mi., 21.05., 18.00-21.00 Uhr  
€ 18,60 inkl. Material € 6,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Knödel – Variationen Teil 2

Ob Kloß, Knödel oder Klops diese Köstlichkeit ist eine runde Sache. Süß oder herzhaft, ganz egal. In jedem Fall absolut lecker! Wir werden überbackene Schinken-Brot-Knödel auf Sauerkraut mit Kasseler, schwedische Kropkakor, Semmelknödelaufguss mit Champignons und Speck und süße Erdbeerknödel mit Kompott zubereiten. Im Anschluss lassen wir uns alles in gemütlicher Runde schmecken. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo594**  
Mi., 28.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Fit(ness) Food



An diesem Kochabend wollen wir leckere Kombinationen für mehr Energie & Vitalität im Alltag kochen. Viele Kräuter, Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch bringen den optimalen Protein und Powerkick. Alles für eine gesunde und ausgewogene Lebensweise. Energiekugeln, Smoothies für vor dem Sport dürfen natürlich nicht fehlen. Kochen wir uns fit.

Sandra Gareis **Fo595**  
Do., 26.06., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Brot und Chutneys

Entdecken Sie die Kunst der indischen Brote und Chutneys! In diesem Kurs lernen Sie, wie man authentische indische Brote wie Naan, Chapati und Paratha von Grund auf zubereitet. Wir werden auch eine Vielzahl köstlicher Chutneys entdecken - würzig, fruchtig und süß - um Ihre Kreationen perfekt abzurunden. Egal, ob Sie ein erfahrener Koch sind, oder einfach nur gutes Essen lieben, dieser Workshop bietet für jeden etwas. Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Monika Kapoor Paul **Fo596**  
Di., 01.07., 18.00-21.30 Uhr  
€ 32,70 (€ 31,20) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Eat the world: internationale Streetfood-Klassiker Teil 1

Wörtlich übersetzt bedeutet Streetfood so viel wie „Straßenessen“. Aber das wird dem Wesen von Streetfood nicht richtig gerecht. Denn die Speisen, die an Ständen oder Foodtrucks verkauft werden, sind quasi ein Fingerabdruck der jeweiligen Landesküche. Authentischer und regionaler kann Essen zum Mitnehmen nicht sein. Von süßen Desserts bis herzhaften Sattmachern ist hier alles dabei, was Rang und Namen hat. Im ersten Teil werden wir Apfelstrudel aus Österreich, Tunnbrödsrullen aus Skandinavien, Banh Mi aus Vietnam und Gyoza aus Japan zubereiten. In gemütlicher Runde lassen wir uns im Anschluss die Köstlichkeiten schmecken. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo597**  
Do., 03.07., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Eat the world: internationale Streetfood-Klassiker Teil 2



Wörtlich übersetzt bedeutet Streetfood so viel wie „Straßenessen“. Aber das wird dem Wesen von Streetfood nicht richtig gerecht. Denn die Speisen, die an Ständen oder Foodtrucks verkauft werden, sind quasi ein Fingerabdruck der jeweiligen Landesküche. Authentischer und regionaler kann Essen zum Mitnehmen nicht sein. Von süßen Desserts bis herzhaften Sattmachern ist hier alles dabei, was Rang und Namen hat.

Im zweiten Teil werden wir Pastéis de Bacalhau aus Portugal, Zimtschnecken aus Skandinavien, Quesadilla aus Mexico, Kachori aus Indien und Hashimaki aus Japan zubereiten. In gemütlicher Runde lassen wir uns im Anschluss die Köstlichkeiten schmecken. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo598**  
Do., 10.07., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

## Weinworkshop

### ■ Weinworkshop: TOSCANA - D.O.C. und D.O.C.G. Weine

Dieses Weinseminar - wie eine Reise strukturiert - fährt in die verschiedenen Weingebiete der Toskana: Chianti Classico, Carmignano, Bolgheri, Scansano, Montepulciano, und lassen uns entdecken, wie vielfältig sich der autochthone Sangiovese und die Bordeaux-Traube in der Toskana ausdrücken können. Natur (Klima, Terroir) Menscheneinfluss (Tradition, Mut, Technik und Geschichte) werden wir im Glas wahrnehmen können. Inbegriffen 7 ausgezeichnete Weine (5 Rote), Wasser, Brot, Oliven, Käse- Finocchiona- Kostproben, Olivenöl aus eigener Produktion

Francesca von Beust Luti **Fo599A**  
Mi., 26.03., 19.00-21.30 Uhr  
€ 43,00 (€ 41,70) inkl. Material € 30,00 VHS-Zentrum

### ■ Weinworkshop: Das vielfältige Panorama der roten Weintrauben Italiens

Italien ist ein Land, in dem Rebstöcke und Wein seit 3000 Jahren zu Hause sind. Geschichte, Klima und Geographie haben eine große Rolle in der Entwicklung von den vielen unterschiedlichen Rebsorten gespielt. Jede Region hat ihre Traubensorten, die woanders nicht gedeihen würden; das lässt das Wein-Angebot der italienischen Halbinsel ganz besonders und spannend wirken. Ich möchte mit Ihnen die bekanntesten sowie einige unbekannte Weintrauben verkosten: Sie werden Bouquet, Geschmack, Typizität, Tradition und Geschichte erfahren. Inbegriffen 5 Weine (Barbera, Nero d'Avola, Primitivo, Schioppettino, Sangiovese, Nerello Mascalese), Wasser, Brot, Oliven, Käse-Salami- Kostproben, Olivenöl aus eigener Produktion.

Francesca von Beust Luti **Fo599B**  
Mi., 30.04., 19.00-21.30 Uhr  
€ 43,00 (€ 41,70) inkl. Material € 30,00 VHS-Zentrum

### Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

Die vhs sucht ständig für viele Bereiche ihres Programms neue Kursleiter. Vielleicht können Sie etwas vermitteln, was wir bisher noch nicht im Programm hatten. Wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle in Forchheim.

## Kunst / Kulturgeschichte

Für alle Kreativkurse und -workshops finden Sie die detaillierte Materialliste auf unserer Webseite unter der entsprechenden Kursnummer.

### ■ Online-Vortrag: Hannah Höch - Die Grande Dame des Dadaismus.



Leben und Werk einer bedeutenden Künstlerin der Moderne. Hannah Höch (1889-1978) entwickelte sich ab dem Ersten Weltkrieg zu einer vielseitigen Künstlerin, die mit der Fotocollage auf groteske und spielerische Weise politische Position bezog:

gegen Nationalismus, Militarismus und Krieg. In der NS-Zeit galten ihre Bilder als „entartete Kunst“ und sie erhielt Ausstellungsverbot. Erst in den 1960er Jahren erhielt Höch wieder die Anerkennung, die sie verdient.

Der Vortrag findet auf Zoom statt. Sie bekommen kurz vor Kursanfang die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Nadja Bennewitz  
Mi., 21.05., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei  
Anmeldung erforderlich!

Fo601

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online-Vortrag: Lee Miller. Ein Star vor und hinter der Linse.

Eine Kooperation der Volkshochschulen im Bezirk Oberfranken zum Internationalen Frauentag.

Die Figur der amerikanischen Fotokünstlerin Lee Miller zieht mit der Vielseitigkeit ihres Schaffens und ihrer interessanten Persönlichkeit in Bann. In jungen Jahren beehrtes Fotomodell und Covergirl der Vogue, wurde sie später zur Fotografin. An der Seite ihres Mentors Man Ray entwickelte sie, inspiriert von der surrealistischen Pariser Bohème, ihren eigenen fotografischen Stil. Im Zweiten Weltkrieg berichtete sie als eine der wenigen weiblichen amerikanischen Kriegsreporterinnen vom Kriegsende und den Zerstörungen in Europa.

Der Vortrag findet auf Zoom statt. Sie bekommen die Zugangsdaten kurz davor per E-Mail zugeschickt.

ZoFA (Zooming Female Artists)  
Do., 06.03., 19.00-20.00 Uhr  
kostenfrei  
Anmeldung erforderlich!

Fo602

Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Marokkanischer Nachmittag

NEU

Tauchen Sie mit allen Sinnen in die farbenfrohe Lebenswelt Marokkos ein! Lassen Sie sich vom Duft marokkanischer Gewürze verführen. Lassen Sie sich von der faszinierenden Musik des Oud, der orientalischen Kurzhalslaute, und lernen Sie dieses typische Instrument näher kennen. Erfahren Sie mehr über Henna und seine vielfältigen Anwendungen - ob kosmetisch, rituell oder dekorativ - und versuchen Sie sich selbst in Hennamalerei. Unsere Kursleitungen begleiten Sie dabei und führen Ihnen die traditionellen Musik- und Maltechniken vor. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren!

Hasnaa Bouchnafa, Andreas Daut  
Fr., 04.04., 15.30-17.30 Uhr  
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Fo603

VHS-Zentrum

### Ärger vermeiden!

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Die vhs muss Mahnungen verschicken

- wenn die Gebühr nicht bezahlt wird
- wenn die Abmeldung vom Kurs nicht rechtzeitig eingeht

## Malen / Zeichnen / Drucktechniken

### ■ Zeichnen und Aquarellieren am Nachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene



Aquarell ist eine der beliebtesten Maltechniken. Zusammen werden wir die Aquarelltechnik erproben: Subjektwahl, Farbe, Licht und Schatten. Gemeinsam werden wir lernen, wie man die Farben kontrolliert und die Freude am kreativen Prozess genießt.

Evgeniia Mekhova  
Di., 11.03., 14.15-16.30 Uhr, 10 x  
€ 94,50 (€ 85,10)

Fo610

VHS-Zentrum

### ■ Zeichnen und Aquarellieren am Vormittag (für Fortgeschrittene)

Ein Spaziergang durch viele Techniken der Kunst. Zeichnen, Malen (Aquarell, Pastell, Collage, Acryl) und einfache Drucktechniken. Für alle diejenigen, die gerne malen und experimentieren. Die Kunst regt uns an, die Umwelt bewusster wahrzunehmen, Erfolge mit sofortiger positiver Wirkung zu erleben und in der Teilnehmerfamilie neue Freundschaften zu schließen.

Milada Weber  
Di., 11.03., 9.00-11.15 Uhr, 10 x  
€ 94,50 (€ 85,00)

Fo611

VHS-Zentrum

### ■ Botanische Illustration

Für Anfänger und Geübte, die Interesse am botanischen Zeichnen und einen präzisen Blick für Details mitbringen. Sie lernen das detaillierte Studieren von Objekten, Form und Perspektive sowie den richtigen Einsatz von Arbeitsmaterialien (Aquarell) und unterschiedliche Techniken zum Festhalten der verschiedenen Texturen der Pflanzen.

Evgeniia Mekhova  
Di., 01.04., 16.45-19.00 Uhr, 8 x  
€ 93,60 (€ 84,20)  
Kleingruppe

Fo613

VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Botanisches Aquarell

Entdecken Sie die faszinierende Welt der botanischen Aquarellmalerei in unserem Workshop! Hier lernen Sie, lebendige Pflanzen und Blumen mit Aquarellfarben einzufangen. Von der richtigen Technik bis hin zu kreativen Kompositionen - lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und bringen Sie die Schönheit der Natur auf Papier!

Evgeniia Mekhova  
Sa., 08.03., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40)  
Kleingruppe

Fo614

VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Städtische Landschaften in Aquarelltechnik (Alla prima)

NEU

Tauchen Sie ein in die Atmosphäre städtischer Landschaften in unserem Workshop zur Aquarellmalerei im Alla Prima-Stil! Wir werden schöne und effektvolle Stadtansichten malen und dabei Details im Trockenbereich herausarbeiten. Gemeinsam besprechen wir Themen wie Symmetrie, Proportionen, Töne und Komposition. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Aquarellmaler geeignet, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Lassen Sie uns gemeinsam die Schönheit der Stadt auf Papier bringen!

Evgeniia Mekhova  
Sa., 12.04., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40)  
Kleingruppe

Fo615

VHS-Zentrum



### ■ Workshop: Sonnenuntergang in Aquarelltechnik NEU

Erleben Sie die Magie eines Sonnenuntergangs in unserem Aquarell-Workshop! Wir werden uns mit den Themen Ton, Licht und Schatten sowie Komposition beschäftigen. Sie lernen die Technik der Aquarellmalerei auf nassem Papier kennen und erfahren, wie man diese Technik steuert und Details auf trockenem Papier verfeinert. Darüber hinaus werden wir uns mit der Farbmischung und der Bewegung von Massen auf dem Blatt beschäftigen. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Aquarellmaler, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Lassen Sie uns gemeinsam die Schönheit eines Sonnenuntergangs festhalten!

Evgeniia Mekhova Fo616  
Sa., 31.05., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40)  
Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Traditionelle Marokkanische Hennamalerei

Wir lernen die verschiedenen Anwendungen von Henna und die traditionellen Techniken der marokkanischen Hennamalerei kennen. Nach ersten praktischen Übungen bemalen wir verschiedene Gegenstände (Kerzen usw.) und gestalten nach Wunsch eine traditionelle Geschenkschale, die z.B. bei Hochzeiten oder Feierlichkeiten gereicht wird. Am Ende des Workshops besteht die Möglichkeit, sich die Hände mit Henna bemalen zu lassen.

Hasnaa Bouchnafa Fo617  
Fr., 16.05., 15.30-18.30 Uhr  
€ 19,20 + Materialkosten  
Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Skizzenbuch als Tagebuch?

Wie wäre es, bemerkenswerte Eindrücke in einem Skizzen-Tagebuch analog & individuell festzuhalten? Vielleicht Kleinigkeiten, für die ich am Tag dankbar gewesen bin, Alltagserlebnisse, Reiseeindrücke, Wünsche, Vorstellungen... fast alles lässt sich in einfacher Art neben Worten auch in kleinen Skizzen einfangen. In der 1. Kurseinheit erarbeiten wir uns eine selbst gestellte kleine „Zeichenaufgabe“ zur täglichen Umsetzung bis zum jeweils nächsten Termin. Denn das Wichtigste fürs Tagebuch führen ist, in eine Regelmäßigkeit zu finden und sich stetig zu üben, mit dem Stift Bilder einzufangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jana Böhme Fo618  
Mi., 19.02., 18.00-20.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20)  
Kleingruppe VHS-Zentrum

## Medienpraxis

### ■ Fotografie: Vom "Knipser" zum Fotografen, Teil 1 Was man über Fotografie wissen sollte

In dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft: die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfe und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung. Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera).

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune.

Kursskript ist in der Kursgebühr enthalten.

Marcus Schram Fo619  
Fr., 28.03., 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 29.03., 10.00-17.00 Uhr  
€ 55,00 (€ 49,80)  
Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Fotografie: Vom "Knipser" zum Fotografen, Teil 2 Mit der Fotografie auf Du und Du

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen sowie der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. Sie bekommen einen Überblick über sinnvolles Zubehör und erarbeiten im Praxisteil eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten. Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune. Kursskript ist in der Kursgebühr enthalten.

Marcus Schram Fo620  
Fr., 09.05., 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 10.05., 10.00-17.00 Uhr  
€ 55,00 (€ 49,80)  
Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Kompaktkurs: Bessere Urlaubsfotos Der Erste-Hilfe-Kompaktkurs vor dem nächsten Urlaub NEU

Sie haben sich eine gute Kamera geleistet aber immer noch keinen Fotokurs gemacht und brauchen dringend noch ein paar Basiskenntnisse?! Farbenfrohe und knackige Fotos sind auch für Anfänger machbar. Sie lernen in Kürze, unscharfe und zu helle oder zu dunkle Bilder zu vermeiden. Mit kleinen Tricks erzielen Sie große Wirkung und erhalten deutlich bessere Bilder. Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune. Kursskript ist in der Kursgebühr enthalten.

Marcus Schram Fo621  
Fr., 18.07., 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 19.07., 10.00-17.00 Uhr  
€ 55,00 (€ 49,80)  
Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Landschaftsfotografie in der Fränkischen Schweiz

Die Fotoexkursion findet rund um die Burgruine Neideck statt und führt uns von den Gleisen der alten Dampflokomotive über die Burgruine durch das Wiesental. Auf der Tour gibt es viele Tipps und Erfahrungen zur Landschaftsfotografie, Blende, ISO, Zeit, Filtereinsätze u.v.m. Hinweis: Outdoorworkshop - bitte passende Kleidung mitbringen! Equipment: Kamera mit manuellem Modus/Einstellungsmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, Grau- bzw. NDFilter und Bedienungshandbuch mitbringen. Genauer Treffpunkt in Streitberg und weitere Infos werden kurz vor der Exkursion mitgeteilt.

Thomas Dettweiler Fo622  
So., 13.04., 9.00-16.00 Uhr  
€ 36,40 (€ 32,80) + Material € 2,50 (dem Dozent zu entrichten)  
Kleingruppe Streitberg

## Plastisches Gestalten

### ■ Töpferei und Keramik - Grundkurs

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundtechniken des Modellierens in Ton vermittelt, durch praktische Übungen lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Gegenstände und Utensilien, wie z.B. Masken, Blumentöpfe, Seifenbehälter, Schalen, Kerzenhalter, Glasuntersetzer zu gestalten.

Ignacio Basaure Fo623  
Mo., 24.03., 9.00-12.00 Uhr, 7 x  
€ 67,20 (€ 60,50) + Material  
VHS-Zentrum

### ■ Töpferei und Keramik - Fortsetzungskurs

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundtechniken des Modellierens in Ton vermittelt, durch praktische Übungen lernen Sie verschiedene Gegenstände und Utensilien, wie z.B. Masken, Blumentöpfe, Seifenbehälter, Schalen, Kerzenhalter, Glasuntersetzer zu gestalten.

Ignacio Basaure **Fo624**  
Mo., 26.05., 9.00-12.00 Uhr, 7 x  
€ 67,20 (€ 60,50) + Material VHS-Zentrum

### ■ Töpfern

Mit Ton kreativ sein - mit Händen gestalten - individuell arbeiten.

Gudrun Siebenhaar **Fo625**  
Mi., 19.02., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
€ 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

Barbara Plank **Fo626**  
Do., 20.02., 18.30-21.30 Uhr, 8 x  
€ 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

### ■ Töpfern – Kunstwerke aus eigener Hand



Originelle Figuren, Formen, objekt-hafte Keramik für innen und außen. Geeignete Techniken werden sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene vermittelt. Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten der Aufbaukeramik, der Formgebung, der Oberflächengestaltung und des Glasierens.

Anke Heinrich **Fo627**  
Mo., 17.02., 18.30-21.30 Uhr, 8 x  
€ 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

### ■ Töpfern – Dreh- und Aufbaukeramik

Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene)

Renate Rosbigalle **Fo628**  
Do., 20.02., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
€ 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

### ■ Wochenendseminar Keramik

Ein ganzes Wochenende kreativ sein. Eigene Ideen in Ton umsetzen oder nach vorhandenen Vorlagen arbeiten. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Barbara Plank **Fo629**  
Fr., 28.02., 18.00-22.00 Uhr  
Sa., 01.03., 09.00-16.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
Fr., 14.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 72,80 (€ 65,50) + Material VHS-Zentrum  
Kleingruppe, max. 6 TN

### ■ Wochenendseminar - Modellieren kultureller Tonskulpturen

**NEU**

Inspiziert durch das Kennenlernen von Skulpturen aus aller Welt wird unter Begleitung des Seminarleiters eine eigene Figur erschaffen. Der Kurs ist eine Einführung in das Modellieren von Tonfiguren. Sie können mit einer eigenen Idee für eine Figur (z.B. Buddha, Maja-Statue, afrikanische Statuen etc.) kommen oder sich im Kurs inspirieren lassen. Jeder Teilnehmer wird mit einem Werk nach Hause gehen.

Ignacio Basaure **Fo630**  
Fr., 09.05., 18.00-22.00 Uhr  
Sa., 10.05., 09.00-16.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
€ 46,80 (€ 42,10) + Material VHS-Zentrum

## Schmuckgestaltung

### ■ Schmuckgestaltung in Silber (Anfänger & Fortgeschrittene)

Ein kreativer Kurs zur Herstellung von schönen, ausgefallenen Schmuckstücken, z. B. von Ringen, Armreifen, Kettenanhängern, Haarspangen etc. Wir lernen in diesem Kurs die wichtigsten Grundtechniken der Silberverarbeitung wie Sägen, Feilen, Biegen und den Umgang mit dem entsprechenden Werkzeug kennen. Materialkosten nach Verbrauch; für einen einfachen Ring ohne Stein ca. € 20,00. Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug € 5,00.

Andrea Simon **Fo631**  
Sa., 22.03., 9.00-17.00 Uhr  
€ 51,20 (€ 46,10) + Material VHS-Zentrum  
Kleingruppe, max. 6 TN

## Schminkkurse

### ■ "Make-up your day" - immer typgerecht geschminkt

Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass, ob privat oder beruflich. So fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut, sicher und selbstbewusst. Materialkosten: € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Heidrun Wokittel **Fo632**  
Do., 20.02., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material Seminarraum VHS-Zentrum  
Kleingruppe

Heidrun Wokittel **Fo633**  
Mi., 12.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material Seminarraum VHS-Zentrum  
Kleingruppe

## Kreatives Gestalten

### ■ Kreativ sein mit Papier

**NEU**



In diesem Kurs werden die Teilnehmer unter Anleitung einer erfahrenen Künstlerin die Anregungen und Vorgehensweisen erfahren, mit diesem so alltäglichen Material - Papier - kleine Kunstwerke zu erschaffen: Origami, Faltschachteln, Krepppapierblumen usw. Papier kann man reißen, schneiden, falten, zu Brei verarbeiten

und formen, bemalen, mit Tuschen einfärben, kleben, bedrucken... Einfaches Zeitungspapier, Seiden- oder Transparentpapier, farbiges Faltpapier, alte Kalender, weißes oder schwarzes Zeichenpapier, Krepppapier, Well- oder Glattpappe usw. werden uns inspirieren. Die Teilnehmer sollten außer ein wenig handwerklichem Geschick, Geduld und Spaß am Basteln mitbringen. Zum ersten Treffen bitte Schere, Bleistift und Metalllineal mitbringen.

Annette Heineck **Fo634A**  
Mi., 19.02., 16.00-17.30 Uhr, 6 x  
€ 57,60 (€ 51,80) VHS-Zentrum  
Kleingruppe

Annette Heineck **Fo634B**  
Mi., 30.04., 16.00-17.30 Uhr, 6 x  
€ 57,60 (€ 51,80) VHS-Zentrum  
Kleingruppe

### ■ Workshop: Ikebana - Die japanische Kunst des Blumenstellens

Ikebana heißt sinngemäß „Blumen zur Geltung bringen“. Im Kurs werden grundlegende Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten nach der Lehre der Ikenobo-Schule in Japan erlernt. Materialkunde und eine kurze Einführung in die Historie sind ebenfalls vorgesehen. Im Workshop werden zwei Arrangements entstehen. Je nach Blumenmaterial stimmen wir uns auf die vorhandenen Möglichkeiten ein und entwickeln daraus eine Gestaltung. Im Mittelpunkt unseres Tuns steht immer die Pflanze. Das Pflanzenmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Ulrike Liebel  
So., 18.05., 10.00-15.00 Uhr  
€ 32,00 (€ 28,80)  
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo635

VHS-Zentrum

### ■ Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen

Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Albert Reil  
Fr., 04.04., 18.00-21.30  
Sa., 05.04., 09.00-16.30  
€ 57,20 (€ 51,50) + Material  
1 Stunde Mittagspause

Fo636

VHS-Zentrum

### ■ Selbstgemacht - Geld gespart

Reparaturen im Haushalt leicht gemacht! Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, keine Grundkenntnisse nötig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Lisa Vandea  
Do., 01.05., 10.00-17.00 Uhr  
€ 76,00 + Material 10 €

Fo637

VHS-Zentrum

### ■ Schreinerkurs - Zusammenklappbares Beistelltischchen

Aus Massivholz stellen Sie mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29 cm x 27 cm (Höhe 38 cm) her. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse

- im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und Akkuschauber
- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, keine Grundkenntnisse nötig! Am Ende des Kurses haben Sie Ihr fertiges Möbelstück.

Hinweise: Bitte Schreibzeug mitbringen, enganliegende Kleidung und flache, geschlossene Schuhe tragen, ggf. Gehörschutz oder Schutzbrillen, Haargummi.

Lisa Vandea  
Fr., 02.05., 15.00-21.15 Uhr  
€ 76,00 + Material 29 €

Fo638

VHS-Zentrum

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.

## Textiles Gestalten

### ■ Buchhüllen oder Tischläufer aus Filz



In diesem Kurs werden nahtlose, dünne Filzeinbände für Kochbücher, Notizbücher, Gebetbücher (z.B. für Kommunion/ Konfirmation) etc. gefilzt. Alternativ kann auch ein individueller kleiner Tischläufer gefilzt werden. Diese Hüllen/Läufer können mit interessanten Oberflächengestaltungen wie z.B. Bemusterung mit Leinen, Seidenfasern/ -stoffen, Reservierungstechnik versehen werden. Eine große Farbpalette an Filzwolle, Leinen - und Seidenfasern ist vorhanden. Materialpreis je nach Größe ab ca. 3 € werden im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt.

Barbara Eichhorn  
Di., 11.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten  
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo645

VHS-Zentrum

### ■ Gefilztes Gefäß oder Schale

In diesem Kurs filzen wir ein stabiles Gefäß oder eine Schale - je nach Größe gegebenenfalls auch mehrere Teile. Ob einfarbig oder bunt, mit raffinierter Oberflächengestaltung z.B. in der Reservierungstechnik, mit Stoffen oder mit Fremdfasern wie Leinen oder Seide oder dem Einarbeiten von anderen Materialien. Materialkosten (ab ca. 8 Euro) sind je nach Verbrauch im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten.

Barbara Eichhorn  
Di., 18.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten  
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo646

VHS-Zentrum

### ■ „Türstopper“ oder Gartendeko - gefilzte Variationen

Bunt und kreativ, Tierisches, mit Zippeln, Blüten, Locken oder einfach in Steinoptik - ganz wie es Ihnen gefällt können Sie schwere Stopper für Türen/ Fenster oder Viechereien/Objekte für den Garten filzen. Gefilzt wird mit unterschiedlichen Wollsorten in großer Farbauswahl. Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 4€ sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Barbara Eichhorn  
Di., 25.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten  
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo647

VHS-Zentrum

## Mode / Nähen

### ■ Allgemeiner Nähkurs

Für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten mit der Nähmaschine haben. Je nach Vorkenntnissen startet jeder unter fachkundiger Anleitung sein eigenes Projekt.

Andrea Zirngibl  
Mo., 17.02., 18.00-21.00 Uhr, 4 x  
€ 62,40 (€ 56,20) + Material  
Kleingruppe

Fo649

VHS-Zentrum

### ■ Nähkurs Anfänger & Fortgeschrittene: "Hallo Baby!"

Wir nähen süße Sachen für die Kleinsten, z.B. Pumphose, Fleece-Jacke oder verschiedene Accessoires.

Andrea Zirngibl  
Mo., 31.03., 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
€ 31,20 (€ 28,10) + Material  
Kleingruppe

Fo650

VHS-Zentrum



### ■ Neues und Schönes aus der Restekiste

Jeder, der näht, hat Stoffreste, nicht selten Körbe oder ganze Schränke voll. In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus Resten etwas macht, das gar nicht mehr nach Resten aussieht. Ob eine große Quiltdecke, Kissen oder kleine Hausutensilien, Sie bekommen in diesem Workshop eine Menge Anregungen. Auch für Näher und Näherinnen, die ihre Reste gerne verwerten würden, sich aber bisher noch nicht an Patchwork herangetraut haben ist dieser Kurs geeignet.

Sabine Aly **Fo651**  
Freitag 04.04.2025 von 17.30 - 21.30 Uhr  
Samstag 05.04.2025 von 9.00 - 17.00 Uhr mit 1h Mittagspause  
€ 57,20 (€ 51,50) VHS-Zentrum

### ■ Tulpen nähen - Blumen, die nicht verwelken

Tulpen fangen den Frühling ein. Im Kurs werden verschiedene Näh-techniken vorgestellt. Ob dreidimensional, frei geschnitten, modern oder klassisch im Quilt. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Sabine Aly **Fo655**  
Fr., 14.02., 17.30-21.30 & Sa, 15.02., 09.00-17.00  
(1 Stunde Mittagspause)  
€ 57,20 (€ 51,50) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Literatur / Theater

### ■ Le Petit Prince (Der kleine Prinz) von Saint-Exupéry oder Heilung durch Selbstfindung

Wir besprechen, was sich hinter der Bildsprache der "Märchenerzählung" verbirgt, weshalb das Buch für unsere Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnt und was sich aus diesem philosophischen Werk für eine gesunde Lebenseinstellung/ Lebensführung herauslesen lässt. Bitte nach Möglichkeit das Büchlein in der deutschen Übersetzung oder der französischen Originalsprache vorher lesen und mitbringen.

Egon Wenderoth **Fo674**  
Mi., 02.04., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ „Es könnte sein, es könnte sein, dass wir zu Staub zerfallen“. Autorinnen im Fokus. Eine literarisch-musikalische Lesung mit Lea Schmocker und Izabella Effenberg

Verboten, verbrannt, vergessen - Nahezu alle Schriftstellerinnen sind während der Zeit des Hitler-Regimes aufgrund von Verboten und Buchverbrennungen in Vergessenheit geraten - im Gegensatz zu ihren männlichen Schriftstellerkollegen wie Erich Kästner, Kurt Tucholsky oder Berthold Brecht. Lea Schmocker, Schauspielerin und Rezitatorin, gelingt es an diesem Abend 12 Persönlichkeiten angemessen zu würdigen und deren Gedichte und Prosa ausdrucksstark und sensibel darzubieten. Die Musik von Izabella Effenberg unterstreicht die Atmosphäre und bringt Emotionalität und Tiefe. In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle und den Frauenverbänden des Landkreises Forchheim.

Lea Schmocker, Izabella Effenberg **Fo675**  
Fr., 07.03., 19.30-21.00 Uhr  
€ 10,00, VVK ab 17.02. im VHS-Büro  
oder Infotheke des LRA, Am Streckerplatz 3 Kulturraum St. Gereon

### ■ Theateraufführung zum Muttertag: "Im Spiegel der Vergangenheit", Team Bühne58 e.V.

Die 75-jährige Anna hadert mit ihrem Leben, ist oft einsam und fühlt sich unsichtbar. Ihre ehemalige Rolle als Hausfrau und Mutter hat sie akzeptiert und sich mit ihrem Leben, wie es verlief, abgefunden. Der Pflichtbesuch ihrer Enkelin Lisa bringt viele neue Impulse, Themen und Fragen in Annas ruhiges Leben und lässt sie auf ihre Vergangenheit und auf ihre Träume von Unabhängigkeit und Freiheit in den 70er Jahren zurückblicken. In einer berührenden Reise durch Vergangen-

heit und Gegenwart, die zeigt, wie wertvoll Lebensgeschichten und familiäre Verbindungen sind, erkennen Anna und Lisa, was sie voneinander lernen können. Aufführung von Team Bühne58 e.V.  
Veranstalter: Gleichstellungsstelle des Landratsamtes und Frauenverbände in Kooperation mit der Stadtbücherei Forchheim und der VHS.

Mirjam Messingschlager **Fo676**  
Mi., 07.05., 19.30 Uhr  
€ 7,00, VVK ab 07. April 2025  
an der Infotheke des LRA, Am Streckerplatz 3 oder Stadtbücherei Forchheim, Spitalstr. 3 Stadtbücherei Forchheim

## Musik & Konzerte

### ■ Grundkurs Oud - orientalische Kurzhaltslaute

Der Kurs richtet sich an Menschen, die eines der ältesten Saiteninstrumente der Welt und den Vorfahren der Laute und Gitarre lernen möchten. Der Kurs beinhaltet die richtige Haltung, den Umgang mit der Risha (arabisch für Feder) und das Erlernen erster, einfacher Lieder aus dem türkischen, iranischen und arabischen Repertoire.

Andreas Daut **Fo680**  
Fr., 02.05., 17.30-18.30 Uhr, 6 x  
€ 46,50 (€ 41,80) Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Duo "Double Czech": This is a women's world?

Ist die Welt eine, die den Frauen gehört? Diese u.a. Fragen stellen sich die Musikerinnen in ihrem Programm „This is a women's world?“ hauptsächlich musikalisch - denn in der Musik ist das Thema Frauenpower und Frauen-Empowerment generell viel präsenter und greifbarer, ja hörbarer. Von den Anfängen der Frauenbewegung mit ihren Suffragetten-Liedern bis hin zu unsere Zeit der Pop-, Soul-, Country-Musik, betrachten die beiden Wahl-Oberfränkinnen Songs von und über Frauen und führen die Zuhörer auf eine musikalische Zeit- und Weltreise.

Fr., 28.03., 19.00-21.00 Uhr **Fo697**  
€ 15,00 (€ 12,00)  
VVK: VHS-Zentrum Kulturraum St. Gereon

### ■ Konzertfahrt zum Haus Marteau

Am Nachmittag bringt Sie der Bus nach Lichtenberg für eine lehrreiche Führung durch die Musikbegegnungsstätte Haus Marteau. Im Anschluss bleibt genügend Zeit für einen Snack im hauseigenen Bistro. Um 19.00 Uhr beginnt dann das Konzert des arcsis saxophon quartetts. Claus Hierluksch (Sopransaxophon), Ricarda Fuss (Altsaxophon), Anna-Marie Schäfer (Tenorsaxophon), Jure Knez (Baritonsaxophon). Eine ausgeklügelte Dramaturgie, Sound- und Lichtdesign sowie mitreißende Moderationen gehören für die vier Multitalente zum Konzerterlebnis.

Silvia Bessler **Fo698**  
Mi., 28.05., 14.45-23.00 Uhr  
€ 69,00 inkl. Busfahrt, Führung & Konzertbesuch Lichtenberg

### ■ Vivaldi und Mozart im Königsbad



Unter dem Motto „Starke Stücke“ erklingen Vivaldis „Die vier Jahreszeiten“ und Mozarts 2. Hornkonzert. Auch „Eine kleine Nachtmusik“ von Mozart wird viele Klassikfreunde erfreuen. Solisten sind Milos Petrovic, Violine (Vivaldi) und der Solo-Hornist Andreas Kreuzhuber.

So., 06.07., 17.00-19.00 Uhr **Fo699**  
€ 15,00 (€ 12,00)  
VVK: VHS-Zentrum Kultur-Sommer-Quartier im Königsbad

## Junge VHS

## ■ Koch-Workshop für Kinder (ab 6 Jahre)

In diesem Workshop fertigen wir einfache Fleischgerichte wie Hähnchenspieße, Hähnchengeschnetzeltes und knusprige kleine Hähnchen-Schnitzel. Als Beilage widmen wir uns der Kartoffel in verschiedenen Formen, wie zum Beispiel Bratkartoffeln, Kartoffelgemüse und so weiter... Mitzubringen: Heft und Stift, Kleine Brotzeitbox

Anette- Maria Geus **Fo571**  
Mi., 19.02., 17.30-20.30 Uhr  
€ 22,60 inkl. Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

## ■ Koch-Workshop für Kinder (ab 6 Jahre)

In diesem Workshop arbeiten wir mit klassischem heimischen Gemüse. So fertigen wir Blumenkohl-Nuggets, Gemüsepfanne aus köstlichem Spitzkohl und ein Kartoffelgulasch, außerdem fertigen wir noch zwei leckere Dips. Mitzubringen sind Heft und Stift, kleine Brotzeitbox

Anette- Maria Geus **Fo572**  
Do., 08.05., 17.30-20.30 Uhr  
€ 22,60 inkl. Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

## ■ Veggie-Glück für coole Teens (ab 12 Jahre)

An diesem Abend wollen wir coole, vegetarische, gesunde Rezeptideen umsetzen. Schnapp dir deine beste Freund/in und wir machen gemeinsam leckere Bio-Veggie-Burger mit selbstgemachter Soße, fitte Pommes mit Dip, Salat, Eistee (ohne Zucker - aber voll lecker) und eine healthy icecream. Slow food statt fast food und die Eltern müssen draußen bleiben.

Sandra Gareis **Fo573**  
Do., 13.03., 17.30-20.00 Uhr  
€ 10,50 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

## ■ Musikgruppe für Kleinkinder (1 1/2 - 3 Jahre)

Gemeinsames Musizieren für Kinder mit einem Erwachsenen. Anregung für das Musizieren und Singen daheim: Spielen einfacher Instrumente/ Lieder/ Rhythmen. Bequeme Kleidung, Rutschsocken oder Hausschuhe mitbringen!

Sabine Hofmann **Fo740**  
Mi., 19.02., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
€ 39,00 (€ 35,10) Turnhalle Herder-Gymnasium

## ■ Auf Entdeckungsreise gehen (1 1/2 - 2 Jahre)

Beim gemeinsamen Spielen, Singen und Bewegen haben Kinder und Eltern die Möglichkeit, mit allen Sinnen ihre Umwelt zu erleben und Anregungen für zu Hause mitzunehmen, wobei der Spaß am gemeinsamen Tun und Bewegen im Vordergrund steht. Die Kinder sollen bei Kursbeginn das angegebene Alter erreicht haben. Bitte Stoppersocken, Getränk und Brotzeit mitbringen.

Sabine Hofmann **Fo741**  
Mo., 17.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

## ■ Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo742**  
Mo., 17.02., 10.40-12.10 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

## ■ Auf Entdeckungsreise gehen (1 - 1 1/2 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo743**  
Fr., 21.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

## ■ Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo744**  
Fr., 21.02., 10.40-12.10 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

## ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (1 1/2 - 2 Jahre)

Evi Gößwein **Fo745**  
Mi., 19.02., 16.00-17.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Annaschule

## ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (ab 3 Jahren)

Evi Gößwein **Fo746**  
Mi., 19.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Annaschule

## ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (1 1/2 - 3 Jahre)

Ingrid Pamperl **Fo747**  
Mi., 19.02., 16.15-17.15 Uhr, 7 x  
€ 29,40 (€ 26,50) obere Martinsturnhalle

## ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (1 1/2 - 2 Jahre)

Evi Gößwein **Fo748**  
Mi., 28.05., 16.00-17.00 Uhr, 5 x  
€ 21,00 (€ 18,90) Annaschule

## ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (ab 3 Jahren)

Evi Gößwein **Fo749**  
Mi., 28.05., 17.00-18.00 Uhr, 5 x  
€ 21,00 (€ 18,90) Annaschule

## ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (1,5 - 3 Jahre)



Stephanie Schlund **Fo749B**  
Do., 20.02., 16.00-17.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) untere Martinsturnhalle

## ■ Karate (ab 6 Jahre)

Jutta Zimmermann **Fo750**  
Fr., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 Pilatusring 8b, Hausen

## ■ online-Kurs: KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler 1. bis 6. Klasse



Rainer Frank **Fo751**  
Mo., 24.03., 15.00-21.00 Uhr  
€ 21,42 inkl. USt. € 3,42 Online bei Ihnen zu Hause

Rainer Frank **Fo752**  
Do., 26.06., 15.00-21.00 Uhr  
€ 21,42 inkl. USt. € 3,42 Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Kinder-Brazilian Jiu-Jitsu (8 - 15 Jahre)

Kinder-Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, die sich auf Bodenkampf und Techniken zur Selbstverteidigung konzentriert.

Frederik Günther **Fo753**  
Di., 18.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 BJJ-Dojo

## Kreativkurse

### ■ Kurs 1: Gefilzte Handpuppe Mina die Maus oder Rudi der Rabe NEU

#### Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld können die Kinder beim gemeinsamen feuchtfröhlichen Filzen mit einem Erwachsenen eine Handpuppe - Maus oder Rabe - filzen.

Bitte mitbringen: Wachstuchschlecke und Kleidung die auch mal etwas nass werden darf. Materialkosten sind im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten. Materialkosten für 1 Handpuppe: € 4,-

Information zur Anmeldung: Jeder Teilnehmer - Kind und Begleitperson benötigt eine eigene Anmeldung. Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson, in diesem Fall werden drei Anmeldungen benötigt.

Barbara Eichhorn Fo758A  
Mi., 23.04., 13.00-15.30 Uhr  
€ 13,00 (€ 11,70) + Materialkosten VHS-Zentrum

Barbara Eichhorn Fo758B  
Mi., 23.04., 15.30-18.00 Uhr  
€ 13,00 (€ 11,70) + Materialkosten VHS-Zentrum

### ■ Zeichnen für Kinder ab 8 Jahren

Bitte mitbringen: Bunt-/ Bleistifte, Fasermaler, schwarzer Edding und persönliche Lieblingszeichenmaterialien. Verschiedene Zeichenpapiere für den Kurs werden zur Verfügung gestellt.

Jana Böhme Fo760A  
Mo., 17.02., 16.00-17.30 Uhr, 6 x  
€ 46,80 + 5 Euro Materialkosten  
Kleingruppe VHS-Zentrum

Jana Böhme Fo760B  
Mo., 28.04., 16.00-17.30 Uhr, 6 x  
€ 46,80 + 5 Euro Materialkosten  
Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Töpfern für Kinder (6 - 8 Jahre)

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Verena Dittrich Fo761  
Fr., 21.02., 14.30-18.00 Uhr  
€ 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

Verena Dittrich Fo762  
Fr., 14.03., 14.30-18.00 Uhr  
€ 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

### ■ Töpfern für Kinder (ab 9 Jahren)

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Verena Dittrich Fo763  
Sa., 22.02., 9.30-13.00 Uhr  
€ 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

Verena Dittrich Fo764  
Sa., 15.03., 9.30-13.00 Uhr  
€ 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

## Sprachen

### ■ Englisch - Have Fun with English (3 - 6 Jahre)

Irmgard Schösser Fo765  
Mo., 17.02., 15.15-16.00 Uhr, 12 x  
€ 46,80 VHS-Zentrum

### ■ Englisch - Have Fun with English (1./2. Klasse)

Irmgard Schösser Fo766  
Mo., 17.02., 16.10-16.55 Uhr, 12 x  
€ 46,80 VHS-Zentrum

### ■ Englisch - Have Fun with English (3./4. Klasse)

Irmgard Schösser Fo767  
Mo., 17.02., 17.10-17.55 Uhr, 12 x  
€ 46,80 VHS-Zentrum

### ■ Englisch - Play with me (3 - 4 Jahre)

Durch Singen, einfache Aufgaben und Spielen machen die Kinder erste Schritte im Erlernen der englischen Sprache.

Maria Angeles Osorio Téllez Fo768A  
Do., 20.02., 15.10-15.55 Uhr, 5 x  
€ 24,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Maria Angeles Osorio Téllez Fo768B  
Do., 03.04., 15.10-15.55 Uhr, 5 x  
€ 24,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Englisch - Sing with me (5 - 6 Jahre)

Lernen mit Spaß! Spiele und Lieder vermitteln den Kindern viele neue Vokabeln und lockern die Lernatmosphäre.

Maria Angeles Osorio Téllez Fo769A  
Do., 20.02., 16.00-16.45 Uhr, 5 x  
€ 24,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Maria Angeles Osorio Téllez Fo769B  
Do., 03.04., 16.00-16.45 Uhr, 5 x  
€ 24,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Französisch für Schüler - Ferienkurs Anfänger

In diesem einwöchigen Kurs üben wir die Grundlagen der Aussprache und Betonung durch lebendige Rollenspiele und Alltagssituationen. Entdecke, ob die Sprache zu dir passt oder sammle Selbstvertrauen für dein erstes Lernjahr in der Schule. Bitte bringe ein Heft, einen Stift und 4 farbige Marker für deine Notizen mit.

Hélène Maréchal Fo770  
Mo., 03.03., 13.00-14.30 Uhr, 5 x  
€ 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Französisch für Schüler - Ferienkurs Niveau A1

Französisch A1-Kurs für Schüler mit 1,5 bis 2 Jahren Vorkenntnissen. In diesem Kurs vertiefen wir gemeinsam Vokabular und Grammatikkenntnisse durch Kooperationsspiele, Partnerübungen und interaktive Methoden wie Kartenspiele. Bitte ein Heft, einen Stift und 4 farbige Marker für Ihre Notizen mitbringen.

Hélène Maréchal Fo771  
Mo., 03.03., 14.40-16.10 Uhr, 5 x  
€ 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium





## KOOPERATION INFO-OFFENSIVE KLIMASCHUTZ LRA FORCHHEIM

Bitte bis spätestens 16:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden! Die Einwahldaten werden unabhängig vom Tag Ihrer Anmeldung erst am Tag der Veranstaltung nach 16:00 Uhr per Mail an Sie verschickt.

### ■ Online: Heizen mit Holzöfen - Austauschpflicht und Praxistipps @

Simon Lesche **Fo178A**  
Do., 30.01., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Energie und Kosten sparen im Haushalt, beim Heizen und bei der Mobilität - So geht's @

Paul Pohlmann **Fo178B**  
Do., 06.02., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe

Wolfgang Dotterweich **Fo178C**  
Do., 13.02., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Die Hybridheizung mit Energiemanager - Heizen mit Sonne, Luft, Holz oder? @

Siegfried Brütting **Fo178D**  
Do., 20.02., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Fördermöglichkeiten für energetische Sanierung (Heizung, Fenster, Dämmung) @

Christine Galster **Fo178E**  
Do., 27.02., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen, speichern und selber verbrauchen @

Willi Harhammer **Fo178F**  
Do., 06.03., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Sonne tanken - Photovoltaik und Elektromobilität @

Rita Haas **Fo178G**  
Do., 13.03., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Wärmepumpe trifft Photovoltaik - Heizen mit erneuerbaren Energien? @

Alois Hadeier **Fo178H**  
Do., 20.03., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Erfahrungen beim Heizen mit der Wärmepumpe im Bestandsgebäude @

Paul Pohlmann **Fo178I**  
Do., 27.03., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Flexible Stromtarife ab 2025 - Was ist das? @

Alois Hadeier **Fo178J**  
Do., 03.04., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Heizen mit der Wärmepumpe - mit Wärmepumpen-Spaziergang (mit Zu-Fuß-Besichtigung)

Ludwig Kestler **Fo178K**  
Fr., 04.04., 16.00-18.00 Uhr  
kostenfrei Kulturraum St. Gereon

### ■ Online: Mehr Unabhängigkeit durch Solarstrom @

Siegfried Brütting **Fo178L**  
Do., 10.04., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Online: Photovoltaik 2.0 - Instandhaltung, Überwachung und Optimierung von Bestandsanlagen @

Peter Baumeister **Fo178M**  
Do., 08.05., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

### Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

Die vhs sucht ständig für viele Bereiche ihres Programms neue Kursleiter. Vielleicht können Sie etwas vermitteln, was wir bisher noch nicht im Programm hatten. Wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle in Forchheim.



www.gscheitgut.de

Franken ist besser

## KOOPERATION MIT GSCHUITGUT

### ■ Gscheitgut-Wanderung – Durch die „Wässerwiesen“ rund um Pretzfeld

Über Hagenbach führt der Weg entlang der „Wässerung“ des Trubachtales nach Pretzfeld. Im Jahr 2023 ist die Traditionelle Wiesenbewässerung von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe ernannt worden. Projektmanager Dr. Roland Lindacher erklärt uns die Bedeutung dieser Bewässerung aus erster Hand. Anschließend wandern wir weiter in Richtung Pretzfeld. Hier besuchen wir das Schloss mit seiner prächtigen Sammlung von Gemälden des Neoimpressionisten Curt Hermann

Zur Mittagspause kehren wir ein auf dem Pretzfelder Keller. Weiter führt der Weg am Judenfriedhof auf der Jurahochfläche vorbei zum Burgstall Dietrichstein. Von der abgegangenen Burg, die in ihren historischen Grundzügen vorgestellt wird, geht es zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung.

In Kooperation mit "gscheitgut.de"

Treffpunkt: 09.00 Uhr; Wanderparkplatz bei Lützelndorf an der Staatsstraße 2260 Richtung Wannbach.

Weglänge: ca. 8 Km mittelschwere Wanderung

Gehzeit: ca. 4 Stunden

Einkehr: Pretzfelder Keller

Rückkehr: gegen 17.00 Uhr

Wanderleitung: Toni Eckert, Corinna Brauer

Toni Eckert

So., 11.05., 9.00-17.00 Uhr

€ 42,00 inkl. Führung durch die Curt-Hermann-Ausstellung und Gscheitgut-Mittagessen

**Fo890**

### ■ Gscheitgut – „Die launische Forelle“ – Edle Fische, eine kulinarische Lesung und Lieder aus der Zeit der Romantik

Musikalisch begleitet durch die renommierte Sopranistin Ralli Bogdan und den Gößweinsteiner Organisten Georg Schöffner. Seit dem 18. Jahrhundert ist die Fränkische Schweiz für ihren Forellenreichtum bekannt, damals übte man sich in der „Sprungfischerei“, aus der sich das Fliegenfischen entwickelte - und das bis heute zahlreiche Fans aus aller Welt in die Fränkische Schweiz anlockt. Forellen im blauen Sud gegart oder nach „Müllerin Art“ galten als Leibespeise der Literaten und Künstler, die die Fränkische Schweiz in der Epoche der Romantik in Gedichten und Briefen beschrieben. Daher widmen wir diesen Abend ganz den edlen Fischen. Den Auftakt bildet eine geführte Besichtigung der Lehranstalt für Fischerei in Aufseß, die der Fachberatung für Fischerei beim Bezirk Oberfranken unterstellt ist. Die Saiblinge und Forellen aus Aufseß verkosten wir anschließend im „Gscheitgut“- Brauereigasthof Rothenbach. Dazwischen wird ein von Toni Eckert verfasstes Drehbuch zur Geschichte der Fischerei in den Bächen und Flüssen der Fränkischen Schweiz literarisch umgesetzt. Begleitet wird die Lesung musikalisch von dem Gößweinsteiner Orgelvirtuosen Georg Schöffner am Klavier sowie der renommierten Sopranistin Ralli Bogdan. Die international bekannte Opernsängerin und Geigenspielerin gastiert regelmäßig auf vier Kontinenten - heute singt sie für uns Lieder aus der Zeit Romantik. Für Teilnehmer, denen der Fisch nicht zusagt, wird eine Alternative geboten

Treffpunkt: 17.00 Uhr Fischereilehranstalt, 18.30 Gasthof Rothenbaum

Toni Eckert

Do., 05.06., 17.00-21.00 Uhr

€ 38,00 inkl. musikalischer Begleitung und Gscheitgut-Menü

**Fo891**



## KOOPERATION PFALZMUSEUM

Unsere Adresse:

Pfalzmuseum Forchheim

Kapellenstr. 16

91301 Forchheim

Tel. 09191/714-327, -384, -351 (Verwaltung), -326 (Kasse)

E-Mail: kaiserpfalz@forchheim.de

Internet: www.kaiserpfalz.forchheim.de

**Öffnungszeiten:**

April - Oktober: Dienstag - Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

November - März: Mittwoch, Donnerstag 13.00 - 16.00

Uhr, Sonn- und Feiertag 13.00 - 17.00 Uhr

Erweiterte Öffnungszeiten während der Aktion "Passion und Auferstehung - Ostern im Pfalzmuseum": täglich 10.00 - 17.00 Uhr

Sonderausstellungen und Veranstaltungen

Passion und Auferstehung - Ostern im Pfalzmuseum

**Die vollständigen Beschreibungen zu den Veranstaltungen, sind auf unserer Homepage ersichtlich.**

### ■ Pensala und Brunnenputzen - Ostern im Pfalzmuseum

Warum werden vor Ostern in vielen Orten der Fränkischen Schweiz die Brunnen geschmückt? Dieser Frage geht die Sonderausstellung nach und erklärt u.a. die Symbole der Wasserverehrung, den Brunnenkult oder das Verziern von Eiern.

€ 3,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

11.04. - 27.04.2025

täglich 10.00 - 17.00 Uhr

**Fo801**

Pfalzmuseum, Erdgeschoss

### ■ Ei, Ei, Ei

Die Ausstellung präsentiert hochwertige Exponate aus der Ostereiersammlung des Pfalz Museums. Die filigranen, von internationalen, namhaften Eierkünstler\*innen gestalteten Kunstwerke zeigen die ganze Bandbreite der Verzierungs-techniken, die mit Eiern möglich ist.

€ 3,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

11.04. - 27.04.2025

täglich 10.00 - 17.00 Uhr

**Fo802**

### ■ "...und die Welt ward erlöst." - Passionskrippenausstellung des Krippenbaumeisters Karl-Heinz Exner, Bischberg

Die Passionskrippen mit der Leidensgeschichte Jesu sind eine Vergewärtigung des Heilsgeschehens und regen zum Nachdenken über biblische Geschichte und den Glauben an.

€ 3,00 Marienkapelle

11.04. - 27.04.2025

Täglich 10.00 - 17.00 Uhr

**Fo803**

### ■ Wenn Sie dem Krippenbauer über die Schulter schauen wollen...

Krippenbauer Karl-Heinz Exner gibt Tipps & zeigt Tricks zum Krippenbau.

12.04.2025 und 19.04.2025, 11.00 - 17.00 Uhr  
Eintritt: frei!

Fo804

### ■ Allerlei aus Ei!

1. Internationaler Ostereiermarkt mit Ausstellung, Verkauf und wechselnden Aussteller\*innen

€ 3,00, 12./ 13.04., 19.04. bis 21.04.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

Fo805

### ■ "ausgefallen - ausgezeichnet" - Kunsthandwerker in der Kaiserpfalz - Markt & Vorführung

"ausgefallen - ausgezeichnet" ist das kreative Erlebnis für Sie und Ihre Familie: in unserer lebendigen Werkstatt lernen Sie Arbeiten von 100 ausgesuchten Kunsthandwerkern und Designern kennen, die nachhaltig und "handcrafted" in kleinen Manufakturen unter Labels aus ganz Deutschland und dem angrenzenden Ausland gefertigt werden.

Sa., 10.05., 10.00-18.00 Uhr, 1x  
€ 5,00

Fo806

### ■ People of Africa - tradition and everyday culture

Wie lebten und leben die Menschen im Einklang mit der sie umgebenden Natur? Welche Traditionen haben sie, was verbindet sie oder trennt sie vielleicht auch? Die Sonderausstellung mit Objekten aus einer Privatsammlung gibt Antworten darauf und zeigt die traditionelle Alltagskultur verschiedener Ethnien des afrikanischen Kontinents.

Fr., 23.05., 10.00-17.00 Uhr, 1x  
€ 5,00

Fo807

Pfalzmuseum, Erdgeschoss

### ■ Trommelworkshops für Kindergärten und Schulen

Der Trommellehrer Sascha Barth kommt mit seinen Trommeln in die Schulen und Kindergärten und erteilt den Kindern Unterricht im Trommeln.

Für weitere Auskünfte und Buchungen wenden Sie sich bitte an: Sascha Barth, info@africandrums.de; Tel.: 0151/40356048 Juni und Juli 2025, Buchungsbeginn ab Anfang Mai 2025

Fo808

### ■ Afrika-Kulturtag - Musik und Tanz, Kunst und Kunsthandwerk

Gemeinsam mit dem Jungen Theater Forchheim wendet sich das Pfalzmuseum dem Kontinent Afrika zu. Spannende Ausstellungen, Einblicke in afrikanische Literatur, Konzerte mit international bekannten Künstler\*innen sowie ein traditioneller afrikanischer Markt mit Trommel- und Tanzworkshops versprechen Spaß und Unterhaltung.

Fr., 04.07.-06.07.  
€ 5,00

Fo809

### ■ Kennen wir uns? Eine Ausstellung mit Fotografien unbekannter Schöner aus Forchheim

Fr., 18.07., 10.00-17.00 Uhr, 1x

€ 6,00 Für Kinder, Familien und Gruppen gelten gesonderte Preise, bitte im Pfalzmuseum erfragen.

Fo810

Pfalzmuseum, Erdgeschoss

## Konzerte/ Theater/ Lesungen

### ■ Béla Bartók: Bartók plus - populäre Violinwerke des Meisters sowie Rück- und Ausblicke

Seine Musiksprache bezieht die ungarische Volksmusik ein, verbindet

sie aber mit Errungenschaften der Musikmoderne. Besonders im Bereich der Kammermusik zählen die Kompositionen Bartóks zu den bedeutendsten in der Musik der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Die frühere 1. Geigerin der Bamberger -Symphoniker, Eva Sohni-Wengoborski, und der Würzburger Musikprofessor Rudolf Ramming am Klavier huldigen Bartók und geben musikalische Rück- und Ausblicke mit Kompositionen von Smetana, Dvorak, Lutoslawski und Suk.

So., 28.09., 17.00-19.00 Uhr

Fo811

€ 15,00 (€ 11,00), Vorverkauf: 12,00 €/ erm. 8,00 €

Die Karten im Vorverkauf sind ausschließlich an der Kasse des Pfalzmuseums erhältlich. Reservierungen können telefonisch unter 09191/714326 oder per E-Mail an kaiserpfalz@forchheim.de Pfalzmuseum, Erdgeschoss

## Sonderführungen für Erwachsene

### ■ "Für Freiheit und Gerechtigkeit" - Sonderführung zu 500 Jahre Bauernkrieg

So., 25.05., 15.00-16.30 Uhr

Fo812

€ 8,00 Pfalzmuseum und Innenstadt; um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten

### ■ Samstagsführung für Familien - In den dunklen Gassen Forchheims - Vom Söldner zum Nachtwächter

Begleiten Sie Vinzent und sein treues Eheweib Kuni durch die dunklen Forchheimer Gassen. Bei spannenden Geschichten heißt es dann: "Hört Ihr Leut und lasst Euch sagen, die Uhr will gleich Zwölfe schlagen..."

Jeden ersten Samstag im Monat:

Fo813

April - September Beginn jeweils 21 Uhr

Oktober - März Beginn jeweils 19 Uhr

Treffpunkt: Innenhof Kaiserpfalz

Gebühr: € 9,00; Kinder (bis 12 Jahre): 4,50€

Keine Voranmeldung erforderlich

## Führungen "Abends im Museum"

### ■ Imbolc - das Lichterfest der Kelten

Intensivführung zur Lebenswelt der Kelten durch das Archäologiemuseum Oberfranken im Pfalzmuseum. Anschließend erleben die Gäste in einer kurzen Spielszene mit der Magie von Feuer und Eisen den Initiationsritus eines neuen Druiden.

Sa., 01.02., 17.00-18.30 Uhr

Fo814

€ 12,00 Um Voranmeldung beim Pfalzmuseum wird gebeten

### ■ Heimchen am Herd? Oder war alles doch ganz anders? - Sonderführung zum Internationalen Frauentag

Steinzeitliche Jägerin, keltische Fürstin, mittelalterliche Zunftmeisterin? Wie veränderten sich die Aufgaben und die gesellschaftliche Stellung der Frau in der Geschichte? Eine archäologische Spurensuche und die Suche nach Antworten.

Sa., 08.03., 19.00-20.30 Uhr

Fo815

€ 8,00 Um Voranmeldung beim Pfalzmuseum wird gebeten

### ■ Von Göttern, Hexen und Dämonen

Wir kennen sie von Festen, Bräuchen, Sitten und entdecken sie an Gebäuden und in der Kunst. Aber was verbirgt sich hinter den unheimlichen, faszinierenden und schaurig schönen Wesen und ihren Geschichten? Und vor allem, wie werde ich "Die Geister, die ich rief" wieder los?

Do., 08.05., 19.00-20.30 Uhr

Fo816

€ 8,00 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.



### ■ Barocke Lust - Barocker Frust

Tauchen Sie ein in die Welt des barocken Zeitalters: mit Perlwein, Schönheit, Schrecken und zeitgenössischen Texten, unterhaltsam vorgetragen von Justus Silentium im Pfalzmuseum und Erlebnismuseum Rote Mauer.

Fr., 27.06., 19.00-20.30 Uhr **Fo817**  
€ 12,00 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.

### ■ Feuer, Met und Hexensalbe

Kommen Sie mit auf eine packende Reise durch die Jahrhunderte. Erleben Sie mit authentischen Requisiten und eigenem Erproben eine Zeit, in der Sie das Wasser vom Brunnen holen und mit dem Feuerschläger die Herdglut entfachen mussten.

Sa., 12.07., 19.00-21.00 Uhr **Fo818**  
€ 8,00 Agil Bamberg  
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten

### ■ "Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen"

Erst wenn alle Lichter erloschen sind, Dunkelheit sich ausgebreitet hat und der schützende Mantel der Stille über allem liegt, geht es im Schein einer Taschenlampe anhand ausgewählter Exponate durch die Menschheitsgeschichte.

Fr., 19.09., 21.00-22.30 Uhr **Fo819**  
€ 12,00 Agil Bamberg, Pfalzmuseum  
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten

## Themenführungen und Programme für Erwachsene - individuell buchbar

### ■ "Highlight-Führung" zum Kennenlernen des Hauses

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Streifzug durch das historische Gebäude mit seinen Wandmalereien und dem Stadt-, Trachten- und Archäologiemuseum.

€ 49,00 Dauer: 1 - 1,5 h; jeden letzten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr und nach Vereinbarung **Fo820**  
Führungen nur zu bestimmten Museen sind ebenfalls möglich nach Absprache; Führungsgebühr zzgl. 3,50 €/ Person Eintritt, Schulklassen erhalten gesonderte Preise

### ■ Englische Highlight-Führung

Beschreibung siehe Fo820

€ 55,00 Dauer: 1 - 1,5 Stunden **Fo821**  
Kosten: Führungsgebühr zzgl. 3,50 € Eintritt/ Person

### ■ Führung durch das Erlebnismuseum Rote Mauer

Zwischen Wappensteinen und Festungsmauern erfahren Sie Wissenswertes über die Festung Forchheim, den Festungsbau, die Belagerungen durch feindliche Truppen sowie die militärischen Neuerungen der Zeit.

€ 49,00 Dauer: ca. 1 Stunde **Fo822**  
Führungsgebühr zzgl. 3,50 € Eintritt/ Person, Schulklassen erhalten gesonderte Preise

### ■ Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen - Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo819

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo823**  
€ 12,00  
Dauer: 1,5 Stunden  
Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

### ■ Reich an Leben, reich an Wissen

Lebenserfahrung beeinflusst die Herangehensweise und das Interesse bei einem Museumsbesuch. Das berücksichtigen wir bei unserer speziell für Senior\*innen entwickelten Führung durch das Pfalzmuseum u.a. mit einem altersgerechten, abwechslungsreichen Praxisteil.

€ 9,00 Agil Bamberg **Fo824**  
Dauer: ca. 2 Stunden  
Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

### ■ Archäologie-Olympiade

Sie erfahren Wissenswertes über das Alltagsleben in Mittelalter und früher Neuzeit, z.B. beim Ausprobieren funktionsfähiger Repliken alter Handwerksgeräte. Zum Abschluss werden die Sieger bei einer Preisverleihung gekürt.

€ 25,50 Agil Bamberg **Fo825**  
Dauer: 2,5 - 3 Stunden, für Jugendliche und Erwachsene  
Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben

### ■ Heimchen am Herd? Oder war alles doch ganz anders?

Beschreibung siehe Fo815

€ 9,00 Agil Bamberg **Fo826**  
Dauer: 1,5 Stunden, für Jugendliche und Erwachsene  
Ort: Archäologiemuseum

### ■ Feuer, Met und Hexensalbe - eine mittelalterliche Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo818

€ 12,50 Agil Bamberg **Fo827**  
Dauer: 1,5 Stunden, für Jugendliche und Erwachsene  
Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt

### ■ Gummitwist und Brausetütchen - Zurück in die 1950er und 1960er Jahre

Wie ging man früher einkaufen? Was war der beliebteste Zeitvertreib? Wohin fuhr man in den Urlaub und wie? Welche Spiele gab es? Das und vieles mehr erfahren Sie auf unserer Zeitreise in die 1950er und 1960er Jahre.

€ 9,00 Agil Bamberg **Fo828**  
Dauer: ca. 1,5 Stunden  
Ort: Stadtmuseum und Gewölbekeller Pfalzmuseum, Stadtmuseum

### ■ Auf den Spuren jüdischen Lebens - Führung auf dem "Jüdischen Pfad"

Die Führung auf dem 2024 eingeweihten "Jüdischen Pfad" öffnet ein Fenster in die Vergangenheit und erzählt schlaglichtartig Geschichten vom friedlichen Miteinander, Unternehmern, die den Menschen Lohn und Brot gaben bis hin zu den fortwährenden Schikanen und Verfolgungen der Nazis ab 1933.

€ 55,00 Dauer: 1,5 Stunden **Fo829**  
Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt. Diese Führung ist auch in englischer Sprache buchbar (bitte Gebühr erfragen).  
Pfalzmuseum, Stadtmuseum

## Museumspädagogik für Kinder

### ■ Kindergarten

Kommt mit zurück in die Steinzeit, malt mit Steinzeitfingerfarben und entzündet Feuer mit dem Feuerstein. Und wie wär's mit einer abenteuerlichen und fröhlichen Schatzsuche mit unserem Herold? Der Kindergarten ist besonders für Kindergärten mit kleineren Gruppen (unter 20 Kindern) geeignet!  
Zur Auswahl stehen folgende Programme:

"Schatzkiste Forchheim" (Beschreibung siehe Fo836): 9.00 - 10.15 Uhr, 10.30 - 11.45 Uhr, 12.00 - 13.15 Uhr  
 "Zurück in die Steinzeit" (Beschreibung siehe Fo838): 9.00 - 10.15 Uhr, 10.30 - 11.45 Uhr, 12.00 - 13.15 Uhr

Mi., 14.05., 9.00-13.15 Uhr **Fo830**  
 € 5,50 Voranmeldung beim Pfalzmuseum bis 30.04.2025 erforderlich  
 Pfalzmuseum

## Workshops

### ■ Fred & Co. - Familien in der Steinzeit

Wie lebten eigentlich Familien in der Steinzeit? Erfahrt, wie schwierig es war, ein Feuer zu machen, ein Mammut mit dem Speer zu erlegen ... und, dass ein Apfel am besten schmeckt, wenn man ihn selber mit echten Feuersteinmessern geschält hat. Und schon mal mit Steinzeitfarben gemalt oder Muschelschmuck gebastelt?

Sa., 05.04., 14.00-16.00 Uhr **Fo831**  
 € 8,00 (€ 4,00) Voranmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich  
 Pfalzmuseum

## Ferienprogramme für Kinder

### ■ Trachtenrallye

Das Aktionsprogramm führt spielerisch durch das Trachtenmuseum. Wir hören "Kleidergeschichten", dürfen uns mit Trachten verkleiden, am Waschbrett Wäsche waschen und allerlei knifflige Fragen lösen. Wir erfahren dabei alles über die Geschichte und die erstaunlichen Unterschiede in Stoffen und Schnitten dieser fast ausgestorbenen Kleidungsstücke.

Mi., 05.03., 10.00-11.30 Uhr **Fo832**  
 € 5,50 Für Kinder ab 6 Jahren Pfalzmuseum, Trachtenmuseum

### ■ Feuchtfrohliche Filzerei - wir filzen ein Osternestchen

Mit bunter Schafwolle, Wasser, Seife und unseren Händen filzen wir ein kleines, fröhlich buntes Osternestchen. Da es feuchtfrohlich zugeht, bitte unempfindliche Kleidung oder eine Wachstuchschürze anziehen und ein Handtuch mitbringen.

Di., 15.04., 13.00-15.00 Uhr **Fo833**  
 € 8,00 Bitte unempfindliche Kleidung oder eine Wachstuchschürze anziehen; für Kinder ab 6 Jahren  
 15.04.2025, 13.00 - 15.00 Uhr oder 15.30 - 17.30 Uhr  
 + 3,00 € Materialkosten Pfalzmuseum, Gewölbekeller

### ■ Oma, Opa erzähl doch mal!

Besucht mit uns den Tante-Emma-Laden im Stadtmuseum, lernt den beliebtesten Zeitvertreib kennen und erfährt, wohin und v.a. wie man bevorzugt in den Urlaub gefahren ist! Natürlich kommt auch die Mode nicht zu kurz. Und beim anschließenden Ausprobieren der "alten" Spiele sind Geschick, Geduld und manchmal etwas Fantasie gefragt.

Mi., 11.06., 10.00-11.30 Uhr **Fo834**  
 € 5,50 Für Großeltern und ihre Enkelkinder ab 6 Jahren  
 11.06. & 20.08.2025, 10 - 11.30 Uhr Pfalzmuseum, Stadtmuseum

### ■ Komm, spiel mit!

Früher gab es noch keine Scooter, Inline Skates, Hoverboards oder Playstations. Wer Glück hatte, besaß einen Tretroller oder ein Fahrrad, und man spielte mit allem, was verfügbar war wie Jutesäcke, alte Dosen, Seile oder Zigarrenschachteln und Kronkorken. Und dass diese Spiele nicht nur viel Spaß machen, sondern auch Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität und v.a. Teamgeist voraussetzen, könnt Ihr beim Sackhüpfen, Eierlaufen und Ringewerfen selber ausprobieren.

Do., 07.08., 10.00-11.30 Uhr **Fo835**  
 € 5,50 Für Kinder ab 6 Jahren  
 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten  
 Pfalzmuseum, Graben

## Programme für Kindergärten - individuell buchbar

### ■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

In der altehrwürdigen Kaiserpfalz von Forchheim ist ein Schatz verborgen. Herold Justus soll diesen Schatz bewachen. Leider ist dieser verschwunden, deshalb bittet Justus nun dringend die Kinder um Hilfe bei der Suche.

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo836**  
 Dauer: 1,5 Stunden, für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse  
 Ort: Pfalzmuseum und Innenhof Pfalzmuseum

### ■ Hört Ihr Kinder und lasst Euch sagen

Eintauchen in die Nacht: Bei Laternenschein geht es mit dem Nachtwächter durch dunkle Forchheimer Gassen! Geheimnisvoll und schaurig wird es werden. Aber nur getrost, mit dem Nachtwächter, seiner Hellebarde und dem Ruffhorn seid Ihr sicher.

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo837**  
 Dauer: 1,5 Stunden, für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse  
 Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt Pfalzmuseum

### ■ Zurück in die Steinzeit

Auf einer Reise in die Steinzeit erfahrt Ihr wie schwierig es ist, Feuer zu machen oder ein Mammut zu erlegen...und, dass der Apfel am besten schmeckt, wenn man ihn selber mit dem Feuerstein geschält hat. Lernt Höhlenmalerei kennen und erhaltet mit Steinzeitfarben eine "Kriegsbemalung".

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo838**  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben

## Programme für alle Schularten - individuell buchbar

Die Programme sind für alle Jahrgangsstufen und Schularten geeignet, die Museumspädagog\*innen berücksichtigen den jeweils unterschiedlichen Wissensstand der Kinder und Jugendlichen.

### ■ Am Anfang war das Feuer...

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler\*innen die Lebensweise, Techniken und den Werkzeuggebrauch des altsteinzeitlichen Menschen kennen. Dabei können beim Feuerbohren, der Arbeit mit der Feuersteinklinge, bei der Schmuckherstellung oder dem Gebrauch eines Wurfspieeres eigene Erfahrungen gesammelt werden.

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo839**  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben Pfalzmuseum

### ■ Die Kelten kommen

Nach einer Einführung in die keltische Welt haben die Schüler\*innen im Praxisteil die Möglichkeit, Haarsträhnen mit Kalkmilch zu präparieren, einen "Zaubertrank" zu brauen, einen Fingerring zu tordieren oder ein Schmuckstück zu gießen.

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo840**  
 Dauer: ca. 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben Pfalzmuseum, Graben

**■ Tabula Rasa**

Das Museum wird zum römischen Klassenzimmer im Römischen Reich. Die römischen Zahlen werden auf echten Wachstafeln geschrieben und bei der Zubereitung einer römischen "Soße" kann man etwas über die damaligen Ernährungsgewohnheiten erfahren u.v.m.

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo841**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

**■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern**

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler das Feuerbohren, die Arbeit mit der Feuersteinklinge, die Schmuckherstellung oder den Gebrauch eines Wurfspeeres. Bei den Kelten werden Haarsträhnen mit Kalkmilch präpariert, Fingerringe tordiert und ein Amulett gegossen. In der Römerzeit schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten eine römische "Soße" zu.

€ 7,00 Agil Bamberg **Fo842**  
Dauer: 2 Stunden  
Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

**■ Ein Tag im Mittelalter**

Mit dem "Museumsleiterwagen" geht es zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. In der Mittagspause kochen die Teilnehmenden einen "Mittelaltersnack". Am Nachmittag geht es zur "Mittelalter Baustelle" im Pfalzgraben.

€ 16,50 Agil Bamberg **Fo843**  
Gesamtdauer: maximal 5 Stunden (kann individuell variiert werden)  
Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben

**■ Handwerk hat goldenen Boden**

Die Epoche des Spätmittelalters ist u.a. durch die Herausbildung des Zunftwesens charakterisiert. Die Schüler\*innen lernen ausgesuchte alte Handwerke kennen und dürfen "Erfahrungen" als Zimmerleute, Steinmetze oder Schmied\*innen sammeln.

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo844**  
Dauer: ca. 1,5 Stunden  
Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben

**■ Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche**

Wie waren das Leben und Arbeiten in Forchheim im Mittelalter und in früher Neuzeit? Einen Einblick erhalten die Schüler\*innen beim Ausprobieren alter Werkzeugrepliken oder Gebrauchsgegenstände des Alltags, beim Entfachen eines Feuers oder dem Bedienen eines mittelalterlichen Bohrers.

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo845**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Pfalzmuseum, Innenstadt Pfalzmuseum

**■ "Wir drehen am Rad der Geschichte"**

Die Schüler\*innen lernen die spannende Epoche des 16. und 17. Jahrhunderts kennen, die besonders durch naturwissenschaftliche und geografische Erkenntnisse und geisteswissenschaftliche Strömungen geprägt ist. Dabei können sie als Steinmetz, Seiler und Radläufer aktiv werden und begegnen dem rätselhaften "Kopfdreher".

€ 5,50 Agil Bamberg **Fo846**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Erlebnismuseum Rote Mauer

**■ Schanzzeug, Samt und Stulpenstiefel**

Forchheim im Dreißigjährigen Krieg. Eine harte Zeit für die Bürgerschaft! Und der Adel? Die spannende und aktionsreiche Erlebnisführung klärt auf über die ungleiche Verteilung von Privilegien und Entbehrungen in der Forchheimer Gesellschaft, den Festungsbau, den

Belagerungszustand und die Sprache der Wappen.

€ 5,50 Agil Bamberg, Pfalzmuseum **Fo847**  
Dauer: ca. 1,5 Stunden, geeignet für 6. - 10. Klasse  
Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Erlebnismuseum "Rote Mauer", Pfalzgraben Pfalzmuseum

**■ Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage**

Das Pfalzmuseum ist Teil eines Projekts ausgewählter Museen aus Oberfranken, die Komplettprogrammpakete für Schulwandertage anbieten.

kostenfrei Agil Bamberg **Fo848**  
Mitzubringen: wetterfeste, strapazierfähige Kleidung, Pausenbrot, Getränk, Kosten: 9,00 € p.P. (halbtägige Exkursion, 3 Stunden) Kosten: 16,50 € p.P. (ganztägige Exkursion, 6 Stunden)  
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

**■ Shalom - Jüdisches Leben in Forchheim**

€ 5,50 Dauer: ca. 1,5 Stunden **Fo849**  
Ort: Stadtmuseum und Innenstadt Pfalzmuseum, Stadtmuseum

**■ Trachtenrallye**

Beschreibung siehe Fo832

Sa., 05.03., 10.00-11.30 Uhr, 1x **Fo850**  
€ 5,50 Dauer: 1,5 Stunden Pfalzmuseum, Trachtenmuseum

**■ Komm, spiel mit!**

Beschreibung siehe Fo835

Do., 01.05., 10.00-11.30 Uhr, 1x **Fo851**  
€ 5,50 Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Stadtmuseum und Pfalzgraben  
Nur buchbar von Mai bis Oktober Pfalzmuseum, Graben

**Kindergeburtstage der besonderen Art****■ Zurück in die Steinzeit**

Auf einer Reise in die Steinzeit lernt Ihr die Lebensweise, Techniken und den Werkzeuggebrauch der Menschen in der Steinzeit kennen. Ihr könnt u.a. das Feuerbohren ausprobieren, mit der Feuersteinklinge arbeiten, Schmuck herstellen und einen steinzeitlichen Wurfspeer werfen.

€ 120,00 Agil Bamberg **Fo852**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben

**■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern**

Wir wandern mit Euch weit zurück in die Vergangenheit! Zuerst sind wir in der Steinzeit und lernen das Feuerbohren kennen, arbeiten mit der Feuersteinklinge, stellen Schmuck her und üben mit der Speerscheuler. In der Zeit der Kelten präparieren wir Haarsträhnen mit Kalkmilch, tordieren Fingerringe und gießen ein Amulett. Und bei den Römern schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten eine römische "Soße" zu.

€ 150,00 Agil Bamberg **Fo853**  
Dauer: 2,5 Stunden  
Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

**Verschenken Sie doch mal einen vhs-Kurs! Gutscheine erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle**



### ■ Die Kelten kommen

Taucht mit uns ein in die Welt der Kelten und werdet dabei selbst zum Kelten. Probiert keltische Kleidung, braut mit uns einen "Zaubertank", tordiert einen Fingerring oder gießt ein Schmuckstück und vieles mehr.

€ 120,00 Agil Bamberg **Fo854**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben Pfalzmuseum, Graben

### ■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

Beschreibung siehe Fo836

€ 110,00 Agil Bamberg **Fo855**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Pfalzmuseum und Innenhof Pfalzmuseum

### ■ Mittelalter Baustelle

Handwerk hat goldenen Boden, so hieß es im Mittelalter. Wollt ihr wissen, warum? Lernt mit uns alte Handwerke kennen, erfahrt, was es mit den Zünften auf sich hat und sammelt "Erfahrungen" als Zimmerleute, Steinmetze oder Schmied\*innen.

€ 120,00 Agil Bamberg **Fo856**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben

### ■ Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

Wie waren das Leben und Arbeiten in Forchheim im Mittelalter und in früher Neuzeit? Das könnt Ihr beim Ausprobieren alter Werkzeuge oder Alltagsgegenstände erfahren. Wir werden auch gemeinsam ein Feuer entfachen und Ihr lernt, wie ein mittelalterlicher Bohrer funktioniert.

€ 120,00 Agil Bamberg **Fo857**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt Pfalzmuseum

### ■ Hört Ihr Kinder und lasst Euch sagen - Mit dem Nachtwächter durch Forchheim

Kommt und begleitet unseren Nachtwächter bei Laternenschein durch dunkle Forchheimer Gassen! Geheimnisvoll und schaurig wird es werden, aber nur getrost, mit dem Nachtwächter, seiner Hellebarde und dem Ruffhorn seid Ihr sicher.

€ 110,00 Agil Bamberg **Fo858**  
Dauer: 1 Stunde  
Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt Pfalzmuseum

### ■ Trachtenrallye

Erlebt spielerisch das Trachtenmuseum! Wir hören "Kleidergeschichten", dürfen uns mit Trachten verkleiden, am Waschbrett Wäsche waschen und allerlei knifflige Fragen lösen. Wir erfahren dabei vieles über die Geschichte und die erstaunlichen Unterschiede in Stoffen und Schnitten dieser fast ausgestorbenen Kleidungsstücke.

€ 120,00 Pfalzmuseum **Fo859**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Trachtenmuseum und Gewölbekeller

### ■ Komm, spiel mit!

Beschreibung siehe Fo835

€ 120,00 Pfalzmuseum **Fo860**  
Dauer: 1,5 Stunden  
Ort: Stadtmuseum und Pfalzgraben  
Nur von Mai bis Oktober buchbar! Pfalzmuseum, Graben

## FORCHHEIM ERLEBEN

Jedes »ECKLA« liebenswert fränkisch.

## KOOPERATION TOURIST-INFO FORCHHEIM

Tourist-Information Forchheim, Kapellenstraße 16, 91301 Forchheim

### Information & Buchung:

Tel. 09191 714338

E-Mail: [tourist@forchheim.de](mailto:tourist@forchheim.de)

Sommersaison (April – Oktober)

Montag – Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

Samstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Wintersaison (November – März)

Montag – Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

**Nähere Infos zu den Führungen finden Sie unter [www.forchheim-erleben.de](http://www.forchheim-erleben.de)**

### ■ Stadtführung

Entdecken Sie unter sachkundiger Führung die Schönheiten und den Charme der historischen Forchheimer Altstadt!

Forchheim Tourist-Info **Fo880**  
April-Oktober Mi., 15.00 Uhr und Sa., 10.30 Uhr, Dauer 1,5 Stunden  
Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 € Kaiserpfalz

### ■ Kulinarischer Stadtrundgang

Tauchen auch Sie mit allen Sinnen in die Geschichte von Forchheim ein und verkosten Sie fränkische Spezialitäten während einer unvergesslichen Stadtführung!

Forchheim Tourist-Info **Fo881**  
April-Oktober Sa., 11.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden  
17,00 € pro Person Kaiserpfalz

### ■ Bierkellerführung

Erfahren Sie, warum der Kellerwald etwas ganz Besonderes ist: Alles zur Entstehung der Felsengänge und zur Bier- und Brautradition in Forchheim.

Forchheim Tourist-Info **Fo882**  
April-Oktober letzter Sonntag im Monat, 16.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden  
Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 €  
Treffpunkt: Infotafel am Fuße des Kellerwaldes

### ■ Festungsanlagen Tour

"Forchheim, die altherwürdige Königsstadt, die nie ein Schwed' erobert hat!"

Forchheim Tourist-Info **Fo883**  
April-Oktober 1. Sonntag im Monat, 14.00 Uhr, Dauer 2 Stunden  
Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 € Kaiserpfalz

### ■ Genießertour

Kultur, Genuss und Erlebnis - das ist die Forchheimer Genießertour!

Forchheim Tourist-Info **Fo884**  
 2. Samstag im März, Juni, September und Dezember  
 jeweils um 10.30 Uhr, Dauer 3 Stunden  
 49,00 € pro Person Kaiserpfalz

### ■ Kulinarische Bierverskostung

Ein spannendes Geschmackserlebnis mit interessanten Erklärungen zu Forchheims Biergeschichte!

Forchheim Tourist-Info **Fo885**  
 1. Samstag im März, Juni, September und November,  
 jeweils um 17.00 Uhr, Dauer 2 Stunden  
 28,00 € pro Person Lohmühl

### ■ WALK OF BEER Tour

Der WALK OF BEER ist eine geschichtliche Themenroute, die die Forchheimer Innenstadt und den Kellerwald verbindet!

Forchheim Tourist-Info **Fo886**  
 Sa., 26.04., 10.00-13.00 Uhr  
 16,00 € pro Person Kaiserpfalz

### ■ Annafestführung

Mit viel Charme, Humor & interessanten Informationen zeigen wir Ihnen, was das Annafest zu einem der schönsten Volksfeste in Franken macht.

Forchheim Tourist-Info **Fo887**  
 Mo., 28.07. und Fr., 01.08., 15.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden  
 Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 €  
 Treffpunkt: Infotafel am Fuße des Kellerwaldes

### ■ Krippenführung mit dem Nachtwächter

Nicht nur die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Forchheims, sondern vor allem die Krippen der Altstadt werden besucht.

Forchheim Tourist-Info **Fo888**  
 Führungen vom 28.11.-19.12., Mi. und Fr., 17.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden  
 Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 € Kaiserpfalz



## KOOPERATION STADTARCHIV FORCHHEIM

### ■ Führung: Schätze des Forchheimer Stadtarchivs **NEU**

In der Führung zeigt das Archiv eine Auswahl seiner Schätze und lädt dazu ein, sich auf eine Spurensuche durch die Forchheimer Geschichte zu begeben.

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo870**  
 Fr., 04.04., 16.00-17.30 Uhr  
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo871**  
 Fr., 09.05., 16.00-17.30 Uhr  
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

### ■ Archivarbeit leicht gemacht **NEU**

Archive bergen eine unzählige Vielfalt an Dokumenten und sind für Familienforscher, Heimatforscher und Geschichtsinteressierte eine unverzichtbare Informationsquelle. Doch wie finde ich das passende Archiv? Wie komme ich an Unterlagen zu meinem Thema? Uns was muss ich bei einem Archivbesuch eigentlich beachten? Stadtarchivarin Miriam Mulzer gibt eine Einführung in die Archivarbeit und stellt die wichtigsten Bestände des Forchheimer Stadtarchivs vor. In Kooperation mit dem Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo872**  
 Mi., 02.04., 18.00-19.30 Uhr  
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich!  
 Sitzungszimmer im EG der Stadt Forchheim

### ■ Alte Schriften lesen lernen **NEU**



Ob das Kochbuch der Oma, die Feldpostbriefe des Urgroßvaters oder der Stapel alter Dokumente vom Dachboden: viele Hinterlassenschaften unserer Vorfahren sind in der alten deutschen Schrift - in Kurrent oder Sütterlin - geschrieben und können heute nur noch von wenigen gelesen werden.

In einer kleinen Gruppe werden gemeinsam erste Leseversuche unternommen und anhand von Beispielen aus dem Forchheimer Stadtarchiv das Lesen alter Schriften geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo873**  
 Mi., 30.04., 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
 2 € für Kopien (werden vor Ort eingesammelt)  
 Anmeldung erforderlich! Sitzungszimmer im EG der Stadt Forchheim

### Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

Die vhs sucht ständig für viele Bereiche ihres Programms neue Kursleiter. Vielleicht können Sie etwas vermitteln, was wir bisher noch nicht im Programm hatten. Wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle in Forchheim.



## KOOPERATION WALLFAHRTS- MUSEUM GÖßWEINSTEIN

## Führungen

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein, Balthasar-Neumann-Str. 4,  
91327 Gößweinstein, Tel. 09242/740425 (Basilika-Laden)

Öffnungszeiten und Eintrittspreise:

Hauptsaison (Palmsonntag - 1. November)

Montag und Dienstag: geschlossen

Mittwoch: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Do, Sa, So: 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Freitag: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Nebensaison (1. März - Palmsonntag)

Sonntag: 10:30 bis 16:00 Uhr

geschlossen: 07.01. bis Ende Februar

Eintrittspreise:

Erwachsene 3,- Euro

Ermäßigt: Schüler, Studenten u. Gruppen ab 15 Pers.: 2,- Euro

Schulklassen: 1,50 Euro pro Person

Kinder unter 6 Jahren frei.

Auskünfte & Buchung:

Klosterladen Gößweinstein,

Balthasar-Neumann-Str. 2, 91327 Gößweinstein,

Tel. 09242/ 740425

E-Mail: kontakt@wallfahrtsmuseum.info

### ■ Unterwegs im Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

Welche Bedeutung hat die großartigste Kirche der Fränkischen Schweiz im Werk des genialen Barockarchitekten Balthasar Neumann? Die Führung durch das moderne, nach künstlerischen Gesichtspunkten gestaltete Museum gibt Ihnen Antwort. Das Museumserlebnis ist die perfekte Ergänzung zum Besuch der Wallfahrtskirche gleich nebenan. Hier finden Sie u. a. die Originalentwürfe der Deckengemälde und eine silberne Wandelglocke mit der Darstellung der mittelalterlichen Vorgängerkirche. Und für Kinder gilt es: Wer findet Walli, die Wallfahrtsmaus?

**Gö015**

Gruppenpreis: 35,- Euro zzgl. ermäßigter Museumseintritt von 2,- Euro pro Person. Kinder bis 6 Jahre sind frei.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

### ■ Kombi-Führung "Museum - Kirche"

Ein ideales Angebot für diejenigen, welche die religiösen und historischen Grundlagen erfahren möchten, die zum Bau der monumentalen Dreifaltigkeitsbasilika (1730-1739) geführt haben. Dauer ca. 75 Min.

**Gö016**

Ab 15 Personen: 6,- Euro pro Person. Kinder bis einschließlich 6 Jahre sind frei. Im Preis enthalten ist ein Beitrag zum Erhalt der Kirche.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

### ■ Führung: Durch den Heiligen Bezirk

Erkunden Sie mit den Geschichten der Gemeindeboten den Wallfahrtsbezirk! Vom Kirchenvorplatz über den ehemaligen Friedhof, die Gruft, die Dreifaltigkeitskapelle, die Klosterkirche geht es entlang des Kreuzweges hinauf zum Kreuzberg mit malerischem Blick auf Gößweinstein. Dauer ca. 1 Stunde.

**Gö017**

Bis 20 Personen: 70,- Euro pauschal. Ab 21 Personen: 4,- Euro pro Person, Ab 21 Personen inklusive Museumseintritt ohne Führung: 5,- Euro.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

### ■ Führung: Durch Gößweinsteins barocken Ortskern

Wir begleiten Sie mit historischen Zitaten und Dokumenten durch Gößweinsteins Zeit des Barock und Rokoko. Dauer ca. 1 Stunde.

**Gö018**

Bis 20 Personen: 70,- Euro pauschal. Ab 21 Personen: 4,- Euro pro Person, Ab 21 Personen inklusive Museumseintritt ohne Führung: 5,- Euro.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

### ■ Führung: Mit Walli durch die Wallerei

Wir erfahren vom Wallfahren, Beten mit Perlenketten und von besonderen Geschenken an Gott; davon, was es mit den Wachspuppen auf sich hat und warum Babys früher "gefatscht" wurden.

Eine Mitmachführung, besonders geeignet für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren, aber auch für jüngere und ältere Gäste. Mausexperimente und Walli-Geschichten garantiert! Die Führung dauert ca. 75 Min.

**Gö019**

Führungsgebühr 35,- Euro zuzüglich ermäßigter Eintrittspreis von 2,- Euro pro Person, Kinder unter sechs Jahren sind frei.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein



## SENIOREN-PROGRAMM

### Digitale Teilhabe

Kursbeschreibung siehe bei EDV, digitale Welt

### ■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "50plus!" - am Vormittag

Susanne Dümig

Di., 11.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x

€ 94,00 (€ 85,80) inkl. Unterlagen 12,00 €

Kleingruppe

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Fo220S1**

### ■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "50plus!" - Fortführung - am Vormittag

Susanne Dümig

Di., 29.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x

€ 49,00 (€ 44,10) ggf. zzgl. Unterlagen

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Fo221S1**

### ■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone. Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa

Mi., 21.05., 8.15-11.15 Uhr, 3x

€ 60,60 (€ 54,80)

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Fo241A**

### ■ iPhone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa

Mi., 25.06., 8.15-11.15 Uhr, 3x

€ 60,60 (€ 54,80)

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Fo241B**



## ■ Internet und E-Mail - 50plus

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Susanne Dümig                   | <b>Fo250S1</b>                 |
| Di., 20.05., 9.00-11.30 Uhr, 5x |                                |
| € 82,00 (€ 73,80)               | Multifunktionsraum VHS-Zentrum |

**MuT Projekt****Gefördert vom Bayer. Staatsministerium**

MuT (Medien und Technik), so heißt eine Initiative des Freistaates Bayern, welche zum Ziel hat, ältere Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zu diesem Zweck möchten wir als Volkshochschule für Sie Mediensprechstunden anbieten, in denen die Interessierten ihre Fragen zu ihrem Smartphone oder Laptop stellen können. Wir möchten Ihnen helfen, sicher und selbstbewusst mit digitaler Technik umzugehen.

## ■ Weitere Informationen finden Sie im Kapitel EDV, digitale Welt! Bitte um Kontaktaufnahme!

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| wöchentliche Sprechstunden Di. und Mi. |            |
| Termine nach Vereinbarung              | kostenfrei |

**Gesundheit & Bewegung**

## ■ Nordic Walking für Einsteiger



Starten Sie mit Nordic Walking und der richtigen Technik. Neben der korrekten Technik werden wir die Lockerung und Dehnung der Muskulatur nicht außer Acht lassen. Der Fokus liegt dabei auf einer entspannten Schulter/Armuskulatur. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden. Sie

benötigen wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

|                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| Jana Stüwe                        | <b>Fo490A</b>                    |
| Mo., 31.03., 17.30-18.30 Uhr, 8 x |                                  |
| € 41,60 (€ 37,40)                 | Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel |

## ■ Bewegungstreff unter freiem Himmel

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus.

|                                   |                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|
| Sonja Hermann                     | <b>Fo491</b>                                         |
| Mi., 19.02., 9.30-10.15 Uhr, 20 x |                                                      |
| kostenfrei                        | Wiese von Ketteler-Straße (gegenüber dem Kinderhaus) |

## ■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

Tanken Sie Vitalität und Energie durch entspanntes Laufen in der Natur und freuen Sie sich auf das Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe. Entdecken Sie dabei Ihre neuen Möglichkeiten - behutsam aufbauend durch den bewussten Wechsel aus Jogging- und Gehphasen.

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| Michael Cipura                     | <b>Fo495</b>                     |
| Mi., 12.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x |                                  |
| € 42,00 (€ 37,80)                  | Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel |

## ■ Wassergymnastik

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo502A</b>    |
| Mo., 17.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo502B</b>    |
| Mo., 17.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x           |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo502C</b>    |
| Mo., 17.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x          |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo503</b>     |
| Mi., 19.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Petra Sponsel                               | <b>Fo504A</b>    |
| Di., 25.02., 9.45-10.30 Uhr, 12 x           |                  |
| € 37,80 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Kristin Kraus                               | <b>Fo504B</b>    |
| Do., 20.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Kristin Kraus                               | <b>Fo504C</b>    |
| Do., 20.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x           |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516A</b>    |
| Mo., 19.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516B</b>    |
| Mo., 19.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x           |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516C</b>    |
| Mo., 19.05., 10.00-10.45 Uhr, 10 x          |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Irina Koch                                  | <b>Fo516D</b>    |
| Mi., 21.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x            |                  |
| € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Kristin Kraus                               | <b>Fo516E</b>    |
| Do., 26.06., 8.30-9.15 Uhr, 6 x             |                  |
| € 18,90 (€ 17,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Kristin Kraus                               | <b>Fo516F</b>    |
| Do., 26.06., 9.15-10.00 Uhr, 6 x            |                  |
| € 18,90 (€ 17,00) zzgl. Badeintritt vor Ort | Warmwasserbecken |

## ■ Wie wir jung bleiben können – Impulse für eine gesunde Lebenseinstellung

Wir sprechen darüber, wie wir unseren Alltag achtsam und bewusst gesundheitsförderlich gestalten:

- wie wir uns ernähren sollten.
- welchen sportlichen und weiteren Aktivitäten wir nachgehen können und wie.
- welche Bewegungsmöglichkeiten wir im Alltag haben.
- und vor allem, mit welchen Gedanken und Vorstellungen wir diese Themenbereiche begleiten, damit sie auch wirken.

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| Egon Wenderoth                | <b>Fo570</b>            |
| Mo., 10.03., 18.30-21.30 Uhr  |                         |
| € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe | Seminarraum VHS-Zentrum |

## ■ Genussvoll und gesund essen im Alter

Wer wünscht sich das nicht - ein fittes und aktives Leben bis ins hohe Alter? Bewegung sowie eine gesundheitsfördernde und ausgewogene Küche sind wichtige Voraussetzungen dafür. Dieser Kurs versorgt Sie

mit Vitalrezepten, die sich einfach umsetzen und auf den Teller zaubern lassen.

Sandra Gareis **Fo583**  
Do., 03.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Yoga rund um den Stuhl

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke!

Virginia Alex **Gö006**  
Do., 20.02., 16.00-17.15 Uhr, 10 x  
€ 65,00 (€ 58,50)  
Kleingruppe Haus des Gastes Gößweinstein

### ■ Nordic Walking für Einsteiger

**NEU**

Nordic Walking Stöcke sind vorhanden.

Jana Stüwe **Ne037**  
Fr., 04.04., 8.45-9.45 Uhr, 8 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt Parkplatz Friedhof Neunkirchen

### ■ Nordic Walking für Senioren

**NEU**

Jana Stüwe **Se001**  
Mo., 31.03., 16.15-17.15 Uhr, 8 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

### ■ Fit und beweglich - auch im Alter

Ingrid Pamperl **Se002**  
Di., 18.02., 14.30-15.30 Uhr, 12 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Bamberger Str. 60a, Saal

### ■ Seniorengymnastik

Sonja Herrmann **Se003**  
Mo., 17.02., 9.30-10.30 Uhr, 13 x  
€ 54,60 (€ 49,10) Katharinenspital

Nico Radeck **Se004**  
Mo., 17.02., 9.45-10.45 Uhr, 17 x  
€ 71,40 (€ 64,30) Jahnpark Forchheim

Birgit Kaletsch **Se005**  
Do., 20.02., 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Katharinenspital

## Konzertfahrten

### ■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Krzysztof Urbanski Dirigent, Alina Ibragimova Violine  
Werke von Jean Sibelius, Dmitri Schostakowitsch

So., 30.03., Beginn 17.00 Uhr **GSe015**  
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt

### ■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Jakub Hrusa Dirigent, Bomsori Kim Violine  
Werke von Max Bruch, Antonín Dvorák

So., 18.05., Beginn 17.00 Uhr **GSe016**  
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt



## VHS UNTERWEGS

### Studienfahrten

Zu allen Fahrten und Wanderungen finden Sie die vollständigen Beschreibungen auf unserer Homepage. Die Abfahrtszeiten werden einige Tage vor dem Termin versandt.

### ■ Konzertfahrt zum Haus Marteau

Am Nachmittag bringt Sie der Bus nach Lichtenberg, wo Sie eine lehrreiche Führung durch die Musikbegegnungsstätte Haus Marteau erwartet. Im Anschluss bleibt genügend Zeit für einen Snack im hauseigenen Bistro. Um 19.00 Uhr beginnt dann das Konzert des arcs saxophon quartetts.

Silvia Bessler **Fo698**  
Mi., 28.05., 14.30 Uhr  
€ 69,00 inkl. Busfahrt, Führung & Konzertbesuch Lichtenberg

### ■ Spätgotik und Renaissance im Hohenloher Land – Creglingen, Weikersheim und Stuppach

Ziel der Exkursion sind zwei herausragende Kunstwerke fränkischer Provenienz der frühen Neuzeit und ein bemerkenswertes Schloss der Renaissance und des Hochbarock in Hohenlohe-Franken. Über die B 470 wird das erste Ziel, die Creglinger Herrgottskirche erreicht. Weiterfahrt nach Weikersheim, wo neben einer Mittagspause die Schlossanlage besichtigt wird. Zum Abschluss Besuch von Stuppach nahe Bad Mergentheim mit Besichtigung der „Stuppacher Madonna“.

Toni Eckert **Se006**  
Mi., 19.03., 8.00-18.00 Uhr  
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Stuppach

### ■ Waldsassen und Kappel

Die Stiftsbasilika Waldsassen wurde von 1685 bis 1704 als Kirche der Zisterzienserinnen der Abtei Waldsassen erbaut, das Kloster wurde dem Patrozinium Mariens unterstellt. Die Orgel mit 7720 Pfeifen wurde mehrmals umgebaut und erweitert. Falls möglich, wird der mitreisende Gößweinsteiner Basilikaorganist Georg Schäffner auf diesem mächtigen Instrument ein kleines Konzert geben. Im Anschluss Besuch der berühmten Waldsassener Stiftsbibliothek. Nach einer Mittagspause führt der Weg zur Kappel, eine der eigenartigsten Kirchenschöpfungen Deutschlands. Am Nachmittag Rückfahrt über Marktredwitz und Bayreuth nach Forchheim.

Toni Eckert **Se007**  
Mi., 21.05., 8.00-18.00 Uhr  
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Waldsassen

### ■ „Ludwig I. – Bayerns größter König?“

In der Bayerischen Landesausstellung, die 2025 im Haus der Bayerischen Geschichte in Regensburg präsentiert wird, führt die Reise zurück ins Königreich Bayern. Dort besteigt vor 200 Jahren König Ludwig I. den Thron - ein Herrscher mit Widersprüchen in einer auch von ihm gestalteten Umbruchszeit. In der Ausstellung wird das sich wandelnde Bayern Ludwigs I. erlebt.

Toni Eckert **Se008**  
Mi., 02.07., 8.00-18.00 Uhr  
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Regensburg

### ■ Künzelsau Museum Würth: "Emil Nolde - Welt und Heimat" - Historische Altstadt von Schwäbisch Hall

Am Vormittag wird das Museum Würth 2 in Künzelsau mit einer Sonderausstellung von Gemälden des Expressionisten Emil Nolde mit dem Thema Welt und Heimat besucht. Am Nachmittag Besichtigung der ehemaligen Freien Reichsstadt Schwäbisch Hall.

Toni Eckert **Se009**  
Mi., 23.07., 8.00-18.00 Uhr  
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Künzelsau

## Wanderungen

### ■ Die Höhlen und Burgruinen rund um Velburg

Wir wandern eine kleine Steigung hoch auf den felsigen Schlossberg zur Ruine Velburg. Weiter geht es zum etwas versteckt liegendem Hohlloch sowie zur Wolfgangshöhle. Nach der Mittagspause setzen wir unsere Tour fort zum geologischen Höhepunkt dem „Schwammfels“ und beenden über den Weg auf einer bemooste Treppe in Velburg die kleine Höhlenwanderung. Die Schlusseinkkehr ist auf dem Heimweg in einer L' Osteria in Neumarkt eingeplant. Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 14 km, Anstieg 290m / Abstieg 290 m, Gehzeit ca. 4 h.

Angelika Roßmeißl **Se010**  
Mi., 16.04., 8.00-18.00 Uhr  
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

### ■ Im Karst bei Neuhaus an der Pegnitz

Durch ein Trockental kommen wir zur Mysteriengrotte, durch ein Waldstück zur Schlieraukapelle aus dem Jahr 1864. Nach einem Anstieg kommen wir zur Maximiliansgrotte. Geplant ist eine interessante Höhlenführung (Unkostenbeitrag ca. 6 € pro Teilnehmer; eingesammelt vor Ort). Im Anschluss kehren wir im angrenzenden Gasthof ein. Wir führen unsere Unternehmung fort zur Weissingkuppe. Nächstes Ziel ist nun die Steirne Stadt mit den Zwei Brüdern. Nun schnaufen wir hoch zur Vogelherdgrotte, einer Höhlenruine mit einer geräumigen Felsenhalle. Unsere Schlusseinkkehr wird in einer Kommunbräu in Neuhaus sein können. Anspruchsvolle Wanderung, Wanderstrecke 15 km, Anstieg 420m / Abstieg 380 m, reine Gehzeit ca. 6 h.

Angelika Roßmeißl **Se012**  
Mi., 11.06., 8.00-18.00 Uhr  
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

### ■ Über die Giechburg

Anfangs wandern wir ohne nennenswerte Steigung über Ludwag zur Wallfahrtskirche „Gügel“. Von dort ist es nur noch ein kurzer Anstieg zur Giechburg, wo uns ein herrlicher Ausblick und die Mittagseinkkehr erwartet. Im Anschluss geht es abwärts in Richtung Scheßlitz zu unserer Schlusseinkkehr in der Gaststätte Schmitt-Bräu. Es ist eine leichte bis mittelschwere Wanderung mit wenigen Anstiegen aber einem längeren Abstieg. Länge ca. 15 km

Hartmut Lelickens **Se013**  
Mi., 16.07., 8.00-18.00 Uhr  
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

### ■ Unterwegs auf königlichen Wegen im Ahorntal

Am Ailsbach entlang führt uns der Weg an Magerrasenhängen vorbei zurück zum Rennersfels, von wo aus wir den „Burgweg“ hoch zu Burg Rabenstein folgen. Unser Etappenziel ist Burg Rabenstein, wo wir unsere Mittagseinkkehr einnehmen werden. Weiter geht es zur Sophienhöhle, wo uns eine Höhlenführung erwartet (Eintritt 7 € pro Teilnehmer, wird vor Ort bezahlt). Und schon erwartet uns die nächste Höhle - die Ludwigshöhle mit einem prachtvollen Ausblick. Einige Stufen herab durch das Höhlentor und wir gelangen auf schmalen Pfaden zurück zu unserem Ausgangspunkt. Mit dem Bus fahren wir ein kurzes Stück zur Schlusseinkkehr „Zum Beringers“. Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 10 km, Anstieg 250m / Abstieg 250 m, Gehzeit ca. 4 h.

Angelika Roßmeißl **Se014**  
Mi., 06.08., 8.00-18.00 Uhr  
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

### ■ Im Burgenwinkel in den Haßbergen

Vorbei an dem Ortsteil Eyrichshof laufen wir zur Ruine Rotenhan, wo wir innerhalb der alten Burgmauern eine erste Rast machen. Auf dem Lichtensteiner Bergrücken angelangt, erreichen wir die Burgruine Lichtenstein. Unser Busfahrer wird uns dann zur Mittagseinkkehr fahren und uns dann gestärkt und ausgeruht wieder zurück zur Ruine Lichtenstein bringen. Dort setzen wir unseren Weg auf dem Lichtensteiner Sagenpfad fort und treten den Rückweg nach Ebern zur Schlusseinkkehr an. Anspruchsvolle Wanderung, Wanderstrecke 16 km, Anstieg 400 m / Abstieg 400 m, Gehzeit ca. 5 h.

Angelika Roßmeißl **Se015**  
Mi., 03.09., 8.00-18.00 Uhr  
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

### ■ Von der Claramühle im Albachtal zum Schottental

Beginnend an der Claramühle aus dem Jahr 1275 führt uns der Weg in ein Waldgebiet zu den Kirchthalwänden. Weiter geht es auf gemächlichen Waldwegen durch das Birgland im Buchenwald nach Fürnried, wo das Mittagessen eingeplant ist. Nachdem wir Fürnried verlassen geht es weiter in das romantische Schottental zurück zu unserem Ausgangspunkt. Weiter erreichen wir die Forellenzucht Regelsmühle, wo wir zur Schlusseinkkehr erwartet werden. Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 13 km, Anstieg 300 m / Abstieg 300 m, Gehzeit ca. 4 h.

Angelika Roßmeißl **Se016**  
Mi., 08.10., 8.00-18.00 Uhr  
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

### ■ Im Steigerwald bei Iphofen

Die Wanderung beginnt in Markt Einersheim und führt auf dem Mühlenweg - Schwarzmühle, Vogtsmühle, Domherrenmühle - nach Iphofen mit seiner gut erhaltenen Stadtmauer zur Mittagseinkkehr im Gasthaus Goldene Krone. Nach der Mittagspause verlassen wir Iphofen und wandern durch die Weinberge am Schwanberg zur Schlusseinkkehr nach Rödelsee ins Gasthaus Löwenhof. leichte Wanderung, Wanderstrecke ca. 13 km und 150 Höhenmeter Anstieg

Hartmut Lelickens **Se017**  
Mi., 05.11., 8.00-18.00 Uhr  
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

## Studienreisen

### ■ "freihey 1525" - Studienreise nach Thüringen



Der Bauernkrieg von 1525 prägte auf Generationen das kollektive Gedächtnis im deutschsprachigen Raum. Thüringen war nicht nur Schauplatz eines entscheidenden Wendepunktes des Aufbruchs, sondern auch finaler Wirkungsort des radikalen Reformators Thomas Müntzer. Auf unserer dreitägigen Studienreise besuchen wir die Thüringer Landesausstellung in Mühlhausen und in Bad Frankenhausen sowie die Landeshauptstadt Erfurt, mit einem Abstechen zum Kyffhäuser. Busfahrt, 2x Übernachtung mit Frühstück, Eintritte/Führungen nach Programm, Reiseleitung. Zu diesem Thema siehe auch: Vortrag FO140 "Der Bauernkrieg im Forchheimer Land und seine Hauptakteure"

Toni Eckert **St002**  
Fr., 20.06. - So., 22.06.2025  
Preis: siehe Reisebeschreibung Thüringen



### ■ Wanderreise Irland: Mayo und Sligo – God help us! Wandernd zu Besuch beim Heiligen Patrick und der Königin von Connaught

Wandern in der westlichen irischen Provinz Connaught. Flugreise München - Dublin - München mit Bustransfers, 7 Übernachtungen mit Halbpension, deutschsprachige Reiseleitung + örtlicher Reise- und Wanderführer. Unsere Highlights: Erklimmen des heiligen Berges der Iren, des Croagh Patrick, Kylemore Abbey und Universitätsstadt Galway, Das Grab der Königin Maeve von Connaught auf dem Knocknarea Mountain u.v.m.

Silvia Bessler, Eckhard Ladner  
In Planung für September 2025  
€ 1995,00 im DZ

St003

Irland

### ■ Interessentenliste: "Marc Aurel". Landesausstellung in Trier

In der pittoresken Stadt an der Mosel finden sich gut erhaltene Baudenkmäler sowie renommierte Museen, die regelmäßig zu außergewöhnlichen Landesausstellungen laden. In der Ausstellung "Kaiser, Feldherr, Philosoph" geht das Rheinische Landesmuseum der Faszination Marc Aurel auf den Grund. Die Erkundung der Stadt sowie der Moselgegend runden das Angebot ab.

Toni Eckert  
3 Tage, in Planung für Oktober 2025

St004A

Trier

### ■ Interessentenliste: Ausstellungsfahrt nach Baden Baden "Impressionismus in Deutschland. Max Liebermann und seine Zeit."

Busfahrt nach Baden Baden, Besuch der Ausstellung sowie der Welterbe-Stadt mit dem attraktiven Christkindlesmarkt vor dem Kurhaus, 1x Übernachtung mit Frühstück, VHS-Reiseleitung. Max Liebermann (1847-1935) spielte eine herausragende Rolle in der Hinwendung deutscher Künstler zum französischen Impressionismus. Anhand von mehr als 70 Arbeiten aus über 25 internationalen Museums- und Privatsammlungen gibt die Ausstellung im Museum Frieder Burda einen opulenten Überblick über die Entwicklung des deutschen Impressionismus, darunter Schlüsselwerke von Max Liebermann, Lovis Corinth und Fritz von Uhde.

Toni Eckert  
2 Tage, in Planung für November 2025

St005A

Baden Baden



## SYNAGOGUE UND JÜDISCHES MUSEUM ERMREUTH

Informationen und Vorverkauf:  
Büro- und Kontaktadresse: Julia Schnitzer, Zweckverband Synagoge Ermreuth, Klosterhof 2-4, 91077 Neunkirchen a. Brand. Tel.: 09134/705-106, Fax: 09134/705-80 Mo. Di. Do.. Tel. Rathaus: 09134/705 0  
E-Mail: [synagoge-ermreuth@neunkirchen-am-brand.de](mailto:synagoge-ermreuth@neunkirchen-am-brand.de)  
Internet: [www.synagoge-museum-ermreuth.de](http://www.synagoge-museum-ermreuth.de)

### ■ Nie wieder ist jetzt. Musikalische Lesung

Ein Zeichen gegen Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Antisemitismus setzen Barbara Wolf und die Musikerin Steffi Zachmeier aus Nürnberg mit einem Abend voller Wort und Musik aus jüdischer Vergangenheit: Schlaglichter auf Leben und Werk der einst vom NS-Regime verfolgten Lyrikerinnen Rose Ausländer, Mascha Kaléko, und Elise Lasker-Schüler erinnern an drei bewegte weibliche Biografien des 20. Jahrhunderts. Flankiert wird das Wort von einerseits tänzerischen, zuweilen melancholischer Klezmer-Musik und jiddischen Liedern.

Sonntag, 13.04., 18.00 Uhr  
€ 15,00

Sy001

Synagoge Ermreuth

### ■ Führung auf dem jüdischen Friedhof Ermreuth

Am 1. Mai lädt das jüdische Museum Synagoge Ermreuth um 14:00 Uhr zu einer Frühjahrswanderung zum jüdischen Friedhof mit anschließender Friedhofsführung ganz herzlich ein. Alle Männer bitte eine Kopfbedeckung (z.B. Kippa, Sonnenhut, Kapuze.) mitbringen.

Donnerstag, 01.05., 14.00 Uhr  
kostenfrei

Sy002

Synagoge Ermreuth

### ■ Gesprächskonzert mit Oliver Jäger: „Sternklang über dem Atlantik“

In seinem Soloprogramm "Sternklang über dem Atlantik" präsentiert Oliver Jäger Musik aus Europa und Südamerika. Eine klassische Habanera neben einer Melodie aus Mali, Klänge von Flamenco, Tango, Choro und Fado, Geschichten und Fantasien in Tönen aus Regionen, wo die spanische Gitarre in Kultur und Lebensgefühl verankert ist.

Sonntag, 10.05., 19.00 Uhr  
€ 15,00

Sy003

Synagoge Ermreuth

### ■ Internationaler Museumstag in der Synagoge Ermreuth

Kostenfreier Eintritt zum Internationalen Museumstag von 14-17 Uhr

Donnerstag, 18.05.  
kostenfrei

Sy004

Synagoge Ermreuth

### ■ Duo Burstein & Legnani - Musik für Cello & Gitarre: Klangzauber aus Orient und Okzident

Beseelte Melodien, pulsierende Rhythmen und alte Stilelemente erklingen in einem kunstvoll neuen Gewand. Zu den musikalischen Highlights gehören eigene Arrangements klassischer Meisterwerke, u. a. von Isaac Albéniz, Vittorio Monti, Manuel De Falla, Pablo de Sarasate, sowie Kompositionen von Roberto Legnani.

Sonntag, 25.05., 18.00 Uhr  
€ 20,00

Sy005

Synagoge Ermreuth

### ■ Mark Kohnatsky zu Gast in der Synagoge Ermreuth

Als bekannter Violinist, Komponist, Dozent und Experte für jiddischen Tanz aus Hamburg spielt er sowohl traditionelle Klezmer-Stilrichtungen als auch zeitgenössische Kompositionen.

Sonntag, 01.06., 18.00 Uhr  
€ 15,00

Sy006

Synagoge Ermreuth

### ■ Back to the roots - Volkstümliches aus Osteuropa

Eva Sohni und Ted Ganger präsentieren u.a. Bedrich Smetana in seinem zweiteiligen Duo für Violine und Klavier "Z domoviny" (Aus der Heimat). Mit Erwin Schulhoff aus Prag wird an diesem Abend ein deutschböhmischer und jüdischer Komponist vertreten, der mit den Jazzetüden für Klavier solo einen jazzigen Farbtupfer setzt. Neben Brahms, Wieniawski und Schubert kommt auch Fritz Kreisler durch die „Alt Wiener Tanzweisen“ zur Geltung. Ein abwechslungsreicher Abend!

Sonntag, 27.07., 18.00 Uhr  
€ 15,00

Sy007

Synagoge Ermreuth



## EBERMANNSTADT

Kulturkreis Ebermannstadt e.V.

Tel.: 09194/506-40

1. Vorsitzende: Gabriele Rauch

Stellvertreterinnen: Sybille Müller, Gabriele Thiem

Schriftführerin: Brigitte Mitterer

Kassier: Wolfgang Krippel

Internet: [www.kulturkreis-ebs.de](http://www.kulturkreis-ebs.de)

E-Mail: [info@kulturkreis-ebs.de](mailto:info@kulturkreis-ebs.de)

Frau Sedlmeier

Nähere Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse und online unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)

Anmeldungen für alle Kurse und Seminare ab Erscheinen des Programmheftes

in der VG Ebermannstadt,

Franz-Dörrzapf-Str. 10, 91320 Ebermannstadt

- Frau Körber (Tel. 09194/506-28)

- Frau Albert (Tel. 09194/506-25)

Einschreibung für Mitglieder:

Freitag, 24.01. 8.00-12.00 Uhr

Montag, 27.01. 8.00-12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:

Dienstag, 28.01. 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch, 29.01. 8.00-12.00 Uhr

Donnerstag, 30.01. vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr

Freitag, 31.01. 8.00-12.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Hier finden Ihre Kurse in Ebermannstadt statt:**

Volksschule: Schulweg 10, 91320 Ebermannstadt

Realschule EBS: Georg-Wagner-Straße 13

Scheune im Wiesent-Garten: Am Kirchenwehr 10

Bürgerhaus Ebermannstadt: Bahnhofstr. 5

Tennishalle TSV EBS: Sportplatzstr. 4

Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a

Stadthalle Ebermannstadt: Georg-Wagner-Str. 14

## Gesellschaft

### ■ Lieder von Freiheit und Frieden

Das Aufstehen gegen Unterdrückung, Sklaverei, Krieg und autoritäres Denken beeinflusste die Musikgeschichte mit berühmten Liedern von der Sehnsucht nach Freiheit und Frieden. Susanne Trapper singt an diesem Abend eine Auswahl davon und gibt einen Einblick in die geschichtlichen Hintergründe von Gospel & Spirituals, zu den Protestliedern der Bürgerrechts- und Friedensbewegungen bis hin zum Liedgut deutscher Künstlerinnen und Künstler.

Susanne Trapper

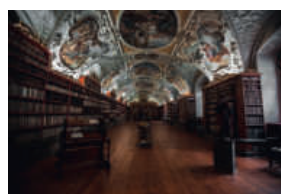
Do., 06.02., 19.30-21.30 Uhr

kostenfrei

**Eb002**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Die schönsten historischen Bibliotheken - Wohnungen für Bücher und Wissen



Es ist ein Gang von der Antike (Alexandria, Ephesos, Hadrian) über das Mittelalter, sodann vor allem zur Barock- und Rokokozeit (Prag, Hofbibliothek in Wien, Coimbra, Waldsassen, Metten, Sankt Gallen, Schusenried, Wiblingen etc.) bis zu den

Wissenstempeln des 19. Jahrhunderts (London, Paris) und sogar zur Gegenwart. Aufwändige Bildprogramme und ikonografische „Lehrgebäude“ machen tatsächlich vor allem die Räume des 18. Jahrhunderts zu einer Triumphfeier der Gelehrsamkeit. Die Aufzählung der Namen ist unvollständig und soll nur die Neugierde anregen. Diese können Sie bei vielen Beispielen in der näheren Umgebung ja durchaus auch per Tagesausflug oder im Verzuge von Kurzreisen befriedigen.

Katja Boamong-Brummer

Do., 13.02., 19.30-21.00 Uhr

kostenfrei

**Eb003**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Hänge in Bewegung - Bergrutsche um Ebermannstadt

Am 04. März 1625 ereignete sich ein Bergrutsch bei Gasseldorf. Viele Quellen beschreiben den Bergrutsch, viele mögliche Ursachen wurden diskutiert. Der Zorn Gottes, Erdbeben, Starkregen. In der näheren Umgebung von Ebermannstadt waren noch die Daten drei weiterer Bergrutsche bekannt: unter dem Körleinsteinbruch am Einbühl 1961, unter dem Städtischen Steinbruch am Hasenberg 1957, und an der Deponie Breitenbach 1979. An den Hängen der Gegend finden sich Spuren zahlreicher weiterer Rutschungsereignisse, die im Rahmen einer Masterarbeit der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg kartiert und weiteren historischen Daten zugeordnet wurden.

Andreas Helgert

Do., 20.02., 18.30-20.00 Uhr

kostenfrei

**Eb004**

Gemeindehaus Gasseldorf

### ■ Weiberfasching - mal anders

mit Christine Schuh (Gedichte) und Gabriele Rauch (Klaviermusik)

Eintritt frei - Spenden für den Kulturkreis willkommen

Christine Schuh

Do., 27.02., 19.30-21.00 Uhr

kostenfrei

**Eb005**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Blaue Blumen in Waldeinsamkeit

#### Eine Reise durch die Phantasie der Romantik

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise, um die Blaue Blume zu finden, durch Märchenaugen zu staunen und die innerliche Nacht zu entdecken. Der Wünschelrute nach zum Zauberwort und vielleicht steckt auch in Ihnen ein heimlicher Romantiker.

Lesung mit musikalischer Umrahmung

Michael Graul, Lesung, Annika Jakob, Violine

Michael Graul, Annika Jakob

Do., 13.03., 19.30-21.00 Uhr

kostenfrei

**Eb006**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

## ■ Magische Unterwelt

### Forschung, Wissenschaft und Fotos rund um die Bussardhöhle in der Fränkischen Alb

Im Januar 2018 wurde in einem Waldstück, mitten in der Fränkischen Alb, durch Mitglieder der heutigen Speläologischen Forschungsgruppe Bussardhöhle, ein kleiner Zugang zu einer unberührten Karsthöhle entdeckt. Der Durchbruch, in bisher unentdeckte Teile, gelang im Frühjahr 2022 durch damalige Mitglieder der UHG und der Arbeitsgemeinschaft Höhlen und Karstforschung Erlangen, nach insgesamt vier Jahren unermüdlicher Grabungstätigkeit.

Thomas Nesper **Eb007**  
Do., 20.03., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

## ■ Wanderreise im Südwesten der USA – Nationalparks und mehr

Ziel ist das Märchenland der roten Felsen im alten Indianergebiet des „Wilden Westens“. Längere Wanderungen führen zu den schönsten Stellen der Nationalparks Zion, Bryce, Arches und Grand Canyon. Wildromantische Plätze in einer Reihe kleinerer Schutzgebiete vervollständigen die Fülle der Natureindrücke. Die erloschene Kultur der Pueblo-Indianer im Mesa Verde-NP und die Kultur in den Städten Los Angeles und San Diego zeigen die teils erstaunlichen Gegensätze im heutigen Amerika.

Edgar Krapp **Eb008**  
Do., 27.03., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

## ■ Frühlingsrauschen

### - mit Ralli Bogdan und Beate Roux musikalisch den Frühling begrüßen.

Die beiden Künstlerinnen Ralli Bogdan (Geige) und Beate Roux (Klavier) mit ihren wunderbaren Gesangstimmen (Sopran und Mezzosopran) tauchen mit Ihnen in die Welt des Frühlings ein - mit allen Sinnen werden Sie dieses Erwachen durch die Musik spüren.

So., 30.03., 18.00-20.00 Uhr **Eb009**  
Eintritt: 8 € VVK, 10 € AK  
Vorverkauf Buchhandlung Faust,  
Hauptstr. 21, 91320 Ebermannstadt  
Tel 09194-2640605 Scheune im Wiesentgarten

## ■ Vom Karlsgraben zur Großschiffahrtsstraße. Der Main-Donau-Kanal und seine Geschichte

Der Traum von einer Kanalverbindung zwischen Main und Donau ist mehr als 1000 Jahre alt. Bereits Karl der Große gab im Jahre 793 den Bau einer ersten Wasserstraße in Auftrag, Mitte des 19. Jahrhunderts dann war es König Ludwig I., der einen Kanal zwischen Kelheim und Bamberg projektieren ließ, und seit 1992 schließlich stellt die neue Main-Donau-Großschiffahrtsstraße eine Verbindung zwischen Schwarzem Meer und Nordsee her. Der Vortrag „Vom Ludwigskanal zur Großschiffahrtsstraße“ schildert die Geschichte eines viel diskutierten Kanalprojektes vom frühen Mittelalter bis in die Gegenwart.

Robert Schäfer, M.A. **Eb010**  
Do., 03.04., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

## ■ EBSer Klänge der Poesie II

Bunter Mix aus Poesie, Kurzgeschichten, Kleinen Märchen und Prosa; Hauptsache selbst geschrieben!  
Mit Michael Graul und jungen KünstlerInnen  
Eintritt frei! Spenden willkommen

So., 06.04., 18.00-20.00 Uhr **Eb011**  
kostenfrei Scheune im Wiesent-Garten

## ■ Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

Do., 10.04., 19.30-21.00 Uhr **Eb012**  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

## ■ Exkursion zum 400. Jahrestag des Gasseldorfer Bergrutsches von 1625 (4. März) und zum "Tag der Erde" (22. April)

Interessanter Wechsel der Deutung und Vorstellungen des Rutsches seit 1625. Anfahrt mit privatem PKW. Parken: Dicht hinter dem Abzweig B470 Richtung Heiligenstadt linkerhand ein Parkplatz. Wenn schon voll, dann im nachfolgenden Druidenweg, Albrecht-Dürer-Weg oder Erlenschlag parken. Treffpunkt: 9.30 Uhr am Parkplatz vor dem Druidenweg. Von dort gehen wir über den Waldweg, der von den Häusern Druidenweg 16 und 25a bergauf führt, auf die Druidenleite (70 m Höhenunterschied, ca. 1 km Weglänge). Gutes Schuhwerk! 13.30 Uhr Mittagessen und Ausklang in Gasseldorf. Anmeldung erforderlich!

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer **Eb013**  
Sa., 26.04., 9.30-13.30 Uhr  
Teilnahmegebühr: 7 € Gasseldorf

## ■ Ensemble Ruhr - Da verschob sich die Ruhe



Klassische Musik und Poetry Slam über den Klimawandel. Das Kammerorchester Ensemble Ruhr verbindet in seiner Inszenierung über den Klimawandel „Da verschob sich die Ruhe“ klassische Musik und Texte über den Klimawandel und unseren Umgang mit der Erde zu einer packenden Botschaft, die jeden im Publikum berührt. Durch die Kombination von zeitgemäßer Poetry und klassischer Musik und den aktuellen Themenbezug wird das Potenzial von klassischer Musik besonders emotional erfahrbar. Unter der Regie von Katrin Sedlbauer wird Slampoetry von der Schauspielerin Maelle Giovanetti Metzger halbszenisch dargeboten, während das Ensemble Ruhr dazu passende Werke von Franz Schreker, W. A. Mozart, Einojuhani Rautavaara, Ernest Chausson und Felix Mendelssohn-Bartholdy zur Aufführung bringt. Die beiden Konzerte finden im Loksuppen in Ebermannstadt in Kooperation mit dem Kuratorium zur Förderung von Kunst & Kultur im Forchheimer Land e.V. statt. VVK ab Mai 2025: Tourist-Information Ebermannstadt, Kulturamt des Landkreises Forchheim, Tel. 09191 861045, [www.reservix.de](http://www.reservix.de)

Ensemble Ruhr, **Eb014**  
Eintritt: 32,00 € / erm. 30,00 € / 10-17 Jahre 16,00 €  
Fr., 25.07., 20.00-22.30 Uhr Loksuppen Ebermannstadt

Ensemble Ruhr, **Eb015**  
Eintritt: 32,00 € / erm. 30,00 € / 10-17 Jahre 16,00 €  
Sa., 26.07., 20.00-22.30 Uhr Loksuppen Ebermannstadt

## Sprachen

### ■ Englisch für Anfänger

Niveau A.1 Buch: "Network Now", A1 Starter, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6

Udo Schüpferling **Eb019**  
Di., 18.02., 19.15-20.45 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E28

### ■ Französisch für Urlaub und Alltag - Niveau A2

Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Susanne Doneth-Hofmann **Eb020**  
Di., 18.02., 18.30-20.00 Uhr, 12 x  
€ 93,60 (€ 84,20) Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29



## Gesundheit

**Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.**

### ■ Rundum fit mit Ganzkörper-Workouts

Für alle, die durch Spaß an der Bewegung fit sein wollen.

Dana Knappek **Eb024**  
Di., 18.02., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bürgerhaus

### ■ BUB - Bewegung und Balance

Ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft- und Balanceübungen sorgt für gesunde Bewegung und gute Rundum-Kondition.

Dana Knappek **Eb025**  
Di., 18.02., 10.10-11.10 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bürgerhaus

### ■ Qi Gong - frisch und entspannt ins Wochenende

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Unser Ziel: wir gelangen mit Bewegung und Atmung zur Ruhe und Entspannung, weg vom Alltag in lebendiges Gelassensein. Zurück zu dir, zur Stille und zur Fülle, sprich zu deinen Wurzeln. Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung.

Maria Riediger **Eb026**  
Fr., 28.02., 18.30-20.00 Uhr, 12 x  
€ 57,60 (€ 51,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Yoga zum Entspannen und Auftanken

Pauline Lodes **Eb027**  
Di., 18.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Yoga in Kombination mit Feldenkrais

Ein Mix aus klassischen Asanas kombiniert mit Feldenkrais Sequenzen. Komplettiert wird diese Stunde mit Energieübungen (Jin Shin Jyutsu oder Mudras).

Andrea Brocke **Eb030**  
Mi., 19.02., 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,10) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Andrea Brocke **Eb031**  
Do., 20.02., 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,10) Bürgerhaus

### ■ Hatha Yoga Stufe 1 (Anfänger und Wiedereinsteiger)

In diesem Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs bekommst Du von Grund auf einen systematischen Einstieg/ Auffrischung im Hathayoga.

Agathe Fuhrmann **Eb032**  
Mi., 19.02., 18.15-19.30 Uhr, 6 x  
€ 31,50 (€ 28,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

Agathe Fuhrmann **Eb033**  
Mi., 30.04., 18.15-19.30 Uhr, 6 x  
€ 31,50 (€ 28,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Hatha Yoga Stufe 2 (Mittelstufe + Fortgeschrittene)

Geeignet für alle, die mit Yoga bereits Erfahrung gesammelt haben.

Agathe Fuhrmann **Eb034**  
Mi., 19.02., 19.45-21.00 Uhr, 6 x  
€ 31,50 (€ 28,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

Agathe Fuhrmann **Eb035**  
Mi., 30.04., 19.45-21.00 Uhr, 6 x  
€ 31,50 (€ 28,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Pilates- und Faszientraining

Gerlinde Ohlmann **Eb036**  
Di., 18.02., 19.05-20.05 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Wirbelsäulengymnastik mit Stretching und Entspannung

Doris Hohmann **Eb038**  
Do., 20.02., 8.00-9.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Bürgerhaus

### ■ Step Choreographie mit Bauch-Beine-Po

Für alle mit Basic-Kenntnissen. Leicht zu folgende Choreographien, gutes Herz-Kreislauf-Training.

Doris Hohmann **Eb039**  
Mo., 17.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Realschule EBS, Turnhalle

### ■ Problemzonengymnastik und Body-Workout

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden.

Gerlinde Ohlmann **Eb040**  
Di., 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Fit hoch 3

deepWORK und Faszien-Pilates im Wechsel.

Rainer Hümmer **Eb041**  
Do., 20.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Stadthalle Ebermannstadt, Halle 1

### ■ Aquafitness

Für alle Einsteiger und Wiedereinsteiger zur Entlastung des Bewegungsapparates, gelenkschonend, durchblutungsfördernd, Ausdauer verbessernd und zum Muskelaufbau.

Rainer Hümmer **Eb042**  
Di., 18.02., 18.00-18.45 Uhr, 12 x  
€ 55,80 (€ 52,00) inkl. 18,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Rainer Hümmer **Eb043**  
Di., 18.02., 18.50-19.35 Uhr, 12 x  
€ 55,80 (€ 52,00) inkl. 18,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

### ■ Aquajogging

Mit Hilfe eines Aquajogging-Gürtels können Sie im Wasser laufen und die Kraft steigern, Kalorien verbrennen, ohne den Boden zu berühren. Ein gesundes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im flachen oder tiefen Wasser. Gürtel wird gestellt.

Rainer Hümmer **Eb044**  
Di., 18.02., 19.40-20.25 Uhr, 12 x  
€ 55,80 (€ 52,00) inkl. 18,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

### ■ Aquafitness

Dieses Aqua Fitnesstraining richtet sich an Personen, die sportliche Betätigung gewohnt sind, und sich bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining auspowern möchten. Die Bewegung im angenehm warmen Wasser macht Spaß und ist ein ideales Allroundtraining. Aquafitness verbessert Ihre Kondition, Haltung und Beweglichkeit.

Christina Wunder **Eb045**  
Mi., 26.02., 18.30-19.15 Uhr, 15 x  
€ 69,80 (€ 65,10) inkl. 22,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

### ■ Aquapower

Dieses Aqua Training richtet sich an Personen, die sich auspowern möchten. Gelenkschonendes, intensives Training im Wasser für alle mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer und Straffung. Bei fetziger Musik kann man sich richtig auspowern, zusätzliche Geräte wie Poolnudeln, Hanteln und Beinschwimmer etc. bringen zusätzlich Spaß. Die fließenden Bewegungen sorgen für eine straffere Muskulatur und mehr Beweglichkeit.

Christina Wunder **Eb046**  
Mi., 26.02., 19.15-20.00 Uhr, 15 x  
€ 69,80 (€ 65,10) inkl. 22,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb047**  
Mi., 26.02., 20.00-20.45 Uhr, 15 x  
€ 69,80 (€ 65,10) inkl. 22,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

### ■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

Würden Sie gerne mit dem Joggen beginnen? Würde es Sie freuen, wenn Sie am Ende des Kurses 30 Minuten am Stück ausdauernd laufen können? Oder sind Sie beim Nordic Walking evtl. nicht mehr genügend aktiviert? Dann ist dieses Kursangebot passend für Sie. Tanken Sie Vitalität und Energie durch entspanntes Laufen in der Natur und freuen Sie sich auf das Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe. Entdecken Sie dabei Ihre neuen Möglichkeiten - behutsam aufbauend durch den bewussten Wechsel aus Jogging- und Gehphasen. Wertvolle Informationen zur gesunden Ausdauerbewegung werden ebenfalls im Kursrahmen gegeben.

Michael Cipura **Eb048**  
Mo., 10.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Treffpunkt Fritsche Wertstoffhof

### ■ Tanzkurs für Paare - Grundkurs

Sie erlernen die Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Walzer, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues und mehr....Tanzen soll Spaß machen! Der Tanzcoach geht feinfühlig auf die Teilnehmenden ein und bringt ihnen Grundschrte und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar genügt.

Udo Schüpferling **Eb049**  
Mo., 17.02., 20.00-21.30 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

### ■ Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs

Sie bauen im Kurs die Grundschrte der gängigsten Gesellschaftstänze aus und bauen darauf einige Figuren auf. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten. Der Dozent geht dabei feinfühlig und sehr individuell (!) auf die Teilnehmenden ein und bringt Ihnen den Spaß am Tanzen näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar genügt.

Udo Schüpferling **Eb050**  
Mo., 17.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

### ■ Tennis Anfängerkurs 1 - Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse

Für alle von 14-99 Jahren! Alles inklusive - wie Leihschläger, Bälle, erfahrener Trainer und Platz- bzw. Hallengebühren. Erlernen der Basics: Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley.

Alex Korn **Eb051**  
Mo., 05.05., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
€ 185,00 Tennishalle TSV EBS

### ■ Tennis Anfängerkurs 1 - Pfingstferien Intensiv - Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse

Alex Korn **Eb052**  
Termine: 10. bis 13.6 und 16. bis 18.6  
€ 185,00 Tennishalle TSV EBS

### ■ Tennis mit Vorkenntnissen 1 - Anfänger oder Wiedereinsteiger

Tennis mit Vorkenntnissen für alle von 14-99 Jahren! Vertiefen oder Wiederauffrischen von Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley.

Alex Korn **Eb053**  
Fr., 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 7 x  
€ 140,00 Tennishalle TSV EBS

### ■ Tennis mit Vorkenntnissen 2 - Anfänger oder Wiedereinsteiger

Alex Korn **Eb054**  
Mo., 05.05., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 185,00 Tennishalle TSV EBS

### ■ Tennis mit Vorkenntnissen 3 - Anfänger oder Wiedereinsteiger

Alex Korn **Eb055**  
Mo., 05.05., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 185,00 Tennishalle TSV EBS

## Ernährung

### ■ Küchla backen

Bitte mitbringen: fünf Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!

Beate Wittmann **Eb056**  
Fr., 28.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 20,80 (€ 18,70) + Materialkosten  
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

Beate Wittmann **Eb057**  
Mo., 05.05., 17.00-21.00 Uhr  
€ 20,80 (€ 18,70) + Materialkosten  
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Küchla backen

Siehe kurs EB056

Beate Wittmann **Eb058**  
Mo., 19.05., 17.00-21.00 Uhr  
€ 20,80 (€ 18,70) + Materialkosten  
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

## ■ Syrische Küche für Jung und Alt

Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche miteinander kochen und genießen.

Dr. Rajaa Nadler Eb058C  
Mo., 10.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,12) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

## Kultur - Kreativ

## ■ Auf die Auslöser – fertig - los!

Die Fotos sehen bei anderen immer so toll aus, nur bei Dir selbst nicht? Manchmal fehlt es einfach nur an Inspirationen. Ich zeige Dir mit ein paar Tipps & Tricks, wie auch Du schöne Erinnerungen entstehen lassen und für immer festhalten kannst. Manchmal sind es kleine Handgriffe, durch die Du Deine Bilder einfach harmonischer wirken lassen kannst. So bekommen Deine Bilder einen besonderen Wert, denn ein schönes Foto lässt sich auch viel leichter an andere Menschen verschenken und macht somit nicht nur Dich glücklich. Smartphone und/ oder Kamera bitte mitbringen.

Bianca Ehrich Eb059  
So., 27.04., 14.00-16.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40)  
Kleingruppe Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Wiesent-Garten

## Burggailenreuth

## ■ Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, (Yoga-)Kissen

Kerstin Postler Eb060  
Di., 04.03., 18.00-19.30 Uhr, 11 x  
€ 85,80 (€ 77,20) Kleingruppe  
Kleingruppe Feuerwehrhaus Burggailenreuth



## EFFELTRICH

**Leitung:** Maria Sparrer

**Anmeldung:** Gemeindeverwaltung Effeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 28.01., 8.00-12.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.**

## Gesundheit

## ■ Yoga für Flexibilität, Kraft und Entspannung

In der Yoga-Sitzung können Sie Gleichgewicht, Harmonie und Energie tanken. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Erfahrung von echtem Yoga. Eine Yogasitzung umfasst Yogastellungen, Atemübungen und Entspannung. Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch.

Martina Niesser Ef001  
Mi., 19.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Schule, Entspannungsraum

## ■ Dance Yoga

NEU

Dance Yoga ist eine Weiterentwicklung des Vinyasa Yoga. Zu moderner Musik wird eine fließende Choreographie aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Musik ist die Sprache des Herzens, durch sie können wir beim Flow Gefühle durch Bewegung transportieren. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und dabei ihre Kondition verbessern möchten.

Martina Niesser Ef002  
Mi., 19.02., 18.40-19.40 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Schule, Entspannungsraum

## ■ Yoga



Wir werden bevorzugt sanfte, aber auch kraftvolle Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem üben, ergänzt durch Entspannungsübungen, leichte Atemübungen und meditative Elemente, damit sich ein Gleichgewicht zwischen Tun und Sein, zwischen Aktivität und Passivität einstellen kann.

Der nach innen gerichtete, auf Selbstwahrnehmung und Entspannung gerichtete Aspekt wird im Vordergrund des Kurses stehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch

Pauline Lodes Ef003  
Do., 20.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Schule, Entspannungsraum

## ■ Nordic Walking für Einsteiger

Starten Sie mit Nordic Walking und der richtigen Technik. Neben der korrekten Technik werden wir die Lockerung und Dehnung der Muskulatur nicht außer Acht lassen. Der Fokus liegt dabei auf einer entspannten Schulter/Armmuskulatur. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden. Sie benötigen wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Jana Stüwe Ef004  
Fr., 04.04., 10.30-11.30 Uhr, 8 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt: Sportheim Effeltrich

## ■ Yoga an der Flurkapelle Effeltrich

Yoga im Freien berührt all unsere Sinne und kann für eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele sorgen. Das wollen wir gemeinsam beim Üben von Surya Namaskar erfahren. Nach einigen vorbereitenden Asanas werden wir durch dieses dynamische und kraftvolle Vinyasa fließen und so Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit trainieren. Bei einer geführten Meditation am Ende der Stunde kann der Körper ruhen und der Geist still werden. Wir üben nur bei schönem Wetter

Pauline Lodes Ef005  
Do., 26.06., 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Flurkapelle Effeltrich "Achtsam am Weg"





## EGGOLSHEIM

**Leitung:** Silvia Bessler und Birgit Pfann

### Anmeldung:

Gemeindeverwaltung Eggolsheim, Frau Roppelt, Tel. 09545/444-143 und Frau Lassner, Tel. 444-142.  
Anmeldung ab Dienstag, 28.01. Montag-Freitag, 8.00-12.00 und Donnerstag, 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

## Gesundheit

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### ■ Rückenfitness

Ziel des Rückenfit-Kurses ist es, durch u. a. funktionelle Übungen, Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule einen gesunden Rücken ohne Haltungsprobleme und Schmerzen zu erreichen. Im Rückenfit-Kurs arbeiten wir unter anderem mit Mini Bands, Gymnastikbändern, Rhodendo Bällen und Hanteln. Bitte Hanteln, lange Gymnastikbänder (2m) und Matten mitbringen.

Alexandra Dötzer **Eg001**  
Mo., 17.02., 16.50-17.50 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

### ■ Body Work-out

Alexandra Dötzer **Eg002**  
Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

### ■ Bauch- und Rückengymnastik mit Pilates und bewusstem Faszien dehnen

Martina Trende **Eg003**  
Mo., 17.02., 19.05-20.05 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

### ■ Body Workout und Bauch Beine Po

Bettina Baier **Eg004**  
Mo., 17.02., 19.30-20.30 Uhr, 12 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

### ■ Zumba

Vanessa Wairer **Eg005**  
Di., 18.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Kulturscheune

Vanessa Wairer **Eg006**  
Di., 01.07., 17.30-18.30 Uhr, 5 x  
€ 16,00 (€ 14,40) Kulturscheune

### ■ Fit & Aktiv - Ganzkörpertraining

NEU

Dieser abwechslungsreiche Sportkurs bietet die ideale Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätsübungen. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur ganzheitlich gestärkt. Abgerundet wird das Training durch Stretching.

Nadine Schauer **Eg007**  
Mi., 19.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Gemeinschaftshaus Bammersdorf, 1. Stock

### ■ Fit im Freien

NEU

Das Outdoor-Training verbindet verschiedene effektive Fitnessübungen an der frischen Luft. Die Kombination von Kraftübungen und Ausdauer fördert Ihre Gesundheit. Abgerundet wird das Training mit Stretching. Bei schlechtem Wetter kann in einen Raum ausgewichen werden. Der Outdoor-Kurs wird auf dem alten Sportplatz in Bammersdorf abgehalten.

Nadine Schauer **Eg008**  
Mi., 30.04., 19.15-20.15 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00) alter Sportplatz Bammersdorf

### ■ Pilates - Mittelstufe

Jennifer Matern **Eg009**  
Di., 18.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

Jennifer Matern **Eg010**  
Di., 18.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

### ■ Ausgleichsgymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik wollen wir unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, die Wirbelsäule behutsam mobilisieren und verkrampte Muskulatur lockern. Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Ingrid Pamperl **Eg011**  
Mi., 19.02., 8.30-9.15 Uhr, 12 x  
€ 37,80 (€ 34,00) Kulturscheune

### ■ Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

NEU

Bitte Isomatte, Decke und warme Socken mitbringen!

Gisela Peschka-Endres **Eg012**  
Mi., 19.02., 17.30-19.00 Uhr, 12 x  
€ 57,60 (€ 51,80) Kulturscheune

Gisela Peschka-Endres **Eg013**  
Mi., 19.02., 19.15-20.45 Uhr, 12 x  
€ 57,60 (€ 51,80) Kulturscheune

### ■ Faszienkatze

NEU

Eine Mischung aus aktivierenden Bewegungen, Faszienmassage und entspannenden Dehn- und Streckbewegungen, den sogenannten Katzenbewegungen nach Thomas Hanna.

Rudolf Kari **Eg014**  
Do., 20.02., 9.00-10.30 Uhr, 7 x  
€ 54,60 (€ 49,10) Kulturscheune

### ■ Konditions- und Muskeltraining auf dem Step

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dynamischen Bewegungsabläufen steigert die Kondition, trainiert die Gehirnhälften sowie Beine, Po, Arme und strafft die Haut. Die Stunde wird mit einem Stretching der trainierten Muskeln beendet.

Elke Dutzel **Eg015**  
Do., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Elke Dutzel **Eg016**  
Do., 20.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

## Tanzen

Bei unseren Tanzkursen erlernen Sie die Grundschrirte und Bewegungsabläufe einzelner Tanzstile. Dadurch können Sie auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination erlangen.

### ■ Tanzkurs - Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschrirte und einfache Figuren in den lateinamerikanischen Tänzen (Rumba, Cha-Cha, Jive und Samba) und den Standardtänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango,) sowie Blues und Disco-Fox. Auch für Wiedereinsteiger geeignet. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg017**  
Fr., 21.02., 18.45-19.45 Uhr, 10 x  
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzkurs – Aufbaustufe III

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits Tanzkurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg018**  
So., 23.02., 18.15-19.15 Uhr, 10 x  
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzkurs – Aufbaustufe V

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg019**  
Fr., 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzen am Donnerstag I

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg020**  
Do., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzen am Donnerstag II

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg021**  
Do., 20.02., 20.15-21.45 Uhr, 10 x  
€ 96,00 (€ 86,40) pro Paar Kulturscheune

### ■ Discofox Grundkurs

Discofox kann man zu fast allem tanzen. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg022**  
So., 23.02., 19.30-20.30 Uhr, 4 x  
€ 25,60 (€ 23,00) pro Paar Kulturscheune

### ■ Discofox Aufbaukurs

Für Tänzer, die bereits einen Discofox-Kurs absolviert und ihr Erlern-tes gerne erweitern und vertiefen möchten. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg023**  
So., 06.04., 19.30-20.30 Uhr, 4 x  
€ 25,60 (€ 23,00) pro Paar Kulturscheune

## Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

### ■ Workshop: Weißkohlfermentation

NEU

Seit Jahrhunderten haben unsere Vorfahren die Fermentation nicht nur als eine wunderbare Möglichkeit genutzt, die Ernte zu erhalten, sondern auch als Gelegenheit, den Körper im Winter mit Vitaminen zu sättigen. Ausgangsmaterialien werden von der Kursleitung bereitgestellt. Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

Oksana Volkova **Eg024**  
Do., 13.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Runde Küchla backen

Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Beate Wittmann **Eg025**  
Mo., 24.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Quiches und Tartes

NEU

Der ideale Begleiter für gesellige Stunden: Quiches und Tartes sind einfach zuzubereiten, sie schmecken warm und kalt und lassen sich auf die abwechslungsreichste Art zubereiten. Apfeltarte, Zwiebelkuchen, der Klassiker Quiche Lorraine, Gemüseröschentarte und Mini-Quiche mit Gorgonzola, Birnen und Walnüssen stehen auf unserem Programm.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg026**  
Do., 27.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Viereckige Kissen/Küchla backen

Beate Wittmann **Eg027**  
Mo., 31.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

Beate Wittmann **Eg028**  
Mo., 07.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ **Lachs-Curry- Köstliches Fisch-Gericht**

NEU

Gönnen Sie sich ein köstliches und schmackhaftes Lachs-Curry! Dieses einfache und schnelle indische Curry wird durch das Garen von Lachs in einem unglaublich köstlichen, würzigen und pikanten Curry zubereitet. Servieren Sie dieses Lachs-Curry mit gedämpftem Basmati-Reis oder Naan. Passend zu diesem leckeren und gesundem Lachs Curry werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg029**  
Mi., 09.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ **Eat the world: internationales Streetfood**

NEU

Wörtlich übersetzt bedeutet Streetfood so viel wie „Straßenessen“. Aber das wird dem Wesen von Streetfood nicht richtig gerecht. Denn die Speisen, die an Ständen oder Foodtrucks verkauft werden, sind quasi ein Fingerabdruck der jeweiligen Landesküche. Authentischer und regionaler kann Essen zum Mitnehmen nicht sein. Von süßen Desserts bis herzhaften Sattmachern ist hier alles dabei, was Rang und Namen hat. Im ersten Teil werden wir Apfelstrudel aus Österreich, Tunnbrödsrullen aus Skandinavien, Banh Mi aus Vietnam und Gyoza aus Japan zubereiten.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg030**  
Do., 08.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ **internationale Streetfood-Klassiker Teil 2**

NEU

Im zweiten Teil werden wir Pastéis de Balcão aus Portugal, Zimtschnecken aus Skandinavien, Quesadilla aus Mexico, Kachori aus Indien und Hashimaki aus Japan zubereiten.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg031**  
Do., 22.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ **Gurken-Thalipeeth / Gurken-Fladenbrot**

NEU

Das traditionelle Gurken-Thalipeeth ist ein köstliches und nahrhaftes Fladenbrot, das aus Gurken und verschiedenen Mehlsorten wie Reismehl, Vollkornmehl und Kichererbsenmehl hergestellt wird. Anstelle von Wasser wird geriebene Gurke verwendet, um einen Teig herzustellen, dem andere Gewürze hinzugefügt wurden. In Maharashtra und sogar in Goa ist die Gurke als kakdi bekannt und daher ist dieses Rezept auch als kakdiche thalipeeth bekannt. Dieses Rezept für kakdiche thalipeeth stammt aus dem Bundesstaat Maharashtra. Passend zu diesem gesunden Gurken-Fladenbrot werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg032**  
Mi., 04.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

**Zusammenarbeit mit Sportvereinen**■ **Schachschnuppern in der Muckibude für Hirngymnastik**

Für alle von 5-99 Jahren - Eintauchen in die Welt des königlichen Spiels (keine Vorkenntnisse erforderlich)  
Wie ziehen Bauern, Läufer, Pferd, Turm, Dame und König auf den 64 Feldern? Wie gewinne ich beim Schach? Was ist eine Rochade, ein Matt, eine Gabel, ein Spieß?  
Bitte € 4,00 vor Ort für Lehrunterlagen und ein Getränk bezahlen.

Georg Petersammer **Eg033**  
Sa., 24.05., 9.00-12.00 Uhr  
gebührenfrei Schule - Speisesaal, Eingang H

■ **Bogensport - Sportschießen mit dem olympischen Recurvebogen - für Anfänger ab 12 Jahren**

Der familienfreundliche Bogensport kombiniert Kraft, Ausdauer und Konzentration und wird seit geraumer Zeit sogar zu therapeutischen Maßnahmen herangezogen. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, benötigt werden lediglich geschlossene Schuhe, sportliche Hose und enganliegende Oberbekleidung. Die komplette Bogensportausrüstung wird vom Verein zur Verfügung gestellt.

Wolfgang Graßl **Eg034**  
Freitag, 20.06., 14.00-16.00 Uhr  
Samstag, 21.06., 14.00-16.00 Uhr  
Sonntag, 22.06., 14.00-16.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) Neuses - Schützenheim Frankonia

**Kultur - Kreativ**■ **Gitarre - Fortgeschrittene**

Gitarre - Aufbaukurs für alle, welche bereits einen Gitarre- Grundkurs belegt haben und ihr Erlerntes weiter ausbauen wollen. Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden). Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden wieder am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller **Eg035**  
Di., 18.02., 17.30-18.30 Uhr, 14 x  
€ 145,60 (€ 131,00) Kleingruppe ab 3 Personen  
Schule - Werkraum, Eingang H

■ **Allgemeiner Nähkurs**

Für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten mit der Nähmaschine haben. Je nach Vorkenntnissen startet unter fachkundiger Anleitung jeder sein eigenes Projekt. Bitte mitbringen: Stoff, Faden sowie alle üblichen Werkzeuge z.B. Schere, Stecknadeln, Maßband usw. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen! Bei Fragen: A. Zirngibl 09191-66713.

Andrea Zirngibl **Eg036**  
Mo., 28.04., 18.00-21.00 Uhr, 4 x  
€ 62,40 (€ 56,20) + Material  
Schule - Handarbeitsraum Zi. U-16, Eingang B

■ **Linoldruck für Anfänger und Fortgeschrittene**

NEU

Gemeinsam werden wir lernen, wie man aus Fotos und Bildern inspirierende Motive entwickelt, diese in spannende Linolschnitte umsetzt und den Druckprozess meistert. Dabei erkunden wir den kreativen Umgang mit den Linolschnittmessern, Linolfarben und Papier, um ausdrucksstarke Werke zu schaffen. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Ideen in starke, handgefertigte Drucke verwandeln und gerne auch ein Stück Vergangenheit aufleben lassen möchten. Die Materialliste ist auf unserer Homepage ersichtlich. Materialkosten/Leihgebühr: ca. € 12,00

Yvonne Krauß **Eg037**  
Sa., 15.03., 10.00-18.00 Uhr  
€ 41,60 (€ 37,40) + Material Schule - Werkraum, Eingang H

**Bitte beachten Sie:**

Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung erhalten Sie keine weitere Bestätigung, wenn der Kurs in der vorgesehenen Form stattfindet und ein Platz frei ist.



## Junge VHS

### ■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen,

sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen, diese zu verbessern. Der Kurs ist für Mädchen ab ca. sieben Jahren geeignet. Bitte das Alter des teilnehmenden Mädchen bei der Anmeldung angeben.

Christine Lehmann **Eg038**  
Sa., 15.03., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Eggerbachhalle -Turnhalle Halle 1

### Zusammenarbeit mit der Umweltstation Lias-Grube

Treffpunkt ist die Übersichtstafel Gelbbauchunke am Eingang des Freigeländes der Umweltstation Lias-Grube in Unterstürmig. Kurs findet bei jedem Wetter im Freigelände statt. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie ausreichenden Regen-, Kälte- oder Sonnenschutz.

### ■ Frühlingszwerge

Mit Spielen, Rätseln und Forscherausrüstung suchen wir die Boten des Frühlings. Als Erinnerung kannst du dir eine kleine Frühlings-Bastellei mit nach Hause nehmen! Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg039**  
Fr., 21.03., 14.00-16.00 Uhr  
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

### ■ Kräutierzwerge

Auf den Spuren der Kräuterhexe: wir entdecken wilde Wiesenkräuter und zaubern uns daraus eine kleine Leckerei. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg040**  
Fr., 11.04., 14.00-16.00 Uhr  
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

### ■ Wasserzwerge

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach den Bewohnern im Tümpel. Spielerisch lernen wir alles über die Tiere im Wasser und suchen sie mit Kescher und Becherlupe. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg041**  
Fr., 16.05., 14.30-16.30 Uhr  
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

### ■ Sommerzwerge

Mit allen Sinnen erforschen wir die Lias-Grube im Sommer. Was machen die Tiere, wenn es ihnen zu warm wird? Wir finden es spielerisch heraus. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg042**  
Fr., 27.06., 14.00-16.00 Uhr  
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig



## GÖßWEINSTEIN

**Leitung:** Simone Dümmler,  
Gemeindeverwaltung GößweinSTEIN, Tel. 09242/980-10

### **Anmeldung:**

Einschreibung ab Dienstag, 28.01.

Online-Anmeldung zu allen Kursen des Landkreises über das Internet unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung bei Frau Dümmler möglich.

Montag - Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 14:00 - 18.30 Uhr

Bezahlung der Kursgebühr: persönliche, schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### **Hier finden Ihre Kurse in GößweinSTEIN statt:**

Haus des Gastes: Burgstr. 6

Turnhalle Grund- und Mittelschule: Viktor-von-Scheffel-Straße 45

Gasthaus Fränkische Schweiz: Pezoldstraße 20

Mehrzweckraum Kindergarten: Wichsenstein 314

## Gesellschaft

### ■ Offener philosophischer Gesprächskreis

Ein Gesprächskreis für alle, die sich über ein Thema tiefgreifend mit Anderen austauschen möchten. Die Treffen finden 14-täglich statt.

Virginia Alex **Gö001**  
Fr., 21.02., 17.00-19.00 Uhr, 8 x  
kostenfrei Gasthaus Fränkische Schweiz

## Gesundheit

**Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.**

### ■ Bodypower

Ein dynamisches Training für den ganzen Körper, das hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet. Optimal zur Stärkung der Muskulatur, Kondition und Ausdauer.

Jana Kade **Gö002**  
Di., 18.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Grund- und Mittelschule GößweinSTEIN

Jana Kade **Gö003**  
Di., 18.02., 19.45-20.45 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Grund- und Mittelschule GößweinSTEIN

### ■ Yoga

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

Claudia Redel **Gö004**  
Do., 20.02., 18.45-20.15 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Haus des Gastes

## ■ Ashtanga Yoga Basic Led Class

Angelika Wölfel-Hölzel **Gö005**  
 Mi., 12.03., 18.30-20.00 Uhr, 11 x  
 € 69,30 (€ 62,40) Mehrzweckraum Wichsenstein

## ■ Yoga rund um den Stuhl

Mit kleinen Bewegungen große Wirkung erzielen. Yogaübungen fördern die Beweglichkeit von Körper und Geist sowie die Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Körper- und Atemübungen tragen zu einem allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei und wirken sich so positiv auf die Gesundheit aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Virginia Alex **Gö006**  
 Do., 20.02., 16.00-17.15 Uhr, 10 x  
 € 65,00 (€ 58,50)  
 Kleingruppe Haus des Gastes

## ■ Atem &amp; Zen

Einfache Entspannungsübungen als natürliche Anti-Stress-Mittel für zuhause - von A bis Z: Atem & Zen. In diesem Kurs lernen wir diverse, schnell erlernbare Übungen kennen, aus denen sich jede\*r ein für sich individuell passendes Entspannungsprogramm zusammenstellen kann. Eine Einführung in eine (unkonventionelle) Zen-Meditationspraxis rundet den Kurs ab.

Robert Stein **Gö012**  
 Mi., 12.03., 18.00-19.30 Uhr, 4 x  
 € 31,20 (€ 28,10) Haus des Gastes

## ■ Fit in den Frühling

NEU

Eine ideale Gelegenheit für Breitensportler, sich mit Langbank, Kasten, Sprossenwand etc. fit zu machen. Alle Sportbegeisterten sind willkommen. Beim gemeinsamen Ballspielen stehen Spielfreude und Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Gisela Unglert-Stielper **Gö013**  
 Mo., 10.03., 19.30-21.00 Uhr, 5 x  
 € 24,00 (€ 21,60) Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

## Junge VHS

## ■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Bewegungsangebote für Eltern mit kleineren Kindern und Neueinsteigern. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Schulsportturnhalle und schaffen abwechslungsreiche Gelegenheiten zum Klettern und Toben. Wir experimentieren mit Materialien aus dem Alltag und schaffen Anreize zur Wahrnehmungsschulung. In einfachen Rollen- und Mannschaftsspielen lernen die Kinder, sich eigenständig nach Regeln zu bewegen.

Gisela Unglert-Stielper **Gö007**  
 Do., 13.03., 15.30-16.30 Uhr, 4 x  
 € 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

## ■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper **Gö008**  
 Do., 13.03., 16.45-17.45 Uhr, 4 x  
 € 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

## ■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Gisela Unglert-Stielper **Gö009**  
 Fr., 14.03., 15.30-16.30 Uhr, 4 x  
 € 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

## ■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper **Gö010**  
 Fr., 14.03., 16.45-17.45 Uhr, 4 x  
 € 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

## ■ Kindersport - bunt gemischt (6 - 10 Jahre)

Kindersport mit Unterstützung der Eltern nach Absprache. Aktivierung und Wahrnehmungsschulung mit Übungen aus verschiedenen Sportarten. Spielerisches Erproben und Erfinden von Bewegungsmöglichkeiten an Turngeräten. Schulung von Ballfertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten.

Gisela Unglert-Stielper **Gö011**  
 Mi., 12.03., 15.30-17.00 Uhr, 4 x  
 € 19,20 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein



## GRÄFENBERG

**Leitung:** Christine Wörlein

**Anmeldung:** Stadt Gräfenberg, Frau Hackl, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 28.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **www.vhs-forchheim.de**. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

## Gesundheit

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

## ■ Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Stefana Taneva **Gr001**  
 Mo., 24.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Grundschule

## ■ Wirbelsäulengymnastik

Doris Meier **Gr002**  
 Mo., 17.02., 10.00-11.15 Uhr, 10 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Bürgerhaus

## ■ Pilates-Training für Fortgeschrittene

Manuela Meyer **Gr003**  
 Di., 18.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
 € 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

Manuela Meyer **Gr004**  
Di., 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80)  
Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

Manuela Meyer **Gr005**  
Di., 18.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80)  
Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

### ■ Sanftes Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger - Fortführung

Valeria Hammerand **Gr006**  
Di., 18.02., 17.30-19.00 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) Bürgerhaus

### ■ Tao Yin-Qigong Kurs

Tao Yin-Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Die Übungen finden im Stehen statt.

Ursula Reumüller **Gr007**  
Mo., 17.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Bürgerhaus

### ■ Bewegung & Tanz für Kinder + (Groß-)Eltern (3 - 6 Jahre)

Musik und Bewegung macht Kindern Spaß, weil sie die Möglichkeit haben, ihre Phantasie durch Tanz und Bewegung zu entfalten. Tanzen fördert das Selbstbewusstsein sowie Arm-/Beinkoordination, Rhythmusgefühl und Körperhaltung. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe/Schlappchen, Trinken und bequeme Sportkleidung. Kurs findet mit (Groß-)Elternteil statt.

Sandra Kern **Gr008**  
Fr., 04.04., 15.15-16.00 Uhr, 3 x  
€ 9,50 (€ 8,60) Turnhalle Realschule

### ■ Bewegung & Tanz für Kinder (7 - 10 Jahre)

siehe Gr008, ohne Eltern.

Sandra Kern **Gr009**  
Fr., 04.04., 16.00-16.45 Uhr, 3 x  
€ 9,50 Turnhalle Realschule



## HALLERNDORF

**Leitung:** Petra Horch  
Anmeldung ab Dienstag, 28.01.  
VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim,  
Tel. 09191/86-1060.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

## Gesundheit

### ■ Tanzkurs für Paare - Grundkurs

Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Foxtrott, DiscoFox, Walzer, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues, Tango und mehr. Sie erlangen durch das Tanzen eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten. Der Dozent geht dabei feinfühlig und individuell vor.

Udo Schüpferling **Ha001**  
Fr., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 104,00 (€ 93,60) pro Paar, Kleingruppe Turnhalle Hallerndorf

### ■ Hatha-YOGA

Kathrin Hinrichs **Ha002**  
Mi., 12.03., 18.15-19.45 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

### ■ Naturkosmetik - einfach und schnell

Hautcremes selbst herstellen klingt kompliziert und teuer. Ist es aber nicht. Gemeinsam stellen wir deine erste selbst gemixte Hautcreme her. Natürlich pflegend und herrlich duftend. Du erfährst außerdem, welche Öle und Fette für deinen Hauttyp ideal sind und wie deine Hautcreme länger hält.

Stefanie Lunz **Ha003**  
Fr., 14.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 20,80 (€ 18,70) Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus



## HAUSEN

**Leitung:** Franziska Dittrich

**Anmeldung:** Gemeinde Hausen

Frau Dittrich, Tel. 09191/73720 und Frau Keiner, Tel. 09191/7372-22 ab Dienstag, 28.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

## Gesundheit

**Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.**

### ■ FaszienVital

Durch Dehn- und Sprungübungen sowie die Faszienrollmassage werden verklebte Muskelzellen und Bindegewebe gelöst sowie der Stoffwechsel angeregt. Ziel ist es Verspannungen und die daraus resultierenden Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung zu verbessern.



Markus Agrikola **Hs001**  
Fr., 21.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Bürgerhaus

### ■ Yoga

Gisela Peschka-Endres **Hs002**  
Mi., 19.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) Bürgerhaus

### ■ Yoga für den Rücken

Sabine Meißner **Hs003**  
Mi., 19.02., 19.00-20.15 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Bürgerhaus

### ■ Faszientraining - Training für ein kraftvolles Bindegewebe

Birgit Kaletsch **Hs004**  
Mo., 17.02., 17.45-18.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Bürgerhaus

### ■ Pilates-Training Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Birgit Kaletsch **Hs005**  
Do., 20.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Bürgerhaus

### ■ Yoga, Mantra und Meditation

Nach einer ca. 45 minütigen Yogaeinheit mit sanften Übungen, singen wir gemeinsam Mantren, die ich mit dem Harmonium begleite. Die Einheit beschließen wir mit einer Schlusssentspannung (Yoga Nidra). Die Stunde ist für erfahrene Yoginis, aber auch Anfänger geeignet.

Sabine Meißner **Hs006**  
Mi., 25.06., 19.00-20.30 Uhr, 5 x  
€ 39,00 (€ 35,10) Kleingruppe Bürgerhaus

### ■ Yin Yoga mit Klangbad

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Du wirst in deinem Üben von verschiedenen Instrumenten, wie zum Beispiel Klangschalen, begleitet.

Sabine Meißner **Hs007**  
Do., 26.06., 19.30-20.45 Uhr, 5 x  
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe Bürgerhaus

### ■ Power Body für Männer und Frauen geeignet

Sabine Munker **Hs007B**  
Mo., 17.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Sporthalle Hausen

### ■ Wirbelsäulengymnastik

Afsaneh Kopka **Hs008**  
Mo., 17.02., 17.00-18.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Inkl. Duschmöglichkeit Westpark Fitness Hausen

Afsaneh Kopka **Hs009**  
Mi., 19.02., 17.00-18.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Inkl. Duschmöglichkeit Westpark Fitness Hausen

### ■ Zumba

NEU

Afsaneh Kopka **Hs010**  
Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Inkl. Duschmöglichkeit Westpark Fitness Hausen

Afsaneh Kopka **Hs011**  
Mi., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Inkl. Duschmöglichkeit Westpark Fitness Hausen

### ■ Body Compact Adventure

NEU

Powervolles Kraft- und Ausdauerprogramm.

Afsaneh Kopka **Hs012**  
Mo., 17.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Inkl. Duschmöglichkeit Westpark Fitness Hausen

Afsaneh Kopka **Hs013**  
Mi., 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Inkl. Duschmöglichkeit Westpark Fitness Hausen



## HEROLDSBACH

#### Leitung:

Dana Knappek  
Barbara Eichhorn

**Anmeldung:** Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de) oder [www.heroldsbach.de](http://www.heroldsbach.de)

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Frau Dürrbeck, Tel. 09190/9292-14 ab 28.01.) möglich. Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Kuratenhaus, Hauptstraße 7  
Schulturnhalle, Schulstr. 1  
Schulküche, Schulstr. 1, Kellergeschoss, Eingang hinten bei roter Fassade

## Gesellschaft

### ■ Resilienztraining

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände zu gedeihen oder sich nach Verletzungen, Traumatisierungen oder Phasen von Stress aus eigener Kraft erholen oder heilen zu können. So können resiliente Menschen gut mit Schwierigkeiten umgehen und haben eine hohe Widerstandsfähigkeit gegen Stress. In diesem Training erarbeiten wir die Grundlagen der Resilienz, klären, wodurch sich resiliente Menschen auszeichnen und wie die eigene Resilienz gesteigert werden kann. Hierbei werden sich Theorieeinheiten mit praktischen Übungen abwechseln, die Sie anschließend in Ihren Alltag integrieren können.

Andrea Stilkerich **He001**  
Do., 10.04., 18.00-20.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 11,20) Kleingruppe  
Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

## Gesundheit

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### ■ PhysYoFlow



Die Stunden sind eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und VinYasa Yoga. PhysYoFlow ist ein ruhiges Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations-, Gleichgewichts- und Dehnübungen. Der Stütz auf Händen und Knien muss gewährleistet sein. Die Übungen gehen fließend ineinander über. Die Stunde wird mit einem Entspannungsteil beendet.

Birgit Sambale **He002**  
Mo., 17.02., 8.30-9.30 Uhr, 13 x  
€ 54,60 (€ 49,10) Schulturnhalle Heroldsbach

### ■ Yoga

Dr. Monika Mai **He003**  
Mo., 10.03., 18.15-19.45 Uhr, 13 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Schulturnhalle Heroldsbach

Dr. Monika Mai **He004**  
Mo., 10.03., 9.45-11.15 Uhr, 13 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Schulturnhalle Heroldsbach

### ■ Energie in Balance - Die Chakren

In diesem Kurs bekommst du einen Überblick über die 7 Hauptchakren und ihre jeweilige Bedeutung. Der Fokus liegt darauf, mit einfach auszuführenden und dennoch intensiven Übungen zu erlernen, Ungleichgewichte auszugleichen bzw. die jeweiligen Chakren zu aktivieren.

Heidrun Schuchardt **He005**  
Mi., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 7 x  
€ 36,40 (€ 32,80) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

### ■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Dana Knappek **He006**  
Fr., 21.02., 8.45-9.45 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Schulturnhalle Heroldsbach

Dana Knappek **He007**  
Do., 20.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Schulturnhalle Heroldsbach

### ■ Konditionstraining

Im Rahmen dieses Kurses schulen Sie Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Trainingsstunde ist perfekt für alle, die sich rundum fit halten wollen oder es werden möchten.

Dana Knappek, Vera Ahlers **He008**  
Mo., 17.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Schulturnhalle Heroldsbach

### ■ Qigong

Dr. Karin Hof-Schüßler **He009**  
Do., 20.02., 20.00-21.00 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Schulturnhalle Heroldsbach

## Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

### ■ Böhmische Küche

Heute wird ein klassisches böhmisches Menü gekocht, mit Vorhaupt- und Nachspeise, das wir uns anschließend gemeinsam schmecken lassen. Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Ivana Büttner **He010**  
Do., 20.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schulküche

### ■ Eat the world: internationale Streetfood-Klassiker Teil 1

Wörtlich übersetzt bedeutet Streetfood so viel wie „Straßenessen“. Aber das wird dem Wesen von Streetfood nicht richtig gerecht. Denn die Speisen, die an Ständen oder Foodtrucks verkauft werden, sind quasi ein Fingerabdruck der jeweiligen Landesküche. Authentischer und regionaler kann Essen zum Mitnehmen nicht sein. Von süßen Desserts bis herzhaften Sattmachern ist hier alles dabei, was Rang und Namen hat. Im ersten Teil werden wir Apfelstrudel aus Österreich, Tunnbrödsrullen aus Skandinavien, Banh Mi aus Vietnam und Gyoza aus Japan zubereiten. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht

Sonja Gößwein-Wolny **He011**  
Do., 13.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

### ■ Hits für Kids

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre  
Wir kochen und backen kleine Gerichte, die Kinder gern essen.

Cornelia Schkade **He012**  
Fr., 28.03., 15.00-18.30 Uhr  
€ 24,20 inkl. Material € 7,00 Schulküche

### ■ Türkisch für Anfänger - eine kulinarische Reise durch die Türkei - neue Rezepte

Willkommen zu unserem aufregenden türkischen Kochkurs mit neuen Rezepten! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der türkischen Küche, wo Aromen und Gewürze eine harmonische Fusion eingehen. Erfahren Sie die Kunst der Zubereitung von traditionellen Gerichten. Entdecken Sie die Geheimnisse von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Isot und Sumak, während Sie authentische Rezepte kennenlernen.

Nina Freund, Ilayda Kaya **He013**  
Mi., 02.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

### ■ Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal

mit neuen Rezepten die ihren Gaumen kitzeln werden. Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten viele Gerichte mit Lamm- und Hühnerfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreiert werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen. Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht

Monika Kapoor Paul **He015**  
Di., 29.04., 17.30-22.00 Uhr  
€ 36,90 (€ 35,00) inkl. Material € 18,00 Schulküche

### ■ Südafrikanische Küche ganz einfach

Das Essen in Südafrika ist so vielfältig wie das Land, die Kultur und die Menschen. Zusammen wollen wir eine Vorspeise, eine Hauptspeise (Bobotie) und eine Nachspeise zubereiten. Bobotie ist ein köstlicher Hackfleischintopf. Das Rezept ist so beliebt, dass es zu den wichtigen Feiertagen in Südafrika fest dazugehört. Beim Essen werden wir einen Rotwein genießen. Die südafrikanischen Weine stehen weltweit für Qualität und Exzellenz.

Sabine Steynberg **He016**  
Sa., 03.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 15,50 Schulküche

### ■ Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten

Willkommen bei der Kräuter-Cocktailparty! Gemeinsam stellen wir Kräuter- und Blütenlimos her, von herb-bitter über zitronig-erfrischend bis blumig-süß. Mit oder ohne Zucker? Das entscheidest du! Geplante Rezepte: Blüten-Oxymel, Zitronen-Lavendelsirup, Infused Water. Materialkosten: € 15,00 werden eingesammelt

Stefanie Lunz **He017**  
Fr., 09.05., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Schulküche

### ■ Tibetisch kochen



Wir werden das „Dach der Welt“ kulinarisch erkunden. „Tsampa“, „Momos“ und „Thentuck“ sind exotisch klingende Rezepte, die wir zubereiten werden. Lassen Sie sich entführen und erkunden Sie gemeinsam mit mir diese wunderbaren Köstlichkeiten, die Sie zu Hause garantiert nachkochen werden.

Sonja Gößwein-Wolny **He018**  
Do., 15.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 32,80 (€ 31,10) inkl. Material € 16,00 Schulküche

### ■ Syrische Küche für Jung und Alt - gesund und lecker gekocht - Neue Rezepte

Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche miteinander kochen und genießen. Die Rezepte werden im Voraus per Mail gesendet. Jeder kann sich dann überlegen, was er gerne kochen möchte.

Dr. Rajaa Nadler **He019**  
Fr., 23.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

### ■ Quiches und Tartes

Der ideale Begleiter für gesellige Stunden: Quiches und Tartes sind einfach zuzubereiten, sie schmecken warm und kalt und lassen sich auf die abwechslungsreichste Art zubereiten. Apfeltarte, Zwiebelkuchen, der Klassiker Quiche Lorraine, Gemüseröschentarte und Mini-Quiche mit Gorgonzola, Birnen und Walnüssen stehen auf unserem Programm. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht

Sonja Gößwein-Wolny **He020**  
Do., 05.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

### ■ Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd- Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Monika Kapoor Paul **He021**  
Di., 24.06., 17.30-22.00 Uhr  
€ 36,90 (€ 35,00) inkl. Material € 18,00 Schulküche

## Kultur - Kreativ

### ■ Brot backen im Holzofen



Wir backen Bauernbrot und Dinkelbrot im Holzbackofen

Am Freitag werden die Sauerteige angesetzt und auch ein Hefeteig mit Langzeitführung für Pizza wird geknetet. Grundkenntnisse übers Brotbacken werden vermittelt. Am Samstag werden die Brotteige in der Knetmaschine hergestellt. Während der Gärung besichtigen wir den gemeindlichen neuen Backofen. Als erstes werden die Pizzen eingeschoben. Anschließend wird das Brot eingeschossen, und wir freuen uns auf das knusprige Ergebnis.

Mitzubringen: Schürze, Teigroller und Sitzunterlage

Marita Dippacher **He014**  
Freitag, 11.04., 15-16.30 Uhr und  
Samstag, 12.04., 8.30 - 12.30 Uhr  
€ 28,60 (€ 25,70) + Material ca. € 7,00  
Kuratenhaus Hof (gelbes Haus links vom Rathaus)

### ■ Seife sieden - "Oh sole mio"

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit diesem uralten Handwerk beschäftigen möchten. Naturseifen aus eigener Herstellung bieten uns eine wundervolle Pflege und ein einmaliges Hautgefühl. Mit der Möglichkeit eine individuell auf den Hauttyp abgestimmte basische Pflege zu erhalten. Auf der Basis von Olivenöl entsteht eine Seife, die Sie nicht mehr missen möchten. In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren die Seife und reichern sie mit Salz und besonderen Ölen an. Wie immer ist auch ein toller Duft in der Seife sehr wichtig. Außerdem werden wir uns Shampoo-Bars mit rein natürlichen Wirkstoffen herstellen. Diese pflegen das Haar und schonen die Umwelt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Was Sie zum Kurs mitbringen müssen, wird Ihnen vorher noch mitgeteilt.

Karin Fenzl **He022**  
Mi., 19.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 20,80 (€ 18,70) + Material ca. € 28,00 Schulküche

### ■ Linoldruck für Anfänger und Fortgeschrittene

**NEU**

„Das haben wir damals in der Schule gemacht!“ Linoldruck ist sicherlich noch bekannt aus der Vergangenheit und dieser Kurs bietet eine Einführung in die Kunst des Linolschnitts. Gemeinsam werden wir lernen, wie man aus Fotos und Bildern inspirierende Motive entwickelt, diese in spannende Linolschnitte umsetzt und den Druckprozess meistert. Dabei erkunden wir den kreativen Umgang mit den Linolschnittmessern, Linolfarben und Papier, um ausdrucksstarke Werke zu schaffen. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Ideen in starke, handgefertigte Drucke verwandeln und gerne auch ein Stück Vergangenheit aufleben lassen möchten. Die Materialliste ist auf unserer Homepage ersichtlich.

Yvonne Krauß **He023**  
Sa., 17.05., 10.00-18.00 Uhr  
€ 41,60 (€ 37,40) + Material ca. € 12,00  
Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.





## HILTPOLTSTEIN

**Leitung:** Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

**Anmeldung:**

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060  
Anmeldung ab Dienstag, 28.01.

Kursort: Obstbauzentrum Hiltlpoltstein, Möchser Weg, 91355 Hiltlpoltstein. Im Ort bitte der Beschilderung „Obstbau Versuchsstation“ folgen. Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

## Baumschnitt

### Obstinformatiionszentrum

#### ■ Baumschnitt für kleinkronige Bäume (Äpfel, Kirschen, ...)

Christof Vogel Hi007  
Fr., 07.03., 16.00-19.00 Uhr  
€ 14,80 (€ 13,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.  
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

#### ■ Veredeln von Obstgehölzen

Kooperation mit dem Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

Christof Vogel Hi008  
Fr., 09.05., 16.00-19.00 Uhr  
€ 14,80 (€ 13,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.  
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

## Menü Kochkurse

#### ■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü I

Günter Sponsel, Küchenchef des gleichnamigen Gasthaus Sponsel in Oberfellendorf, bereitet mit den Teilnehmern ein Gourmet-Menü aus ausgewählten Zutaten zu.  
Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Menü I:

- Jacobsmuschelpastete mit Artischocken-Olivenöltapenade und Buchweizenblini
- Karpfengulasch mit Paprika
- Sächsischer Pudding

Günter Sponsel Hi001  
Mi., 26.02., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material  
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

#### ■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II

Menü II:

- Thunfisch-Tomaten-Kuchen mit Ziegenkäse-Zitronengrassosse
- Gefüllte Perlhuhnbrust mit Gemüseroulade
- Leckereien von der Kokosnuss

Günter Sponsel Hi002  
Mi., 05.03., 16.00-21.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material  
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

#### ■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III

Menü III:

- Gefülltes Gemüse
- Entrecote mit würziger Kruste, soufflierter Kartoffel und Bohnenragout
- Clafotis mit Kirschen

Günter Sponsel Hi003  
Mi., 19.03., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material  
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

#### ■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü IV - Best of als Zusatztermin

Menü IV als Best of aus Menü I bis III:

- Auswahl aus Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch

Günter Sponsel Hi004  
Mi., 07.05., 16.00-21.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material  
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

## Junge VHS

#### ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)

Margitta Kraft Hi005  
Do., 13.02., 15.15-16.30 Uhr, 8 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Turnhalle Hiltlpoltstein

#### ■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)

Margitta Kraft Hi006  
Do., 13.02., 16.30-17.45 Uhr, 8 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Turnhalle Hiltlpoltstein



## HUNDSHAUPTEN

**Leitung:** Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

**Anmeldung:**

Wildpark Hundshaupten, Tel. 09191 86-1280 oder per E-Mail: [info@wildpark-hundshaupten.de](mailto:info@wildpark-hundshaupten.de)

**Kursort:**

Wildpark Hundshaupten, Hundshaupten 62, 91349 Egloffstein  
Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

## Grünes Klassenzimmer

### ■ Wildes Buffet - Winterschmaus für Tiere: Futterglocken selber basteln

Heute basteln wir Futterglocken für unsere daheim gebliebenen Vögel. Selbstverständlich dürft ihr eure Futterglocken mit nach Hause nehmen. Für Kinder ab 4 Jahren geeignet mit Begleitperson

Wildpark Hundshaupten **Hu001**  
Sa., 08.02., 11.00-13.00 Uhr  
€ 7,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt  
Anmeldung bis zum 02.02.2025 direkt im Wildpark unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

### ■ Fasching im Wildpark

Es wird bunt im Park. Zum Faschingsdienstag haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt. Alle verkleideten Kinder dürfen heute kostenlos in den Wildpark.

Wildpark Hundshaupten **Hu002**  
Di., 04.03., 10.00-17.00 Uhr  
Genaue Uhrzeit bitte im Wildpark erfragen Wildpark Hundshaupten

### ■ Oster-Rallye durch den Wildpark

Erkundet den Wildpark Hundshaupten mit unserer Oster-Rallye! Die Rallye gibt es kurz vorab auf der Webseite des Wildparks zum Ausdrucken. Schickt das Lösungswort bis zum 22. April 2025 an veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de und gewinnt eine von fünf Familienkarten!

Wildpark Hundshaupten **Hu003**  
Mo., 14.04., 10.00-17.00 Uhr, 8x  
im Wildpark Eintritt enthalten, keine Anmeldung erforderlich Wildpark Hundshaupten

### ■ In der Wollwerkstatt: Von der Wolle zum Pullover



Wir lernen eine Menge Spannendes über die Tiere und ihre Wolle. Bevor die frisch geschorene Wolle verwendet werden kann, liegt allerdings noch ein aufregender Prozess vor uns: sortieren, waschen, kardieren, spinnen ... Schritt für Schritt könnt ihr all diese Tätigkeiten selbst ausprobieren! Außerdem werfen wir einen

Blick darauf, welche anderen faszinierenden Naturfasern - neben Schafswolle - die Natur für unsere Kleidung bereithält. Kinder mit Begleitperson, Altersempfehlung ab 6 Jahre.

Wildpark Hundshaupten **Hu004**  
Sa., 17.05., 10.00-14.00 Uhr  
25,- Euro pro Kind, Zuzüglich Wildpark Eintritt.  
Anmeldung bis 10.05.2025 direkt im Wildpark unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

### ■ KleinerTierpflegertag (7-11 Jahren)

Heute dürft ihr euch als Tierpfleger oder Tierpflegerin ausprobieren und hinter den Kulissen Wildpark-Luft schnuppern. Gemeinsam mit einem Wildpark-Guide werden Anlagen gereinigt und die Tiere gefüttert und versorgt. Nebenbei gibt es kleine Geschichten aus dem Wildpark-Alltag und viele Infos über die tierischen Bewohner.

Voraussetzungen:

- Mind. 7 Jahre alt
- Tetanus Impfung
- Keine Allergien

Kinder ohne Begleitperson.

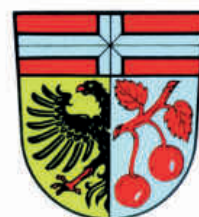
Festes Schuhwerk, eng anliegende, wetterfeste Kleidung, die der jahreszeitlichen Witterung angemessen ist

Wildpark Hundshaupten **Hu005**  
Di., 10.06., 10.00-12.00 Uhr  
€ 15,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt  
Anmeldung bis 02.06.25 direkt im Wildpark unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

### ■ Zeugnis-Tage im Wildpark

Das Schuljahr ist geschafft. Der Wildpark freut sich mit euch und lässt jeden Schüler, der sein Zeugnis vom 04. August bis 06. August 2025 mitbringt, kostenlos rein.

Wildpark Hundshaupten **Hu006**  
Mo., 04.08., 10.00-17.00 Uhr, 3x  
Freier Eintritt mit dem Zeugnis Einfach nur das Zeugnis mitbringen! Wildpark Hundshaupten



## IGENSDORF

**Leitung:**  
Franziska Hackl  
vhs@igensdorf.de

**Anmeldung:**  
Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-65  
Anmeldung ab Dienstag, 28.01.  
Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:  
Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Hier finden Ihre Kurse in Igensdorf statt:

Lindenbergkulturhalle: Egloffsteiner Str. 7  
VHS Töpferraum: Gräfenberger Str. 5  
Sportheim ASV Pettensiedel: Am Egelseebach 6  
Vereinshaus Rüsselbach: Benzendorfer Str. 10  
Sportgelände FC Stöckach: Egloffsteiner Str. 7

## Sprachen

### ■ English in the evening in Igensdorf



Join us on a Tuesday evening and improve or refresh your knowledge of the English language! We talk, read texts and practice grammar in a fun and informative way. There is no prescribed book in this course.

Sabine Steynberg **Ig001**  
Di., 25.02., 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) + 7 € Kopiergeld  
Bitte mitbringen: Block und Stift Lindenbergkulturhalle

## Gesundheit

### ■ Funktionelles Muskeltraining

Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit gezielter Gymnastik die Wirbelsäule. Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Isomatte!

Gudrun Zeidler **Ig002**  
Di., 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Vereinshaus Rüsselbach

### ■ Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike

NEU



Wir machen Sie (wieder) fit fürs Rad. Ausgebildete FahrSicherheitsTrainer vermitteln Ihnen in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen auf dem Verkehrsübungsplatz oder Schulhof mit Hilfe unterschiedlicher Übungen Sicherheit im Umgang mit Ihrem (neuen) Fahrrad und im Straßenverkehr. Sie üben mit dem eigenen Rad abseits des regulären Straßenverkehrs. Die praktischen Übungen werden durch kurze theoretische Erläuterungen ergänzt. Sie benötigen zur Teilnahme: gut sitzenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC Forchheim Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Ig003**  
Mi., 09.04., 13.00-16.00 Uhr  
€ 38,00 Sportgelände FC Stöckach

Brigitte - ADFC Forchheim Barubeck **Ig004**  
Di., 29.04., 13.00-16.00 Uhr  
€ 38,00 Sportgelände FC Stöckach

### ■ KRASS - Die Kunst Rechtzeitig dem Alter ein Schnippchen zu Schlagen

Wirksame Übungen - orientiert an asiatischen Bewegungsformen wie QiGong, Tai Chi, Chuan u. a. verhelfen zu:

- Beweglichkeit
- Kräftigung der Haltemuskulatur
- Sturzprophylaxe
- Wehrhaftigkeit

Keine Vorkenntnisse nötig.

Nach dem Kurs gibt es Kaffee oder Tee.

Matthias Dülpe **Ig009**  
Mo., 17.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) bequeme Sportkleidung Sportheim ASV Pettensiedel

## Musik

### ■ "Klassik lebt!"

In diesem Semester beginnt die 37. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16. - 20. Jahrhundert beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Robert Drews  
Do., 27.02., 19.15-21.30 Uhr, 7 x  
€ 50,40 (€ 45,40)

Ig005

Lindenbergkulturhalle

## Kreativ

### ■ Keramik für Erwachsene am Dienstag

Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden!

Helga Kammerer **Ig006**  
Di., 18.02., 18.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 96,00 (€ 86,40) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

### ■ Keramik für Erwachsene am Mittwoch

Helga Kammerer **Ig007**  
Mi., 19.02., 18.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 96,00 (€ 86,40) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

## Junge VHS

### ■ Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

Helga Kammerer **Ig008**  
Fr., 14.03., 15.00-17.00 Uhr, 3 x  
€ 31,20 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf



# KIRCHEHRENBACH

Leitung: Alice Pleyer

#### Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40

Anmeldung ab Dienstag, 28.01.

Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **www.vhs-forchheim.de**. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.



## Ernährung

### ■ Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann Ki001  
Di., 11.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

### ■ Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann Ki002  
Mi., 02.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

### ■ Urrädla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann Ki003  
Di., 29.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

### ■ Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann Ki004  
Mi., 07.05., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche



# KUNREUTH

#### Leitung:

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 28.01.

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim,

Tel. 09191/86-1060.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus: Schloßstraße 3

Kindergarten: Kirchberg 34

Jugendhaus: Kirchberg 19

## Gesellschaft

### ■ Hörpfade - Geschichte und Geschichten im Landkreis Forchheim

Den Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörpfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörpfade entstehen. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. Auf [www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de) können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Roland Rosenbauer Ku001  
Do., 27.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
Gebührenfrei! Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

## Altes Handwerk

### ■ Brot backen



Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot und Brötchen. Abläufe und Hintergründe zum Thema Backen. Anmischen, Kneten des Vorteiges am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht und dann Fertigstellen des Grundrezeptes Brot. Brötchen: Vorteig am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht

sowie Formen und Ausbacken der Brötchen am anderen Morgen. Fachsimpeln bei einem gemeinsamen Frühstück, zu dem jeder seine Beilagen mitbringen kann. Fertigbacken des Brotes erfolgt zuhause nach Plan. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Holzlöffel, Schüssel (für ca. 2 kg Teig), Geschirrtuch zum Abdecken, Schürze oder Kittel, Gärkorb rund oder lang. Wer möchte, darf auch Brotgewürz(e) mitbringen!

Ernst Strian Ku002  
Fr., 21.02., 17.00 - 20.00 Uhr, Sa., 22.02., 09.00 - 12.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) + Material ca. € 5,00 Treffpunkt: Rathaus Kunreuth

## Gesundheit

### ■ Yoga für Erwachsene

Einfache Körper- und Atemübungen verbessern die Beweglichkeit und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke!

Gisela Peschka-Endres Ku003  
Mo., 17.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x  
€ 78,00 (€ 70,20) Kindergarten

### ■ Pilates & Stretching

Das Kursangebot stellt eine Kombination aus Pilates und Stretching dar. Klassische Pilatesübungen werden in den Kursen durch aktive und passive Stretchingübungen ergänzt. Der alltägliche Bewegungsradius soll dadurch erweitert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Lisa Staudenmayer Ku004  
Do., 20.03., 18.00-19.15 Uhr, 6 x  
€ 39,00 (€ 35,10) Kindergarten

## Kultur - Kreativ

### ■ Kräuterwanderung Frühling

Unterwegs im Garten von Mutter Natur lernen Sie verschiedene Heilpflanzen, ihre Wirkung und Anwendung kennen sowie erste Hilfskräuter und ein Kräutermärchen. Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Schreibsachen, Beutel zum Sammeln.

Agathe Buchfelder  
Sa., 31.05., 13.00-16.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00)  
Kleingruppe

Ku005

Treffpunkt vor Kindergarten Kunreuth

### ■ Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen

Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behälter geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig. Bitte mitbringen: Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und einen Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten! Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Albert Reil  
Fr., 28.02., 18.00-21.30 Uhr  
Sa., 01.03., 09.00-16.30 Uhr  
€ 57,20 (€ 51,50) + Material

Ku006

Rathaus Kunreuth

## Spezial

### ■ "Make-up your day" - immer typgerecht geschminkt

Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass. Egal ob für Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z. B. Bewerbungsfotos). Als Visagistin und Make-up Artist zeige ich Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut, sicher und selbstbewusst. Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten: € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Heidrun Wokittel  
Di., 11.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material  
Kleingruppe

Ku007

Rathaus Kunreuth

## Junge VHS

### ■ YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Alter: 4 bis 7 Jahre. Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es auch alleine in der Kursstunde bleibt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

Stefanie Zametzer  
Mo., 24.02., 15.30-16.15 Uhr, 6 x  
€ 23,40 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Ku008

Jugendhaus

Stefanie Zametzer  
Mo., 28.04., 15.30-16.15 Uhr, 6 x  
€ 23,40 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Ku009

Jugendhaus



## LANGEN-SENDELBACH

**Leitung:** Andrea Wagner, Frankenstr. 16, Tel. 09133/5439  
**Anmeldung:** Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 28.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat.

## Sprachen

### ■ Hablamos Espanol! - Wir reden spanisch.

Ein Kurs für Teilnehmer mit B1 Vorkenntnissen

In der kleinen Gruppe erweitern wir anhand von vorgeschlagenen Themen und kurzen Texten unseren Wortschatz. Wir tauchen in Geschichte, Kultur, Traditionen, Landschaft, Gastronomie, usw. Spaniens ein. Einmal im Monat weichen wir auf einen privaten Raum aus, wenn am Montag eine Gemeinderatsitzung stattfindet. Näheres im Kurs. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Elena Puigvert de Michaelis  
Mo., 17.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe

La001

Sitzungssaal Rathaus

## Gesundheit

**Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.**

### ■ Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung I

In den Kursen dehnen, weiten und lockern wir den Körper durch sanfte, aber intensive Übungen, die ausgleichend und kräftigend wirken. So können Blockaden gelöst, der Fluss der Lebensenergie gestärkt und harmonisiert, sowie innere Ruhe gefördert werden. Der Kurs baut auf den vorangegangenen Kursen auf. Geübte Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Melitta Schöttner  
Do., 27.02., 9.00-10.15 Uhr, 12 x  
€ 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe

La002

Musikheim

### ■ Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung II und Neueinsteiger

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Neueinsteiger geeignet. Auf den jeweiligen Leistungsstand wird individuell eingegangen.

Melitta Schöttner  
Do., 27.02., 10.45-12.00 Uhr, 12 x  
€ 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe

La003

Musikheim

### ■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Patricia Göpel **La004**  
Mo., 17.02., 9.30-10.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Musikheim

Patricia Göpel **La005**  
Mi., 19.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Musikheim

Patricia Göpel **La006**  
Mi., 19.02., 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Musikheim

### ■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Patricia Göpel **La007**  
Do., 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Bewegungsraum Schule

Patricia Göpel **La008**  
Do., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Bewegungsraum Schule

### ■ Zumba

Claudia Schleinkofer **La009**  
Di., 18.02., 20.00-21.00 Uhr, 6 x  
€ 19,20 (€ 17,30) Turnhalle

### ■ Zumba II

Claudia Schleinkofer **La010**  
Di., 08.04., 20.00-21.00 Uhr, 6 x  
€ 19,20 (€ 17,30) Turnhalle

### ■ Sumba - Dance Workout

Dieser Sumba Kurs ist, ähnlich wie "Zumba", ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen.

Sabine Meißner **La011**  
Di., 24.06., 20.00-21.00 Uhr, 6 x  
€ 19,20 (€ 17,30) Turnhalle

### ■ Workout Mix

Ein Ausdauertraining in Form von Dance, Taek Bo und HIIT Einheiten erwartet dich. Bitte Matte, Kleingewichte und ein Getränk mitbringen.

Sabine Meißner **La012**  
Fr., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Musikheim

### ■ Yogilates

Die perfekte Symbiose aus Yoga und Pilates, die durch ihre Kombination sowohl Körper als auch Geist stärkt.

Sabine Meißner **La013**  
Fr., 21.02., 19.05-20.05 Uhr, 13 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Musikheim

### ■ Power Hour für Fortgeschrittene

Step Choreographie für Fortgeschrittene mit mind. 2 Jahren Erfahrung. Bitte eigenen Step mitbringen und eine Matte.

Christina Rzonsa **La014**  
Mi., 19.02., 19.30-20.30 Uhr, 14 x  
€ 58,80 (€ 52,90) Feuerwehrhaus Bräuningshof

### ■ Yoga für ALLE - Fortführung

Kathrin Stepanchich **La015**  
Mi., 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Kleingruppe Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

### ■ Yoga Vinyasa Flow - Fortführung

Kathrin Stepanchich **La016**  
Mi., 19.02., 19.30-21.00 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Kleingruppe Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

### ■ Morning Yoga

Kathrin Stepanchich **La017**  
Fr., 21.02., 8.30-9.45 Uhr, 8 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Kleingruppe Feuerwehrhaus Bräuningshof

### ■ Yoga für Männer

Margit Fees **La018**  
Mi., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Kleingruppe Sitzungssaal im Rathaus Langensendelbach

### ■ Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Cornelia Hertzschuch **La019**  
Sa., 22.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach

Cornelia Hertzschuch **La020**  
Fr., 04.04., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach



## LEUTENBACH

### Leitung: Brigitte Wagner

Anmeldung: ab Dienstag, 28.01. in der VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.



## Sprachen

### ■ Le Petit Prince (Der kleine Prinz) von Saint-Exupéry oder Heilung durch Selbstfindung

Wir besprechen, was sich hinter der Bildsprache der "Märchenerzählung" verbirgt, weshalb das Buch für unsere Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnt und was sich aus diesem philosophischen Werk für eine gesunde Lebenseinstellung/ Lebensführung herauslesen lässt. Bitte nach Möglichkeit das Büchlein in der deutschen Übersetzung oder der französischen Originalsprache vorher lesen und zum Kurs mitbringen.

Egon Wenderoth **Le009**  
Mi., 04.06., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00)  
Kleingruppe Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

## Gesundheit

### ■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Birgit Kaletsch **Le001**  
Mi., 19.02., 15.45-16.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Birgit Kaletsch **Le002**  
Mi., 19.02., 16.50-17.50 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

### ■ Pilates-Training - der Faszien Fitmacher

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte oder Decke, Handtuch (evtl. ein flaches Kissen) und einen Over Ball. Desweiteren zum Berollen: 1 Black Roll, Tennisball und falls vorhanden kleine Black Roll und kleine Black Roll Kugel.

Birgit Kaletsch **Le003**  
Mi., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

### ■ Yogilates

Silvia Pfeufer **Le004**  
Di., 18.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Pfarrsaal Leutenbach

Silvia Pfeufer **Le005**  
Di., 18.02., 18.45-19.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Pfarrsaal Leutenbach

### ■ Tango Argentino - mit allen Sinnen tanzen

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Tango Argentino, gehen dabei jedoch weit darüber hinaus. Die Schärfung unserer Sinne (Sehen, Hören, Spüren, kinästhetischer Sinn) führt uns zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit uns selbst und den anderen. Wir gehen systematisch und strukturiert vor und legen in diesem Kurs den Grundstein dafür, die Musik Schritt um Schritt frei improvisiert zu tanzen. Je Person 1 Anmeldung.

Egon Wenderoth **Le006**  
Fr., 28.02., 19.00-21.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Egon Wenderoth **Le007**  
Di., 29.04., 19.00-21.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

### ■ Wie wir jung bleiben können - Impulse für eine gesunde Lebenseinstellung

Wir sprechen darüber, wie wir unseren Alltag achtsam und bewusst gesundheitsförderlich gestalten:

- wie wir uns ernähren sollten.
- welchen sportlichen und weiteren Aktivitäten wir nachgehen können und wie.
- welche Bewegungsmöglichkeiten wir im Alltag haben.
- und insbesondere, mit welchen Gedanken und Vorstellungen wir die aufgeführten Themenbereiche begleiten, damit sie die gewünschte Wirkung entfalten.

Egon Wenderoth **Le008**  
Mi., 21.05., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

### ■ Eltern-Kind Turnen (1,5 - 3 Jahre)

Vera Ahlers, Bianca Ahlers **Le010**  
Mo., 17.02., 15.00-16.00 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

### ■ Eltern-Kind Turnen (3 - 4 Jahre)

Bianca Ahlers, Vera Ahlers **Le011**  
Mo., 17.02., 16.00-17.00 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

### ■ Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

Bianca Ahlers, Vera Ahlers **Le012**  
Mo., 17.02., 17.00-18.00 Uhr, 6 x  
€ 25,20 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach



## MORSCHREUTH

### Leitung:

Adelheid Dostler  
Tel.: 0157/58167317  
a.dostler@gmx.de

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Hier finden Ihre Kurse statt:

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz:  
Kirchenstraße 12, OT Morschreuth, 91327 Gößweinstein  
<http://www.fsv-ev.de/kulturwerkstatt>

Die vollständigen Kursbeschreibungen inkl. Materiallisten sind auf unserer Homepage und in unserem Sonderprogramm für Morschreuth in gedruckter Form erhältlich.

## Gesundheit

### ■ Schlafstörungen aus schlafmedizinischer und psychotherapeutischer Sicht NEU

Ein Fachvortrag von Frau Dipl. Psych. Beate Klofat (Psychologin, Psychotherapeutin & Schlafafforscherin) über nächtliche Gruseligkeiten wie Alpträume, Schlafwandeln und Nachtschreck, was sich dahinter verbirgt und was man dagegen tun kann.

Klofat Beate Mo002  
Di., 01.04. 18:00-21:00 Uhr,  
€ 9,60 (€ 8,60) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Vortrag: Heilkunst im Einklang mit der Natur " Die Medizin der Hildegard von Bingen" NEU

Einführung in die Hildegard - Heilkunde "Lassen Sie sich in eine Welt der Bildersprache und Symbolik entführen, um eine der bekanntesten und interessantesten Frauen kennen zu lernen, deren Gedanken und Bücher heute noch so aktuell sind wie vor 900 Jahren." Ihr Gesundheitsprogramm lässt sich in 6 goldene Lebensregeln zusammenfassen, die uns sowohl zur Prophylaxe als auch zur Heilung von Krankheiten dienen. Neben ihrer ausführlichen Ernährungslehre und dem reichhaltigen Arzneimittelschatz finden wir darunter auch Ausleitungsverfahren, wie den Aderlass, das Schröpfen und das Fasten. Maß halten, nichts übertreiben, nichts untertreiben - das ist der übergeordnete Ansatz. Der Vortrag beinhaltet viele Tipps zur eigenen Herstellung von Elixieren und Kräuteranwendungen.

Sabine Vollmert Mo003A  
Fr., 11.04., 18:00-20:00 Uhr  
€ 6,40 (€ 5,80) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Naturerlebnis

### ■ Kräuterführung - Wildkräuter des Frühjahrs

Der lange Winter ist vorbei. Die Erde regt sich und überall sprießt junges Grün hervor. Mit allen Sinnen erkunden wir, was es an Frühlingsskräutern zu entdecken gibt. Wichtiger Hinweis: Treffpunkt ist in Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort.

Rosi Körner Mo034  
Fr., 11.04., 16:00-19:00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

### ■ Kräuterführung - Wildkräuter des Sommers

Die milden und langen Tage um die Sommersonnwende lassen die Pflanzen durch das Licht und die Wärme nur so wachsen und reifen. Deshalb besitzen jetzt die Sommer- und Sonnwendkräuter die kräftigsten Inhaltsstoffe. Wir tauchen in die Schatzkiste der Natur ein, sehen, riechen, fühlen und schmecken sie in ihrer Fülle und Vielfältigkeit. Wichtiger Hinweis: Treffpunkt ist in Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort.

Rosi Körner Mo035  
Fr., 06.06., 16:00-19:00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) +Material  
Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

### ■ Auszeit und Entspannung in der Welt der Klänge NEU

Die heilsamen Klänge verschiedener Klanginstrumente sowie spannende Atemübungen laden zu einer Zeit der Ruhe und Stille ein. Bitte mitbringen: bequeme Unterlage, Decke, Kissen.

Agathe Buchfelder Mo046  
Fr., 06.06., 19:00-20:30 Uhr  
€ 7,80 (€ 7,00)  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Klänge - Töne - Seelenbilder NEU

Die meditativen Klänge und Töne der verschiedenen Instrumente berühren unsere ureigensten Sinne. Sie lassen Farben, Formen, Muster und Bilder vor unserem inneren Auge entstehen und wecken Gefühle, Gedanken und Erinnerungen in unseren Herzen. Während des Malprozesses entsteht unser ganz persönliches Seelenbild. Jedes Bild ist eine einzigartige und wunderbare Offenbarung der eigenen Symbolik. Eine entsprechende Entspannungs-Sequenz erfolgt als Abschluss.

Agathe Buchfelder Mo047  
Sa., 07.06., 10:00-15:00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40)  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Mit QIGONG das "Qi" (Lebensenergie) pflegen NEU

Den Körper kräftigen, die Energie frei fließen und den Geist zur Ruhe kommen lassen ist das Ziel einer uralten chinesischen Selbstheilungsmethode. Machen Sie sich mit mir auf den Weg. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt.

Maria Riediger Mo048  
Mi., 12.03., 18:00-19:00 Uhr, 5 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Maria Riediger Mo049  
Di., 15.07., 9:30-11:00 Uhr  
€ 9,60 (€ 8,60) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Maria Riediger Mo050  
Di., 29.07., 9:30-11:00 Uhr, 5 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Kultur - Kreativ

### ■ Deep Time Walk NEU

Eine Wanderung zur geologischen Geschichte unseres Planeten. Auf einer Strecke von 4,6 km (was den 4600 Millionen Jahren seit der Entstehung unseres Planeten entspricht) erleben wir einige Schlüsselmomente der Geschichte unseres Planeten und wie sich das Leben von einzelnen Bakterien zu all den Arten entwickelte, die wir heute kennen. Es ist ein Geschichtenerzählen durch Gehen; es ist eine Lernreise und eine schöne Art, die Geschichte des Lebens, unsere eigene Geschichte und wie wir in Beziehung zum Leben auf diesem Planeten stehen, zu erleben. Anschließend gibt es bei einem gemeinsamen Mittagessen die Möglichkeit, das Erlebte gemeinsam zu reflektieren.

Britta Heine Mo001  
Di., 15.04., 10:00-14:00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + € 5 Verpflegung  
Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Brauchtum

### ■ Heimisches Räuchern

Unsere Vorfahren haben zu allen wichtigen Gelegenheiten des Lebens geräuchert. Bei der Geburt genauso wie bei Tod, Heirat und im Krankenzimmer. Im Winter wurde geräuchert, um den alten Mief loszuwerden. Häuser und Stallungen wurden mit Kräutern und Harzen gereinigt und gesegnet. Einiges Wissen um die Kunst des Räucherns hat sich im Brauchtum erhalten. So wurde z.B. am Allerseelentag den Ahnen mit Rauchopfern gedacht oder in den Rauhächten nach Weihnachten das Geschick des kommenden Jahres mit dem Rauch orakelt. In diesem Räucherseminar lernen Sie einige heimische Räucherpflanzen, Harze und Wurzeln kennen. Sie erfahren ihre Anwendung im Brauchtum und Ritual. Im praktischen Teil führt Sie die Kursleiterin in die Kunst des Räucherns ein.

Rosi Körner **Mo003**  
Fr., 14.11., 16:00-19:00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Wolle mit dem Spinnrad und der Handspindel. Sie werden Wissenswertes und Informatives über Schafe, Wolle, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die Tradition der Spinnstuben erfahren. Auch ein Spinnmärchen darf nicht fehlen. Ihre selbst gesponnene Wolle können Sie dann mit nach Hause nehmen und je nach Menge z.B. zu Pulswärmern, einem Stirnband oder Schal verstricken oder kreativ verweben. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Wollvlies kann im Kurs erworben werden. Spinnräder und Handspindeln werden von der Kursleiterin gestellt. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 7 Euro. Bitte mitbringen: Socken und ein kleines Handtuch.

Agathe Buchfelder **Mo004**  
Sa., 22.11., 10:00-18:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)  
€ 36,40 (€ 32,80) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz  
Kleingruppe

### ■ Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen

Aus Weiden kann man mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse flechten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich ein Korb, eine Kugel oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. In diesem Kurs werden wir einen runden Weidenkorb aus ungeschälter Weide (Ø ca. 35 cm und Höhe ca. 25 cm) mit Griff oder Henkel flechten. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Albert Reil **Mo005**  
Fr., 21.02., 18:30-21:30 Uhr  
Sa., 22.02., 09:00-16:00 Uhr, (1 Stunde Mittagspause)  
€ 46,80 (€ 42,10) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz  
Kleingruppe

### ■ Acrylic pouring, fluid painting

Acrylic Pouring begeistert durch sein buntes vielschichtiges Farbenspiel. Es wird viel gemischt, geschüttet und gerührt. Die dadurch entstehenden Bildflächeneffekte werden anschaulich vermittelt. Die fertigen Bilder müssen mindestens eine Nacht trocknen und können am Sonntag, 16.03.2025 zwischen 16.00 und 17.00 Uhr abgeholt werden. Über die Kursleiterin (0175 9809109) kann bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn bestellt werden: Pouringmittel (1500 ml), Silikonöl

Bonny Schuhmann **Mo006**  
Fr., 14.03. und Sa., 15.03., 10:00-17:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause),  
So. 16.03., 16:00-17:00 Uhr (Abholung)  
€ 67,60 (€ 60,80) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz  
Kleingruppe

### ■ Acryl - Farbe strukturiert

Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler, die freie, abstrakte Bildgestaltung bevorzugen. Farbe strukturiert auftragen und spielerisch interessante Oberflächen erzeugen.

Bonny Schuhmann **Mo007**  
Do., 09.10., 10:00-17:00 Uhr,  
Fr., 10.10., Sa., 11.10., So., 12.10., 09:00-16:00 Uhr (tägl. 1 Stunde Mittagspause)  
€ 124,80 (€ 112,30) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz  
Kleingruppe

### ■ Acryl - Strukturen, Risse und Rost - Kurs 1

Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler. Die freie, abstrakte Bildgestaltung mit Farbe und Papier auf Leinwand wird im Vordergrund stehen. Vervollständigen wird die Bildkomposition aufgetragener Lack.

Bonny Schuhmann **Mo008**  
Fr., 23.05., 10:00-17:00 Uhr,  
Sa., 24.05., So., 25.05., 09:00-16:00 Uhr (tägl. 1 Stunde Mittagspause)  
€ 93,60 (€ 84,20) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz  
Kleingruppe

### ■ Botanische Illustrationen - Kurs 1

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der botanischen Kunst für Anfänger und Fortgeschrittene. Hier lernen Sie, Objekte detailliert zu studieren, Arbeitsmaterialien zu verwenden und verschiedene Techniken anzuwenden. Ziel ist es, Pflanzen kreativ darzustellen und Farbtheorie sowie verschiedene Maltechniken zu beherrschen. Der Kurs eignet sich für alle mit Interesse am Zeichnen und einem Auge für Details.

Evgeniia Mekhova **Mo009**  
Sa., 17.05., So., 18.05., 10.00 - 16.00 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
€ 57,20 (€ 51,50) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Botanische Illustrationen - Kurs 2

Evgeniia Mekhova **Mo010**  
Sa., 28.09., So., 29.09., 10.00 - 16.00 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
€ 57,20 (€ 51,50) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Aquarellkurs: Landschaften erkunden - Kurs 1

Haben Sie sich auf Reise schon mal gewünscht, die Schönheit der Natur auf Papier festhalten zu können? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie. Mit der „A-la-Prima-Technik“ können Sie schnell und effektiv arbeiten, während die „Lasurtechnik“ Ihnen ermöglicht, feinere Details hinzuzufügen.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Sie lernen die Grundlagen und Geheimnisse der Aquarelltechnik, um lebendige und ausdrucksstarke Werke zu schaffen.

Evgeniia Mekhova **Mo011**  
Fr., 27.06. bis So., 29.06., 10.00 - 16.00 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
€ 85,80 (€ 77,20) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Aquarellkurs: Landschaften erkunden - Kurs 2

Evgeniia Mekhova **Mo012**  
Sa., 10.09., So., 11.09., 10.00 - 16.00 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
€ 57,20 (€ 51,50) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Naturzeichnungen im Freien

In diesem Kurs werden wir im Freien arbeiten und verschiedene Techniken im Aquarell anwenden. Bei schlechtem Wetter setzen wir die Arbeit im Kursraum fort.

Wir malen Stilleben und vertiefen das Studium von Komposition sowie Licht und Schatten. Am Ende des Kurses präsentieren wir die Werke der Teilnehmer und diskutieren die Ergebnisse.

Evgeniia Mekhova **Mo013**  
Mi., 23.07. bis So., 27.07., 10:00 bis 16:00 Uhr (je 30 Min. Mittagspause)  
€ 143,00 (€ 128,70) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Dekoratives Malen auf Holz oder Ei - Kurs 1

Diese wunderbaren Naturmaterialien bieten reichlich Spielraum zum Experimentieren. Um das Ei ranken sich allerhand Geschichten, Rituale und Symbolik. Spruchbänder - diese fast verloren gegangene Technik erlernt man in wenigen Stunden. Auch Holz als Bildträger hat eine lange Tradition. Mit wenigen Grundtönen verschönern wir farbenvielfältig Spandosen, Kassetten, Bretter. Traditionelle und dekorative Motive stehen zur Verfügung. Die Freude am Gestalten in heiterer Atmosphäre und die Inspiration der Gemeinschaft werden euch beflügeln. Eier (außer Hühnereier), Pinsel und Holzrohlinge können günstig bei der Kursleiterin erworben werden.



Erika Strigl **Mo014**  
Fr., 04.04., 12:00-18:30 Uhr, Sa., 05.04., 09:30-16:00 Uhr und So.,  
06.04., 09:30-15:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)  
€ 65,10 (€ 58,60) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Dekoratives Malen auf Holz oder Ei - Kurs 2

Wir bauen auf den erworbenen Fähigkeiten auf, erlernen neue Blüten und Blattformen und begeben uns auf eine Reise der Vielfältigkeit. Wir experimentieren und gestalten in ungezwungener Atmosphäre Gleichgesinnter. Auch in diesem Kurs sind Anfänger herzlich willkommen. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird individuell beraten, bei der Motivfindung und Umsetzung der Techniken unterstützt.

Eier (außer Hühnereier), Pinsel und Holzrohlinge können günstig bei der Kursleiterin erworben werden.

Erika Strigl **Mo015**  
Mo., 07.04., 09:30-16:30 Uhr und Di., 08.04., 09:30-15:30 Uhr (1 Std.  
Mittagspause)  
€ 46,20 (€ 41,60) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Aquarellmalen für Fortgeschrittene Motto: "Spiegelungen"



Im Workshop können Teilnehmer\*innen mit Aquarell Erfahrung ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Gemeinsamer Austausch, entspannte Atmosphäre und die herrliche Umgebung bieten beste Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten. Standard-Themen wie zum Beispiel Komposition, Farbharmonie, Perspektive usw. werden ebenso behandelt, wie kreative Techniken und Hilfsmittel. Darüber hinaus bildet ein aktuelles Motto den "roten Faden". Dieses Mal erkunden wir Spiegelungen oder Reflexionen in Landschaften (Gewässer), an Gebäuden (Fenster) oder in Stilleben (Gläser). Entsprechende Vorlagen stehen zur Verfügung. Gerne können aber auch eigene, zum Motto passende Motive verwendet werden.

Hans-Dieter Heinrich **Mo018**  
Mo., 07.07. - Fr., 11.07., 09:30-17:00 Uhr  
(je 1,5 Stunden Mittagspause)  
€ 126,00 (€ 113,40) + 4 € Skript Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Freie Collage

Durch das Aufkleben verschiedener Materialien, in Verbindung mit Farbe, lassen wir Neues entstehen. Durch Materialdruck und Schrift- oder Textelemente wird daraus ein einzigartiges Kunstwerk.

Andrea Renner **Mo019**  
Fr., 07.03., Sa., 08.03., 09:30 - 16:30 Uhr (je 30 Min. Mittagspause)  
€ 67,60 (€ 60,80) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Weihnachtspost kalligraphisch gestalten

Wir gestalten Weihnachtspost mit einer kalligraphischen Schrift. Es entstehen wunderschöne Karten, die sicher Freude bereiten werden. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

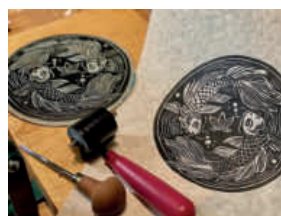
Materialien und Federn können auf Wunsch und Absprache gerne bei der Kursleiterin bestellt werden.

Andrea Renner **Mo020**  
Fr., 07.11. und Sa., 08.11., 09:30 - 16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
€ 67,60 (€ 60,80) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Verschenken Sie doch mal einen vhs-Kurs! Gutscheine erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle**

### ■ Linoldruck für Anfänger und Fortgeschrittene - Kurs 1

NEU



„Das haben wir damals in der Schule gemacht!“ Linoldruck ist sicherlich noch bekannt aus der Vergangenheit und dieser Kurs bietet eine Einführung in die Kunst des Linschnitts. Gemeinsam werden wir lernen, wie man aus Fotos und Bildern inspirierende Motive entwickelt, diese in spannende Linschnitte umsetzt und

den Druckprozess meistert. Dabei erkunden wir den kreativen Umgang mit den Linschnittmessern, Linolfarben und Papier, um ausdrucksstarke Werke zu schaffen. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Ideen in starke, handgefertigte Drucke verwandeln und gerne auch ein Stück Vergangenheit aufleben lassen möchten. Hochwertiges Japan/Washipapier kann gegen eine kleine Gebühr bei der Dozentin erworben werden. Materialkosten/Leihgebühr: ca. € 12,00

Yvonne Krauß **Mo021**  
Sa., 31.05., 10:00-18:00 Uhr - 30 Min. Mittagspause  
€ 39,00 (€ 35,10) + Material ca. € 12  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Linoldruck für Anfänger und Fortgeschrittene - Kurs 2

Beschreibung siehe Kurs-Nr. Mo 021 - Kurs 1

Teilnehmer die an Kurs 1 teilgenommen haben, können in Kurs 2 bereits mehrfarbige Arbeiten erstellen.

Yvonne Krauß **Mo022**  
Sa., 05.07., 10:00-18:00 Uhr - 30 Min. Mittagspause  
€ 39,00 (€ 35,10) + Material ca. € 12  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Nähkurs für Rock und Schürze zur Damentracht der Fränkischen Schweiz

In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähern Sie sich für Ihre Tracht den Rock und/oder Schürze mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Es gibt 2 Möglichkeiten: den separat gearbeiteten Rock mit Bund, oder man näht den Rock ohne Bund für eine einteilige Tracht, die mit dem fränkischen Niederleib (Extrakurs) zusammenge-näht wird. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähenkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Nähutensilien werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

Marianne Bogner **Mo024**  
Di., 11.02., 19:00-19:30 Uhr Vorbesprechung (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl),  
Mi., 19.02., 16:00 - 20:00 Uhr, Sa., 22.02., 09:00-18:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)  
€ 65,00 (€ 58,50) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Nähkurs für den Kittel zur Damentracht der Fränkischen Schweiz

Wir nähern eine Jacke, den sogenannten Kittel, passend zu Ihrer bereits vorhandenen erneuerten fränkischen Tracht. Die historischen Vorbilder waren je nach Stand, Religion oder Region unterschiedlich. Mit zeitgemäßen und leichten Stoffen wollen wir uns daran orientieren und einen ganz individuell genähten Kittel herstellen. Nähenkenntnisse sind erforderlich.

Marianne Bogner **Mo026**  
Vorbesprechung: Mi., 24.09., 19:00-20:00 Uhr (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl)  
Fr., 03.10., Fr., 24.10., 15:00-20:00 Uhr  
Sa., 04.10., Sa., 25.10., 09:00-18:00 Uhr (Mittagspause 1 Std.)  
Do., 13.11., 15:00-20:00 Uhr  
€ 166,40 (€ 149,80) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Nähkurs für den Leib/das Mieder zur Damentracht der Fränkischen Schweiz

In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähren Sie sich für ihre Tracht das Mieder (auch Leib genannt) mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Entweder kann es einzeln getragen oder mit dem Rock zusammengeätzt werden. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich.

Marianne Bogner **Mo027**  
Di., 11.02., 19:30 - 20:30 Uhr Vorbesprechung (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl),  
Fr., 28.02., Fr., 21.03., 15:00-20:00 Uhr, Sa., 01.03., Sa., 12.04., 09:00-17:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)  
Sa., 22.03., 09:00-14:00 Uhr  
€ 156,00 (€ 140,40) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Individueller Nähkurs für die fränkische Tracht **NEU**

Dieser Kurs ist gedacht für Näherinnen, die entweder ihre ganze Tracht oder Einzelstücke dafür eigenständig nähren wollen und nur etwas Anregung, Hilfestellung oder Anprobe brauchen. Weiterhin ist er gedacht Teilnehmerinnen, die an ihrer Tracht nur eine Änderung vornehmen möchten oder eine gebraucht gekaufte Tracht anpassen wollen. Bitte die Teile an diesem Tag mitbringen.

Marianne Bogner **Mo028**  
Do., 20.03., 15:00-21:00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Marianne Bogner **Mo031**  
Do., 23.10., 15:00-21:00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Wir nähren einen Hoodie für unsere Kleinen **NEU**

Selber nähren macht Spaß und liegt wieder voll im Trend und es ist nicht schwer für eure Kleinen was Schönes zu machen. Wenn Sie gerne nähren möchten und noch keine großen Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Unser Ziel ist es, am Ende des Kurses einen fetzigen Kapuzenpullover selbst genäht zu haben. Falls uns die Zeit noch reicht, nähren wir aus einem alten Kleidungsstück noch einen Turnbeutel.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Die Schnitte bereitet die Kursleiterin vor. Sie kann gerne zu einer Vorbesprechung kontaktiert werden (0176 31101697). Bitte bei der Anmeldung die Größe angeben. Materialkosten von ca. 2 - 5 Euro sind im Kurs zu errichten.

Sabine Distler **Mo032**  
Mo., 24.2., Di., 25.2., 16:00-20:00 Uhr  
€ 41,60 (€ 37,40) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Gefilzte Frühlings- und Osterdeko – Nass- und Trockenfilztechnik **NEU**

Hier lernen Sie die Nass- und Trockenfilztechnik. Es können Flächen-Form- und Hohlfilze gearbeitet werden.

Sie können Dekoartikel für die Frühlings- und Osterzeit filzen und ihre Ideen umsetzen z.B. Türkränze, kleine einfache Blüten auch für Lichterketten, bunte Eierwärmer in verschiedenen Varianten, Eier befilzt oder voll gefilzt, kleine und große Häschen, Deckchen oder Läufer und vieles mehr. Verschiedene Wollsorten in einfarbig oder bunt sind vorhanden.

Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5€

Barbara Eichhorn **Mo037**  
Mo., 17.03., 17:30-21:30 Uhr  
€ 25,60 (€ 23,00) + Material  
Kleingruppe, max. 6 TN Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Gefilzte Weihnachtsdeko **NEU**

Gearbeitet wird in Nass- und Trockenfilztechnik

Flächen - Form - oder Hohlfilze, es gibt jede Menge Möglichkeiten um die Vorweihnachtszeit mit gefilzten Dingen zu verschönern. Ob Tischläufer, Weihnachtsbäumchen, diverse Anhänger, Wichtel, Engelchen und Nikolaus etc. - hier kann nach Lust und Laune in der Wolle geschwelgt werden. Eine reichliche Auswahl an unterschiedlicher Filzwolle ist vorhanden.

Barbara Eichhorn **Mo038**  
Sa., 29.11., 10:30-16:00 Uhr  
€ 35,20 (€ 31,70) + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Makramee - Kurs für Erwachsene

Für Anfänger geeignet.

Der Makramee-Trend ist gekommen, um zu bleiben! Die aus dem Orient stammende Knüpftechnik wird zur Herstellung von Textilien, Schmuck und Ornamenten verwendet. In diesem Makramee-Kurs erlernt ihr spannende Knotentechniken und stellt eigene Dekorationen her, z. B. Blumenampel, Handytasche oder Wanddekoration. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Keine Vorkenntnisse nötig!

Materialkosten: je nach Verbrauch, ab ca. € 5,00

Silke Haase **Mo039**  
Mo., 06.10., 18:00-21:00 Uhr, 4 x  
€ 50,40 (€ 45,40) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Junge VHS

### Kurse für Kinder

### ■ Gefilzte Spielunterlage für Tictactoe oder Mühle mit Spielsteinen **NEU**

#### Eltern/Kindkurs für Kinder ab 6 Jahre

Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen mit Mama oder Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - eine Spielunterlage für Tictactoe oder Mühle entstehen, die auch als Sitzunterlage verwendet werden kann. Zusammen filzt ihr euch noch bunte dicke Filzscheiben als Spielsteine.

Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson.

Materialkosten 4€ pro Spiel.

Info für die Anmeldung - jeder TN Kind und Erwachsener muss sich einzeln anmelden

Barbara Eichhorn **Mo036**  
Di., 04.11., 13:00-15:30 Uhr  
€ 13,00 (€ 11,70) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Makramee - Kurs für Kinder 6-12 Jahre

Makramee - alte Knoten neu entdeckt: Windlichter mit Makramee. Weihnachten steht vor der Tür und das ist ein ideales selbstgemachtes Geschenk. Der Makramee-Trend ist gekommen, um zu bleiben! Die aus dem Orient stammende Knüpftechnik wird zur Herstellung von Textilien, Schmuck und Ornamenten verwendet. In diesem Makramee-Kurs erlernt ihr die spannende Knotentechnik und stellt ein eigenes Windlicht her. Keine Vorkenntnisse nötig!

Silke Haase **Mo042**  
Mo., 03.11., 10:00-13:00 Uhr  
€ 15,60 + Materialkosten  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

### ■ Gefilzte runde, bunte, kleine Teelichtschälchen NEU Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre



Eltern-Kind Filzkurs in den Osterferien! Gemeinsam mit Mama oder Papa kreativ arbeiten. Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld können beim gemeinsamen feuchtföhrlichen Filzen mit Mama oder Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - tolle bunte kleine Lichterschälchen entstehen. Gemeinsam

schaft ihr sicher zwei oder auch mehr in diesem Kurs! Für 2 Geschwisterkindern reicht ein Erwachsener als Begleitperson. Mitzubringen: Wachstuchtschlecke 1x2 m und Kleidung, die auch mal etwas nass werden darf. Materialkosten für 2 Lichterschalen: € 3,50 inklusive Wolle und Teelichthalter Glas. Info für die Anmeldung: jeder Teilnehmer Kind und Erwachsener muss sich einzeln anmelden.

Barbara Eichhorn Mo043  
Do., 17.04., 13.00-15.30 Uhr  
€ 13,00 (€ 11,70) + Materialkosten  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Gefilzte runde, bunte, kleine Teelichtschälchen NEU Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Beschreibung siehe Kurs Mo 043

Barbara Eichhorn Mo043 A  
Do., 17.04., 15.30-18.00 Uhr  
€ 13,00 (€ 11,70) + Materialkosten  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Steine werden Käfer - für Kinder ab 8 Jahre - NEU Kurs 1

Das Malen von Steinen ist nicht nur eine kreative Beschäftigung, sondern fördert auch die Feinmotorik und die Vorstellungskraft der Kinder. Zuerst möchte ich Euch eine Geschichte über die Farben erzählen und Ihr berichtet uns, was Ihr schon mit Farben gemacht habt - welches Eure Lieblingsfarbe ist oder welche Euch gar nicht gefällt und warum. Wir werden dann mit Hilfe der Farben Steine in Käfer verwandeln und so kleine Weihnachtsgeschenke gestalten. Wenn es Euch Spaß macht neue Arten von Käfern entstehen zu lassen, macht Euch schon vorher Gedanken, sammelt Ideen und haltet sie in Skizzen fest. Vielleicht hat ja Opa einen Lieblingskäfer und er bekommt von Euch dann diesen gemalt. Ich freue mich auf lustige und farbenfrohe neue Käfer. Materialkosten : Steine, Stifte, Farben, Pinsel, € 1,50 pro Stein.

Adelheid Dostler Mo044  
Sa., 12.07., 10:00-13:00 Uhr  
€ 15,60 + Material 1,50 €  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Steine werden Käfer - für Kinder ab 8 Jahre - Kurs 2

Beschreibung siehe Kurs MO 044

Adelheid Dostler Mo044A  
Sa. 13.12., 10:00-13:00 Uhr  
€ 15,60 + Material  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Lesezeichen - nicht nur für Bücherwürmer - NEU Kinderkurs ab 8 Jahre

Lesezeichen sind nicht nur für Bücherwürmer wichtig, sie eignen sich auch hervorragend als Geschenk für Freunde oder Familie. Das Gestalten von Lesezeichen ist eine wunderbare Gelegenheit Eure Fantasie auszuleben. Ob mit verschiedenen Farben und Motiven - die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Hier könnt Ihr mit den unterschiedlichsten Materialien experimentieren und dabei der Kreativität freien Lauf lassen. Jedes Lesezeichen wird so zu einem Unikat, das die Vorlieben des kleinen Künstlers zeigt. Wir werden die fertigen Ar-



beiten auf der Rückseite beschriften und laminieren (wenn gewünscht), damit sie auch fleißig gebraucht werden können. Ihr hört auch die Geschichte der Farben und ich bin gespannt, was Ihr mir über Farben und Eure Erfahrungen damit dann erzählen könnt. Bei Fragen ist die Dozentin unter 0176 45 75 8234 zu erreichen. Materialkosten: ca. € 4,00 je nach Material.

Adelheid Dostler Mo045  
Sa., 10.05., 10:00-13:00 Uhr, Kleingruppe  
€ 15,60 + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### ■ Lesezeichen - nicht nur für Bücherwürmer - Kinderkurs ab 8 Jahre - Kurs 2

Beschreibung siehe Kurs Mo 045

Adelheid Dostler Mo045 A  
Sa., 20.12., 10:00-13:00 Uhr  
€ 15,60 + Materialkosten  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz



## NEUNKIRCHEN

**Leitung:** Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

Anmeldebeginn: Dienstag, 28.01., 8.15-12.00 Uhr  
anschließend zu den Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr

Dienstag ganztägig geschlossen

Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat.

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule, Deerljiker Platz 1

Mittelschule, Schellenberger Weg 26

Jugendraum Feuerwehrhaus, Eingang Zimmermannstraße

Rathaus, Klosterhof 2-4

Jugendclub Outback, Zu den Heuwiesen 4

Kindergarten Dormitz, Josef-Hildenbrand-Str. 2

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstraße 5

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach, Hauptstraße 1

Gemeinschaftshaus Ebersbach, Ebersbach 64

Turnraum Schule Hetzles, Hauptstraße 1

kleine Schule Hetzles, Hauptstraße 5

Feuerwehrhaus Rosenbach, Rosenbach 51



## Gesellschaft

### ■ Hörpfade - Geschichte(n) im Landkreis Forchheim

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayrischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayrischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. Themen von Früher gibts dafür in Hetzles genug: Tracht, Dialekt, Handwerker, Waldschänke, Schleddern, usw... Personen, die davon berichten können, immer weniger! Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Roland Rosenbauer **Ne001**  
Mo., 03.02., 17.02., 17.03., 31.03., 19.00-20.30 Uhr  
Sa., 12.4. 13.30 - 15 Uhr  
Mo., 28.4., 12.5., 26.5., 23.6., 7.7. 19-20:30 Uhr  
Gebührenfrei! kleine Schule Hetzles

## Sprachen

### ■ Englisch für Anfänger



Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch. Dies ist ein Kurs für Menschen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben, Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Mitzubrin-

gen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne002**  
Mo., 17.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 6 Teilnehmern Jugendclub Outback

### ■ Englisch ganz einfach

Beschreibung siehe Kurs NE002

Sabine Steynberg **Ne003**  
Mo., 17.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### ■ Englisch ganz einfach am Dienstag

Beschreibung siehe Kurs NE002

Sabine Steynberg **Ne004**  
Di., 18.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### ■ Englisch ganz einfach am Abend

Beschreibung siehe Kurs NE002

Sabine Steynberg **Ne005**  
Do., 20.02., 17.30-19.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### ■ English conversation with pleasure - Niveau B1

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne006**  
Mi., 19.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### ■ Italienisch für Anfänger

NEU

Jeder kann Italienisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel. Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Sprache, Land und Leute richtig kennen! Auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Buch: Nuovo Espresso A1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-105438-0  
Mitzubringen sind das Buch, Block, Stift und gute Laune.

Dana Mannino **Ne007**  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

## Gesundheit

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### ■ Gesunder Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode

NEU

Die Dorn-Methode ist ein bewährter Ansatz zur Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkproblemen und wird oft als Geheimtipp empfohlen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Methode kennen und erarbeiten einfache Selbsthilfeübungen, mit denen Sie aktiv zur Korrektur einer Beinlängendifferenz, zur Linderung von Kreuzschmerzen sowie zur Verbesserung bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Unter der Anleitung einer Heilpraktikerin erlernen Sie die Tipps und Übungen die ganzheitliche Gesundheit fördern und Körper und Geist auf natürliche Weise in Balance bringen.  
Bitte mitbringen: 3,00 € für Materialkosten

Anna Velisek **Ne008**  
Mi., 07.05., 17.30-21.00 Uhr  
€ 18,20 (€ 16,40) Mittelschule

### ■ Koreanische Handmassage SuJok

NEU

Die Handzonenmassage SuJok ist mehr als eine gewöhnliche Massage - sie nutzt gezielte Stimulation von speziellen Akupressurpunkten und Zonen auf der Hand, die in Verbindung mit verschiedenen Bereichen des Körpers stehen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an der Hand und lernen, wie diese durch gezielte Massage aktiviert werden können. Der Kurs beinhaltet theoretische Grundlagen und praktische Übungen, bei denen Sie mit Massageringen, Massagebällen, Farben, Pflanzen und Samen arbeiten. Diese Hilfsmittel unterstützen die positive Wirkung der Massage auf den Körper. Die Handmassage eignet sich außerdem zur Selbstbehandlung und kann so zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Bitte mitbringen: Farbstifte und 3,50 € für Materialkosten

Anna Velisek **Ne009**  
Mi., 09.04., 17.30-21.00 Uhr  
€ 18,20 (€ 16,40) Mittelschule Erdgeschoss E09 (ehem. Hauptschule)

### ■ Kundalini Yoga

Margit Fees **Ne010**  
Mo., 17.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Kindergarten Dormitz

### ■ Yoga für Männer

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen.

Margit Fees **Ne011**  
Mo., 17.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Kindergarten Dormitz

### ■ Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer **Ne012**  
Di., 18.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

Marga Drummer **Ne013**  
Di., 18.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

### ■ Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung

Sabine Dohlus **Ne014**  
Di., 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 17 x  
€ 132,60 (€ 119,30) Turnraum Schule Hetzles

### ■ Gelassen durch den Tag mit Hatha Yoga

Gabriele Kapp **Ne015**  
Fr., 14.03., 9.00-10.15 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Gemeinschaftshaus Ebersbach

### ■ "Lass los - Entspannung für Körper und Geist mit Hatha Yoga"

Gabriele Kapp **Ne016**  
Mi., 12.03., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne017**  
Mi., 12.03., 19.00-20.15 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne019**  
Mo., 10.03., 16.00-17.15 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne020**  
Mo., 10.03., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

## Bewegung - Gymnastik - Fitness

### ■ Fit im Grünen - "Rundum-Training" mit Naturerlebnis

Auf unserem Weg durch den Reichswald wechseln wir immer wieder zwischen kurzen Lauf- oder Gehstrecken und variantenreichen Übungen. Unsere Trainingsgeräte? Was uns der Wald so bietet: Stöcke und Stämme für starke Muskeln, gesunde Luft für freies Atmen und viel Grün zur Entspannung.

Tempo und Intensität lassen sich für jeden persönlich anpassen.

Kerstin Staubach **Ne021**  
Mo., 10.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe  
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Kerstin Staubach **Ne022**  
Mi., 12.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe  
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

### ■ Wirbelsäule + Fitness

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde.

Roswitha Klein **Ne023**  
Mo., 03.02., 19.15-20.15 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

### ■ Fitness & Stretching

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung.

Irmgard Neuner **Ne024**  
Mo., 17.03., 9.00-10.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

Irmgard Neuner **Ne025**  
Mo., 17.03., 10.15-11.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

### ■ Body Styling

Irmgard Neuner **Ne026**  
Mi., 19.03., 18.00-19.00 Uhr, 14 x  
€ 44,80 (€ 40,30) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Irmgard Neuner **Ne027**  
Mi., 19.03., 19.15-20.15 Uhr, 14 x  
€ 44,80 (€ 40,30) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

### ■ Energiegeladen in den Tag: ganzheitliches Fitnesstraining

Dieser Kurs stärkt die Muskeln und verbessert die Mobilität, sodass man sich rundum fit fühlt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Vera Kiowsky **Ne028**  
Mi., 19.02., 9.30-10.30 Uhr, 7 x  
€ 22,40 (€ 20,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

### ■ Funktionelles Ganzkörpertraining

Vera Kiowsky **Ne029**  
Do., 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 7 x  
€ 22,40 (€ 20,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

### ■ Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.

Roland Brodkorb **Ne030**  
Di., 18.02., 18.30-19.30 Uhr, 16 x  
€ 67,20 (€ 60,50) Grundschule UG Raum U4

### ■ Pilates + Faszien

Bitte mitbringen: Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.

Roswitha Klein **Ne031**  
Mo., 03.02., 18.00-19.00 Uhr, 11 x  
€ 35,20 (€ 31,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

### ■ Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Karin Seitz **Ne032**  
Mi., 19.02., 16.50-17.50 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00) Grundschole UG Raum U4

Karin Seitz **Ne033**  
Mi., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00) 8 Grundschole UG Raum U4

### ■ Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter **Ne034**  
Di., 18.02., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

### ■ Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter **Ne035**  
Di., 18.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

### ■ Qi Gong für den Feierabend

Brigitte Molz **Ne036**  
Di., 18.02., 16.45-18.15 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Grundschole UG Raum U4

### ■ Nordic Walking für Einsteiger



Starten Sie mit Nordic Walking und der richtigen Technik. Neben der korrekten Technik werden wir die Lockerung und Dehnung der Muskulatur nicht außer Acht lassen. Der Fokus liegt dabei auf einer entspannten Schulter/Ammuskulatur. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden. Sie benötigen wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Jana Stüwe **Ne037**  
Fr., 04.04., 8.45-9.45 Uhr, 8 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt Parkplatz Friedhof

### ■ Tao Yin-Qigong

Tao Yin-Qigong ist eine Jahrtausende alte, ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin. Tao Yin-Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Dadurch finden wir zurück zur Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung und üben sehr einfache Meditation. Die Übungen finden im Stehen statt, bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe

Ursula Reumüller **Ne038**  
Do., 20.02., 17.15-18.45 Uhr, 7 x  
€ 54,60 (€ 49,10) Grundschole UG Raum U4

### ■ Outdoor: Qi Gong

18 Übungen für ein langes gesundes Leben.

Gisela Zapf **Ne039**  
Mo., 23.06., 17.00-18.00 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Treffpunkt Eingang Mittelschole

### ■ Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike

NEU

Früher sind Sie gerne Rad gefahren und möchten nach längerer Pause etwas für die Gesundheit tun? Sie trauen sich nach einem Sturz noch nicht wieder aufs Rad? Die Technik am neuen Fahrrad macht zwar viel, aber Übung im Umgang damit im geschützten Bereich unter Anleitung wäre hilfreich? Wir machen Sie (wieder) fit fürs Rad. Ausgebildete FahrSicherheitsTrainer vermitteln Ihnen in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen auf dem Verkehrsübungsplatz oder Schulhof mit Hilfe unterschiedlicher Übungen Sicherheit im Umgang mit Ihrem (neuen) Fahrrad und im Straßenverkehr. Sie üben mit dem eigenen Rad abseits des regulären Straßenverkehrs. Die praktischen Übungen werden durch kurze theoretische Erläuterungen ergänzt. Sie benötigen zur Teilnahme: gut sitzenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC Forchheim Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Ne040**  
Sa., 10.05., 10.00-13.00 Uhr  
€ 38,00 Jugendclub Outback

Brigitte Barubeck - ADFC Forchheim **Ne041**  
Mi., 30.04., 13.00-16.00 Uhr  
€ 38,00 Jugendclub Outback

### ■ Linedance für absolute Beginner

NEU

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird. Tanzen mit anderen, aber ohne Partner. Zu Country- oder aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt und macht Linedance sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

Rudolf Birckigt **Ne042**  
Mi., 19.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschole Aula

### ■ Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen.

Fortsetzung der vorigen Kurse. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorhergehenden Kurs oder andere Vorkenntnisse im Linedance.

Rudolf Birckigt **Ne043**  
Do., 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschole Aula

Alexandra Schmitt **Ne044**  
Do., 20.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschole Aula

### ■ Linedance - Fortsetzungen

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt **Ne045**  
Di., 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschole Aula

Rudolf Birckigt **Ne046**  
Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschole Aula

### ■ Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout.



Stefana Taneva **Ne047**  
Do., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 14 x  
€ 44,80 (€ 40,30) Grundschole UG Raum U4

### ■ Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft  
Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschritte, ihre Varianten und wunderschöne Figuren des temperamentvollen Tanzes kennen. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen eine korrekte Führung und das richtige Salsa-Feeling. Holen Sie sich die Karibik direkt in Ihr Leben. Vamos a bailar! Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Stefan Kummert **Ne048**  
Mi., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar Mittelschole Aula

### ■ Bachata - Einsteiger

NEU

Möchtest du das Tanzbein schwingen und die Rhythmen der Karibik erleben? Tauche ein in die Welt des Bachata und entdecke die Magie dieses sinnlichen Tanzes. Bachata ist ein leidenschaftlicher, romantischer Tanz aus der Dominikanischen Republik, der sich durch seine sanften Bewegungen und eingängigen Rhythmen auszeichnet. Lerne die Grundschritte und die ersten Figuren des Bachata. Für diesen Kurs sind keine Tanzvorkenntnisse nötig. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Stefan Kummert **Ne049**  
Mi., 30.04., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar Mittelschole Aula

### ■ Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern und vom Balkan, gesellige Tänze und Mixer aus den USA - eben internationale Volkstänze für Jung und Alt, die einfach Spaß machen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Miteinander Tanzen und Spaß dabei haben - das gibt es bei uns, egal ob mit oder ohne Tanzpartner. Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk.

Ingeborg Pflger **Ne050**  
Mo., 17.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Jugendclub Outback

### ■ Tanzkurs 50+ "TANZ MIT - BLEIB FIT!"

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bianka Witte **Ne051**  
Di., 18.02., 16.30-18.00 Uhr, 14 x  
€ 109,20 (€ 98,30) Jugendclub Outback

### ■ Flamenco Grundkurs für Anfänger

Mit viel spanischer Lebensfreude lernen wir in diesem Kurs Grundschritte des spanischen Flamenco. Ich ermutige und unterstütze dich gerne dabei in deinem eigenen Tempo, denn Flamenco tanzen ist viel mehr als nur Technik und Geschwindigkeit, es ist der Spaß an schöner Musik und die Entwicklung deines persönlichen Stils beim Tanzen. Im Unterricht erlernst du die typischen Flamencoelemente, wie das rhythmische Klatschen (palmas), die Bewegung der Arme (braceo) und die Fußarbeit (zapateado). Dieser Kurs ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar. Bitte saubere Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

Yolanda Gómez Philipps **Ne052**  
Do., 20.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

## Spezial

### ■ Frühlingskräuterführung- Fit im Frühling

Bei dieser Frühlingskräuterführung erkunden wir die „Grünen Wilden“ Kräuter. Sie bringen unseren Stoffwechsel in Schwung, lösen Schlacken und sind optimal für eine Frühjahrskur. Viele Tipps helfen Ihnen bei der Umsetzung zu Hause. Zum Abschluss gibt es eine kleine Kostprobe unserer gesammelten grünen Powerpflanzen. Mitzubringen sind: Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Tasse oder Glas.

Waltraud Zimmermann **Ne053**  
Mo., 28.04., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

### ■ Sommerkräuterführung - Im Sommer wird's bunt

Jetzt wird's bunt auf den Wiesen und am Wegesrand. Die Sonnenkraft wird von den Blüten und Blättern der Wildkräuter gespeichert. Ihre Düfte erfrischen Körper, Geist und Seele und erfreuen unsere Sinne. Sie erfahren viele Tipps, was Sie aus diesen Kostbarkeiten machen können. Zum Abschluss erfrischt uns eine Kräuterlimonade und eine kleine Brotzeit. Mitzubringen sind: Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Tasse oder Glas.

Waltraud Zimmermann **Ne054**  
Mo., 30.06., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

### ■ Beikost Workshop

Du wüsstest gerne, wann du mit der Beikost bei deinem Baby starten kannst? Du weißt nicht so richtig, was du deinem Baby am besten geben sollst? Dann ist dieser Workshop das Richtige für Dich/Euch. Wir werden über Beikostreifezeichen, Beikost und Stillen/Flasche, Beikost nach Bedarf, (un)geeignete Lebensmittel, Umgang mit kindlichem Essverhalten, Sicherheitsregeln, Einführung von Wasser/anderen Getränken, Angst vor dem Verschlucken sprechen.

Michelle Hölzel **Ne055**  
Sa., 01.02., 10.00-12.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Milchhäusle Dormitz

### ■ Stillvorbereitungskurs

Der ideale Stillstart, die richtige Stilltechnik, Aufklärung von Stillmythen, Milchbildung und Milchentwicklung in den ersten Lebenstagen werden in diesem Vortrag besprochen.

Michelle Hölzel **Ne056**  
Do., 13.02., 18.00-20.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Milchhäusle Dormitz

## Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

### ■ Lachs-Curry- ein Fischgericht auf indische Art

Gönnen Sie sich ein köstliches und schmackhaftes Lachs-Curry! Dieses einfache und schnelle Gericht wird durch das Garen von Lachs in einer unglaublich köstlichen, würzigen und pikanten Soße zubereitet. Als Beilage gibt es gedämpftem Basmati-Reis oder Naan. Passend zu diesem Gericht werden wir eine Vorspeise und einen Nachtisch zubereiten.

Dr. Yamini Avadhut **Ne058**  
Mo., 10.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Mittelschole

### ■ Viereckige Kissen backen

Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann **Ne059**  
Mo., 17.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### ■ Single-Küche

Du suchst nach Inspiration und einfachen Rezeptideen, nur für dich? Für sich selbst den Kochlöffel schwingen scheitert oft: an Zeit, Muse, Ideen – an diesem Abend bereiten wir schnelle, easy und leckere Rezepte für die Arbeit/Pause, gesunde und dennoch leichte Frühstücksvorschläge und alles für ein fixes Abendessen wenig Aufwand zu.

Sandra Gareis **Ne060**  
Do., 05.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Mittelschule

### ■ Kulinarische Reise durch Indien



Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten, duftenden Gewürzen und wunderbaren Aromen. Dieses sind die wichtigsten Elemente der indischen Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbst gekochten Gerichte.

Monika Kapoor Paul **Ne061**  
Di., 08.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 34,80 (€ 33,10) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

### ■ Streetfood aus aller Welt

Den Duft der Straßen und Gewürze wollen wir mit Gebratenem, Gekochtem und Frittiertem einfangen. Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch vom Herd direkt in die Hand. Streetfood besticht durch seine Einzigartigkeit, Regionalität, Einfachheit und Vielfalt. Lassen Sie uns die Reise durch die Kontinente beginnen. Die Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

Stephanie Karrasch **Ne062**  
Mi., 09.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Mittelschule

### ■ Küchla backen

Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann **Ne063**  
Mo., 28.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### ■ Südafrikanische Küche ganz einfach

Das Essen in Südafrika ist so vielfältig wie das Land, die Kultur und die Menschen. Zusammen wollen wir eine Vorspeise, eine Hauptspeise (Bunny Chow mit Hähnchen) und eine Nachspeise zubereiten. Das Rezept stammt aus Durban und schmeckt garantiert der ganzen Familie. Beim Essen werden wir einen Rotwein genießen. Die südafrikanischen Weine stehen weltweit für Qualität und Exzellenz. Die Materialkosten von € 18,00 sind im Kurs zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne064**  
Mo., 23.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 34,80 (€ 33,10) + Material Mittelschule

### ■ Kulinarische Vielfalt aus Griechenland

Gemeinsam werden wir eine Geschmacksreise durch Griechenland unternehmen. Wir werden verschiedene Vorspeisen, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zubereiten. Hierzu verwenden wir überwiegend Olivenöl. Griechisches Olivenöl hat im Allgemeinen einen milden, ausgewogenen Geschmack und wird traditionell für Gebäck, Brot, Fleisch und Gemüse verwendet. Die Materialkosten von € 17,00 sind im Kurs zu zahlen.

Maria Kasotaki **Ne065**  
Do., 03.07., 18.00-22.00 Uhr  
€ 33,80 (€ 32,10) + Material Mittelschule

## Kultur - Kreativ

### ■ Perlenstricken

NEU

Dieser Kurs widmet sich einer alten Handarbeitstechnik. Perle um Perle fädelt man mit einer dünnen Nadel auf feines Baumwollgarn (Hausaufgabe). Die Stärke der Stricknadeln beträgt nur 1 mm und erfordert Fingerspitzengefühl. Die Geldbörse wird in einem Stück gestrickt und mit einem passenden Innenfutter per Hand in den Taschenbügel genäht. Der Umgang mit der Stricknadel sollte bekannt sein. Materialkosten: ca. 20€, verschiedenfarbige Perlen stehen zur Auswahl.

Andrea Schmitt **Ne056**  
Mo. 24.02., 18.00-19.30 Uhr  
Sa. 15.03., 9.30-13.00 Uhr  
Sa. 05.04., 10.00-13.00 Uhr  
€ 51,20 (€ 46,10) + Material  
Kleingruppe kleine Schule Hetzles

### ■ Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene



In diesen Unterrichtsstunden werden wir verschiedene Techniken und Herangehensweisen an die Aquarellmalerei behandeln. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie mit Farben umgehen, Mischtechniken anwenden und verschiedene Effekte erzielen können.

Außerdem werden wir uns mit Komposition, Perspektive und Licht- und Schatteneffekten beschäftigen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Eichhörnchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m² (am besten Baumwolle, 300 Gramm), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere.

Evgeniia Mekhova **Ne066**  
Mi., 19.02., 18.15-20.45 Uhr, 10 x  
€ 130,00 (€ 117,00) Mittelschule

### ■ Blumen in Aquarell - Ala Prima Technik

NEU

In diesem Workshop werden wir Blumen in der Aquarelltechnik Ala Prima malen. Dabei fangen wir die Formen und Farben der Blumen spontan mit kräftigen Pinselstrichen auf nasser Fläche ein. Am Ende verfeinern wir die Details in der Technik der Lasur, um den Gemälden Tiefe und Klarheit zu verleihen. Lassen Sie sich von der Schönheit der Blumen inspirieren und lernen Sie, wie Sie diese lebendig und ausdrucksstark auf Papier bringen! Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Eichhörnchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A4 oder A3, ab 250g/m² (am besten Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere sowie Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Evgeniia Mekhova **Ne067**  
Sa., 22.02., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) Jugendclub Outback

### ■ Stadtansichten in Aquarell - Ala Prima Technik

NEU

In diesem Workshop malen wir städtische Landschaften in der Aquarelltechnik Ala Prima. Wir üben, den Charakter der Stadt mit spontanen Pinselstrichen und ausdrucksstarken Farben einzufangen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten in der Aquarellmalerei erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Eichhörnchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A4 oder A3, ab 250g/m² (am besten Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere sowie Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Evgeniia Mekhova  
Sa., 22.03., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40)

Ne068

Jugendclub Outback

## Junge VHS

### ■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können.

Marion Knörlein  
Sa., 29.03., 14.00-17.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00)

Ne069

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### ■ Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer. Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer  
Do., 20.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x  
€ 56,80 inkl. Material € 10,00

Ne070

Schule Dormitz

Brigitte Schleifer  
Do., 20.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x  
€ 56,80 inkl. Material € 10,00

Ne071

Schule Dormitz



# POXDORF

**Leitung:** Frau Marion Zeus

**Anmeldung:** VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 28.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

## Gesundheit

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### ■ Faszien-Yoga



Beim Faszien-Yoga geht es um Dehnen, Schwingen und Federn. Durch das dauerhafte Dehnen werden Verklebungen in tieferen Gewebeschichten auf sanfte Weise gelöst. Außerdem wird durch Schüttel-Übungen die Durchblutung angeregt und das Bindegewebe und die Muskeln so mit

mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bitte für den Kurs eine dickere Matte und evtl. eine Decke mitbringen, warme Kleidung anziehen. Faszien-Yoga ist für jeden geeignet und bietet sich auch als Ausgleich zu anderen Sportarten an.

Mirella Savegnago  
Mo., 24.02., 17.25-18.55 Uhr, 12 x  
€ 57,60 (€ 51,80)

Po001

Grundschule

### ■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Fortführung

Patricia Göpel  
Mo., 17.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)

Po002

Grundschule

Patricia Göpel  
Mi., 19.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)

Po003

Grundschule

### ■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Matthias Ruschig  
Do., 20.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60)

Po004

Grundschule

### ■ Yoga - Fortführung

Claudia Augustin  
Di., 11.03., 17.15-18.45 Uhr, 16 x  
€ 76,80 (€ 69,10)

Po005

Grundschule

### ■ Yoga - Fortführung

Claudia Augustin  
Di., 11.03., 19.00-20.30 Uhr, 16 x  
€ 76,80 (€ 69,10)

Po006

Grundschule

### Ärger vermeiden!

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Die vhs muss Mahnungen verschicken

- wenn die Gebühr nicht bezahlt wird
- wenn die Abmeldung vom Kurs nicht rechtzeitig eingeht





## TRUBACHTAL

**Anmeldung:** ab Dienstag, 28.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **www.vhs-forchheim.de**. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Egloffstein

#### Leitung:

Britta Braun

E-Mail: [britta.braun@hotmail.com](mailto:britta.braun@hotmail.com)

#### Anmeldung:

Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,  
Tel. 09197/6292.13, E-Mail: [postler@egloffstein.de](mailto:postler@egloffstein.de)  
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Badstraße 166, 91349 Egloffstein

### Obertrubach

#### Anmeldung:

Gemeinde Obertrubach: Barbara Bauer  
Tel. 09245/988-0, E-Mail: [b.bauer@obertrubach.de](mailto:b.bauer@obertrubach.de)  
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus Obertrubach: Teichstraße 5, 91286 Obertrubach  
Schule Bärnfels: Bärnfels-Hauptstr. 9, 91286 Obertrubach

### Pretzfeld

#### Leitung:

Tanja Dvorak

E-Mail: [t.h.geissler@web.de](mailto:t.h.geissler@web.de)

#### Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,  
91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld

## Egloffstein

### ■ Pilates

Melanie Link-Roth  
Di., 18.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)

Tr001

Grundschule Egloffstein

### ■ Bodystyling - Rücken/Fit

Melanie Link-Roth  
Do., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)

Tr004

Grundschule Egloffstein

### ■ Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Cornelia Hertzschuch  
Fr., 21.03., 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe  
Kleingruppe

Tr005

Treffpunkt: Freibad Egloffstein, Parkplatz

## Spezial

### ■ Bogenschießen für Anfänger von 8-80 Jahren

Die vollständige Kursbeschreibung ist auf unserer Homepage ersichtlich. Treffpunkt: "Bogenwiese"-Großengsee, Hiltoltsteiner Straße - Gemeinde Hiltoltstein-Wegweiser: "Bogengilde"

Alwin Egloffstein  
Sa., 09.08., 10.00-14.00 Uhr  
€ 20,80 (€ 18,70)

Tr010

Kleingruppe Treffpunkt: Bogenschießplatz, Hiltoltsteinerstraße

## Obertrubach

### ■ Yoga zur Entspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

Sylvia Mann  
Do., 27.03., 19.00-20.30 Uhr, 6 x  
€ 37,80 (€ 34,00)

Tr031

Rathaus Obertrubach

## Spezial

Werden Sie innerhalb von drei Schminkkursen zum Make-up Profi für Ihr Gesicht. Vom Blitzmake-up bis zum Make-up für den etwas größeren Auftritt ist alles dabei. Den Abschluss bildet die Gesichtsvermessung inkl. Schminkpass, so dass Sie Ihr perfektes typgerechtes Make-up für jeden Anlass selbst zaubern können. Die Module können auch einzeln gebucht werden. Bitte bringen Sie zu den Kursen ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Die vollständigen Kursbeschreibungen sind auf unserer Homepage ersichtlich.

### ■ "Make it simple" - schnell, einfach & natürlich (1)

Heidrun Wokittel  
Do., 13.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €  
Kleingruppe

Tr032

Schule Bärnfels

### ■ "Ladylike" - gepflegt & elegant durch den Alltag (2)

Heidrun Wokittel  
Di., 08.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €  
Kleingruppe

Tr033

Schule Bärnfels

### ■ "Best of" - das Make-up für den etwas größeren Auftritt (3)

Heidrun Wokittel  
Di., 06.05., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €  
Kleingruppe

Tr034

Schule Bärnfels

## Pretzfeld

### ■ Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld

Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Hermann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken. Treffpunkt: kurz vor 11.00 Uhr im Schlosshof. Sollten Sie zum aktuellen Termin keine Zeit haben besteht die Möglichkeit, sich auf eine Interessentenliste (TR064\_I) setzen zu lassen.

Dr. Marianne Preller **Tr064A**  
Sa., 29.03., 11.00-12.00 Uhr  
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel **Tr064B**  
Sa., 26.04., 11.00-12.00 Uhr  
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller **Tr064C**  
Sa., 24.05., 11.00-12.00 Uhr  
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel **Tr064D**  
Sa., 21.06., 11.00-12.00 Uhr  
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller **Tr064E**  
Sa., 26.07., 11.00-12.00 Uhr  
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel **Tr064F**  
Sa., 23.08., 11.00-12.00 Uhr  
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

#### ■ Hagenbach - auf den Spuren der jüdischen Geschichte des Ortes mit Besuch des Judenfriedhofes

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Eingang zu Schloss Hagenbach, vor den blauen Info-Tafeln. Männliche Teilnehmer werden gebeten, auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Die Führung wird vom Arbeitskreis jüdische Friedhöfe angeboten.

Elisabeth Gröbel **Tr065**  
So., 27.04., 14.00-15.30 Uhr  
kostenfrei Hagenbach 1



## WEILERSBACH

**Leitung:** Silvia Pfeufer

**Anmeldung:**  
Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40  
Anmeldung ab Dienstag, 28.01.  
Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag  
14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

## Gesundheit

### ■ Yogilates

Yogilates ist eine reizvolle Kombination aus Yoga und Pilates und ein effektives Trainingsprogramm.

Silvia Pfeufer **Wb001**  
Mo., 17.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) neues Musikheim Weilersbach, Am Sportplatz 3a

## Junge VHS

### ■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen, diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Sabrina Hofmann **Wb002**  
Sa., 08.02., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Grundschule



## WIESENTHAU

**Leitung:** gesucht!

### **Anmeldung:**

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel.  
09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 28.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

## Gesundheit

**Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.**

### ■ Rücken "Balance"

Wir stabilisieren und kräftigen die Muskulatur und arbeiten an unserer Beweglichkeit und Koordination.

Chris van Varenberg **Wi001**  
Mo., 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Volksschule

### ■ Rücken "Power"

NEU

Die im vorherigen Kurs genannten Elemente vereinen sich bei schwingvollen Übungen wobei der ganze Körper trainiert wird.

Chris van Varenberg  
Mo., 17.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60)

Wi002

Turnhalle Volksschule

### ■ Bodyforming & Stretching



In diesem Kurs stehen Fatburning und Körperstraffung im Vordergrund. Wir werden gezielt Übungen gegen die typischen Problemzonen durchführen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden Freude an diesem Kurs. Bitte Isomatte mitbringen!

Ariane Schöff  
Mi., 12.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80)

Wi003

Turnhalle Volksschule

### ■ Yoga für die Frau



Mit gezielten Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen wird der Körper in seinem Energiefluss unterstützt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Stefanie Zametzer  
Di., 25.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)

Wi004

Turnhalle Volksschule

## Junge VHS

### ■ Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark

Alter: 1. - 4. Klasse

Wir lernen altersgerechte Yogaasanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen.... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Tagesverlauf.

Stefanie Zametzer  
Di., 25.02., 17.30-18.15 Uhr, 6 x  
€ 23,40

Wi005

Turnhalle Volksschule

Stefanie Zametzer  
Di., 29.04., 17.30-18.15 Uhr, 6 x  
€ 23,40

Wi006

Turnhalle Volksschule

### Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

Die Gebühr wird auch fällig, wenn Sie die Veranstaltung nicht besuchen – egal aus welchem Grund.

Sollten Sie zurücktreten müssen, so halten Sie sich bitte an unsere Geschäftsbedingungen.



## WIESENTTAL

**Leitung:** Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenttal, Mobil: 0176/23157005

Anmeldung ab Dienstag, 28.01.

Touristinformation im Rathaus Muggendorf:

Frau Messingschlager und Frau Schönhöfer-Huhn,  
Tel. 09196/929931

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **www.vhs-forchheim.de**. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Bürgerhaus Streitberg: Am Bürgerhaus 5

## Gesundheit

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen saubere Schuhe, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### ■ Powerbody

Der Kurs ist ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Muskeltraining.

Christin Kellner  
Mo., 17.02., 18.30-19.30 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00)

Wt001

Bürgerhaus Streitberg

### ■ Buddha Balance

Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst.

Christin Kellner  
Mo., 17.02., 19.35-20.35 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20)

Wt002

Bürgerhaus Streitberg

### ■ Fit durch Tanzen

Laura Wunder  
Di., 11.03., 18.45-19.45 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00)

Wt003

Bürgerhaus Streitberg

### ■ Powerbody

Christin Kellner  
Mo., 05.05., 18.30-19.30 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00)

Wt004

Bürgerhaus Streitberg

### ■ Buddha Balance

Christin Kellner  
Mo., 05.05., 19.35-20.35 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20)

Wt005

Bürgerhaus Streitberg



## Datenschutzerklärung: vhs des Landkreises Forchheim

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

### 1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Anmeldung zu Kursen, Seminaren und Veranstaltungen der vhs des Landkreises Forchheim.

### 2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist das Landratsamt Forchheim, Am Streckerplatz 3, 91301 Forchheim, Tel.: 09191 / 86-0, E-Mail: poststelle@lra-fo.de (nachfolgend „wir“ genannt).

### 3. Kontaktdaten des Behördlichen Datenschutzbeauftragten

Landratsamt Forchheim · Behördliche Datenschutzbeauftragte  
Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim · E-Mail: Datenschutz@lra-fo.de · Tel. 09191 86-6000

### 4. Zweck der Verarbeitung: Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 8. Ihre Rechte

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die VHS, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

### 9. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch das Landratsamt Forchheim durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diese nicht berührt.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
datenschutz@lra-fo.de · Landratsamt Forchheim · Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim  
Tel. 09191 86-6000

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises Forchheim

### 1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

### 2. Anmeldung

Alle Kurse in Forchheim können sofort nach Erscheinen des Programmheftes angemeldet werden.

Für Kurse in allen anderen Städten und Gemeinden im Landkreis gelten zum Teil andere Anmeldebedingungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

### 3. Bezahlung

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat

### 4. Rücktritt

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich/telefonisch/per E-Mail bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrückerstattung nicht mehr möglich.

Ausnahmen:

- Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich.
- Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

Die Abmeldung muss in schriftlicher Form (Brief, E-Mail) gegenüber der VHS erklärt werden. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtswirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben.

Die Gründe für den Rücktritt sind unerheblich.

### 5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

### 6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Es wird je Teilnahmebescheinigung eine Gebühr von € 3,00 in Rechnung gestellt.

### 7. Ermäßigungen

Mitglieder der vhs Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studenten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis).

Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

### 8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die vhs für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

### 9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

### 10. Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### 11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

### 12. Datenschutz

Die in der Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen (DSGVO / Bayer. Datenschutzgesetz) erhoben, genutzt und gespeichert.

Die erteilte Einwilligungserklärung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft abgeändert oder widerrufen werden (postalisch/per E-Mail oder per Fax).

Die Anmeldung zu einem vhs-Kurs ist nur möglich, wenn die Datenschutzinformation der vhs des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.



# Laufspaß pur - durch Frankens Natur

## Marathonlauf

mit Oberfränkischen Marathon-Meisterschaften

## Halbmarathon

mit Bayerischen Halbmarathon-Meisterschaften

## Staffel-Marathon

## 10 km-Lauf

## Handbike-Marathon

## Run & Bike

## 1/10 Marathon

## Kinderlauf

## Bambinilauf

# 07.09.2025



# www.fs-marathon.de



Landkreis Forchheim - Sportamt - Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim - info@fs-marathon.de