



Volkshochschule
Landkreis Forchheim

Einschreibung ab
dem 16. September
möglich



blätterWALD



RECOGNISED BY

EFQM



FOR SUSTAINABLE
PERFORMANCE 2025
RAPID ASSESSMENT

Herbst/Winter 2025/2026

www.vhs-forchheim.de





09.-12.
OKTOBER
2025

BALTHASAR NEUMANN MUSIKTAGE *Gößweinstein*

09.10.

19.00 Uhr
Marienkapelle
Ebermannstadt

PERLEN DES BAROCKS | BAMBERGER BACHSOLISTEN

Kompositionen von J.S. Bach, Antonio Caldara, Giovanni Benedetto Platti und P. Valentin Rathgeber OBS

10.10.

19.00 Uhr
Basilika
Gößweinstein

VON SCHEIN ZU BACH | AMARCORDERPLUS

Werke aus dem musikalischen Umfeld von Johann Sebastian Bach: Schein / Schütz / Erlebach / Liebholdt / J.M. & J.C. Bach

11.10.

19.00 Uhr
Basilika
Gößweinstein

BAROCKE MEISTERWERKE | CONCERTO KÖLN

Werke von Johann Sebastian Bach, Evaristo Felice Dall'Abaco, Antonio Vivaldi, Pietro Castrucci

12.10.

10.30 Uhr
Basilika
Gößweinstein

FESTGOTTESDIENST | CHOR & ORCHESTER BASILIKA GÖSSWEINSTEIN

Kompositionen von Pater Bonifaz Stöckl OSB (1745-1784)
für Soli, Chor und Orchester | **EINTRITT FREI**

www.forchheimer-kulturservice.de | kuratorium-forchheim.reservix.de



Kath. Pfarramt
Hl. Dreifaltigkeit
Gößweinstein



Pfarrei St. Nikolaus
Ebermannstadt

Tickets



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



Die vom Freistaat Bayern ausgerufene und geförderte Initiative „MuT (Medien und Technik)“ geht in eine weitere Förderperiode. Das Ziel bleibt weiterhin, älteren Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Unterstützung zu geben. Wir als VHS des Landkreises Forchheim freuen uns sehr, dass wir wieder mit dabei sind und Ihnen auch weiterhin unser hochwertiges Angebot kostenfrei anbieten können. In bewährter Weise gibt es Mediensprechstunden sowie kurze Workshops zu speziellen Themen. Eine digitale Teilhabe bleibt ein gesamtgesellschaftliches Thema und wir als VHS leisten einen wichtigen Beitrag dazu.

Ein weiteres Zukunftsthema ist „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Die Auswirkungen des Klimawandels sind mittlerweile für uns alle in den verschiedensten Lebensbereichen spürbar. Doch es gibt Möglichkeiten für nachhaltiges Handeln und Lösungen. Was können wir konkret tun? Erstmals im Kursprogramm haben wir einen Klimafit-Workshop. An vier Kursabenden vermittelt der Kurs „klimafit: gemeinsam handeln. jetzt!“ Grundlagenwissen zum Klimawandel und Klimawandelfolgen vor Ort. Wir erarbeiten Wege einer erfolgreichen Klimakommunikation und zeigen Möglichkeiten auf, sich vor Ort aktiv einzusetzen – gemeinsam handeln. Jetzt!

Auch die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet immer weiter voran und hat die Aufgabe, zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung der Bürger beizutragen. Dies umfasst beispielsweise die elektronische Patientenakte (ePA), das E-Rezept, Telemedizin, Gesundheits-Apps, künstliche Intelligenz in der Diagnostik und mehr. Ziel ist es, die Effizienz zu steigern, die Qualität der Versorgung zu verbessern und den Zugang zu Gesundheitsleistungen zu erleichtern. In Kooperation mit Bayern Innovativ bietet Ihnen die Volkshochschule zwei aufschlussreiche Vorträge zu den Themen E-Rezept und elektronische Patientenakte an. Nutzen Sie diese Chance, sich über die Einsatzmöglichkeiten dieser beiden Neuerungen zu informieren!

Mit dem Herbst kommt auch wieder die Zeit der blätterWALD-Literartage. Ob humorvolle Alltagsbeobachtung, historische Erzählung, poetische Reise oder phantastisches Abenteuer – die 12. Literartage im Forchheimer Land laden dazu ein, Literatur in ihrer ganzen Vielfalt zu erleben. Das Festival bietet nicht nur ein abwechslungsreiches Programm, sondern auch Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen. Literatur zeigt, wie unterschiedlich Menschen die Welt sehen und macht gleichzeitig deutlich, was sie verbindet. Sie lädt dazu ein, neue Gedanken zu erkunden und vertraute Themen in einem anderen Licht zu betrachten.

Blättern Sie durch das neue Programm, finden Sie heraus, was Sie interessiert und machen Sie mit!

Viel Spaß beim Blättern im Programmheft.

Ihre stellvertretende Landrätin
Rosi Kraus

Allgemeine Hinweise 5

Gesellschaft 6

- Pädagogik und Psychologie 6
- Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen) 10
- Geschichte / Zeitgeschichte 11
- Länderkunde / Geographie 12
- Digitalisierung 12
- Bildung für nachhaltige Entwicklung 14
- Pflege und Vorsorge 15

EDV, digitale Welt und Beruf 17

- Soziale Kompetenz 17
- Büropraxis 17
- Rechnungswesen und BWL 17
- EDV Grundlagen 18
- Microsoft Office 18
- Smartphone 19
- Internet und digitale Teilhabe 20
- MuT zum Digitalen mit 60plus 20

Sprachen 22

- Integration 22
- Deutsch als Fremdsprache 24
- Englisch 24
- Französisch 26
- Italienisch 27
- Spanisch 28
- Andere Fremdsprachen 29

Gesundheit 30

- Entspannung - Körpererfahrung 30
- Gymnastik - Bewegung - Fitness 33
- Königsbadkurse 37
- Zusammenarbeit mit Sportvereinen 39
- Tanz und Bewegung 41
- Erkrankungen / Heilmethoden 42
- Gesundheitspflege / Erste Hilfe 43
- Ernährung 44

Kultur - Kreativ 48

- Kunst / Kulturgeschichte 48
- Malen / Zeichnen / Drucktechniken 48
- Medienpraxis 49
- Plastisches Gestalten 50
- Schmuckgestaltung 50
- Schminkkurse 50
- Kreatives Gestalten 51
- Textiles Gestalten 52
- Mode / Nähen 52
- Literatur / Theater 53
- Musik 53

Junge VHS 54

Sonderprogramm & Kooperationen 58

- blätterWALD 58
- Kooperation Info-Offensive Klimaschutz LRA Forchheim 60
- Kooperation Pfalzmuseum 61
- Kooperation Touristinfo Forchheim 65
- Kooperation Stadtarchiv Forchheim 66
- Kooperation Wallfahrtsmuseum Gößweinstein 67
- Seniorenprogramm 68
- VHS unterwegs 71
- Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth 72

Außenstellen 74

- Ebermannstadt 74
- Effeltrich 78
- Eggolsheim 79
- Gößweinstein 83
- Gräfenberg 84
- Hallerndorf 85
- Hausen 85
- Heroldsbach 86
- Hiltlpoltstein 89
- Hundshaupten 90
- Igensdorf 91
- Kirchrehenbach 92
- Kunreuth 92
- Langensendelbach 94
- Leutenbach 95
- Morschreuth 97
- Neunkirchen 100
- Poxdorf 107
- Trubachtal 107
- Weilersbach 109
- Wiesenthau 109
- Wiesenttal 110

Datenschutzerklärung & AGB 111



Leiter

Dr. Hermann Ulm, Landrat

Geschäftsführerin

Annette Schäfer, 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

E-Mail-Adresse: 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)

03.10.

01.11. – 09.11.

19.11.

22.12. – 05.01.

06.01.

16.02. – 22.02.

Tag der Deutschen Einheit

Herbstferien

Buß- und Betttag

Weihnachtsferien

Hl. Drei Könige

Winterferien

Anmeldung

- online unter www.vhs-forchheim.de

- per E-Mail an 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




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



Anpassung der Mitgliedsbeiträge

Nach über 10 Jahren stabiler Mitgliedsbeiträge müssen wir aufgrund ständig steigender Kosten unsere Mitgliedsbeiträge anpassen. Ab 2026 beträgt die Einzelmitgliedschaft jährlich 14,00 €, die Familienmitgliedschaft 22,00 € (als Familienmitglieder gelten Ehepartner und im Haushalt lebende Kinder, solange sie in Ausbildung sind, längstens jedoch bis zum vollendeten 25. Lebensjahres)

Pädagogik und Psychologie

■ Fit für die Schule?



Gerade im Vorschulalter stellen sich viele Eltern diese wichtige Frage. Die bevorstehende Einschulung kann Verunsicherung auslösen, denn schließlich beginnt für das Kind ein neuer, prägender Lebensabschnitt. In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick darauf, woran Sie aus Sicht der Evolutionspädagogik® erkennen können, ob Ihr Kind schulreif ist. Sie erhalten praktische Impulse, wie Sie Ihr Kind bis zur Einschulung - und auch in den ersten beiden Schuljahren - gezielt und dennoch alltagsnah unterstützen können. Ein zentrales Element des Workshops ist der Schulreifebogen. Diesen werden wir gemeinsam besprechen und er wird Ihnen dabei helfen, die Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes besser einzuschätzen. Mein Ziel ist es, Ihnen wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand zu geben - damit Ihr Kind mit Freude, Neugierde und Selbstvertrauen in die Schulzeit starten kann und sich auch im Schulalltag gut zurechtfindet. Der Kurs richtet sich an Eltern von Vorschul- und Grundschulkindern sowie an Pädagoginnen, Pädagogen und Lehrkräfte, die Kinder bestmöglich auf den Schulstart vorbereiten und ihnen das Lernen erleichtern möchten.

Nela Sebasta Fo100
 Do., 16.10., 19.30-21.00 Uhr
 € 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe VHS-Zentrum

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.

■ Selbstregulationsfähigkeit aktivieren und stärken



Selbstregulationsfähigkeit ist die Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle und das Verhalten an die Anforderungen einer bestimmten Situation anzupassen. Selbstregulationsfähigkeit ist entscheidend für die Stressreduktion und die Möglichkeit, die eigenen Lebensbedingungen mitzugestalten sowie persönliche Ziele verfolgen zu können. In dem Abendkurs lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Selbstregulationsfähigkeit in stressvollen Zeiten gezielt aktivieren und nutzen. Sie lernen unterschiedliche Aspekte der Selbstregulation sowie praktische Methoden zur Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit kennen. Bitte eine Matte mitbringen.

Tamara Hagedorn Fo101
 Mi., 01.10., 18.00-20.00 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Gesprächsführung nach Eric Berne im persönlichen Kontext



Sich selbst und das Gegenüber besser verstehen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten durch effektive Kommunikation erweitern. Zu Win-Win-Konfliktlösungen kommen.

- Innere Prozesse emotional und intellektuell verstehen und Verhalten ändern
- Prozesse der zwischenmenschlichen Kommunikation erfassen und verbessern
- Gruppendynamik verstehen und steuern
- Konfliktodynamik durchschauen und gute Lösungen finden.

Inge Klopfer Fo102
 Do., 02.10., 18.00-20.00 Uhr, 2 x
 € 24,00 (€ 21,60) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ 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
 Do., 02.10., 19.00-21.30 Uhr
 € 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner



Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, 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., 09.10., 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 Bestseller-

autor 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., 14.10., 16.00-18.00 Uhr
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange **Fo106**
Di., 21.10., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00 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 **Fo107**
Sa., 25.10., 9.00-16.30 Uhr
€ 55,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

Helmut Lange **Fo108**
Do., 13.11., 16.00-18.00 Uhr
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ 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. Wie das geht, und wie wir es uns dadurch leichter machen können, erfährt der Teilnehmer an diesem Abend. Die Dozentin ist ausgebildet in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Christa Kraft **Fo109**
Mo., 13.10., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Damit die Liebe bleibt... - Gesprächstraining für Paare

Eine gelingende Kommunikation in der Partnerschaft, liebevolle Paargespräche führen, Konflikte lösen, dass beide Seiten gewinnen und sich nicht mehr gegenseitig verletzen. So wünschen sich viele Paare ihr Miteinander. Beim Vortrag erfahren Sie, wie das gelingen und wie ein EPL oder KEK-Gesprächstraining (EPL - Ein partnerschaftliches Lernprogramm, KEK - Konstruktive Ehe und Kommunikation) Sie dabei unterstützen kann und was Sie bei einem Training erwartet.

Ulrike Petry-Färber **Fo110**
Di., 14.10., 19.00-21.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Schimpfen war gestern – Erziehen mit Herz und Klarheit

Sie wollen Ihr Kind ermutigen, statt es zu ermahnen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Rolle als Elternteil bewusster gestalten können. Gewaltfreie Kommunikation nach dem Psychologen Marshall B. Rosenberg kann Ihnen dabei helfen, auch in stressigen Momenten miteinander in Verbindung zu bleiben. Oft stecken auf beiden Seiten unerfüllte Bedürfnisse dahinter.

Jörg Gugel **Fo111**
Sa., 18.10., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Positives Denken - die Macht der Gedanken

Ist das Glas halb leer oder halb voll? Die positive Psychologie lehrt uns, unsere Aufmerksamkeit nicht auf Probleme zu richten, sondern die Pluspunkte im Leben zu sammeln: positive Gefühle, Engagement, Verbundenheit mit anderen, Selbstwirksamkeit. Gute Laune und ein neues Lebensgefühl sind damit fast schon vorprogrammiert. Materialkosten von € 3,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein **Fo112**
Do., 30.10., 18.30-21.30 Uhr
€ 21,00 (€ 19,20) inkl. Material € 3,00 VHS-Zentrum

■ Kompaktkurs „Wirksam miteinander kommunizieren – beruflich wie privat“



Unser ganzes Leben, unsere Beziehungen und das Geschäftsleben bestehen größtenteils aus Kommunikation. An diesem Abend wollen wir folgendes vertiefen bzw. (wieder) neu erlernen:

Wie hängen Gehirn und Kommunikation zusammen? Wie beeinflusst unser persönlicher momentane Zustand unsere Kommunikation? Wie kommuniziere ich zielsicher? Wie kann ich durch Sprache Konfliktsituationen schlichten? Wie nehme ich bei Präsentationen vor mehreren Personen alle über Sprache mit? Wie rege ich durch bestimmte Sprachmuster den/die Gesprächspartner/in zum Weiterdenken an? Wie funktioniert richtiges Zuhören in unserer zwischenmenschlichen Kommunikation? Und viele weitere Themen nach Interesse der TN. Kurze theoretische Impulse und Einüben in Einzelarbeit und Partnerarbeit wechseln sich ab

Stefan Beißer **Fo113**
Di., 04.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Konflikte verstehen und wandeln – Klarheit und Verbindung schaffen

Streit nervt - und trennt. Doch Konflikte sind auch Chancen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Spannungen konstruktiv nutzen können. Sie üben, hinter Vorwürfen Bedürfnisse zu hören. Damit finden Sie neue Wege, mit sich selbst und anderen wertschätzend zu bleiben - auch wenn es mal kracht. Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation des Psychologen Marshall B. Rosenberg hilft Ihnen dabei.

Jörg Gugel **Fo114**
Sa., 08.11., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

■ Mich haut so schnell nichts um - Kinderpsyche stärken NEU

Vortrag für Eltern. Menschen besitzen nicht nur ein Immunsystem, das sie vor Krankheitserregern schützt. Auch die Psyche hat ein Immunsystem, welches uns hilft, mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen. Die gute Nachricht: Auch das psychische Immunsystem kann trainiert werden. Erfahren Sie an diesem Abend - ganz konkret und praktisch - was Sie als Eltern tun können, damit sich Ihre Kinder zu starken „resilienten“ Menschen entwickeln, die auch schwierige Situationen im Leben meistern und dabei noch gelassen bleiben.

Ulrike Petry-Färber Fo115
 Di., 11.11., 19.00-21.00 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Das feine Herz des Mannes NEU

Wie du dein Herz aufmachen und schützen kannst, ohne dich zu veraten. Männerherzen sind oft verschlossen und diese Männer haben einen Panzer um ihr Herz gebaut. Das Folge ist, dass sie in ihrem Fühlen und in der Wahrnehmung ihrer Gefühle eingeschränkt sind. Sie fühlen nicht mehr tief und alles, was ihnen möglich sein könnte, und wirken daher eher kühl und rational. Die Einschränkung gilt dann sowohl bei angenehmen Gefühlen und deren Ausdruck wie auch bei unangenehmen Gefühlen. Eine häufig feststellbare Methode des Umgangs damit ist dann das Rationalisieren. Ihre Wahrnehmung der eigenen Gefühle ist rudimentärer Art. Im energetischen Austausch zwischen Mann und Frau ist beim Mann das empfangende Organ das Herz. Um differenziert empfangen zu können, muss ein Empfänger in seiner Anlage feinfühlig sein. Und dieses feine Empfangende wird im Lauf der Entwicklung stumpf. Wie können Männer wieder lernen zu fühlen? Die emotionale Verhärtung der männlichen Herzen führt überall zu Problemen in unserer Welt: in Beziehungen, in der Arbeitswelt, im Umgang mit der Umwelt. Ziel der Vortragsreihe: Kenntnis der Dynamiken, wie es zur Verhärtung des emotionalen Zugangs kommt, und wie dieser wieder freigelegt werden kann.

Stefan Wellenhöfer Fo116
 Do., 13.11., 19.00-21.00 Uhr, 3 x
 € 36,00 (€ 32,40) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Einfach typisch! Die vier Temperamente unter der Lupe

Haben Sie auch schon mal Ihr Auto im Parkhaus vergessen? Oder sind Sie mehr der Typ, der sogar den Urlaubskoffer nach einem exakten Plan packt und nie etwas vergisst? Von den vier Temperamentstypen - Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker - haben Sie vielleicht schon etwas gehört. Aber wussten Sie auch, dass es richtig Spaß machen kann, etwas über Ihr eigenes Temperament herauszufinden? Ein umfassender Temperaments-Test und viele humorvolle Anekdoten führen Sie auf unterhaltsame Weise an jedes Temperament und seine besonderen Eigenschaften heran. Dabei können Sie auch Ihr ganz individuelles, unverwechselbares Persönlichkeitsprofil erkennen. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Stärken ausbauen und die Schwächen abmildern können - und ganz nebenbei wird auch Ihr Verständnis für die Eigenheiten Ihrer Mitmenschen wachsen. Materialkosten in Höhe von € 3,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein Fo117
 Mi., 19.11., 18.30-21.30 Uhr
 € 21,00 (€ 19,20) inkl. Material € 3,00 VHS-Zentrum

■ Online Kurs: Ratio, Intellekt, Intuition – Wege der Erkenntnis NEU

Wie erkennen wir Wirklichkeit? Welche Rolle spielen Verstand, Denken und Intuition in unserem Alltag und in Entscheidungsprozessen? In diesem Kurs nähern wir uns drei zentralen Erkenntnismöglichkeiten: der Ratio (logisches Denken), dem Intellekt (geistige Durchdringung) und der Intuition (unmittelbares Erfassen). In Theorie und Praxis erforschen wir ihre Unterschiede, Wechselwirkungen und Einsatzbereiche. Es handelt sich um einen erkenntnisorientierten Kurs mit Raum für Nachdenken, Austausch und persönliche Impulse - ohne körperliche Übungen oder verpflichtende Aktivitäten. Ziel ist es, die eigene Wahr-

nehmung zu schärfen und ein tieferes Verständnis für individuelle und kollektive Erkenntnisprozesse zu entwickeln. Inhalte:

- Unterschied Ratio, Intellekt, Intuition
- Philosophische und psychologische Perspektiven
- Praktische Tipps zur Intuitionsförderung

Rebekka Brandt Fo118
 Fr., 28.11., 20.15 - 21.00 Uhr
 Sa., 29.11., 10.00 - 11.15 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80) Online bei Ihnen zu Hause

■ Umgang mit Frust und Ärger lernen NEU

„Zuhören heißt nicht: zustimmen. Verstehen heißt nicht: einverstanden sein.“ Der amerikanische Psychologe M. B. Rosenberg bringt es bei seinem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation mit diesen Worten auf den Punkt, was mein Anliegen ist: Im Workshop trainieren wir das Zuhören und Im-Gespräch-bleiben, auch wenn Menschen verschiedener Ansichten sind. Das ist heutzutage ja erst recht eine besonders wichtige Fähigkeit.

Jörg Gugel Fo119
 Mi., 03.12., 19.00-21.00 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ 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 beant-

worten 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, in der scheinbar Unmögliches möglich ist und kommen dabei noch am Sinn des Lebens vorbei

Christian Loskarn Fo120
 Di., 09.12., 18.30-22.00 Uhr
 € 21,00 (€ 18,90) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Was am Belohnen und Bestrafen schwierig ist: Feedback geben – wertschätzend und aufrichtig NEU

Komplimente und Lob scheinen das Leben beruflich und privat leichter zu machen: Wir freuen uns oft darüber, wenn überhaupt ein positives Feedback bei uns ankommt. Doch das hat - wie auch das Strafen - seine Tücken. Wie es auch anders gehen kann, darum geht es in unserem Workshop, in dem Ideen aus dem hilfreichen Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg besprochen und geübt werden.

Jörg Gugel Fo121
 Do., 08.01., 19.00-21.00 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

„Emotionale Blockaden lösen und Fähigkeiten stärken“ NEU

Immer wieder bekommen wir Niederschläge, Enttäuschungen, Verletzungen und emotionalen Stress ab - und das schon seit unseren Kindertagen. In diesem Kurs geht es darum, mit solchen Situationen besser zurecht zu kommen. Mit folgenden Fragen wollen wir uns beschäftigen: Was kann ich prophylaktisch im Vorfeld tun, dass manches gar nicht so schlimm wird? Wie kann ich limitierende „Glaubenssätze“, die sich bei mir im Laufe des Lebens festgesetzt haben, positiv verändern und updaten? Was macht „Reframing - mentale Neu-Rahmung“ aus meiner Situation? Wie kann ich meinen persönlichen Zustand immer wieder bewusst steuern? Und weiter Themen nach Interesse der TN

Stefan Beißer Fo122
 Di., 13.01., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Sich selbst und andere lieben

Selbstliebe ist die Wurzel der Liebe zu anderen und der Liebe, die wir erhalten. Wenn ich mich selbst nicht lieben kann, wird es mir schwerfallen zu lieben. Wenn ich mich selbst nicht liebe, laufe ich Gefahr, ständig das Bedürfnis zu haben, geliebt zu werden. Immer auf der Suche nach Anerkennung, Bestätigung und Liebe anderer. Mangelnde Selbstliebe ist die Ursache für die meisten Probleme der Menschen. Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie sich selbst lieben lernen und sich so akzeptieren, wie Sie sind. Materialkosten in Höhe von € 3,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein Fo123
 Mo., 19.01., 18.30-21.30 Uhr
 € 21,00 (€ 19,20) inkl. Material € 3,00
 Kleingruppe VHS-Zentrum

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 Loskarn Fo124
 Di., 17.02., 18.30-22.00 Uhr
 € 21,00 (€ 18,90) Kleingruppe VHS-Zentrum

Seelenstark - Mein Sprung zurück ins Leben NEU



Gemeinsam für mentale Gesundheit: Abendveranstaltung mit Skisprung-Legende Sven Hannawald
 Im Rahmen zur bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit lädt die AOK-Direktion Bamberg in Kooperation mit der Gesundheitsregionplus Landkreis Forchheim und dem Gesundheitsamt Forchheim zur Vortragsreihe #seelenstark mit LUMEUS

zu einer besonderen Abendveranstaltung ein. Unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen - Psychisch stark in die Zukunft“, steht diese Veranstaltung unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Hermann Ulm und widmet sich den Themen mentale Gesundheit, Mental Load und Resilienz - insbesondere für Frauen. Ein spezieller Vortrag zum Thema „Mentale Gesundheit für Frauen“ von Julia Reifenrath mit dem Ziel Frauen zu stärken, bietet praktische Impulse zur Förderung der mentalen und emotionalen Gesundheit. Des Weiteren wird ein exklusiver Dokumentarfilm über den ehemaligen Hochleistungssportler Sven

Hannawald gezeigt, welcher anschließend in einem Interview über seine Erfahrungen mit mentaler Resilienz spricht. Seine Einblicke sollen Mut machen und zeigen, wie wichtig es ist, psychisch fit zu bleiben - sowohl im Sport als auch im Alltag. An diesem Abend haben die Teilnehmenden die einmalige Gelegenheit, persönlich mit Sven Hannawald in Kontakt zu treten. Eine Anmeldung bis zum 4. Oktober 2025 ist erforderlich. Foto: AOK Bayern

Do., 09.10., 17.00 Uhr Fo560
 kostenfrei
 In Kooperation mit der Gesundheitsregion plus
Aula Herder-Gymnasium

Menopause trifft Andropause NEU

Wissen, was wirklich in den Wechseljahren los ist. Plötzliche Stimmungsschwankungen, Rückzug, Gereiztheit - was passiert eigentlich in den Wechseljahren mit uns? Dieser Workshop bringt Klarheit und öffnet den Raum: Was erleben Frauen hormonell in den Wechseljahren, was Männer in der Andropause? Wie wirkt sich das auf Beziehung, Kommunikation und Nähe aus? Mit Wissen, Austausch und einer Portion Glückspsychologie wird sichtbar: Veränderung ist auch eine Chance - für Verständnis, Verbindung und ein neues Miteinander.

Kerstin Debudey Fo562
 Mo., 27.10., 18.30-20.00 Uhr
 € 9,00 (€ 8,10)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

Bin ich etwa schon im Wechsel? Zwischen Hormonchaos und Stimmungsschwankungen NEU

Zeit, die Wechseljahre zu verstehen. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und das Gefühl "ich schaff das alles nicht mehr" - die Wechseljahre können herausfordernd sein. In diesem Workshop bekommst du klare Informationen über die Veränderungen in deinem Körper, verstehst die Phasen des Wechsels und bekommst Tipps, wie du Wechseljahresbeschwerden hilfreich lindern kannst. Mit Wissen, Checklisten, Erfahrung und einer Portion Glückspsychologie kannst du diese Zeit selbstbewusst und gelassen so gestalten, dass du die Chance des Wechsels für alle deine Lebensbereiche positiv nutzt.

Kerstin Debudey Fo563
 Do., 04.12., 18.30-20.00 Uhr
 € 9,00 (€ 8,10)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

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
 Mi., 08.10., 18.30-21.30 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Kurse, die nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreichen, müssen, sofern sie nicht abgesagt werden, entweder gekürzt oder mit einer Aufzahlung belegt werden.

Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)

■ online-Vortrag: Richtig gut versichert?



Altersvorsorge - Ja, gerne! Aber wie?

Dass die gesetzliche Rente nicht für einen sorgenfreien Ruhestand ausreicht und eine zusätzliche private Vorsorge unabdingbar ist, wissen Verbraucher und Verbraucherinnen.

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
Mo., 27.10., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo131

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Vortrag: ETFs für Einsteiger



Gerade in unsicheren Zeiten suchen Anleger und Anlegerinnen verzweifelt 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 Anleger und Anlegerinnen, was ETFs sind, wie sie funktionieren und wie man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammenstellen kann.

Markus Latta
Mo., 24.11., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo132

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, gegebenenfalls innerhalb eines Verbandes. Wie wird der Verein gegründet, was benötigt man dazu, 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 werden sie erstellt? Und wie werden Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen optimal vorbereitet und durchgeführt? Fragen, über die alle Tätigen in Vereinen, Initiativen und Verbänden Bescheid wissen sollten.

Ingeborg Pflieger
Di., 07.10., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei; Der Vortrag findet online statt.

Fo133

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.

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



Das ist nicht nur ein Thema für Ältere.

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? Ein Vortrag

nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

Ingeborg Pflieger
Di., 14.10., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo134

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 treffen und mitteilen - 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? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen? Oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen?

Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ingeborg Pflieger
Di., 21.10., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo135

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. Die Inflation frisst Ihnen das Ersparte auf, die Rente ist "sicher", aber zu wenig zum Leben, Immobilien sind so astronomisch teuer, dass man keine Rendite damit erwirtschaftet und auf der Bank gibt es Zinsen unter der Inflation. Sie werden, obwohl Sie sparen, jedes Jahr ärmer, die Rechnungen werden immer höher. Das lernen Sie in diesem Vortrag und Workshop:

- Wir besprechen Strategien und Basiswissen zu den Themen Investieren, Kapitalerhalt, Absicherung, Renditezielung und Vermögensverwaltung.

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., 12.11., 19.00-21.00 Uhr
€ 9,80 (€ 8,80)

Fo136

Online bei Ihnen zu Hause

Digitale Gesundheit für alle - die elektronische Patientenakte NEU

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre Gesundheitsversorgung verbessern können? Wir zeigen Ihnen, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik!

Was erwartet Sie?

- Ihre Gesundheitsakte immer dabei: Beim nächsten Arztbesuch sind alle wichtigen Laborergebnisse, Befunde und Diagnosen bereits bei Ihrem Arzt.
- Kleines Wunderpaket: Was die elektronische Patientenakte sonst noch so kann!
- Überblick im Medikamentenschungel: Schluss mit Wechselwirkungen!
- Verlässliche Gesundheitsinfos finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell verlässliche Antworten auf Ihre Fragen finden.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie digitale Gesundheitsangebote Ihr Leben leichter machen können. Egal, ob Sie Ihre Arzttermine besser organisieren, Ihre Medikamente im Blick behalten oder einfach mehr über Ihre Gesundheit erfahren möchten - dieser Kurs ist für Sie!

Bayern Innovativ Fo559A
Mi., 15.10., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei VHS-Zentrum

Digitale Gesundheit für alle - Einfach, praktisch, nützlich NEU



Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre Gesundheitsversorgung verbessern können? Wir zeigen Ihnen, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik!

Was erwartet Sie?

- Nie wieder Rezepte verlegen: Erleben Sie, wie einfach das E-Rezept funktioniert.
- App auf Rezept: Entdecken Sie Digitale Gesundheitsanwendungen, die Ihnen z.B. bei Rückenschmerzen oder Schlafproblemen helfen können und sogar von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden
- Arztbesuche von zu Hause: Wir zeigen Ihnen, wie eine Videosprechstunde funktioniert
- Verlässliche Gesundheitsinfos finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell verlässliche Antworten auf Ihre Fragen finden

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie digitale Gesundheitsangebote Ihr Leben leichter machen können. Egal ob Sie Ihre Arzttermine besser organisieren, Ihre Medikamente im Blick behalten oder einfach mehr über Ihre Gesundheit erfahren möchten - dieser Kurs ist für Sie!

Bayern Innovativ Fo559B
Mi., 14.01., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei VHS-Zentrum

Geschichte / Zeitgeschichte

Geschichte - Heimatkunde

Biergeschichten aus aller Welt

Vortrag des Biersommeliers Andreas Wokittel

Lust auf eine Reise durch die Biergeschichte? In einer bunten Mischung aus Bildern und Anekdoten geht es von den ersten Bierbrauversuchen vor 12.000 Jahren bis hin zu den modernen Braukunstwerken unserer Zeit - vom „Rauschbier“ bis zum „Rauchbier“ und vom Pils bis zum Kellerbier. Natürlich dürfen auch die verschiedenen Bierstile und ihre aromatischen Besonderheiten nicht fehlen. Welche Art von Glas passt zu welchem Bier? Und welches Bier harmonisiert eigentlich perfekt mit Ihrem Lieblingsgericht? Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Bier und Kulinarik auf höchstem Niveau zusammenkommen.

Andreas Wokittel Fo140
Do., 16.10., 19.00-21.00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim
Kulturraum St. Gereon

Chronik der letzten Kriegstage im April 1945

Forchheim und die Fränkischen Schweiz im „Endkampf“ des „Dritten Reichs“. Bis jetzt fehlt eine Darstellung, die das Ende des Zweiten Weltkriegs in unserer Region in einer Gesamtschau zusammenfasst. Den in unsere Region einmarschierenden US-Truppen mit rund 15.000 Soldaten sowie einem riesigen Arsenal an Flugzeugen, Panzern, Fahrzeugen und Geschützen standen nur noch geschätzte 1.000 deutsche Soldaten gegenüber, aufgesplittet in kleinste Einheiten und mit erbärmlicher Ausstattung. Bei ihrem Rückzug kam es vereinzelt zu Scharmützeln mit den Angreifern. Unterstützen sollte sie vor Ort der „Volkssturm“ mit Männern, die für den Wehrdienst entweder zu jung oder zu alt waren und weder Uniform noch ausreichend Waffen hatten. Es gibt keine amtliche Statistik über die Opfer, die der Krieg in seiner Endphase in unserer Region gekostet hat.

Dr. Manfred Franze Fo141
Do., 06.11., 19.00-21.00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim
Kulturraum St. Gereon

Traditionelle Kartenspiele

Skat Aufbaukurs

Do's and don't's 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., 03.11., 18.30-20.00 Uhr, 8 x
€ 40,00 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
Di., 28.10., 18.30-20.00 Uhr, 8 x
€ 50,00 Seminarraum VHS-Zentrum

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.

Länderkunde / Geographie

USA - Wanderreise in die Nationalparks im Südwesten

Der alte Traum vom „Wilden Westen“: Monument Valley und die schönsten Nationalparks in den wüstenhaften Staaten Arizona und Utah wie Tal des Todes, Zion, Bryce Canyon, Arches, und natürlich der Grand Canyon. Längere Wanderungen lassen die unvergleichliche Schönheit der unterschiedlichsten Landschaften intensiv und eindrucksvoll erleben. Die untergegangene Pueblokultur der Indianer ist auf dem Mesa Verde Plateau zu bewundern. Kurze, interessante Besuche in den Städten Los Angeles, Las Vegas und San Diego.

Edgar Krapp

Di., 21.10., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!

Fo150

VHS-Zentrum

Japan - Heimat von Geishas, Samurai und Zen-Philosophie

Japan, Heimat von Geishas, Samurai und Zen-Philosophie. In der abwechslungsreichen Geschichte des Landes gab es Zeiten selbstbestimmter Isolation und internationaler Öffnung. Japan liebt seine Vergangenheit und pflegt sie in Architektur, Kunsthandwerk und Brauchtum. Das Land zeigt sich mit einer Vielzahl von UNESCO-Welterbestätten. Wirtschaftlich mischt man ganz vorne mit und belegt mit seiner Wirtschaftskraft derzeit Platz 4. Der Tourismus ist in Japan ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Die Hauptreligionen sind Shintoismus, Buddhismus und Christentum. Viele Berge Japans sind vulkanischen Ursprung und das Land zählt zu den erdbebenreichsten Bereichen der Erde. Eines der Höhepunkte im Jahr ist Hanami, das Kirschblütenfest.

Klaus Neuner

Di., 25.11., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt frei.

Fo151

VHS-Zentrum

Im Land der Stille - Wanderungen in der Wildnis Lapplands

Kommen Sie mit auf Wanderungen in die „letzte Wildnis Europas“. Drei Touren von je zwei Wochen mit Rucksack und Zelt unterwegs in der Einsamkeit der Tundra nördlich des Polarkreises. Die Seen, die klare Luft, die Weite der Landschaft schenken ein Naturerlebnis der besonderen Art. Für den Wanderer ist es eine intensive Erfahrung von „Zeit, Natur und Stille“ - Dinge, die in unserem Alltag kaum noch vorkommen, aber in diesem Vortrag spürbar werden.

Helmut Hof

Di., 20.01., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt frei.

Fo152

VHS-Zentrum

Digitalisierung

KI in Anwendung

online-Vortrag: Künstliche Intelligenz in unserer Gesellschaft Teil 2



In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie nicht nur, was KI eigentlich ist, sondern auch, wie Sie sie gezielt in Ihrem Alltag einsetzen können. Das Online-Seminar bietet einen Überblick über die Rolle der KI in verschiedenen Lebensbereichen.

Es beleuchtet sowohl die Chancen, die KI für Innovation und Effizienz bietet, als auch die Risiken und ethischen Herausforderungen, die mit ihrer Nutzung verbunden sind.

In Kooperation mit dem gfi Netzwerk Digital 60+ der MuT Profis

Agnes Koschmider

Di., 14.10., 19.00-20.30 Uhr

kostenfrei

Fo160

Online bei Ihnen zu Hause

BayernLab Forchheim



Vortrag: Digitaler Nachlass und Vorsorgevollmacht

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? Diese Frage ist sehr sensibel und muss von jedem Einzelnen genau überlegt sein. In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum "Digitalen Nachlass" und erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen treffen zu können.

Horst Heineck

Mo., 01.12., 18.00-19.30 Uhr

kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo161

BayernLab Forchheim

Digitalisierung erleben – Führung durch das BayernLab

Das BayernLab in Forchheim präsentiert digitale Themen nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare Praxis. Unter dem Motto "Anschauen - Anfassen - Ausprobieren" gibt es einiges zu entdecken. So können Sie bei der Führung zum Beispiel in virtuelle Welten eintauchen oder selbst einen Multikopter steuern. Außerdem informiert Sie das Team des BayernLabs über die verschiedenen Möglichkeiten des 3D-Drucks und gibt einen Einblick, wie Künstliche Intelligenz funktioniert. Ein Highlight ist der Robotikraum, in dem Sie nicht nur einen Zauberwürfelbestäuber bestaunen können, sondern auch den humanoiden Roboter NAO kennen lernen werden.

Forchheim BayernLab

Mo., 08.12., 14.30-16.30 Uhr

Eintritt frei; Bitte anmelden!

Fo162

BayernLab Forchheim

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



Ob Ersatzteile, eine dekorative Vase oder sogar größere Projekte - der 3D-Druck macht es möglich. In unserem Workshop lernst Du die Grundlagen der additiven Fertigung kennen und erfährst mehr über verschiedene Druckverfahren und deren praktische Anwendungen. Erlebe hautnah, wie

ein 3D-Drucker arbeitet, und erkunde die Vielfalt an Modellen, die Du selbst in die Hand nehmen kannst. Nach einer kurzen Einführung in die Theorie gestaltest Du dein eigenes 3D-Objekt am Computer und erwirbst dabei erste Fähigkeiten im Umgang mit CAD-Programmen. Egal, ob jung oder alt - dieser Workshop ist für alle ab 9 Jahren geeignet und bietet spannende Einblicke für Technikbegeisterte jeden Alters.

Forchheim BayernLab

Di., 09.12., 14.30-16.00 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. 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 und mit einem Chatbot kommunizieren.

Forchheim BayernLab
Di., 13.01., 10.00-12.00 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo164

BayernLab Forchheim

■ Der NEUE BayernAtlas 4.0 – Mehr als nur ein Kartenviewer



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. In diesem Workshop stellen wir Ihnen die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge des BayernAtlas vor. Für die verschiedenen Anwendungsbeispiele steht den Teilnehmenden jeweils ein eigener PC zur Verfügung.

Forchheim BayernLab
Mi., 10.12., 10.00-11.30 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo165A

BayernLab Forchheim

Forchheim BayernLab
Di., 20.01., 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden!

Fo165B

BayernLab Forchheim

■ Calliope mini – Lerne spielend leicht das Programmieren

Entdecke die Magie des Programmierens mit dem Calliope mini - dem vielseitigen Mikrocontroller, der Technik zum Leben erweckt! Egal, ob Du Bilder anzeigen, Töne abspielen oder die Temperatur messen möchtest, der Calliope mini bietet vielfältige Möglichkeiten, die digitale Welt spielerisch zu erkunden. In unserem Workshop lernst Du, wie einfach es ist, eigene kreative Projekte zu entwickeln und dabei jede Menge Spaß zu haben. Von leuchtenden LEDs bis hin zu faszinierenden Sensoren - hier kannst Du Deiner Fantasie freien Lauf lassen und die Grundlagen des Programmierens auf spielerische Weise erlernen. Ab 8 Jahren.

Forchheim BayernLab
Mi., 10.12., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei; Bitte unbedingt anmelden!

Fo166A

BayernLab Forchheim

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



Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für Robotik und Programmierung interessieren oder einfach Lust haben zu tüfteln. Wir tauchen gemeinsam in die faszinierende Welt der Robotik ein. Mit den berühmten bunten Steinchen dürfen Sie Ihren eigenen kleinen Roboter bauen und diesen dann mithilfe einer visuellen, blockbasierten Programmiersprache zum Leben erwecken. Schritt für Schritt lernen Sie dabei, wie die einzelnen Sensoren und Motoren angesteuert werden können.

Ab 9 Jahren

Forchheim BayernLab
Do., 11.12., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo166B

BayernLab Forchheim

SeniorenTreff im BayernLab

■ Vormittagstreff für Senioren - "Digitaler Alltag: Chancen und Möglichkeiten"

NEU

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Digitalisierung bei unserem neu ins Leben gerufenen Vormittagstreff für Senioren! Erleben Sie, wie moderne Technologien Ihren Alltag bereichern können. In entspannter Atmosphäre erklären wir Ihnen die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und zeigen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des 3D-Drucks. Mit unseren VR-Brillen reisen Sie in virtuelle Welten und besuchen Orte, die Sie schon immer sehen wollten. Außerdem haben Sie die Gelegenheit, die humanoiden Roboter des Forchheimer BayernLabs persönlich kennenzulernen.

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, neue digitale Fähigkeiten zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Forchheim BayernLab
Do., 11.12., 10.00-12.00 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo167

BayernLab Forchheim

Der digitale Zwilling

■ Der digitale Zwilling - Stadt Forchheim

NEU



Der Digitale Zwilling ist ein Abbild der realen Welt - die Stadt Forchheim hat im Pilotprojekt „TwinBy - Digitale Zwillinge für Bayern“ des Bayerischen Staatsministeriums für Digitales ihren Digitalen Zwilling (DZ) erschaffen. Die eigene Stadt auf diese

Weise kennenzulernen, ist für die meisten neu: Mit diesem Workshop geben wir Ihnen einen genaueren Einblick in die Vielfalt und die Handhabung des DZ Forchheim. Sie stellen Ihre Fragen, z.B. „Wo gibt es derzeit Baustellen in der Stadt?“, „Wieviel Grad haben wir gerade in der Hauptstraße?“ oder „Wie sieht das neue Baugebiet in meinem Stadtteil aus?“ Alle Antworten und Vieles mehr finden Sie im DZ. Wie Sie dabei vorgehen und was Sie sonst noch innerhalb des DZ für Informationen erhalten, erfahren Sie in diesem Workshop. Unser DZ bietet jetzt schon eine umfangreiche Themenbreite wie Bebauungspläne, Sensordaten, Baustellen, Leerstände, die Geschichte der Stadt Forchheim oder zukünftige städtische Planungen.

Lisa Kaletsch
Mi., 05.11., 18.30-21.00 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo168A

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Lisa Kaletsch
Mi., 17.12., 18.30-21.00 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden!

Fo168B

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Lisa Kaletsch
Mo., 02.02., 18.30-21.00 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden!

Fo168C

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ online-Vortrag: Smart Home - Haussteuerung im Eigeheim.

@

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? Welche können kombiniert werden? Eine zentrale Steuerung für das ganze Haus? Der Vortrag informiert anhand praktischer Beispiele darüber

Thomas Pößnecker
Mi., 28.01., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo169

online bei Ihnen zu Hause

Bildung für nachhaltige Entwicklung

■ Gemeinsam trägt sich's leichter – Wohnprojekt als Genossenschaft

Solidarisch wohnen - selbstbestimmt leben
 Bezahlbarer Wohnraum wird knapper, der Wunsch nach Gemeinschaft wächst. Wohnprojekte in genossenschaftlicher Form bieten eine Antwort auf beide Entwicklungen: Sie verbinden soziale Sicherheit mit Mitbestimmung, Solidarität und Nachhaltigkeit. Doch wie funktioniert das in der Praxis? Dieser Vortrag zeigt anschaulich, wie gemeinschaftliches Wohnen als Genossenschaft gelingen kann

- von der ersten Idee bis zum Einzug.

Die Referierenden berichten aus erster Hand: über die Gründung, den Alltag in einer Wohn-Gemeinschaft, über Chancen, Herausforderungen und Lernprozesse.

Mi., 29.10., 18.00-20.00 Uhr Fo170
 kostenfrei
 In Kooperation mit Wohnprojekt das WIR leben Forchheim & Der Hof e.V., Nürnberg VHS-Zentrum

■ Workshop: Gemeinsam wohnen – gemeinsam gestalten! NEU

„Was wissen wir über das genossenschaftliche Leben in einem Wohnprojekt?“

Lust auf gemeinschaftliches Wohnen - aber noch viele Fragen im Kopf? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Workshop ein! Er kann unabhängig von unserem Vortrag (FO170) besucht werden.

Wir tauschen uns mit Interessierten und Engagierten aus:

Was macht das Leben in einem Wohnprojekt aus?

Wie gestalten andere ihre Gemeinschaft - und was können wir daraus lernen?

Welche Vorstellungen und Wünsche haben wir für das Zusammenleben in Forchheim?

Wo liegen mögliche Stolpersteine - und wie gehen wir damit um?

Ihre Meinung ist gefragt! Bringen Sie Ihre Ideen und Fragen mit - oder reichen Sie sie gerne schon vorab ein.

Seien Sie dabei - ob einfach neugierig oder schon mit konkretem Interesse! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen lebendigen Austausch!

Sa., 08.11., 14.00-16.00 Uhr Fo171
 kostenfrei
 In Kooperation mit Wohnprojekt das WIR leben Forchheim & Der Hof e.V., Nürnberg VHS-Zentrum

Weltladen Forchheim

■ Made in Bangladesh - Ein Filmabend mit Diskussion

Film-Titel: "Made in Bangladesh"

Kostenlose Filmvorführung durch den Weltladen Forchheim mit anschließender Gesprächsrunde

Der Spielfilm erzählt die Geschichte vom Mut und dem Durchhaltevermögen der 23-jährige Textilarbeiterin Shimu, der es gelingt, sich gegen Diskriminierung und Widerstände durchzusetzen.

Der Film wurde von einem Filmemacher auch Bangladesh erstellt. Es geht um die Stellung der Frau in der Gesellschaft und welche weitreichenden Folgen es bis in die Familien hinein hat, wenn frau sich für mehr Rechte einsetzt.

Filmvorführung durch Solidarität in der Einen Welt e.V.
 Weltladen Forchheim

Susanne Ehrenspeck Fo172
 Mi., 22.10., 19.00-20.45 Uhr
 kostenfrei VHS-Zentrum

Forchheim for Future e. V.



■ Von Regenwürmern, Kuhhörnern und Ehrfurcht vor dem Leben - Ein Filmabend mit Diskussion



Film-Titel "Von Regenwürmern, Kuhhörnern und Ehrfurcht vor dem Leben".

Besuch bei 8 außergewöhnlichen Landwirten. Bodenfruchtbarkeit, Tierwohl und die eigene Beziehung zum Lebendigen stehen im Mittelpunkt ihrer Arbeit. Sie machen Hoffnung und geben Mut, dass Landwirtschaft auch anders gehen kann.

Filmvorführung (86min) durch Forchheim for Future im Zukunftshaus mit anschließender Gesprächsrunde

Forchheim for Future e.V. Fo173A
 Fr., 14.11., 18.30-20.00 Uhr
 kostenfrei Forchheim for Future

■ Reisen unter ökologischen Aspekten - Ein Filmabend mit Diskussion

Film-Titel: "Reisen unter ökologischen Aspekten"

Kostenlose Filmvorführung durch Forchheim for Future im Zukunftshaus mit anschließender Gesprächsrunde

Filmvorführung durch Forchheim for Future im Zukunftshaus

Forchheim for Future e.V. Fo173B
 Fr., 23.01., 18.30-20.00 Uhr
 kostenfrei Forchheim for Future

■ Ein Blick hinter die Kulissen des Recyclinghofs



Ein wichtiger Schritt in Richtung Kreislaufwirtschaft.

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.

Treffpunkt: Pförtnheraus, Steinbühlstr. 5, 91301 Forchheim
 Anmeldung unbedingt erforderlich, da es eine begrenzte Teilnehmeranzahl gibt.

Forchheim for Future e.V. Fo174A
 Mi., 22.04., 9.30-11.00 Uhr
 kostenfrei 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 Kubikmeter 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 mit dem „Klärwärdler vo Forchheim“ (Stadtwerke-Influencer) erfahren, die diesmal zu einer Zeit stattfindet, zu der auch Berufstätige herzlich eingeladen sind.

Treffpunkt: Tor der Kläranlage - Zur Staustufe 14, 91301 Forchheim
Anmeldung unbedingt erforderlich, da es eine begrenzte Teilnehmeranzahl gibt.

Forchheim for Future e.V. **Fo174B**
Do., 23.04., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei 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 verstromt, Sickerwasser aufbereitet oder Kompost hergestellt wird.

Bei der Führung können unter anderem folgende Bereiche besichtigt werden:

- Wertstoffhof
- Problemmüllannahmestelle
- Deponiekörper
- Sickerwasseraufbereitung
- Deponiegassammlung und -verstromung
- Müllumladestation
- Kompostierungsanlage

Es ist unbedingt festes Schuhwerk zu tragen. Die Wege sind teilweise nicht barrierefrei.

Birgit Meusel-Maximtschuk **Fo175**
Do., 16.10., 14.00-15.30 Uhr
kostenfrei Deponie Gosberg

■ Exkursion: Wässerwiesen im Wiesental



Anlässlich des Tages des Immateriellen Kulturerbes laden wir Sie ein, ein jahrhundertealtes Handwerk zu entdecken: Die traditionelle Wiesenbewässerung, die über Generationen hinweg die Kulturlandschaft des Forchheimer Landes geprägt hat, ist ein faszinierendes Beispiel für

gelebtes immaterielles Kulturerbe. Auf einer Führung durch das untere Wiesental können Sie sich über Geschichte und Technik dieses Kulturerbes informieren. Und Sie erfahren auch, warum die Wiesenbewässerung nicht nur für die Landwirtschaft von Bedeutung ist, sondern auch einen wichtigen Beitrag für den Naturschutz leistet.

Treffpunkt: Hinter dem Klinikum an der Wiesentüberleitung
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (bei Nässe sind Gummistiefel empfehlenswert).

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Roland Lindacher, Pauline Arnet **Fo176**
Fr., 17.10., 16.00-18.00 Uhr
kostenfrei Treffpunkt: Wässerwiesen Forchheim

Initiative Klima Fit!



■ Workshop: Klima Fit!: gemeinsam handeln.jetzt!™

„klimafit: gemeinsam handeln.jetzt!™

Die Folgen des Klimawandels stellen für viele Menschen weltweit bereits eine existenzielle Bedrohung dar. Aber auch in Deutschland werden die Auswirkungen des Klimawandels immer deutlicher. Vielen Menschen ist die Dringlichkeit zu handeln mittlerweile bewusst, aber was können wir konkret tun, um den Klimawandel abzuschwächen und unsere Region vor Klimawandelfolgen zu schützen?

An vier Kursabenden vermittelt der Kurs „klimafit: gemeinsam handeln.jetzt!™“ Grundlagenwissen zum Klimawandel und Klimawandelfolgen vor Ort. Wir erarbeiten spielerisch Wege einer erfolgreichen Klimakommunikation und zeigen Möglichkeiten auf, sich vor Ort aktiv für eine sozial-ökologische Transformation einzusetzen, um der Hilflosigkeit gegenüber der Klimakrise etwas entgegenzusetzen - gemeinsam handeln.jetzt!

Der Kurs wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eugen Wette-Köhler **Fo177**
Di., 14.10., 18.30-20.30 Uhr, 4 Termine
kostenfrei Forchheim for Future

Pflege und Vorsorge

Hospizverein des Landkreises Forchheim

■ Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht



Fragen im Zusammenhang mit Sterben und Tod sind für sehr viele Menschen von grundlegender Bedeutung. Aber auch die behandelnden Ärzte werden zu unterschiedlichen Zeitpunkten mit den Fragen ihrer Patienten konfrontiert oder sehen sich in ihrer täglichen Arbeit schwierigen Beratungssituationen gegenübergestellt.

Für den Fall, dass sich Patienten selbst krankheitsbedingt nicht mehr adäquat mitteilen können, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Vorausbestimmung der dann gewünschten medizinischen Behandlung. Immer mehr Menschen wollen für den Fall vorsorgen, dass sie sich nicht mehr selbst entscheiden oder selbst äußern können.

Als Ausdruck Ihres Selbstbestimmungsrechts können Sie für bestimmte Grenzsituationen Ihren Willen in einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung festlegen.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim

Ulrike Jochemczyk **Fo181**
Mo., 06.10., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei; Bitte im Vorfeld anmelden! VHS-Zentrum

Hospizwoche

Kreativer Mitmach-Tag im Rahmen der Hospizwoche



Wir gestalten ein Riesen-Puzzle voller Freude am Leben!

Jeder kann mitmachen und ein Puzzle-Teil bemalen - ob Groß oder Klein. Unsere sympathischen Künstlerinnen Nadine und Eugenija helfen dabei.

Parallel dazu stellt sich der Hospizverein vor und erklärt die Arbeit des Vereins.

Getränke und Kuchen stehen zur Verfügung, Spenden sind gerne willkommen

Hospizverein für den LK Forchheim e.V.
Sa., 11.10., 10.00-15.00 Uhr
kostenfrei

Fo182

VHS-Zentrum

Pflegestützpunkt



Online-Vortrag: Pflegegrad bei Kindern



Der Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim unterstützt Sie gerne und bietet folgenden Vortrag für Sie an:

Wir erläutern im Vortrag über die Richtlinien der Begutachtung von Kindern. Insbesondere gehen wir darauf ein, welche Einschränkungen

bei der Begutachtung berücksichtigt werden und wie das Alter des Kindes Einfluss auf die Bewertung der Selbstständigkeit hat. Außerdem informieren wir grundsätzlich über Antragstellung und Fristen.

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim
Mo., 22.09., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo183

Bitte anmelden, damit wir die Einwahldaten verschicken können!
Online bei Ihnen zu Hause

Online-Vortrag: Besonderheiten der Begutachtung bei Antrag auf einen höheren Pflegegrad

Sie haben bereits einen Pflegegrad und überlegen, einen Höherstufungsantrag zu beantragen.

Der Vortrag informiert Sie über die verschiedenen Begutachtungsarten und über den Fragebogen des Medizinischen Dienstes in Verbindung mit den Begutachtungskriterien.

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim
Mo., 08.12., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei.

Fo184

Bitte anmelden, damit wir die Einwahldaten verschicken können!
Online bei Ihnen zu Hause

Präsenz - Vortrag: Häusliche Pflege gestalten - der Antrag auf einen Pflegegrad und die Leistungen der Pflegekassen ab Pflegegrad 1



Der Pflegestützpunkt bietet folgenden Vortrag 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.

Bitte anmelden, damit wir Ihnen die Einwahldaten per Mail schicken können.

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim
Mo., 20.10., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo185

Kulturraum St. Gereon

Präsenz-Vortrag: Besonderheiten der Begutachtung bei Antrag auf einen höheren Pflegegrad

Sie haben bereits einen Pflegegrad und überlegen, einen Höherstufungsantrag zu beantragen.

Der Vortrag informiert Sie über die verschiedenen Begutachtungsarten und über den Fragebogen des Medizinischen Dienstes in Verbindung mit den Begutachtungskriterien.

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim
Do., 15.01., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo186

Kulturraum St. Gereon

Online Vortrag: Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung



Der Pflegestützpunkt bietet folgenden Vortrag für Sie an:

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?

Auf diese und weitere Fragen rund um die Pflegebegutachtung gibt der Vortrag Antwort.

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim
Mo., 17.11., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei.

Fo187

Bitte anmelden, damit wir die Einwahldaten verschicken können!
Online bei Ihnen zu Hause

Präsenz Vortrag: Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung



Kursbeschreibung siehe Online-Vortrag

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim
Mo., 13.10., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei; Bitte anmelden!

Fo188

St. Gereon

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

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 unserem Kurs „Wie wir im Berufsleben besser kommunizieren“ lernen Sie, wie Sie in solchen stressigen Situationen gelassen bleiben, effektiv verhandeln und auch bei schwierigen Menschen souverän auftreten.

Was Sie erwartet:
Strategien für Gelassenheit, Kontern mit Köpfchen, Verhandlungsführung

Ziele des Kurses:
Bessere Gesprächsführung, Konfliktlösung, Beziehungsaufbau

Sigrid Bayerlein **Fo201**
Mi., 21.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) VHS-Zentrum

Sketchnoting

■ Sketchnoting - visuelle Notizen für Beruf und Alltag. Aufzeichnen statt Aufschreiben **NEU**



Was sind die Vorteile von Sketchnoting?
Es fördert die Kreativität und hilft beim Brainstorming.
Die Notizen werden gerne angesehen und aufgewertet.
Das intensive Zuhören steigert die Konzentration.

- Durch die Kombination von Bild und Text bleibt das Notierte besser und länger im Gedächtnis
- Es macht Spaß!

Wofür kann man Sketchnotes einsetzen?

- Für Zusammenfassungen von Vorträgen, Konferenzbeiträgen und Meetings
- In Workshops und Präsentationen
- Für die Klausurvorbereitung
- Für persönliche Notizen und Reisetagebücher

Was lernen wir im Kurs?

- Sie lernen mit einfachen Mitteln Symbole zu zeichnen und viele Bildvokabeln für sicheres visualisieren Schrift
- Sie lernen den effektiven Einsatz von Schriftarten und Farben
- Sie lernen die Konzentration auf das Wesentliche für aussagekräftige Notizen
- Sie lernen mit einfachen Mitteln Struktur und Übersichtlichkeit zu schaffen

Inge Klopfer **Fo202**
am Fr. von 18.00 bis 20.00 Uhr und am Sa. von 9.00 bis 12.30 Uhr
€ 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Büropraxis

■ 10-Fingersystem - Tastschreiben am PC (Weihnachtsferien)



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

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird neben der linken

Gehirnhälfte (mit der man konventionell lernt) auch die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Träume und Gefühle) angesprochen.

So lernt Ihr das 10-Finger-System mit viel Spaß und wenig Zeitaufwand.

Die Kurse sind auch für Schüler ab ca. 9 Jahren geeignet.

Monika Bappert **Fo203**
jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr
Mo. 22.12./ Di. 23.12./ Mo. 29.12. und Di. 30.12.25
€ 47,00 (€ 44,00) inkl. Unterlagen 17,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Rechnungswesen und BWL

■ XPERT Business Lernnetz - Online-Seminare - Technik-TEST **@**

Mo., 27.10., 8.30-20.30 Uhr, 6x **Fo211**
Technik Test Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Finanzbuchführung 1 - Online-Seminar **@**

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 24x **Fo211A**
€ 379,00 (€ 341,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Finanzbuchführung 2 - Online-Seminar **@**

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 22x **Fo211B**
€ 359,00 (€ 323,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Lohn und Gehalt 1 - Online-Seminar **@**

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 24x **Fo211C**
€ 379,00 (€ 341,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Lohn und Gehalt 2 - Online-Seminar **@**

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 22x **Fo211D**
€ 359,00 (€ 323,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Finanzbuchführung mit DATEV - Online-Seminar **@**

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 16x **Fo211E**
€ 289,00 (€ 260,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Seminar **@**

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 16x **Fo211F**
€ 289,00 (€ 260,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Einnahmen-Überschuss-Rechnung - Online-Seminar **@**

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 11x **Fo211G**
€ 229,00 (€ 206,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

Eine Übersicht aller online-Kurse finden Sie unter www.vhs-forchheim.de

■ **XPERT Business Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Seminar** @

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211H**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ **XPERT Business Finanzwirtschaft - Online-Seminar** @

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211J**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ **XPERT Business Bilanzierung - Online-Seminar** @

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211K**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ **XPERT Business Controlling - Online-Seminar** @

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211L**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ **XPERT Business Personalwirtschaft - Online-Seminar** @

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211M**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ **XPERT Business Betriebliche Steuerpraxis - Online-Seminar** @

Di., 04.11., 18.30-20.30 Uhr, 22x **Fo211N**
 € 319,00 (€ 287,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

- 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., 14.10., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 94,00 (€ 85,80) inkl. Unterlagen 12,00 €
 Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ **Fit am Laptop mit Windows 11 - "60plus!" -**

Fortführung - am Vormittag

Susanne Dümig **Fo221S1**
 Di., 25.11., 9.00-11.30 Uhr, 3x
 € 49,00 (€ 44,10) ggf. zzgl. Unterlagen
 Multifunktionsraum 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.
- Automatisieren Sie Ihre Korrespondenz in 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, geringe Word-Kenntnisse

Josef Weber **Fo230A**
 Mi., 22.10., 18.00-21.00 Uhr, 5X
 € 110,00 (€ 100,40) inkl. Unterlagen 14,00 €
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Johann Bappert **Fo230B**
 Mi., 07.01., 18.00-21.00 Uhr, 5X
 € 110,00 (€ 100,40) inkl. Unterlagen 14,00 €
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

EDV Grundlagen



■ **Fit am Laptop mit Windows 11 - "60plus!" - am Vormittag**



Windows 11 und Lernen Sie den Umgang mit einem Laptop! Sie wollen am digitalen Leben teilhaben und sich einmal intensiver mit einem Computer beschäftigen? Doch bisher haben Sie noch wenig bis keine Ahnung davon, wie man mit Computern, Laptops, Tablets,.. umgeht und was man damit alles machen kann?

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop. Damit ist für Sie eine digitale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglich.

- Bedienung des Laptops mit der Maus und Tastatur;
- Was ist eigentlich das Betriebssystem "Windows" und die Fenster-technik?



Office Anwendungen

■ Wochenendkurs: Textverarbeitung mit Word 2016 - Einführung



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

- Texte erfassen, bearbeiten und formatieren: Absätze ausrichten, Einrückungen, Nummerierung und Aufzählungszeichen gekonnt einsetzen
- Seitenlayout
- Verwendung von Tabulatoren und Tabellen in Word
- Textautomatisierung durch Erstellen von Textbausteinen (Auto-Text)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse (vgl. Einstiegskurs "Fit am PC")

Johann Bappert **Fo231**
Fr., 14.11.25 von 18.00-21.00 Uhr
Sa., 15.11.25 von 8.30-16.00 Uhr
€ 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Workshop: Serienbriefe mit Word 2016

Johann Bappert **Fo232**
Mi., 03.12., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Workshop: Formatvorlagen in Word gekonnt verwenden

Johann Bappert **Fo233**
Mi., 10.12., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Wochenendkompaktkurs

Udo Braml **Fo234A**
Fr., 24.10.25, 18.00-21.00 Uhr
Sa., 25.10.25, 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, Formeln und Funktionen
- Formatierung von Zellen
- Relative und absolute Adressierung
- Tabellen gestalten und drucken
- Einfache Diagramme erstellen und gestalten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Udo Braml **Fo234B**
Do., 13.11., 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., 15.01., 18.00-21.00 Uhr, 0
€ 90,80 (€ 83,10) inkl. Unterlagen 14,00 €
(sofern noch nicht vorhanden) Berufsschule

Smartphone

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. Dabei wird Ihr Smartphone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen:

- 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**
Mo., 20.10., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ iPhone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

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

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241B**
Mo., 17.11., 8.15-11.15 Uhr, 3
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen
Multifunktionsraum 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 zu nutzen.

Nutzung im Alltag:

- Wecker nutzen
- Ruhezeiten einstellen
- Kontakte verwalten und richtig sichern
- Kalendereinträge verwalten
- WhatsApp sicher nutzen
- Wie erstelle ich ein Screenshot (Bildschirmfoto)?

Apps:

- Überblick zu den Kosten einer App
- Welche Sicherheitsregeln sind zu beachten?
- Einstellungen in den Apps (Datenschutz)
- Löschen von Apps

Kamera:

- Kameraeinstellungen kennen und verstehen
- Speicherort der Fotos kennen
- Kleine Nachbearbeitungen durchführen
- Fotos an Freunde & Familie weitergeben
- Fotos auf einen Computer übertragen

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone
Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo242**
Mo., 12.01., 18.00-21.00 Uhr, 3
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Internet und digitale Teilhabe

Internet

■ Internet und E-Mail - 60plus



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
- Sicherheitsaspekte im Internet
- Gefahren im Netz.

Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse (vgl. Kursinhalt Fit am PC/ Laptop - 60plus!)

Susanne Dümig **Fo250S1**
Di., 13.01., 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., 21.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,80 (€ 19,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Das Fotobuch - Ihr persönliches Buch selbst gestalten

Martina Wißmann **Fo252**
Sa., 29.11., 9.00-13.00 Uhr
€ 24,80 (€ 22,30) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

MuT zum Digitalen mit 60plus



MuT-Punkt: VHS des Landkreis Forchheim



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Smartphones



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 Stadteitreff Katharinenspital Forchheim.

Die Smartphone Sprechstunde findet wöchentlich statt. Die Zeitfenster sind jeweils 40 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 (VHS Forchheim), Tel. 09191/ 86-1044.

Kontakt bei Fragen: ebenfalls Markus Kuschka

Stephan Schreiber-Hassa **Fo261**
ab Di., 30.09., 8.30-11.30 Uhr
Rhythmus dieser Mediensprechstunde ist 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 Stadteitreff Katharinenspital Forchheim.

Die Tablet/ Laptop 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 ebenfalls erforderlich.

Martina Wißmann, Josef Weber **Fo262**
ab Mi., 01.10., 14.00-17.00 Uhr
Rhythmus dieser Mediensprechstunde ist wöchentlich
Katharinenspital

MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Die Google-Cloud nutzen

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

Thema: Die Google-Cloud nutzen

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263A**
 Di., 25.11., 8.30-10.30 Uhr
 kostenlose Veranstaltung
 Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Ist KI doch was für mich?



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

Thema: Ist KI doch was für mich?

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263B**
 Di., 16.12., 8.30-10.30 Uhr
 kostenlose Veranstaltung
 Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Notfall-Funktionen nutzen

Thema: Notfall-Funktionen nutzen

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263C**
 Di., 27.01., 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?

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium

Martina Wißmann **Fo264A**
 Mi., 29.10., 14.00-16.00 Uhr
 kostenlose Veranstaltung
 Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

MuT zum Digitalen: 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?

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium

Martina Wißmann **Fo264B**
 Mi., 26.11., 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-Navigator.

- Freizeit-Apps auf dem Laptop nutzen. Nützliche Apps.
- Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium

Martina Wißmann **Fo264C**
 Mi., 28.01., 14.00-16.00 Uhr
 kostenlose Veranstaltung
 Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum



Um was geht es? - Das MuT-Projekt

Das MuT-Projekt ist eine Initiative des Bayerischen Staates, das speziell darauf ausgerichtet ist, ältere Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und zu ermöglichen. Durch maßgeschneiderte Angebote vor Ort und eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten möchten wir Ihnen helfen, sicher und selbstbewusst mit digitaler Technik umzugehen. Diese Initiative wird vom Bayerischen Staatsministerium finanziert, wodurch Ihnen alle Schulungen und Anlaufstellen kostenfrei zur Verfügung stehen. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, damit Sie sich in der digitalen Welt besser zurechtfinden können.

Mit diesen Themen digital weiterkommen

- Aktive digitale Teilhabe durch
- Beherrschen digitaler Technik/ Smartphone/ Laptop/ Tablet
- kurze Schulungen im Bereich Smartphone/ Laptop/ Tablet/ Computer
- Kennenlernen digitaler Tools und Apps zum Kommunizieren und für den täglichen Gebrauch
- Social Media, Instagram, Twitter, Facebook und Co
- Internetrecherche und Informationsbeschaffung

Unsere konkreten Kursangebote

- Mediensprechstunden mit Ihren persönlichen Fragestellungen
- **Mediensprechstunde Smartphone** wöchentlich, **dienstags**, von **08:30 bis 11:00 Uhr**
- **Mediensprechstunde Tablet/ Laptop** wöchentlich, **mittwochs**, von **14:00 bis 17:00 Uhr**
- **verschiedene Kurse** zu digitalen Themen (siehe Aushang/ Ankündigung VHS Zentrum)

Anmelden leicht gemacht – bitte kontaktieren Sie uns!

Sie können sich entweder „digital“, telefonisch oder persönlich vor Ort im **VHS-Zentrum** anmelden. **Alle Kurse sind für Sie kostenfrei!**

Gefördert vom



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
		Ziel: A2 (Ger)
300 UE		

AUFBAUSPRACHKURS		
100 UE	100 UE	100 UE
		Ziel: B1 (Ger) Prüfung: DTZ (Deutschtest für Zuwanderer)
300 UE		

ORIENTIERUNGS-KURS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechtsordnung ▪ Kultur ▪ Geschichte
Ziel: 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

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 Homepage 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** (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.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache einen kostenlosen Online-Einstufungstest machen.

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A1.1 für Anfänger

Für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Iulia Merza Fo306
Mo., 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 30 x
€ 225,00 BSZ Schulgelände

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A2.1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (Niveau A1 abgeschlossen).
Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Aliz Wolf Fo307
Mo., 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 30 x
€ 225,00 BSZ Schulgelände

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau B1.1

ACHTUNG! Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich. Anmeldung nur nach Beratung: Fr. Cavallaro, Tel. 09191 86-1043.

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

Kristin Rupp Fo308
Mo., 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 30 x
€ 225,00 Seminarraum VHS-Zentrum

Englisch

■ Englisch - Einstufungstest für Quereinsteiger/Wiederholer



Wenn Sie nicht sicher sind, welches Niveau für Sie am besten passt, melden Sie sich zum kostenlosen Einstufungstest an. Hier erhalten Sie eine persönliche Beratung.

Silvia Bessler Fo313
Mo., 22.09., 19.00-21.00 Uhr
Gebührenfrei!
Um Anmeldung wird gebeten. VHS-Zentrum

Niveau A1

■ Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger - Niveau A1.1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnissen.
Buch: Great A1 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Alexandra Wernecke Fo314
Mi., 08.10., 16.20-17.50 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

■ Englisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.
Buch: Great A1 (Klett Verlag) ab Lektion 5

Alexandra Wernecke Fo315
Mi., 08.10., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

■ Englisch - Niveau A1/A2

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens zwei Semester oder vergleichbar).
Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Monika Kapoor Paul Fo317
Mi., 01.10., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C3 weiß

Niveau A2

■ Englisch - Niveau A2.1

Dieser Kurs ist geeignet für Lernende mit Vorkenntnissen (Niveau A1 abgeschlossen) und auch ideal für Wiedereinsteiger. Wir arbeiten kleinschrittig und 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., 01.10., 10.10-11.40 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ 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 5

Bronya Mlcuch Fo319
Do., 09.10., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) + Kopiergeld BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

■ 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 Companion (Klett/Langenscheidt Verlag)

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

Simon Denniss Fo321
Mo., 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) + Material Online bei Ihnen zu Hause

Niveau B1/B2

■ Englisch - Niveau B1, Communicating in everyday situations

We'll focus on everyday situations like booking a holiday flat, writing an email or making a telephone call. New grammar and vocabulary on B1 level will improve your English and, of course, we'll talk a lot.

Buch: Go for it! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 2

Angela Kummer Fo322
Mi., 01.10., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Kreishandwerkerschaft FO

Englisch - Niveau B1, Communicating in everyday situations

Would you like to improve your small talk abilities and express yourself correctly when you chat with your host or other guests in a holiday flat? We'll focus on topics like furnishings of a flat or entertainment in a holiday location and upgrade our vocabulary and grammar.

Buch: Go for it! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 5/6

Angela Kummer **Fo323**
 Di., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 € 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C3 grün

Englisch - Niveau B1/B2, Let's enjoy English step by step

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

Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Silvia Bessler **Fo328**
 Di., 30.09., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
 € 72,00 (€ 64,80) BSZ Schulgelände - Raum C2 grün

Englisch - Niveau B1/B2

This course emphasizes speaking and using English more naturally and confidently. We'll work with the textbook to support vocabulary growth and grammar practice, while keeping spoken English at the heart of each lesson.

Buch: Go for it! B2 (Hueber Verlag)

Alexandra Wernecke **Fo330**
 Do., 09.10., 10.10-11.40 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00) + Kopiergeld Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Konversationskurse

Englisch - Niveau B1/B2, Lights! Camera! English!



This lively course is perfect for movie lovers who want to improve their English in a fun, practical way. Each week, we will watch short scenes from well-known films to explore real-life language in action. These scenes will serve as a springboard to explore vocabulary, idioms, and natural dialogue.

Through guided discussions, listening and speaking practice, and interactive language games, participants will build confidence and fluency. The course focuses on everyday spoken English—there is no film theory or filmmaking, just great scenes and great English!

Kleingruppe ab 6 TN

Monika Kapoor Paul **Fo332**
 Mi., 01.10., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
 € 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe
 BSZ Schulgelände - Raum C3 weiß

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., 29.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
 € 112,50 (€ 101,20) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

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. Don't hesitate to join us!

Lernmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Doris Paepcke **Fo334**
 Mi., 01.10., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
 € 90,00 (€ 81,00) + 3 € Material Kreishandwerkerschaft FO

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., 30.09., 11.00-12.30 Uhr, 15 x
 € 90,00 (€ 81,00) Seminarraum VHS-Zentrum

Englisch - Niveau 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. Don't hesitate to join us!

Lernmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt

Doris Paepcke **Fo336**
 Di., 30.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
 € 90,00 (€ 81,00) + 3 € Material Kreishandwerkerschaft FO

Englisch - Niveau B2/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!

Lernmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt

Doris Paepcke **Fo337**
 Di., 30.09., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
 € 112,50 (€ 101,20) + 3 € Material Kreishandwerkerschaft FO

Das besondere Angebot

Online-Kurs: "Edinburgh and the Scottish Language"

Join us on a guided tour through the City of Edinburgh and learn about the history of its Underground. Get acquainted to Scottish English and come to a little Pub Crawl into some outstanding Edinburgh Pubs to find out about Scottish Pub Meals.

In each of the 3 sessions you'll get about half an hour's presentation and, after that, the possibility to ask questions.

Niveau: B1. Der Kurs findet in der vhs cloud statt.

Angela Kummer **Fo339**
 Do., 23.10., 18.30-19.30 Uhr, 3 x
 € 15,00 (€ 13,50) 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!

Französisch

Niveau A1

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



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., 09.10., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 108,00 (€ 97,20)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

■ Französisch - Niveau A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

Sophie De Wolf **Fo342**
Do., 02.10., 10.30-12.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) Seminarraum VHS-Zentrum

■ Französisch - Niveau A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen (ca. 60 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 5

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo343**
Di., 30.09., 19.40-21.10 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

Niveau A2

■ Französisch - Niveau A2

Für Lernende mit Kenntnissen auf Niveau Mitte 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 4

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo344**
Mi., 01.10., 19.15-20.45 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

■ Online-Kurs Französisch - Niveau Ende A2

Sie haben schon mittlere bis gute Sprachkenntnisse in Französisch erworben und möchten nun die Gesellschaft und Kultur Frankreichs besser kennen? In einer kleinen Gruppe werden Sprechsituationen durchgespielt und Standardsätze mit der richtigen Aussprache geübt. Nebenbei wird auch etwas Grammatik erklärt. Wir werden auch kurze französische Videos anschauen und darüber diskutieren, um Ihr Hörverständnis zu verbessern. So wird Ihnen der Einstieg in B1 leichter fallen.

Der Kurs wird in der vhs.cloud angeboten. Die Zugangsdaten werden vor Kursanfang mitgeteilt.

Buch: Voyage neu A2 (ISBN 978-3-12-529422-6 - Klett Verlag) ab Lektion 10B

Hélène Maréchal **Fo346**
Mo., 06.10., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

Niveau B1

■ Französisch - Niveau B1.1

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen, einfache Gespräche über Themen des täglichen Lebens zu führen. Durch grammatikalische und kommunikative Übungen haben Sie die Möglichkeit, die Kompetenzen des ersten Niveaus B1 zu erreichen und Ihre Sprechfähigkeit zu verbessern.

Buch: Voyages neu, B1 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Hélène Maréchal **Fo347**
Di., 07.10., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C4 grün

Konversationskurse

■ Französisch - Niveau B1, Conversation



Vous parlez déjà un peu français et voulez rafraîchir vos connaissances et consolider vos bases de la langue?

Dieser Kurs in französischer Konversation richtet sich an Lernende der Mittelstufe (B1), die sich flüssiger ausdrücken möchten. In einer kleinen Gruppe diskutieren wir 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., 10.10., 16.45-17.45 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00)
Kleingruppe BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß

■ 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., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

■ **Französisch - Niveau C1, Converser et lire en francais**

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 Di., 30.09., 9.15-10.45 Uhr, 10 x € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe	Fo350 Seminarraum VHS-Zentrum
--	---

Das besondere Angebot

■ **Französisch für Schüler - Ferienkurs Anfänger** NEU

Französisch erleben - Ein Ferienkurs für Anfänger und Anfänger+ Du hast noch keine oder bis zu sechs Monate Französisch-Erfahrung? 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. Dieser Kurs bereitet dich z.B. auf Austauschprogramme und Ferien in Frankreich vor! Bitte bringe ein Heft, einen Stift und 4 farbige Marker für deine Notizen mit.

Hélène Maréchal Mo., 03.11., 13.00-14.30 Uhr, 5 x € 54,00	Fo770 Seminarraum VHS-Zentrum
---	---

■ **Französisch für Schüler - Ferienkurs Niveau A1/A2** NEU

„Französisch erleben“ ist ein Ferienkurs für Schüler ab 13 Jahren mit dem Niveau A1/A2. Du hast zwei bis drei Jahre Französisch-Erfahrung? In diesem einwöchigen Kurs werden wir durch lebendige Rollenspiele und Alltagssituationen unsere Aussprache und Betonung üben. Wir werden uns auch kurze Videos anschauen und besprechen. Dieser Kurs bereitet dich beispielsweise auf bessere Noten und Austauschprogramme in Frankreich vor. Bitte bringe ein Heft, einen Stift und vier farbige Marker für deine Notizen mit.

Hélène Maréchal Mo., 03.11., 14.40-16.10 Uhr, 5 x € 54,00	Fo771 Seminarraum VHS-Zentrum
---	---

Italienisch

Niveau A1

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



Sie wollten schon immer Italienisch lernen und haben jetzt endlich Zeit dazu? Dann kommen Sie zu uns! Hier lernen Sie mit Spaß nicht nur Sprache und Kultur, sondern auch Land und Leute kennen.

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Angela Barile Fr., 10.10., 11.15-12.45 Uhr, 15 x € 112,50 (€ 101,20)	Fo351 Seminarraum VHS-Zentrum
--	---

■ **Italienisch - Niveau A1**

Benvenuti! Herzlich willkommen! Lernen Sie Italienisch authentisch und lebensnah in einer Kleingruppe mit angenehmer, entspannter Atmosphäre. Wir üben viel Wortschatz, Aussprache und Grammatik. In diesem Semester stehen die Themen Freizeit und Urlaubsplanung im Vordergrund. Nach diesem Semester können Sie kurze Sätze bilden. Das Lerntempo ist gemäßigt.

Buch: Nuovo Espresso A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 4

Petra Beger Mo., 29.09., 16.15-17.45 Uhr, 12 x € 108,00 (€ 97,20) Kleingruppe	Fo352 BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß
--	---

■ **Italienisch - Niveau A1**

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.
Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 4

Gabriele Casu Fr., 10.10., 15.00-16.30 Uhr, 12 x € 90,00 (€ 81,00)	Fo353 VHS-Zentrum
--	---------------------------------

■ **Italienisch - Niveau A1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens zwei Semester oder vergleichbar).
Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 5

Sophie De Wolf Fr., 10.10., 10.30-12.00 Uhr, 12 x € 72,00 (€ 64,80)	Fo354 Multifunktionsraum VHS-Zentrum
---	--

■ **Online-Kurs Italienisch - Niveau A1** @

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (mindestens 2 Semester).
Buch: Chiaro! A1 Nuova Edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 6
Der Kurs findet auf Zoom statt. Sie bekommen kurz vor Kursanfang die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Tiziana Leonardi Mi., 01.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x € 112,50 (€ 101,20)	Fo355 Online bei Ihnen zu Hause
---	---

■ **Italienisch - Niveau A1**

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (4 Semester oder vergleichbar).
Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 8

Annika Thiem Do., 09.10., 19.15-20.45 Uhr, 10 x € 75,00 (€ 67,50)	Fo357 BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß
---	---

Niveau A2

■ **Italienisch - Niveau A2.1**

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (Niveau A1 abgeschlossen).
Buch: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 1

Gabriele Casu Mo., 29.09., 10.15-11.45 Uhr, 12 x € 90,00 (€ 81,00)	Fo358 Multifunktionsraum VHS-Zentrum
--	--

■ **Italienisch - Niveau A2**

Wiedereinsteiger willkommen!
Buch: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 4

Gabriele Casu Mi., 01.10., 11.00-12.30 Uhr, 15 x € 90,00 (€ 81,00)	Fo360 Seminarraum VHS-Zentrum
--	---

Kurse, die nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreichen, müssen, sofern sie nicht abgesagt werden, entweder gekürzt oder mit einer Aufzählung belegt werden.

Konversationskurse

■ 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.

Questo corso di conversazione è rivolto ai partecipanti che hanno già raggiunto il livello A2 e che desiderano migliorare la lingua italiana parlata. Con testi scritti sulla cultura e sull'attualità, video e giochi didattici, ripasseremo le strutture grammaticali fondamentali e approfondiremo il vocabolario per acquisire maggiore sicurezza nel parlare di un'ampia gamma di argomenti.

Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR werden von der Kursleiterin eingesammelt

Petra Beger Fo361
 Mo., 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 € 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß

■ 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. Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR werden von der Kursleiterin eingesammelt.

Petra Beger Fo364
 Mo., 29.09., 19.40-21.10 Uhr, 15 x
 € 112,50 (€ 101,20) BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß

■ Online-Konversationskurs Italienisch - Niveau B1/B2, 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)

Onlinekurs ab 6 TN.

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

Manuela Schöpe Fo365
 Mo., 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 90,00 (€ 81,00)
 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., 29.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
 € 90,00 (€ 81,00) Multifunktionsraum 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., 10.10., 9.30-11.00 Uhr, 15 x
 € 112,50 (€ 101,20) Seminarraum VHS-Zentrum

Spanisch

Niveau A1

■ Spanisch für Anfänger am Vormittag - Niveau A1.1



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnissen.

Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Rebeca Kühn Fo372
 Fr., 10.10., 8.45-10.15 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Spanisch für Anfänger am Abend - Niveau A1.1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnissen.

Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Rosa Iliana Rivas Lopez Fo373
 Di., 07.10., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00) + Material BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

■ Spanisch Auffrischung für Wiedereinsteiger - Niveau A1

Spanischkurs für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1. Wir wiederholen grundlegende Grammatikaspekte mit Schwerpunkt auf Konversation in Alltagssituationen. Grundkenntnisse sind erforderlich.

Buch: Ene A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 3

Maria Angeles Osorio Tellez Fo374
 Di., 07.10., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Die Villa

■ Spanisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 2 Semester oder vergleichbar).

Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 7

Rosa Iliana Rivas Lopez Fo375
 Mo., 06.10., 19.35-21.05 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00) + Material BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

Niveau A2

■ Spanisch - Niveau A2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 4 Semester oder vergleichbar).

Buch : Con gusto nuevo A2 (Klett Verlag) ab Lektion 2

Rosa Iliana Rivas Lopez Fo376
 Mo., 06.10., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00) + Material BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

■ 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 4

Anna Soler **Fo378**
Mi., 01.10., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C2 grün

■ 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 7

Anna Soler **Fo379**
Mi., 01.10., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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 6

Anna Soler **Fo381**
Do., 02.10., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C2 grün

■ Spanisch - Niveau B1

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

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

Kleingruppe ab 6 TN.

Anna Soler **Fo382**
Do., 02.10., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 108,00 (€ 97,20)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Konversationskurse

■ Spanisch - Niveau A2, Conversación fácil



En este curso hablamos con dialogos 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.

Kleingruppe ab 6 TN.

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Mar Rodriguez **Fo385**
Fr., 17.10., 16.30-18.00 Uhr, 5 x
€ 45,00 (€ 40,50)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Andere Fremdsprachen

Rumänisch

■ Rumänisch - Niveau A1



Neugierig auf Rumänisch? Dann probieren Sie es aus! Der Kurs ist geeignet für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Kleingruppe ab 6 TN. Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Iulia Merza **Fo390**
Do., 09.10., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 108,00 (€ 97,20)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Russisch

■ Russisch für Anfänger - Niveau A1



Neugierig auf Russisch? Dann probieren Sie es aus! Der Kurs ist geeignet für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Kleingruppe ab 6 TN. Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Alla Bratslavskaja **Fo391**
Mi., 08.10., 16.00-17.30 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00)
Kleingruppe Seminarraum 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.

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., 08.01., 18.45-20.00 Uhr, 6 x **Fo400**
€ 37,50 (€ 33,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ 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. 40 Minuten Dehnen und Strecken und 20 min wahlweise Autogenes Training, Fantasiereise, Progressive Muskelentspannung.

Karin Wagner **Fo401**
Do., 09.10., 18.30-19.30 Uhr, 7 x
€ 35,00 (€ 31,50) Online bei Ihnen zu Hause

■ Weihnachtliche Entspannungsreise mit Autogenem Training

Kurz vor Weihnachten dem Stress entkommen! Gönnen Sie sich eine weihnachtliche Entspannungsreise mit Autogenem Training. Kommen Sie wieder in die Ruhe und Gelassenheit.

Karin Wagner **Fo402**
Di., 16.12., 18.30-19.30 Uhr
€ 6,00 (€ 5,40) Online bei Ihnen zu Hause

■ Winter-Workshop: Atem, Bewegung & Stimme – Kraft aus der Mitte

Zur Winterzeit ziehen wir uns nach innen zurück. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Stabilität, innerer Aufrichtung und neuer Energie. Durch gezielte Atemtechniken, aktivierende Körperübungen und einfache Stimmimpulse kannst du deine Mitte stärken und neue Kraft aus der Ruhe schöpfen. Atemübungen zur Energieaktivierung (z. B. Feueratem, Bauchatmung) Bewegungsimpulse für Standfestigkeit und Balance, Stimmübungen zur Zentrierung und Klärung, Praktische Übungen für den Alltag

Sabine Meißner **Fo403**
Sa., 13.12., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Entspannung zum Wochenbeginn

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.

Manuela Wehr **Fo404A**
Mo., 29.09., 18.30-20.00 Uhr, 5 x
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

Manuela Wehr **Fo404B**
Di., 11.11., 18.00-19.30 Uhr, 6 x
€ 54,00 (€ 48,60) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

■ Rückenmassagekurs 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 **Fo405**
So., 16.11., 9.00-14.00 Uhr
€ 60,00 (€ 54,00) 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 **Fo406A**
Sa., 01.11., 9.00-16.00 Uhr
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Thai-Yoga-Massage für Zwei -Vertiefungskurs für Fortgeschrittene

Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an alle Paare, Freunde und Familienmitglieder, die bereits am Basiskurs teilgenommen haben und ihre Kenntnisse in der traditionellen thailändischen Partnermassage vertiefen möchten. Zu Beginn des Kurses wiederholen wir die Grundtechniken aus dem Basiskurs und verfeinern die Ausführung der Massagebewegungen. Dabei liegt der Fokus auf einem bewussteren Einsatz von Druckpunkten, fließenden Übergängen und einer achtsamen Kommunikation zwischen Gebendem und Empfangendem. Ein besonderer Schwerpunkt dieses Kurses ist die Einführung in die Linienarbeit - ein zentrales Element der traditionellen Thai-Yoga-Massage. Die sogenannten „Energienlinien“ (Sen-Linien) werden mit gezieltem Druck aktiviert, um die Lebensenergie im Körper noch wirkungsvoller zum Fließen zu bringen. Durch achtsames Üben im Wechsel vertiefen die Teilnehmer ihre Massagepraxis und entwickeln ein noch stärkeres Vertrauen in die gemeinsame Berührung. Der Kurs findet wie gewohnt in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden statt. Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs. 1 Buchung je Paar.

Harald Eggers **Fo406B**
Sa., 17.01., 9.00-16.00 Uhr
€ 72,00 (€ 64,80) 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 an 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. Atem-

übungen und Auflockerungs- sowie Koordinationsübungen helfen dem Körper, loszulassen und sich zu zentrieren. Bitte pro Paar eine große Decke, ein Kissen und eine Gymnastikmatte mitbringen. Empfohlene Kleidung: lange bequeme Hose und langarmiges T-Shirt sowie Wollsocken. Eine Anmeldung pro Paar genügt.

Hélène Maréchal Fo407A
So., 12.10., 16.00-19.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) pro Paar Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal Fo407B
So., 16.11., 16.00-19.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) pro Paar Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal Fo407C
So., 11.01., 16.00-19.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) pro Paar Aikido-Zentrum

■ Zeit für mich - Entspannung

Entspannen und wohlfühlen, verschiedenste Techniken von Fantasie-reisen über progressive Muskelentspannung zu Wellnessmassagen und Lockerungen mit Atemübungen und Yogastretching. Der Kurs findet in der Turnhalle der Berufsschule statt (Übungsraum). Bitte Decke mitnehmen.

Isabella Knauer Fo408A
Sa., 29.11., 14.00-17.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Turnhalle Berufsschule

Isabella Knauer Fo408B
Sa., 17.01., 14.00-17.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Turnhalle Berufsschule

■ Achtsamkeit

In diesem Kurs lernst du unterschiedliche Formen von Achtsamkeit und verschiedene Übungen kennen. Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Alle Übungen aus dem Kurs lassen sich in den Alltag integrieren.

Tamara Hagedorn Fo409A
Mo., 29.09., 18.45-19.45 Uhr, 6 x
€ 36,00 (€ 32,40) Kleingruppe Bamberger Str. 60a, Saal

■ Ruhe finden durch Achtsamkeit

Gelassenheit und innere Ruhe finden durch Übungen aus Achtsamkeit und weichem Qigong für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen. 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 Fo409B
Do., 02.10., 18.45-19.45 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

■ Qi Gong - Shibashi- 18 Übungen der Harmonie

Wiederholung und Fortsetzung des Taiji Qi Gong Shibashi Vorsemesters, Qigong der 18 Bewegungen

Bernd Uhlich Fo410
Do., 02.10., 17.30-18.45 Uhr, 5 x
€ 31,30 (€ 28,20) Turnhalle Berufsschule

■ Qi Gong - die acht Brokat-Übungen für Anfänger

Qi Gong ist ein sanfter, für jung und alt erlernbarer Weg zur Gesundheit und Harmonisierung des ganzen Menschen. Es ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und beinhaltet fließende Bewegung, bewussten Atem und Meditation. Qi Gong hilft, Körper und Geist in Einklang und ins Gleichgewicht zu bringen. "Die acht Brokat-Übungen" gehören zu den ältesten Qi Gong-Übungen überhaupt. Sie sind für jung und alt leicht erlernbar und haben eine positive Wirkung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bernd Uhlich Fo411
Do., 13.11., 17.30-18.45 Uhr, 10 x
€ 62,50 (€ 56,20) Turnhalle Berufsschule

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

Vollendung und Vertiefung der Langen Form.

Bernd Uhlich Fo412A
Do., 02.10., 18.45-20.00 Uhr, 15 x
€ 93,40 (€ 84,10) 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., 02.10., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) Turnhalle Berufsschule

■ Yin Yoga zum Kennenlernen



In der Yin-Yoga-Stunde werden wir die verschiedenen Asanas ca. 2 - 5 Minuten statisch halten. D. h. es ist eine sehr ruhige und entschleunigte Yogapraxis. Die fünf nacheinander folgenden Yin-Yoga-Stunden sind an den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) ausgerichtet und wirken dementsprechend auf die Meridiane. Diese Yogastunde aktiviert Körper und Geist.

Angelika Wölfel-Hölzel Fo413A
Mi., 01.10., 15.00-16.00 Uhr, 5 x
€ 25,00 (€ 22,50) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Ashtanga Yoga Basic Led Class
In dieser kraftvollen und aktiven Yogastunden werden die Asanas zügig und oft gewechselt. Der Sonnengruß nimmt einen großen Teil in der Yogapraxis ein, wofür eine gewisse Mobilität vorhanden sein sollte. Die Yogastunde wird mit einer angenehmen Schlussentspannung abgerundet.

Angelika Wölfel-Hölzel Fo413B
Mi., 01.10., 16.15-17.45 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga in der Schwangerschaft (ab 4. Monat)

Sanfte Yogaübungen schenken neue Energie, bringen Körper und Seele in Einklang und verbessern das Wohlbefinden von werdender Mutter und Kind. Gezieltes Training des Beckenbodens und Entspannung durch tiefes Atmen verringern wirkungsvoll Beschwerden oder störende Emotionen. Bereite dich vor auf das Wunder der Geburt und die Veränderung während und nach der Schwangerschaft.

Peggy Martin **Fo414A**
Fr., 10.10., 14.00-15.30 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

Peggy Martin **Fo414B**
Fr., 09.01., 14.00-15.30 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Hatha Yoga

Jeder der atmet, kann Yoga praktizieren. Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung helfen, Verspannungen zu lösen und Geist und Körper können sich entspannen. Das Üben in den Asanas führt zu mehr Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer sowie Ausgeglichenheit und Kraft. Der Stütz auf Händen und Knien sollte gewährleistet sein.

Barbara Neuner **Fo415A**
Di., 30.09., 17.00-18.15 Uhr, 15 x
€ 75,00 (€ 67,50) Turnhalle Reuth

■ Hatha-Yoga Mittelstufe I-II

Agathe Fuhrmann **Fo415B**
Di., 30.09., 16.15-17.45 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Gisela Peschka-Endres **Fo416A**
Di., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Don Bosco, Pfarrsaal

Gisela Peschka-Endres **Fo416B**
Di., 30.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Yoga - Fortführung

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417A**
Mo., 29.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417B**
Di., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417C**
Di., 30.09., 19.40-21.10 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

Ingrid Schumann **Fo418**
Do., 25.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga gentle Flow

Nach einer Meditation und Atemübung bewegen wir unseren Körper zu sehr ruhigen und dennoch anmutig fließenden Yoga Flows, um durch das Prinzip der achtsamen Körperwahrnehmung in eine tiefe Entspannung zu kommen. Abgerundet wird der Flow mit einer Schlussspannung.

Christiane Hartmann **Fo419A**
Di., 30.09., 17.00-18.00 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Guten Abend Yoga

Folgekurs, Yogakenntnisse erforderlich.

Christiane Hartmann **Fo419B**
Di., 30.09., 18.15-19.30 Uhr, 11 x
€ 55,00 (€ 49,50) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Yin Yoga für Faszien und Seele

Yin Yoga als sehr ruhige, meditative Form des Yogas bildet einen tollen Gegenpol zu unserem sonst sehr kraftvollen und aktiven Alltag. Im Yin Yoga werden die Positionen sehr lange passiv ohne Druck und mit Einsatz von Hilfsmitteln gehalten. Dadurch werden tiefe fasziale Schichten und feste Körperstrukturen erreicht. Somit ist dies ein optimales Mittel, um Verspannungen in allen Bereichen des Körpers zu bearbeiten und auch Blockaden zu lösen! Je nach Gestaltung der Sequenz kann es beruhigend, belebend, angstbefeindend, fokussierend und erfreuend wirken. Durch seine ruhige und achtsame Praxis hilft es uns, in die Innenschau zu kommen und die Bedürfnisse und Grenzen unseres Körpers besser wahrzunehmen. Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich.

Caroline Heft **Fo420**
Mo., 20.10., 17.30-18.30 Uhr, 6 x
€ 24,00 (€ 21,60) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Yin Yoga für den Tagesausklang

Wir praktizieren eine ruhige Abend- oder Tages- Abschlussentspannung kombiniert durch tiefe Dehnungen aus dem YinYoga und fließende Verbindungen aus dem VinyasaYoga. Langsame und entspannende Bewegungsabläufe mit und ohne Hilfsmittel, begleitet von beruhigender Musik, um alle Sinne zu entspannen.

Darlene Napoleon **Fo421**
Mi., 01.10., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Adalbert-Stifter-Schule

■ Yoga & Yoga Nidra – Bewegung, Atmung und Tiefenentspannung

NEU

In diesem Kurs verbindest du sanftes Hatha Yoga mit der regenerierenden Kraft von Yoga Nidra, dem „Schlaf der Yogis“. Die wohltuenden Körperübungen (Asanas) mobilisieren deine Gelenke, dehnen deine Muskulatur und stabilisieren deine Körpermitte. Atemtechniken begleiten die Bewegung und unterstützen den Abbau von Spannungen. Im zweiten Teil der Stunde wirst du in eine geführte Yoga-Nidra-Einheit begleitet - im Liegen, bequem eingekuschelt. Dieser bewusste Ruhezustand wirkt regenerierend auf das Nervensystem, fördert Konzentration, erholsamen Schlaf und inneres Gleichgewicht. Der Kurs eignet sich für alle, die sich nach mehr Ruhe, Beweglichkeit und innerer Kraft sehnen - auch ohne Vorkenntnisse.

Sabine Meißner **Fo422**
Mo., 24.11., 19.00-20.30 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Bamberger Str. 60a, Saal

■ online-Kurs: Yoga online – bequem von daheim

@

Idealerweise bringen Sie bereits etwas Yogaerfahrung mit, es wird aber alles ausführlich und oft in mehreren Varianten angesagt. 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., 29.09., 19.00-20.15 Uhr, 15 x
€ 93,40 (€ 84,10) Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Der Yoga Adventskalender



In der Adventszeit ist es oft schwer, innezuhalten und loszulassen. Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, durch die Praktiken des Yoga den stressigen Alltag zu vergessen. Da es sich bei den Einheiten um Aufzeichnungen handelt, kannst du sie dir jederzeit ansehen und die Praxis so ganz flexibel in deinen Alltag einbauen.

Sabine Meißner **Fo423B**
täglich vom 1.12.-31.12.
€ 57,12 (€ 52,32) inkl. USt. € 9,12 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., 01.10., 18.30-20.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

Kraftvoller Rücken – bewegliche Wirbelsäule mit der Franklin-Methode®

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. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar. Wir erleben, dass es möglich ist, durch ein mentales Training und achtsames Üben positive Veränderungen hervorzurufen. Wir lernen den Aufbau und die gesunde Funktion der Wirbelsäule kennen, welches Training für die Wirbelsäule am sinnvollsten ist, was gesunde Bandscheiben ausmacht und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder erfährt. Wir arbeiten in diesem Kurs mit: Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen und von innen heraus die Problemstellen aufzulösen, Bällen, um sich genüsslich zu entspannen und tief zu atmen, Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation zu erfahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte und Handtuch

Rita Schön **Fo426A**
So., 23.11., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken und Handtuch.

Rita Schön **Fo426B**
So., 18.01., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) VHS-Zentrum

Gymnastik - Bewegung - Fitness

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

Osteoporose-Gymnastik

Ingrid Pamperl **Fo428A**
Fr., 10.10., 9.25-10.10 Uhr, 15 x
€ 56,30 (€ 50,70) Don Bosco, Pfarrsaal

Ingrid Pamperl **Fo428B**
Fr., 10.10., 10.20-11.05 Uhr, 15 x
€ 56,30 (€ 50,70) Don Bosco, Pfarrsaal

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

Bitte Matte und Getränk mitnehmen.

Erika Pischel **Fo430**
Di., 30.09., 17.15-18.15 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

Erika Pischel **Fo431**
Do., 02.10., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv Fortführung

Erika Pischel **Fo432**
Do., 02.10., 9.40-10.40 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

Erika Pischel **Fo433**
Do., 02.10., 10.50-11.50 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte

Matthias Ruschig **Fo434**
Mo., 29.09., 18.00-18.55 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

Rücken Fit

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Um diesen vorzubeugen oder diese zu lindern, bietet das gezielte Rückentraining die optimale Lösung, um die Rücken- und Rumpfmuskulatur zu stärken, um den Rumpf wieder in ein Gleichgewicht zu bekommen.

Nico Radeck **Fo435**
Mo., 29.09., 11.15-12.15 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

Sandra Gareis **Fo436**
Di., 30.09., 19.45-20.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Christine Schütz **Fo441**
Di., 30.09., 9.30-10.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

Rückenfitness

Alexandra Dötzer **Fo442**
Di., 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) untere Martinsturnhalle

■ **Wirbelsäulengymnastik**

Isabella Knauer Fo443
 Mi., 01.10., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

Isabella Knauer Fo444
 Mi., 01.10., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

■ **Stretch und Relax**

Aus Anspannung wird schnell Verspannung, aus Hektik Verkrampfung und aus nicht gedehnten Muskeln entstehen Verhärtungen und Schmerzen. Daher ist Dehnen schon lange selbstverständlicher Bestandteil im Sport und in der Therapie. Wir wollen uns hier ausgiebig um die Dehnfähigkeit und Entspannungsfähigkeit unseres Körpers kümmern und die wohltuende Wirkung genießen. Sanfte Musik wird uns durch das Lockern und Dehnen begleiten. Abschließend wird der angenehme Entspannungsteil Sie in den Feierabend tragen und gelöst in die Woche bringen.

Erika Pischel Fo445
 Di., 30.09., 18.30-19.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ **Faszien- und Rückenfit**



Probleme mit der Wirbelsäule führen zu Schmerzbelastungen und Bewegungseinschränkungen im gesamten Bewegungsapparat. Ein regelmäßiges Rückentraining in Form einer Wirbelsäulengymnastik ist eine effektive Methode, um Rückenleiden vorzubeugen und die Rückenmuskulatur zu stärken. Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist das Verständnis und die Arbeit mit dem Bindegewebnetzwerk der Faszien. Diese umhüllen jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln und spielen eine wesentliche Rolle für unsere Beweglichkeit und Stabilität. In unserem Kombikurs verknüpfen wir klassische Übungen für die Wirbelsäule mit speziellen Faszientrainingsmethoden. Ziel ist es, die Elastizität der Faszien zu erhöhen, verklebte und verhärtete Stellen zu lösen sowie die allgemeine Flexibilität zu fördern. Bitte mitbringen: eine Isomatte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.

Michael Städtler Fo446A
 Di., 30.09., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) untere Martinsturnhalle

Michael Städtler Fo446B
 Fr., 10.10., 8.45-9.45 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 26,50) Aikido-Zentrum

■ **Faszienkatze**

Mit der Faszienkatze neue Beweglichkeit und Entspannung finden, Schmerzen und Verspannung hinter sich lassen. Eine Mischung aus aktivierenden Bewegungen, Faszienmassage und entspannenden 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. Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, eigene Faszienrollen wenn vorhanden, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Rudolf Kari Fo447A
 Fr., 21.11., 9.00-10.30 Uhr, 9 x
 € 54,00 (€ 48,60) Turnhalle Herder-Gymnasium

Rudolf Kari Fo447B
 Fr., 21.11., 17.00-18.30 Uhr, 9 x
 € 54,00 (€ 48,60) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ **FaszienVital**

Trainiere und löse Verspannungen und verklebtes Bindegewebe am ganzen Körper. Faszientraining ist nicht gleich Muskeltraining. Faszien benötigen andere Impulse. 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. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, eigene Faszienrolle und Faszienball wenn vorhanden, Sportbekleidung, Getränk

Markus Agrikola Fo448
 Fr., 10.10., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ **Piloxing®**

Intensives, koordinatives Intervall-Training, welches schnelle, kraftvolle Boxbewegungen mit ästhetischen, straffenden Pilatesübungen und lockeren Tanzschritten vereint. Ziel ist, die Fettverbrennung anzuregen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout gefördert. Piloxing ist ein „barfuß“(oder mit Stoppersocken) Training, was Gleichgewicht und Stabilität trainiert. Bitte mitbringen: Handtuch/Gymnastikmatte und optional Piloxing Handschuhe

Dorothea Häfner Fo449
 Do., 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Reuth

■ **Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene & Erfahrene**



Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen „kleine Helfer-muskeln“ angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In unserem Training wird die Kondition und Bewegungskoordination sowie die Körperhaltung- und wahrnehmung verbessert und der Kreislauf angeregt.

Jennifer Matern Fo450A
 Mo., 29.09., 17.55-18.55 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

Jennifer Matern Fo450B
 Mo., 29.09., 19.05-20.05 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ **Pilates- und Faszientraining**

Gerlinde Ohlmann Fo452A
 Mi., 01.10., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Berufsschule

Gerlinde Ohlmann Fo452B
 Mi., 01.10., 18.35-19.35 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Berufsschule

■ **Pilates-Training mit Vorkenntnissen**

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Christine Schütz Fo453A
 Di., 30.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen

Christine Schütz **Fo453B**
Do., 02.10., 8.05-9.05 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ Frauengymnastik

Cornelia Radovanovic **Fo457**
Mo., 29.09., 17.35-18.35 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) untere Martinsturnhalle

Cornelia Radovanovic **Fo458**
Mo., 29.09., 18.45-19.45 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) untere Martinsturnhalle

■ Fit durch Eigengewichts-Übungen

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

Matthias Ruschig **Fo459**
Mo., 29.09., 17.00-17.55 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

■ Mixed-Volleyball mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs soll Menschen ansprechen, die Spaß am Volleyballsport in einer gemischten Freizeit-Hobby-Gruppe haben. Nicht die Leistung, sondern Spielfreude und Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund. Alles findet auf gutem „Freizeit-Niveau“ statt. Damit aber auch alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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. Im Rahmen des Kurses ist es nicht möglich, das Volleyballspiel von Grund auf zu erlernen (kein Training), jedoch die eigene Technik zu verbessern.

Günter Klatt **Fo460**
Di., 30.09., 20.00-21.30 Uhr, 13 x
€ 78,00 (€ 70,20) Turnhalle Reuth

■ Bodyfitness

Isabella Knauer **Fo461**
Mi., 01.10., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) obere Martinsturnhalle

■ New Body

ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining zur Gewichtsregulierung, ein neues Fitness-Programm zur Verbesserung des Muskeltonus'. Lange Ausdauertrainingsphasen mit niedriger Intensität in Kombination mit Muskelkräftigungsübungen zielen auf die Fettreduktion und den Aufbau fettfreier Muskelmasse.

Christine Schütz **Fo462**
Do., 02.10., 9.10-10.10 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) 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 Grundschriffe sollten bereits ein Begriff sein und sicher sitzen.

Birgit Ehe-Ahlers **Fo463A**
Mi., 01.10., 19.40-20.40 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Berufsschule

■ Fun-Step for Beginners

NEU

Wir üben die Grundschriffe ein und bauen einfache Step-Choreographien langsam auf. Die Kombination der verschiedenen Schritte zu motivierender Musik macht einfach Spaß und verbessert "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer. Step ist ein effektiver und einfacher und kurzweiliger Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird dabei beansprucht. Step fordert zudem nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination.

Birgit Ehe-Ahlers **Fo463B**
Do., 09.10., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Fitnessstraining mit Stepeinheiten

NEU

Hier wechseln sich kleinere, einfache Stepeinheiten und Fitnessseinheiten mit wechselnden Handgeräten auf und neben dem Stepbrett ab. Der Step wird somit zum Trainingsgerät, ebenso wie Retondoball, Theraband, Hanteln etc. Keine Angst vor Step, die Grundschriffe werden langsam eingeübt und immer wieder unterschiedlich kombiniert. Die Kombination von verschiedenen Schritten und Übungen zu motivierender Musik macht einfach Spaß und verbessert "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer. Die gesamte Muskulatur wird beansprucht. Abwechslungsreiche Choreographien fordern nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination. Bitte mitbringen: Fitnessmatte und Hanteln (Gewicht je nach Wunsch)/ Togu Brasils oder alternativ 2 gefüllte 0,5l Wasserflaschen.

Birgit Ehe-Ahlers **Fo463C**
Do., 09.10., 18.30-19.30 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80) Hanteln Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Hula Hoop - Basics and more

Egal, ob du deinen Hula-Hoop gerade erst entdeckt hast oder schon sicher in beide Richtungen hoopst - in diesem Kurs bist du herzlich willkommen. Wir kombinieren Basics mit neuen Herausforderungen und bringen Bewegung, Rhythmus und Spaß zusammen. Ob Fitness, Flow oder Dance - wir holen dich dort ab, wo du stehst, und bewegen uns gemeinsam weiter! Du brauchst einen Fitness- oder Handmade-Hoop (ca. 800g bis max. 1,2kg). Falls du noch keinen hast, kannst du im Kurs verschiedene Modelle ausprobieren und ggf. einen Reifen erwerben.

Anna-Lena König-Hofmann **Fo464A**
Di., 30.09., 18.20-19.35 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Turnhalle Reuth

Anna-Lena König-Hofmann **Fo464B**
Di., 13.01., 18.20-19.35 Uhr, 5 x
€ 25,00 (€ 22,50) Turnhalle Reuth

■ Ganzkörper Workout



Wir trainieren sowohl Kraft als auch Ausdauer. Nach einem Warm-up folgt ein Cardio-Teil. Anschließend kräftigen wir die verschiedenen Muskelgruppen (insbesondere BBP). Ein Stretchpart beendet das Training.

Isabel Ladwig **Fo465**
Mo., 29.09., 17.30-18.30 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) 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., 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

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, Vera Ahlers **Fo467**
Mi., 01.10., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Don Bosco, Pfarrsaal

Fit & Aktiv - Ganzkörpertraining

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., 09.10., 17.15-18.30 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

deepWORK® und Crosstraining

Bei diesem Kurs wechseln sich deepWORK® und Crosstraining ab. deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Crosstraining: Training aus verschiedenen Sportarten, mit der Zielsetzung einer gleichmäßigen Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen und Verbesserung der Ausdauer und Kraft. Ziel von Cross-Training? Je nachdem, was gewünscht ist. Ob Abnehmen, Muskelaufbau, oder Kalorienverbrauch: Das Ziel bestimmen immer noch Sie - Cross-Training hilft Ihnen auf dem Weg dahin.

Rainer Hümmer **Fo470**
Mo., 29.09., 19.00-20.15 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

Skigymnastik

Bei der Skigymnastik werden gezielt Muskeln und Gelenke gestärkt, die für das Skifahren benötigt werden. Zudem werden vor allem Kraft, Ausdauer und die Belastbarkeit gesteigert, aber auch die Beweglichkeit vor allem in den Beinen und der Rumpfmuskulatur. Außerdem ist es wichtig, die Gelenke und Bänder durch ein spezielles Stabilitätstraining zu sichern, um das Verletzungsrisiko zu minimieren und den anfänglichen Muskelkater zu lindern.

Nico Radeck **Fo471**
Mo., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) obere Martinsturnhalle

HIIT Workout

Beim HIIT bedienen wir uns verschiedener Intervalle, um sowohl Kraft als auch Ausdauer ausführlich zu trainieren. Nach einem Warm-up folgen die Intervalleinheiten, bei denen wir Ausdauer und Muskulatur beanspruchen (insbesondere BBP). Ein Stretchpart beendet das Training.

Isabel Ladwig **Fo472**
Mo., 29.09., 18.40-19.40 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) Don Bosco, Pfarrsaal

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. Inspiriert 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., 18.10., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr **Fo480B**
Sa., 13.12., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr **Fo480C**
Sa., 24.01., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Turnhalle Berufsschule

Nordic Walking für Einsteiger



Nordic Walking ist ein idealer Sport um die Ausdauer und die Koordination zu fördern, zudem kommt es zu einer aufrechteren Haltung aufgrund des Bewegungsablaufes, sowie gezielten Übungen mit den Stöcken um die Muskulatur zu kräftigen. Außerdem macht Sport in der Gruppe deutlich mehr Spaß als alleine und das Immunsystem wird gestärkt, da es bei Wind und Wetter im Freien stattfindet. Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen, Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Nico Radeck **Fo490A**
Sa., 04.10., 10.00-11.00 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Kleingruppe Treffpunkt: Sportheim Buckenhofen

Nordic Walking für Fortgeschrittene

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. Wir walken im Burker Wald, dort können wir auch gut die Bergauf/ Bergab-Technik einsetzen, laufen auf verschiedenen Untergründen. Stöcke sind vorhanden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung tragen.

Jana Stüwe **Fo490B**
Mo., 29.09., 17.30-18.30 Uhr, 5 x
€ 30,00 (€ 27,00) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

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**
Do., 09.10., 9.30-10.15 Uhr, 20 x
kostenfrei Wiese 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., 22.09., 9.00-10.00 Uhr, 8 x
 € 32,00 (€ 28,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel **Fo492B**
 Mo., 22.09., 10.15-11.15 Uhr, 8 x
 € 32,00 (€ 28,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel **Fo492C**
 Mi., 24.09., 14.30-15.30 Uhr, 8 x
 € 32,00 (€ 28,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Sanfter Lauf-Aufbaukurs



Joggen Sie aktuell 25-30 Minuten ohne Gehphasen? Und haben Sie Lust, Ihre Fähigkeit ausdauernd zu laufen weiter aufzubauen? In diesem Kurs wird Ihre Fitness und Ausdauer in sanfter Form und ohne Druck weiterentwickelt, 50-60 Minuten am Stück joggen zu können.

Das Gemeinschaftserlebnis wird dabei Ihre Motivation und Freude am läuferischen Aufbau fördern.

Michael Cipura **Fo495**
 Mi., 01.10., 17.10-18.10 Uhr, 5 x
 € 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

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 Vorschulkinder

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. Der Kursablauf ist ohne Eltern vorgesehen.

Tanja Bonengel **Fo500A**
 Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11 Uhr
 Beginn: 30.09., 10 x
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500B**
 Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
 Beginn: 01.10., 10 x
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500C**
 Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11 Uhr
 Beginn: 18.11., 10 x
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500D**
 Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
 Beginn: 19.11., 10 x
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Kraulschwimmen für Einsteiger

Voraussetzung: Sicheres Brustschwimmen.

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501A**
 Fr., 10.10., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Kraulschwimmen Fortführung

Für alle, die ihre Kraultechnik weiter verbessern und intensivieren wollen.

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501B**
 Fr., 10.10., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

Kraulschwimmen - Fortführung

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501C**
 Sa., 04.10., 19.30-20.15 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

Wassergymnastik

Bewegung im Wasser ist eine hervorragende Möglichkeit zur Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems auch im Alter. Diese Gymnastik kann durch den Auftrieb im Wasser auch noch bei Gelenkproblemen durchgeführt werden. Ziel ist vor allem die Aufrechterhaltung von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Irina Koch **Fo502A**
 Mo., 29.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502B**
 Mo., 29.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502C**
 Mo., 29.09., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
 € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Sonja Herrmann **Fo502D**
 Di., 30.09., 9.00-9.45 Uhr, 14 x
 € 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo503**
 Mi., 01.10., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Petra Sponsel **Fo504A**
 Di., 30.09., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
 € 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504B**
 Do., 02.10., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

Kristin Kraus **Fo504C**
Do., 02.10., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Aquagymnastik

Irina Koch **Fo506A**
Mi., 01.10., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506B**
Fr., 03.10., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506C**
Fr., 03.10., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506D**
Fr., 03.10., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Aquafit

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

Nico Radeck **Fo507A**
Mo., 29.09., 20.00-20.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Nico Radeck **Fo507B**
Mo., 29.09., 20.45-21.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo507C**
Di., 30.09., 18.30-19.15 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Aquafit + Aquajogging

Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt trainiert. Nach einer Aufwärmphase geht es in die ersten Joggingrunden. Einzelne Schwerpunkte (z.B. durch Einsatz unterschiedlicher Armbewegungen, Wassergeräte) sorgen hier für Abwechslung. Im Anschluss werden noch verschiedene Übungen am "Fleck" durchgeführt, so dass unsere Balance und unser Core-Bereich gestärkt wird. Ein kleiner Stretch beendet die Stunde.

Fanny Heath **Fo508A**
Fr., 10.10., 18.00-18.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 28,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

■ Aquajogging

Barbara Neuner **Fo508C**
So., 12.10., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) 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 **Fo511**
So., 12.10., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Aqua-Cycling

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

Dietmar Mauser **Fo512A**
Mo., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo512B**
Mo., 29.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo513A**
Do., 02.10., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo513B**
Do., 02.10., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) 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 **Fo515A**
Mi., 01.10., 19.00-19.45 Uhr, 14 x
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Sonja Herrmann **Fo515B**
Mi., 01.10., 19.45-20.30 Uhr, 14 x
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515C**
Di., 30.09., 19.15-20.00 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515D**
Di., 30.09., 20.00-20.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Fanny Heath **Fo515E**
Fr., 10.10., 18.45-19.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo516A**
Mo., 01.12., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516B**
Mo., 01.12., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch Mo., 01.12., 10.00-10.45 Uhr, 8 x € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort	Fo516C Warmwasserbecken
--	-----------------------------------

■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch Mi., 03.12., 8.30-9.15 Uhr, 9 x € 27,00 (€ 24,30) zzgl. Badeintritt vor Ort	Fo516D Warmwasserbecken
--	-----------------------------------

■ Aquagymnastik

Irina Koch Mi., 03.12., 9.15-10.00 Uhr, 9 x € 27,00 (€ 24,30) zzgl. Badeintritt vor Ort	Fo517A Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

Irina Koch Fr., 05.12., 8.30-9.15 Uhr, 9 x € 27,00 (€ 24,30) zzgl. Badeintritt vor Ort	Fo517B Warmwasserbecken
--	-----------------------------------

Irina Koch Fr., 05.12., 9.15-10.00 Uhr, 9 x € 27,00 (€ 24,30) zzgl. Badeintritt vor Ort	Fo517C Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

Irina Koch Fr., 05.12., 10.00-10.45 Uhr, 9 x € 27,00 (€ 24,30) zzgl. Badeintritt vor Ort	Fo517D Warmwasserbecken
--	-----------------------------------

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 Mo., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x € 40,00 (€ 36,00)	Fo522A BJJ-Dojo Forchheim
---	-------------------------------------

■ Brazilian Jiu-Jitsu für Erwachsene – mit Gi & No-Gi ab 15 Jahren

In diesem VHS-Kurs für Erwachsene trainieren wir sowohl im klassischen Gi (mit Anzug) als auch im modernen No-Gi (in Sportkleidung). Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie mit Hebeln, Griffen und Positionstechniken effektiv agieren - ob zur Selbstverteidigung, zur sportlichen Herausforderung oder einfach zur Verbesserung des Körpergefühls. Das Training findet in einer motivierenden, respektvollen Atmosphäre statt, in der alle Teilnehmenden individuell gefördert werden - unabhängig vom Fitnesslevel. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen; ein Gi ist optional.

Frederik Günther Di., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x € 40,00 (€ 36,00)	Fo522B BJJ-Dojo Forchheim
---	-------------------------------------

■ 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 Mi., 01.10., 19.00-20.00 Uhr, 8 x € 40,00	Fo523 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 Fr., 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x € 40,00 (€ 36,00)	Fo524 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 Do., 25.09., 18.00-19.15 Uhr, 8 x € 50,00 (€ 45,00)	Fo525 Aikido-Dojo Forchheim
---	---------------------------------------

■ 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. Aikido kann auch dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es kann mit sportlichem Anspruch, aber auch mit gesundheitlichem Nutzen von Jung und Alt, Menschen jeglichen Geschlechts und Formats ausgeübt werden. Partnerschaftliches Üben steht dabei im Vordergrund. Das Training wird angeleitet von ausgebildeten Trainern/-innen, die individuell auf die Kursteilnehmer/-innen eingehen. Näheres unter www.aikido-forchheim.de

Geübt wird barfuß und mit langem T-Shirt und bequemer Langhose.

Susanne Schneider Mi., 01.10., 17.00-19.00 Uhr, 6 x € 48,00 (€ 43,20)	Fo526A Aikido-Dojo Forchheim
---	--

Hélène Maréchal Fr., 10.10., 19.15-21.15 Uhr, 6 x € 48,00 (€ 43,20)	Fo526B Aikido-Dojo Forchheim
---	--

■ 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., 11.10., 14.00-17.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Aikido-Dojo Forchheim

■ 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., 25.10., 14.00-17.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Aikido-Dojo Forchheim

■ Matayoshi Kobudo (ab 12 Jahren)

NEU

Kobudo („Alte Kriegskunst“) bezeichnet die auf Okinawa entwickelte Kampfkunst mit zu Waffen umfunktionierten Geräten. Als kurze Einführung zeigen wir mit der Einstiegs-Waffe Bo (Langstab 1,83m) Handhabung, einfache Techniken und Partnertraining. Trainiert wird barfuß auf Matten, T-Shirt und einer bequemen Langhose. Trainingsgeräte (Bo) sind vorhanden.

Markus Vollmayer **Fo527**
Sa., 18.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Pilatusring 8b, Hausen

■ 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, Handyattrappen und Unterrichtsmittel werden gestellt.

Klaus Ahlborn **Fo530**
Sa., 25.10., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Aikido-Dojo Forchheim

■ 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 erstzunehmenden 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 **Fo531**
Sa., 04.10., 11.00-13.00 Uhr, 4 x
€ 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kanndorf

■ 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. Beim Mountainbiken begegnen uns verschiedene Hindernisse, die es zu bewältigen gilt, dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik.

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. Fahrtechnikinhalte: Bikecheck, kleines Setup, Zentralpositionen (Grundposition und aktivierender Bereich), sicheres Bremsen, Übungen zur Verbesserung deiner Balance, Pedalkick, Richtiges Absteigen im Gelände, Reibungsloses Schalten, Akkumanagement (E- Bike), Grundregeln beim Mountainbiken. 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. Hinweise: Es besteht Helmpflicht.

Christian Kupfer **Fo534A**
Sa., 27.09., 9.30-15.30 Uhr
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

Christian Kupfer **Fo534B**
Sa., 18.10., 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. Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort 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 eine kleine Einkehr geplant. Fahrtechnikinhalte: Bikecheck, Verfeinern der Zentralpositionen (Grundposition und aktivierender Bereich), Bremsen effektiv und sicher einsetzen, Übungen zur Verbesserung deiner Balance, Überrollen von Hinteressen/Stufen, Sicheres Anfahren und Absteigen im Gefälle, Kurventechniken, weite Kurve, Akkumanagement (E- Bike), Grundregeln beim Mountainbike. 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. Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

Christian Kupfer **Fo534C**
So., 28.09., 9.30-15.30 Uhr
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

Christian Kupfer **Fo534D**
So., 19.10., 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)

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. Neben der Mittagspause in Pegnitz sind auch ausreichend kleine Pausen eingeplant, daher nimmt euch ausreichend Getränke und Snacks mit. Für diese Tour benötigt ihr ein trailtaugliches Mountainbike (funktionierende Bremsen und ausreichend Profil). Für die Tour besteht Helmpflicht.

Christian Kupfer **Fo534E**
Sa., 25.10., 10.00-16.30 Uhr
€ 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Parkplatz Schöngrundsee vor Kiosk

■ Mountainbiketour - Wiesentrunde mit grandiosen Aussichtspunkten

Wir starten in Streitberg am Parkplatz beim Freibad. Gleich zu Beginn der Mountainbike- Tour fahren wir hoch zur Burgruine Neideck. Die Strecke führt weiter über Höhen und durch Täler bis nach Leutzendorf. Untenwegs begegnen uns auch interessante Felslandschaften und Höhlen wie z.B. die Esperhöhle. Optional werden wir noch hoch zum Hummerstein fahren, nach einer Singletrailabfahrt geht's dann im Wiesental zum Startpunkt zurück. 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**
So., 26.10., 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., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Plattform: vhs.cloud Online bei Ihnen zu Hause

■ Zumba

Aura Tolosa **Fo536B**
Mi., 01.10., 18.30-19.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Zumba

Aura Tolosa **Fo536C**
Mi., 01.10., 19.40-20.40 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) 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. Dabei stehen auch Improvisationselemente des freien, kreativen Tanzes immer Bestandteil. Tanzend trainieren Sie Muskeln, Haltung, Bewegung und haben Spaß dabei. Das gemeinschaftliche Tanzen ist ein zentrales Element des Kurses.

Lisa Staimer **Fo537A**
Do., 02.10., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Lisa Staimer **Fo537B**
Do., 02.10., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ 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., 11.10., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
€ 108,00 (€ 97,20) pro Paar, Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Standard-/Lateintänze für Singles

NEU

Du wolltest schon immer tanzen lernen, hast aber keine/n Tanzpartner (in)? Paartanz lernen ohne "Gegenüber" ist möglich. In diesem Kurs lernst du deine ersten eigenen Schritte zu den gängigsten Gesellschaftstänzen, z. B. DiscoFox, Walzer, Jive, Rumba und andere.

Udo Schüpferling **Fo539**
Do., 08.01., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe Multifunktionsraum 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.

Das Tragen von bequemer sportlicher Übungskleidung wird empfohlen. 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 Ballettschläppchen; wer möchte, darf auch barfuß tanzen.

Claudia Inci Brose **Fo540**
Sa., 15.11., 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.

Vamos a bailar!
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 **Fo541A**
Sa., 15.11., 9.45-15.45 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) 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**
So., 25.01., 9.45-15.45 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) 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**
So., 01.02., 9.45-15.45 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ 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., 12.10., 9.45-15.45 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) 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 Grundschritte 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., 15.01., 18.45-20.00 Uhr, 5 x
€ 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Latin Feeling pur - Salsa und viel mehr - Fortsetzung

Lust auf Latin Music? Und noch mehr darauf, dazu zu tanzen? Aber der Tanzpartner fehlt? Kein Problem! In diesem Kurs sind die Grundschritte 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 **Fo544B**
Do., 15.01., 20.05-21.20 Uhr, 5 x
€ 37,50 (€ 33,80) 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 mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch

Jana Stüwe **Fo550**
Di., 14.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 24,00 (€ 22,20) inkl. Material € 6,00 Seminarraum VHS-Zentrum

■ Ingwer - nützlicher Helfer fürs Immunsystem

NEU

Ich biete Ihnen einen Workshop, in dem der Ingwer im Mittelpunkt steht. Wir stellen einen Ingwershot her (250ml - kann mit nach Hause genommen werden), bereiten uns einen Ingwerwickel, werden diesen auch selbst spüren und rund herum gibt es viel Interessantes und Wissenswertes rund um diese scharfe Wurzel. Sie erhalten ein kleines Handout über das Erlernte mit nach Hause. Bitte mitbringen: Wer hat - eine Yogamatte, 1 Decke, 1 Duschtuch (für den Wickel) & Kissen

Jana Stüwe **Fo551**
Di., 02.12., 18.00-21.00 Uhr
€ 33,00 (€ 31,20) inkl. Material € 15,00 VHS-Zentrum

■ 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. Alle Teilnehmenden erhalten im Vorfeld eine E-Mail mit weiteren Informationen und Dingen, die mitzubringen sind. Materialgeld in Höhe von € 25,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo552**
Fr., 17.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Räuchern mit heimischen Kräutern

Nimm dir Zeit und lausche dem Duft heimischer Kräuter, Harze und Gewürze. Lerne, wie du richtig auf Kohle und Stövchen räucherst. Alle Teilnehmenden erhalten im Vorfeld eine E-Mail mit weiteren Informationen und Dingen, die mitzubringen sind. Materialgeld in Höhe von € 10,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo553**
Fr., 28.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Immunstark! Kräuter bei Erkältung



Im Winter ist unser Immunsystem sehr belastet. Erfahre, wie du es mit Pflanzenkraft optimal unterstützt und was du tun kannst, wenn es dich doch erwischt hat. Gemeinsam stellen wir verschiedene Zubereitungen her: Immunkraft-Oxymel, Thymiantinktur, Schwitz-es-raus-Teemischung. Materialgeld in Höhe von € 20,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo554**
Fr., 07.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Heilkräfte des Herbstes - Kräuter, Sträucher und Bäume

NEU

Natur mit allen Sinnen erleben. Auch wenn sich das Grün zurückzieht, zeigt sich die Natur im Oktober noch einmal von einer besonderen Seite: rote Hagebutten, goldene Blätter, heilsame Samen und duftende Rinden erzählen von alten Bräuchen, überliefertem Kräuterwissen und dem natürlichen Wandel der Jahreszeiten. Bei einem Rundgang durch Wiesen, Waldränder und Hecken erfahren Sie Spannendes über die Verwendung und Bedeutung unserer heimischen Pflanzen im Spätherbst. Eine Führung für alle, die bewusst in den Herbst eintauchen möchten - mit Herz, Hand und Hintergrundwissen. Festes Schuhwerk. Treffpunkt: Globus Parkplatz, 2. Ausfahrt Kreisverkehr, oberste Parkplatzeihe

Daniela Neubauer **Fo555**
Mi., 08.10., 16.30-18.30 Uhr, 1 x
€ 12,00 (€ 10,80) Globus Parkplatz

Was tun bei Arthrose?



Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen kann, sondern auch mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden ist. Wir werden eingehen auf: die betroffenen Personengruppen, ob die Erkrankung heilbar ist, Ernährungsmöglichkeiten sowie hilfreiche Übungen.

Michael Städtler **Fo556**
 Di., 28.10., 19.00-20.00 Uhr
 € 6,00 (€ 5,40) VHS-Zentrum

Gesundheitspflege / Erste Hilfe

Digitale Gesundheit für alle - die elektronische Patientenakte



Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre Gesundheitsversorgung verbessern können? Wir zeigen Ihnen, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik! Was erwartet Sie?

- Ihre Gesundheitsakte immer dabei: Beim nächsten Arztbesuch sind alle wichtigen Laborergebnisse, Befunde und Diagnosen bereits bei Ihrem Arzt.
- Kleines Wunderpaket: Was die elektronische Patientenakte sonst noch so kann!
- Überblick im Medikamentenschubel: Schluss mit Wechselwirkungen!
- Verlässliche Gesundheitsinfos finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell verlässliche Antworten auf Ihre Fragen finden.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie digitale Gesundheitsangebote Ihr Leben leichter machen können. Egal ob Sie Ihre Arzttermine besser organisieren, Ihre Medikamente im Blick behalten oder einfach mehr über Ihre Gesundheit erfahren möchten - dieser Kurs ist für Sie!

Bayern Innovativ **Fo559A**
 Mi., 15.10., 17.00-18.30 Uhr
 kostenfrei VHS-Zentrum

Digitale Gesundheit für alle - Einfach, praktisch, nützlich



Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre Gesundheitsversorgung verbessern können? Wir zeigen Ihnen, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik!

Was erwartet Sie?

- Nie wieder Rezepte verlegen: Erleben Sie, wie einfach das E-Rezept funktioniert.
- App auf Rezept: Entdecken Sie Digitale Gesundheitsanwendungen, die Ihnen z.B. bei Rückenschmerzen oder Schlafproblemen helfen können und sogar von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden
- Arztbesuche von zu Hause: Wir zeigen Ihnen, wie eine Videosprechstunde funktioniert
- Verlässliche Gesundheitsinfos finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell verlässliche Antworten auf Ihre Fragen finden

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie digitale Gesundheitsangebote Ihr Leben leichter machen können. Egal ob Sie Ihre Arzttermine besser organisieren, Ihre Medikamente im Blick behalten oder einfach mehr über Ihre Gesundheit erfahren möchten - dieser Kurs ist für Sie!

Bayern Innovativ **Fo559B**
 Mi., 14.01., 17.00-18.30 Uhr
 kostenfrei VHS-Zentrum

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

Seelenstark - Mein Sprung zurück ins Leben



Im Rahmen zur bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit lädt die AOK-Direktion Bamberg in Kooperation mit der Gesundheitsregion plus Landkreis Forchheim und dem Gesundheitsamt Forchheim zur Vortragsreihe #seelenstark mit LUMEUS zu einer besonderen Abendveranstaltung ein. Unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“, steht diese Veranstaltung unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Hermann Ulm und widmet sich den Themen mentale Gesundheit, Mental Load und Resilienz – insbesondere für Frauen. Ein spezieller Vortrag zum Thema „Mentale Gesundheit für Frauen“ von Julia Reifenrath mit dem Ziel Frauen zu stärken, bietet praktische Impulse zur Förderung der mentalen und emotionalen Gesundheit. Des Weiteren wird ein exklusiver Dokumentarfilm über den ehemaligen Hochleistungssportler Sven Hannawald gezeigt, welcher anschließend in einem Interview über seine Erfahrungen mit mentaler Resilienz spricht. Seine Einblicke sollen Mut machen und zeigen, wie wichtig es ist, psychisch fit zu bleiben – sowohl im Sport als auch im Alltag. Eine Anmeldung bis zum 4. Oktober 2025 ist erforderlich. Foto: AOK Bayern

stark in die Zukunft“, steht diese Veranstaltung unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Hermann Ulm und widmet sich den Themen mentale Gesundheit, Mental Load und Resilienz – insbesondere für Frauen. Ein spezieller Vortrag zum Thema „Mentale Gesundheit für Frauen“ von Julia Reifenrath mit dem Ziel Frauen zu stärken, bietet praktische Impulse zur Förderung der mentalen und emotionalen Gesundheit. Des Weiteren wird ein exklusiver Dokumentarfilm über den ehemaligen Hochleistungssportler Sven Hannawald gezeigt, welcher anschließend in einem Interview über seine Erfahrungen mit mentaler Resilienz spricht. Seine Einblicke sollen Mut machen und zeigen, wie wichtig es ist, psychisch fit zu bleiben – sowohl im Sport als auch im Alltag. Eine Anmeldung bis zum 4. Oktober 2025 ist erforderlich. Foto: AOK Bayern

Do., 09.10., 17.00-19.00 Uhr **Fo560**
 kostenfrei, in Kooperation mit der Gesundheitsregion plus
 Aula Herder-Gymnasium

Menopause trifft Andropause



Wissen, was wirklich in den Wechseljahren los ist. Plötzliche Stimmungsschwankungen, Rückzug, Gereiztheit - was passiert eigentlich in den Wechseljahren mit uns? Dieser Workshop bringt Klarheit und öffnet den Raum: Was erleben Frauen hormonell in den Wechseljahren, was Männer in der Andropause? Wie wirkt sich das auf Beziehung, Kommunikation und Nähe aus? Mit Wissen, Austausch und einer Portion Glückspsychologie wird sichtbar: Veränderung ist auch eine Chance - für Verständnis, Verbindung und ein neues Miteinander.

Kerstin Debudey **Fo562**
 Mo., 27.10., 18.30-20.00 Uhr
 € 9,00 (€ 8,10)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

Bin ich etwa schon im Wechsel? Zwischen Hormonchaos und Stimmungsschwankungen



Zeit, die Wechseljahre zu verstehen. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und das Gefühl "ich schaff das alles nicht mehr" - die Wechseljahre können herausfordernd sein. In diesem Workshop bekommst du klare Informationen über die Veränderungen in deinem Körper, verstehst die Phasen des Wechsels und bekommst Tipps, wie du Wechseljahresbeschwerden hilfreich lindern kannst. Mit Wissen, Checklisten, Erfahrung und einer Portion Glückspsychologie kannst du diese Zeit selbstbewusst und gelassen so gestalten, dass du die Chance des Wechsels für alle deine Lebensbereiche positiv nutzt.

Kerstin Debudey **Fo563**
 Do., 04.12., 18.30-20.00 Uhr
 € 9,00 (€ 8,10)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

Onlineworkshop: Ausdrucks kraft für die Stimme



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 Stimmentlastung 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 **Fo564**
Fr., 30.01., 17.00-19.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50)
Kleingruppe Online bei Ihnen zuhause

■ 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.

Sie erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung.

Elke Rosenzweig **Fo565**
Fr., 05.12., 17.00-19.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50)
Kleingruppe 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 **Fo566**
Mi., 12.11., 17.30-21.00 Uhr
€ 40,00
in Kooperation mit dem ASB Forchheim 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. Zum Schluss des Kurses gibt es ausreichend Zeit zum Eingehen auf individuelle Situationen und Probleme. Für Paare beträgt die Gebühr 65,00 €, bitte nach

Buchung eine Mail schreiben. Der Kurs gilt nicht als Kurs für betriebliche Ersthelfer in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Melanie Gügel **Fo567**
Mo., 17.11., 17.30-21.00 Uhr
€ 40,00
in Kooperation mit dem ASB Forchheim ASB Forchheim

■ 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**
Mi., 08.10., 18.30-21.30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe 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.

■ Durch gesunde Ernährung zu neuer Lebensqualität

Gesunde Ernährung ist weit mehr als nur Kalorien zählen - sie ist der Schlüssel zu mehr Vitalität, innerer Balance und einem gestärkten Körpergefühl. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Rolle hochwertiger Proteine, den Nutzen gesunder Fette für Körper und Geist sowie die Bedeutung einer intakten Darmbarriere. Themen wie Leaky Gut und seine Auswirkungen auf die Gesundheit werden verständlich erklärt. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und wissenschaftlich fundiertes Wissen, das Sie dabei unterstützt, Ihre Ernährung bewusst zu gestalten - für mehr Lebensqualität im Alltag.

Selina Meier **Fo571**
Mo., 05.01., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei VHS-Zentrum

■ Koch-Workshop für Mutter/ Vater und Kind 7-11 Jahre

In diesem Workshop für Mädchen und Jungen zaubern wir leckere und einfache Gerichte aus herbstlichem Gemüse der Saison, wie zum Beispiel Wurzelwerk, Karotte, Spitzkohl und anderes. Freuen wir uns auf eine schöne gemeinsame Zeit. Je 1 Buchung pro Kind oder Elternteil.

Annette-Maria Geus **Fo572**
Mi., 08.10., 17.30-20.30 Uhr
€ 30,00 (€ 28,50) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Koch-Workshop für Mutter/ Vater und Kind 7-11 Jahre

In diesem Workshop kreieren wir köstliche Bratlinge, wie zum Beispiel aus roten Linsen, Karotte, und so weiter. Dazu einen leckeren Dip. Des Weiteren stellen wir vollwertige Saucen zu Pasta, Reis oder sonstigen Beilagen her. Einfach gemacht und natürlich mit ehrlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln gearbeitet. Je 1 Buchung pro Kind oder Elternteil.

Annette-Maria Geus **Fo573**
 Mi., 28.01., 17.30-20.30 Uhr
 € 30,00 (€ 28,50) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Happy Breakfast – gesunder Start in den Tag

Für viele ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag. Wir wollen powervoll in den Tag starten und probieren einige gesunde Rezeptideen, die uns fit und glücklich mit Energie versorgen. Einiges lässt sich auch gut für die Frühstückspause auf Arbeit vorbereiten. Feines Porridge, grünes Omelette, proteinreiche Quarkspeise, wir backen uns schnelle Quarkbrötchen und Dinkel-Vollkornbrot, schmackhafte Brotaufstriche, good-Morningdrink und Pancakes - Ob herzhaft oder Süß... es wird lecker.

Sandra Gareis **Fo574**
 Do., 09.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Kürbisgerichte schmackhaft und vielfältig

Überall leuchten die orangefarbenen Kürbisse. Doch was macht man damit? Aus Hokkaido und Gartenkürbissen wollen wir die verschiedensten Gerichte zubereiten. Hier findet jeder etwas nach seinem Geschmack. Der Kürbis wird in diesem Kurs ganz neu entdeckt. Freuen Sie sich z.B. auf Hokkaido in Sahnesoße mit Pasta, einen mediterranen Kürbisaufbau, Kürbisbrötchen, Wildlachsfilet auf Kokos-Gemüse, einen Kürbiskuchen etc.

Susanne Müller **Fo575**
 Di., 14.10., 18.00-21.15 Uhr
 € 16,30 (€ 14,70) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Best of fränkische Tapas



Nach drei genussvollen Tapas-Teilen ist es an der Zeit, die Highlights dieser Franken-Tatorte aufzudecken. Die kleinen Geschmacksträger werden unser Buffet von süß bis pikant, von Fleisch, Fisch bis vegetarisch, von einfach bis aufwendig beherrschen. Da wird ein fränkischer Sonnenaufgang nicht fehlen, eine Forelle mit Crostini verfeinert, sich ein Frankenburger unterschmuggeln und der Karpfen wird auch seinen Platz finden. Der ein oder andere Dip, die feine Praline und dazu ein fränkisch Getränk, für jeden Fall etwas parat.

Stephanie Karrasch **Fo576**
 Mi., 15.10., 18.00-21.30 Uhr
 € 17,50 (€ 15,80) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Lotte, Karotte und anderes herbstliches Gemüse

In diesem Workshop fertigen wir Suppen als Eintopf und als Cremevariante, die sehr wärmend in der kalten Jahreszeit sind. Wir verwenden auch die entsprechenden Gewürze und Kräuter, damit es ein harmonisches Gesamtergebnis ergibt. Außerdem backen wir köstliches und einfaches Brot als Beilage zu unseren Eintöpfen und Suppen.

Annette-Maria Geus **Fo577**
 Mi., 29.10., 18.00-21.00 Uhr
 € 33,00 (€ 31,50) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Currys – die besten Rezepte

Die leuchtend goldene Farbe des Currys zieht sofort die Blicke auf sich, während der würzige Duft von Kokosmilch und exotischen Gewürzen wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander die Sinne betört. Curry-Rezepte sind nicht nur ein Fest für den Gaumen, sondern auch ein Ausdruck von Wärme und Gemütlichkeit. Bereiten Sie sich darauf vor, in eine Welt voller Aromen einzutauchen, wo jeder Bissen ein kleines Glück beschert! Ob indisch, thailändisch, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo578**
 Do., 30.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die vielfältige vegetarische Küche Indiens - dieses Mal mit spannenden neuen Gerichten im Gepäck! Entdecken Sie die Magie exotischer Gewürze, traditioneller Zubereitungsweisen und moderner Variationen. Gemeinsam kochen wir köstliche Speisen, die nicht nur den Gaumen, sondern alle Sinne verwöhnen.

Monika Kapoor Paul **Fo579**
 Di., 11.11., 18.00-21.30 Uhr
 € 37,50 (€ 35,80) inkl. Material € 20,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Workshop: kleine Geschenke aus unserer Küche

In diesem Workshop fertigen wir haltbare kulinarische Köstlichkeiten zum Eigengebrauch oder zum Verschenken. Wir fertigen besondere Gewürz-Brottaufstriche wie zum Beispiel einen Bratapfel-Brot-Aufstrich und unsere eigenen Schokoladenvariationen. Wir stellen auch eine Karotten-Ingwer-Suppe her, die wir dann in Twist Off-Gläsern haltbar machen. Auch ein herzhaftes Gemüse-Chutney ist dabei. Mitzubringen sind: 2 Schraubgläser, ca. 250 g Füllmenge, ein Schraubglas ca. 400 g Füllmenge, viereckige Dose, in der wir unsere Schokolade aufbewahren können, der Boden sollte flach sein. Küchentuch, Küchenschürze, Block und Stift.

Annette-Maria Geus **Fo580**
 Mi., 12.11., 18.00-21.00 Uhr
 € 33,00 (€ 31,50) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Vegane Genüsse – orientalisch, einfach & genial

Lassen Sie sich entführen in die wundervolle vegane, orientalische Küche. Sie ist bekannt für beste Zutaten, intensive Aromen und geheimnisvolle Gewürze wie Cumin, Koriander, Kreuzkümmel, Piment und Kardamom. Mit ihrer Hilfe werden wir köstliche Gerichte zubereiten, die wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo581**
 Do., 13.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Vital und fit durch Herbst und Winter

Die kalte Jahreszeit stellt unseren Körper vor besondere Herausforderungen. Dafür stehen uns hochwertige Lebensmittel unterstützend zur Verfügung, wie z.B. Meerrettich, Senf, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zitrusfrüchte und viele mehr. An zwei Abenden wollen wir unterschiedlichste Speisen wie Aufstriche, Salate, Hauptspeisen und Desserts zubereiten. Eine große Vielfalt verschiedenster Geschmacksrichtungen erwartet Sie. Dabei testen wir auch den Slow Juicer, um frische Säfte herzustellen. Informationen über den Gesundheitswert einzelner Lebensmittel begleiten diesen Kochkurs.

Susanne Müller **Fo582**
 Di., 18.11., 18.00-21.15 Uhr, 2 x
 € 32,60 (€ 29,30) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Fit und gesund durch den Winter

Wärmende Suppen, gesunde vitaminreiche Salate, Hauptgerichte mit Wintergemüse und warme Desserts aus dem Backofen. Wir wollen an diesem Abend tolle einfache Winter-Rezepte probieren, die unser Immunsystem stärken, der Erkältungszeit trotzen, die unsere Seele wärmen und uns gute Laune machen.

Sandra Gareis **Fo583**
 Do., 20.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ 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.

Stephanie Karrasch **Fo584**
Mi., 26.11., 18.00-21.30 Uhr
€ 17,50 (€ 15,80) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Es duftet nach Weihnachten II

Gemeinsam wollen wir Weihnachtsplätzchen backen. Jeder nimmt an diesen Abenden eine gefüllte Dose verschiedenster Plätzchen mit nach Hause. Eine bunte Rezeptauswahl wartet auf Sie, z.B. Helle Lebkuchen, Walnuss-Schokokekse, Mandelhappen, Bounty-Plätzchen etc. Bitte mitbringen: Plätzchendose, Handrührgerät, 2 Geschirrtücher, Spüllappen, Waage

Susanne Müller **Fo585**
Di., 02.12., 18.00-21.15 Uhr, 2 x
€ 32,60 (€ 29,30) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Gesunde Weihnachtsnascherei



Glücklich ohne Zucker - In der Weihnachtszeit locken uns überall süße Verführungen. Wir wollen bewusst und gesund neue Rezepte an diesem Koch- und Backabend gemeinsam umsetzen, die ganz ohne Industriezucker auskommen. Winterliche Kuchen, Dessert-Ideen fürs Fest, kleine Snacks für Zwischendurch oder zum Verschenken sowie Kekse und Plätzchen wandeln wir um und ersetzen Zucker durch Früchte und Alternativen.

Sandra Gareis **Fo586**
Do., 04.12., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Delhi – Aromen & Traditionen der indischen Küche

In diesem Kurs reisen wir kulinarisch in die Metropolregion Delhi - ein Schmelztiegel verschiedener Kochtraditionen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl an authentischen Gerichten zu - darunter sowohl vegetarische Klassiker als auch beliebte Fleischgerichte, wie sie in indischen Haushalten täglich auf den Tisch kommen. Freuen Sie sich auf den Duft frischer Gewürze, traditionelle Rezepte und moderne Tipps für die heimische Küche.

Monika Kapoor Paul **Fo587**
Di., 16.12., 18.00-21.30 Uhr
€ 37,50 (€ 35,80) inkl. Material € 20,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Kulinarische Weltreise und Vielfalt verschiedener Länder



In diesem Workshop fertigen wir ein 4 Gänge Menü mit verschiedenen tollen Gerichten aus verschiedenen Ländern wie Deutschland, Kroatien, Italien und Spanien. So fertigen wir diverse Tapas aus Gemüse der Saison und Trockenfrüchten wie Datteln und so weiter, auch ein Curry mit Fleisch ist dabei.

Annette-Maria Geus **Fo588**
Mi., 07.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,50) inkl. Material € 22,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Comfort Food für puren Herbst-Genuss

Wenn es eine Saison für Comfort Food gibt, dann ist das eindeutig der Herbst! Schon beim Gedanken an aromatische Herbstzutaten wie Kürbis, Süßkartoffel, Pilze oder Nüsse wird uns ganz warm ums Herz. Wir lassen goldene Kindheitserinnerungen mit herbstlichem Comfort Food wiederaufleben. Macht euch bereit für süße und herzhaft Seelenwärmer.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo589**
Do., 08.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Rendezvous der Sinne - Kochkurs für Paare

In diesem Kochkurs zaubern wir ein fünf Gänge-Menü aus erlesenen Zutaten, edlen Gewürzen und Kräutern, harmonisch abgestimmt. Unsere Rohstoffe bestehen aus Fisch, Fleisch, edlem Gemüse, erlesenen Früchten und Gewürzen. Lassen Sie sich von der Zusammenstellung überraschen. Eine Anmeldung je Person.

Annette-Maria Geus **Fo590**
Mi., 14.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,50) inkl. Material € 22,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Kohl - rund und gesund

Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Wirsing ... Kohl ist überall leicht zu bekommen, preiswert, lecker und sehr gesund. Was will man mehr? Wir wollen den Kohl ganz verschieden zubereiten. Freuen Sie sich z.B. auf Orientalischen Weißkohl mit Hähnchenbrust, Brokkoli-Kokos-Curry, Zitronenwirsing mit Bandnudeln oder gemischten Krautsalat mit Datteln.

Susanne Müller **Fo591**
Di., 20.01., 18.00-21.15 Uhr, 2 x
€ 32,60 (€ 29,30) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Detox- Clean-Eating

Zeit, um unserem Körper etwas Gutes zurückzugeben, sich wieder fit und gesund zu fühlen. Die einfachen Gerichte in diesem Kochkurs haben eine entgiftende Wirkung.

Sandra Gareis **Fo592**
Do., 22.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Fitnessküche 2.0 – neues Jahr, neue Rezepte



An diesem Kochabend wollen wir neue 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 und Fitness-Sweets dürfen natürlich

auch nicht fehlen. Kochen wir uns fit.

Sandra Gareis **Fo593**
Mo., 26.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Sushi – mal anders

Wir werden in diesem Kurs Sushi mal anders zubereiten. Dabei bleiben die traditionellen Zutaten erhalten, nur die Form ändert sich. Zum Beispiel müssen Torten nicht immer süß sein. Ganz im Gegenteil: Mit einer Sushi Torte ist der japanische Klassiker mal etwas ganz anderes. Pizza muss auch nicht zwingend italienisch sein. Wir bereiten eine Sushi-Pizza zu. Zudem gibt es noch die eine oder andere Variante.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo594**
Do., 29.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Breads & 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.

Monika Kapoor Paul **Fo595**
Di., 03.02., 18.00-21.30 Uhr
€ 37,50 (€ 35,80) inkl. Material € 20,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Levantinische Küche - Reise ins Morgenland

Die Aromen der Gewürze des östlichen Mittelmeerraums duften aus vielen kleinen Gerichten. Gemüse und Hülsenfrüchte spielen dabei die Hauptrolle. Fleisch und Fisch sind in den Nebenrollen vertreten. Zusammen verwandeln wir die Zutaten z.B. in Salate, Hummus, Dips, kleine Spieße, Teigtaschen und Brot. Levantinische Küche ist Gemeinschaft, ein Lebensgefühl. Alle Gerichte auf den Tisch, alle Gäste an den Tisch und dann alle gemeinsam genießen.

Stephanie Karrasch **Fo596**
Mi., 04.02., 18.00-21.30 Uhr
€ 17,50 (€ 15,80) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Orientalisches (Koch-) Glück



Würzen, kochen und genießen Sie sich glücklich. Tauchen Sie ein in die schmackhafte Welt orientalisches inspirierter Rezeptideen, einfach, gesund und vegetarisch. Wir wollen an diesem Abend Curry, Dal, Salate, Dessert, Lassi und Powerkugeln zubereiten, die die Sinne verzaubern.

Sandra Gareis **Fo597**
Do., 05.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Kochen im reiferen Alter

In diesem Workshop fertigen wir kleine, schmackhafte Gerichte mit hoher Wertigkeit. Wir fertigen Porridge in fruchtiger und herzhafter Form, welches zu jeder Tageszeit gegessen werden kann. Kleine Eintöpfe mit und ohne Fleisch, außerdem sprechen wir über sinnvolle Nahrungsmittel und Kräuter. Auch für Singles ist dieser Workshop bestens geeignet.

Annette-Maria Geus **Fo598A**
Mi., 11.02., 18.00-21.00 Uhr
€ 33,00 (€ 31,50) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Winterbowls



Jeder Bissen einer Winterbowl wärmt dich von innen und gibt dir ein Gefühl von Geborgenheit an kalten Tagen. Ideal für ein gesundes Mittagessen oder ein leichtes Abendessen. Eine Schüssel gefüllt mit herzhaften und leckeren Zutaten, die in verschiedenen Variationen miteinander kombiniert werden. Vegetarisch, vegan oder mit Fleisch, jeder kommt hier auf seine Kosten. Wir werden unterschiedliche, schmackhafte Bowls zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde genießen.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo598B**
Do., 12.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Weinworkshop

■ Weinworkshop: Lieblingsweine entdecken

Bei dieser Weinprobe stehen Weine mit Charakter im Mittelpunkt. Wir verkosten sechs ausgewählte Weine, die durch ihre Typizität, Persönlichkeit, Harmonie und ein stimmiges Preis-Leistungs-Verhältnis hervorstechen. Die Größe des Weinguts spielt dabei keine Rolle. Jeder Wein erzählt eine eigene Geschichte und bringt das Terroir des Anbaugebiets sowie die Vision des Winzers ins Glas. Die Auswahl umfasst sowohl Rotwein als auch Weißwein. Im Kostenbeitrag von 30 € sind alle Weine sowie Wasser, Brot, Oliven, Lardo, Salami- und Käseproben enthalten.

Francesca von Beust Luti **Fo599A**
Mi., 26.11., 19.00-21.30 Uhr
€ 45,00 (€ 43,50) inkl. Material € 30,00 VHS-Zentrum

■ Weinworkshop: Blindverkostung - Wein ohne Etikett entdecken

In dieser Blindverkostung zeige ich Ihnen zu Beginn die Weine, verdecke dann die Etiketten und Flaschen, so, dass Sie nicht wissen, welcher Wein sich im Glas befindet. Ich beschreibe die Weine vor der Verkostung und wir probieren - in veränderter Reihenfolge - die gleichen Weine. Es geht darum, sich ohne äußere Einflüsse auf den Wein selbst zu konzentrieren. Am Ende werden wir feststellen, wie häufig das Etikett unsere Wahrnehmung beeinflusst.

Bringen Sie, wenn möglich, 6 Weingläser mit, um alle Weine direkt miteinander zu vergleichen. Es werden zwei Gläser pro Person zur Verfügung gestellt.

Im Kostenbeitrag von 30 € sind 6 Rotweine, Wasser, Brot, Oliven, Käse und weitere Kostproben enthalten. Einige Weine sind die gleichen, die beim Weinseminar im November vorgestellt wurden.

Francesca von Beust Luti **Fo599B**
Mi., 28.01., 19.00-21.30 Uhr
€ 45,00 (€ 43,50) inkl. Material € 30,00 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

Kunst / Kulturgeschichte

■ Online-Vortrag: Macht und Intrige - Frauen in der italienischen Renaissance



Die Renaissance war politisch betrachtet das "Zeitalter der Frauen" - nicht einmal in unserem dritten Jahrtausend stehen so viele Frauen an den Schalthebeln der Macht wie in jener bewegten Epoche zwischen Mittelalter und Früher Neuzeit!

Z.B. am kleinen und doch Europaweit bedeutsamen herzoglichen Hof von Urbino, Geburtsort Raffaels: Hier inspirierte die freizügige Elisabetta Gonzaga (1471-1526), Tochter der Margarete von Bayern, durch ihren historischen und kunstsinnigen Verstand den Schriftsteller und Diplomaten

Baldassare Castiglione zu einem der bedeutendsten literarischen Werke der Renaissance: "Il cortigiano", zu deutsch "Der Höfling": "Frauen besitzen dieselben Begabungen wie Männer - in geistiger wie in kriegerischer Hinsicht und bei der Führung eines Staates", so seine weisen Ausführungen. In vielen mittelitalienischen Fürstenstaaten prägten Frauen die politischen und kulturellen Geschehnisse - Machtbewusst und Intrigenreich!

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

Nadja Bennewitz **Fo601**
Do., 06.11., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei
Anmeldung erforderlich! Online bei Ihnen zu Hause

Für alle Kreativkurse und -workshops finden Sie die detaillierte Materialliste auf unserer Webseite unter der entsprechenden Kursnummer.

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. Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Evgeniia Mekhova **Fo610**
Di., 07.10., 14.15-16.30 Uhr, 10 x
€ 112,50 (€ 101,20) 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Milada Weber **Fo611**
Di., 07.10., 9.00-11.15 Uhr, 10 x
€ 112,50 (€ 101,20) VHS-Zentrum

■ Workshop: Lebendige Blumen in der Alla-Prima-Technik

Wir malen lebendige und realistische Blumen in der Alla-Prima-Technik, bei der die Farbe frisch und direkt in einem Arbeitsgang aufgetragen wird. Zum Abschluss verfeinern wir die Details mit der Lasurtechnik, um Tiefe, Transparenz und feine Farbnuancen zu erzeugen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Sie lernen die Grundlagen und Geheimnisse der Aquarelltechnik, um lebendige und ausdrucksstarke Werke zu schaffen.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Evgeniia Mekhova **Fo614**
Sa., 25.10., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Alla-Prima. Der Zauber des Herbstwaldes



Wir malen einen herbstlichen Wald in der Alla-Prima-Technik, bei der die Farbe frisch und direkt aufgetragen wird, und lernen dabei, die warmen Farben und das Licht des Herbstes einzufangen. Mit der Lasurtechnik verfeinern wir am Ende die Details.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Sie lernen die Grundlagen und Geheimnisse der Aquarelltechnik, um lebendige und ausdrucksstarke Werke zu schaffen.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Evgeniia Mekhova **Fo615**
Sa., 29.11., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Licht im Landschaftsgemälde

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf das Einfangen von Lichtstimmungen in der Landschaft mit der Alla-Prima-Technik. Die Farbe wird direkt und lebendig aufgetragen, um natürliche Lichtreflexe zu zeigen. Mit der Lasurtechnik verfeinern wir die Details für mehr Tiefe und Transparenz.

Der Workshop 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Evgeniia Mekhova **Fo616**
Sa., 13.12., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Intuitives Malen. Die Farbenwelt der Gefühle

Farben sind in unserem Leben allgegenwärtig. Nicht immer bewusst ist uns aber die Wirkung, die sie auf unser Wohlbefinden haben können. In diesem Workshop wirst du die Wirkung von Farben erspüren, denn nicht jede Farbe wird von den Menschen gleich empfunden. Danach darfst du in einem Malprozess ein Kraftbild in den Farben, die dir wohl tun, gestalten. Es geht dabei nicht um die Anwendung der klassischen Farbenlehre, sondern um eine intuitive Herangehensweise, die deine Gefühlsebene ansprechen soll.

In einer kleinen Gesprächsrunde am Ende kann sich dann über das Erleben ausgetauscht werden.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Katinka Uebel **Fo617**
So., 26.10., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Dein Visionboard

Mache deine Wünsche und Träume für das Jahr 2026 auf spielerische Weise sichtbar auf einem Visionboard!

Du suchst dir dabei Bilder aus Zeitschriften heraus, die dich inspirieren und deine Ziele sichtbar machen. Anschließend gestaltest du damit eine Collage, die dich immer wieder motiviert, die Ziele zu verwirklichen und die dir hilft, neue Perspektiven zu entwickeln. Du brauchst dafür viele verschiedene Zeitschriften, Magazine etc. und evtl. ein kopiertes Foto von dir und deinen Liebsten, Edding in zwei Stärken z.B. in Schwarz, Rot, Gold oder Silber, Schere, Cutter, Kleber. Einiges an Zeitschriften und Material ist auch vor Ort. Großer fester Papierbogen wird gestellt und extra berechnet.

Katinka Uebel

So., 25.01., 10.00-13.00 Uhr

€ 18,00 (€ 16,20) + Material

Kleingruppe

Fo618

VHS-Zentrum

■ Mein kreatives Tagebuch

Dieser Kurs verbindet Schrift Elemente und kreativ-zeichnerische Elemente zu einer spielerischen Tagebuchvariante. Manchmal reichen Worte allein nicht aus. Wenn wir Stifte, Farben, Collagen usw. hinzunehmen, entstehen neue Möglichkeiten, unsere Gefühle und Ideen zu erkunden. Es geht nicht darum, Kunstwerke zu produzieren, sondern sich frei auszudrücken. Die regelmäßige Beschäftigung mit einem Tagebuch hat heilende Wirkung, wie Studien zeigen. Ein Tagebuch hilft besser mit Stress und belastenden Situationen umzugehen, die Gedanken ordnen sich, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis bekommen Raum. Ideal ist eine tägliche Routine, dabei können schon 10 Minuten ein guter Einstieg sein. Der Schlüssel dazu: Einfachheit! Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Jana Böhme

Mi., 15.10., 19.00-21.00 Uhr, 6 x

€ 72,00 (€ 64,80)

Kleingruppe

Fo619

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Medienpraxis

■ Fotografie: Vom "Knipser" zum Fotografen, Teil 1 Was man über Fotografie wissen sollte



Ob Smartphone oder Profi-Kamera - die Grundlagen der Fotografie sind immer die gleichen. In dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie das Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

- Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind kein/e absolute/r Anfänger/in, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint?
- Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die

Grundlagen der Fotografie vermittelt wird?

- Wie erziele ich gute Fotos?

Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfen und Unschärfen 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

In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram

Fr., 07.11., 18.00-21.00 Uhr

Sa., 08.11., 10.00-17.00 Uhr

€ 63,00 (€ 57,00)

Kleingruppe

Fo621

Multifunktionsraum 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. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt.

Sie haben den ersten Teil der Kurs-Reihe mitgemacht und möchten nun die "nächste Stufe" erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken. Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen sowie unter anderem der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör. In der Praxis erarbeiten wir unter anderem eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten.

Voraussetzungen: siehe Teil 1

In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram

Fr., 09.01.26, 18.00-21.00 Uhr

Sa., 10.01.26, 10.00-17.00 Uhr

€ 63,00 (€ 57,00)

Kleingruppe

Fo622

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Monochrom - S/W-Fotografie



Schwarz-Weiß-Fotos sind nicht nur zeitlos, ausdrucksstark und faszinierend - der Einstieg in die Monochrom-Fotografie ist auch gar nicht so schwierig wie gedacht. Aber wie kriege ich das hin? Lernen Sie mit dem wohl klassischsten aller Fotostile umzugehen. Es gibt verschiedene Wege zu guten S/W-Aufnahmen zu kommen. Wir konzentrieren uns darauf in Schwarz-Weiß zu fotografieren, sehen uns aber auch die Möglichkeiten in der Nachbearbeitung an. Besprochen werden die dazu nötigen Kameraeinstellungen, Bildgestaltung, Lichtwirkung und geeignete Motive.

Voraussetzungen: Vertrautheit mit der Bedienung der eigenen Kamera und den Grundzügen der Fotografie. Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) und der Möglichkeit zur Umstellung auf Schwarz-Weiß (Monochrom).

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram

Fr., 19.12., 18.00-21.00 Uhr

Sa., 20.12., 10.00-17.00 Uhr

€ 63,00 (€ 57,00)

Kleingruppe

Fo623

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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.

Plastisches Gestalten

■ Töpfern



Mit Ton kreativ sein - mit Händen gestalten - individuell arbeiten.

Gudrun Siebenhaar
Mi., 01.10., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material

Fo625

VHS-Zentrum

Barbara Plank
Do., 02.10., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material

Fo626

VHS-Zentrum

■ Töpfern – Kunstwerke aus eigener Hand

Originelle Figuren, Formen, objekthafte 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
Mo., 29.09., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material

Fo627

VHS-Zentrum

■ Töpfern – Dreh- und Aufbaukeramik

Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene).

Renate Rosbigalle
Do., 02.10., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material

Fo628

VHS-Zentrum

■ Wochenendseminar Töpfern

Eigene Ideen unter Anleitung in Ton umsetzen. Ein Kurs für alle, die Spaß am Umgang mit Ton mitbringen.

Gudrun Siebenhaar
Fr., 10.01., 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 11.01., 09:00 - 15:00 Uhr
Fr., 31.01., 17:00 - 21:00 Uhr
€ 78,00 (€ 70,20)

Fo629

+ Kosten für Material (Ton) nach Verbrauch

VHS-Zentrum

■ Wochenendseminar - Modellieren kultureller Tonskulpturen

Inspiziert durch das Kennenlernen von Skulpturen aus aller Welt wird unter Anleitung 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. Auf Wunsch kann die Figur glasiert werden. Jede*r Teilnehmer*in wird mit einem schönen, individuellen Werk nach Hause gehen.

Ignacio Basaure
Fr., 16.01., 18.00-21.00 Uhr
Sa., 17.01., 09.00-16.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Sa 31.01., 09.00-12.00 Uhr
€ 78,00 (€ 70,20) + Material (Ton)

Fo630

VHS-Zentrum

Schmuckgestaltung

■ Schmuckgestaltung in Silber (Anfänger und Fortgeschrittene)



Ein kreativer Kurs zur Herstellung von schönen und ausgefallenen Schmuckstücken, z. B. Ringen, Armbreifen, Kettenanhängern, Haarsparngen etc. Wir lernen in diesem Kurs die wichtigsten Grundtechniken der Silberverarbeitung wie Sägen, Feilen, Biegen und den Umgang mit dem entsprechenden Werkzeug kennen.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
Materialkosten nach Verbrauch; für einen einfachen Ring ohne Stein ca. € 20,00.
Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug € 5,00.

Andrea Simon
Sa., 08.11., 9.00-17.00 Uhr
€ 57,60 (€ 51,80) + Material
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo631

VHS-Zentrum

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.

Egal ob für Alltag, Beruf oder Foto-shooting (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., 21.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) + Material
Kleingruppe

Fo632

Seminarraum VHS-Zentrum

■ "Make-up your day" - immer typgerecht geschminkt

Heidrun Wokittel
Di., 20.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) + Material
Kleingruppe

Fo633

Seminarraum VHS-Zentrum

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.

Kreatives Gestalten

■ Workshop: Ikebana - Die japanische Kunst des Blumenstellens



Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Interesse an der Natur und der Gestaltung von Blumenarrangements im Wechsel der Jahreszeiten. 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Ulrike Liebel
So., 05.10., 10.00-15.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40)
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo634

VHS-Zentrum

■ Buchbinden

Selbst gebundene Hefte, Notizbücher, Fotoalben sind etwas ganz Besonderes. In diesem Kurs zeige ich, wie man ohne Buchpresse und Maschinen mit simplen Mitteln wunderschöne Ergebnisse erzielen kann. Einfache Fadenheftungen, Faltungen und Klebtechnik lassen sich mit etwas Kreativität ansprechend & individuell umsetzen. Wir beginnen beim 1. Termin mit einem DIN A5 Heft und besprechen im Kurs alles Weitere für die kommenden Termine.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de.

Etwas zusätzliches Material wird von der Kursleitung gestellt und nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Jana Böhme
Mo., 13.10., 18.30-20.30 Uhr, 3 x
€ 36,00 (€ 32,40)
Kleingruppe

Fo635

Multifunktionsraum 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Albert Reil
Fr., 21.11., 18.00-21.30
Sa., 22.11., 09.00-16.30
€ 60,00 (€ 54,00) + Material
1 Stunde Mittagspause

Fo636

VHS-Zentrum

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

■ 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, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Lisa Vandea
Sa., 18.10., 10.00-17.00 Uhr
€ 76,00 + Material 10 €

Fo637

VHS-Zentrum

■ Schreinerkurs - Zusammenklappbares Beistelltischchen



Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29 cm x 27 cm (Höhe 38 cm) hergestellt.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber sowie die typischen Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden,

Dübeln und Verschrauben. Dazu fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung.

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig! Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haargummi bei längeren Haaren, Gehörschutz oder Schutzbrille falls vorhanden. Auf enganliegende Kleidung und flache, geschlossene Schuhe achten!

Lisa Vandea
So., 19.10., 10.00-17.00 Uhr
€ 76,00 + Material 29 €

Fo638

VHS-Zentrum

■ NEU: Drechselkurs für Einsteiger



In diesem Drechselkurs wird Ihnen der Umgang mit der Drechselmaschine und den dazu gehörigen Drechselwerkzeugen vermittelt. Anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten wird Längsholz gedrechselt: Schruppen, Schlichten, Formen drechseln wie Stab, Hohl-

kehle und Rundung. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmende führt unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine die Arbeiten aus. Von den ersten einfachen Arbeiten führt der Kurs schrittweise hin zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen. Es entsteht ein Rundholz mit verschiedenen Formen und Profilen als Drechselübung. Als Werkstück wird eine Nudelwalze gefertigt. Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung. Themenplan:

- Unfallverhütung
- Theoretische und praktische Einweisung unterschiedlicher Arbeitsschritte
- Kennenlernen der gängigen Drechselwerkzeuge
- Selbst drechseln mit Maschinen in der VHS.

Arbeitskleidung: Anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk und Schutzbrille.

Das Rohmaterial kann im Kurs für 6,00 Euro erworben werden.

Karl Zeh
Sa., 15.11., 10.00-17.00 Uhr
€ 109,00 + Material 6 €

Fo639

VHS-Zentrum

Karl Zeh
So., 16.11., 10.00-17.00 Uhr
€ 109,00 + Material 6 €

Fo639A

VHS-Zentrum

Textiles Gestalten

■ Stimmungsvolle Windlichter oder Goldschalen



Verschiedene Gläser können als Windlichter wiederverwertet werden. Wenn diese umfilzt sind, geben sie ein stimmungsvolles Licht. Mit speziellen Wollsorten ist es möglich sehr fein und lichtdurchlässig, aber trotzdem stabil zu arbeiten. Alternativ können ein oder mehrere kleine dickere Schalen gefilzt, akzentuiert oder vollflächig vergoldet werden. Wir filzen mit unterschiedlichen Wollsorten,

die Windlichter in der Hohlfilztechnik mit Schablonen, die dickeren Schalen aus der Fläche. Je nach Größe und Bemusterung können mehrere Variationen gefilzt werden.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
Materialpreis je nach Verbrauch ab ca. 2 € werden im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt.

Barbara Eichhorn
Di., 21.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo645

VHS-Zentrum

■ Gut behütet- Filzhüte/ Mützen

Mit Wasser, Seife und den Händen filzen wir in der Hohltechnik einen Hut aus feiner Merino oder grober Bergschafwolle, ob mit Krempe, Rollrand, mit oder ohne Falten, eine Baskenmütze, Wendehut, einfarbig, kunterbunt....es gibt jede Menge Variationen. Die Hüte sind sehr unempfindlich, schützen gut vor Nässe und wärmen bei Kälte. Es ist eine reichhaltige Farbauswahl an Filzwolle vorhanden.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
Materialkosten (ab ca. 5 Euro) sind je nach Verbrauch im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten.

Barbara Eichhorn
Di., 28.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo646

VHS-Zentrum

■ Dicke Fäustling oder Pulswärmer mit Rose

Gefilzte dicke Fäustlinge oder Pulswärmer mit Rose gefilzt. In diesem Kurs können dicke Handschuhe z.B. mit Daumen und Zeigefinger oder

Pulswärmer in der Nuno- oder Monofilztechnik z.B. mit einer gedrehte Rose als Hingucker eingefilzt werden. Anderweitige Bemusterung ist möglich. Es gibt eine große Farbauswahl an Filzwolle und zusätzlich „Fremdfasern“ wie z.B. Leinen und Seide.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 4€ je nach Größe sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Barbara Eichhorn
Di., 11.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo648

VHS-Zentrum

■ Weihnachtsbaumvariationen



Nass- und Trockenfilztechnik, Flächen-, Form- oder Hohlfilze: Es gibt jede Menge Möglichkeiten, um kleine Weihnachtsbäumchen zu gestalten - zum Hinstellen, -legen oder -hängen, als kleines Sofakissen, mit Oberflächengestaltung aus Fremdfasern...

Eine reichliche Auswahl an unterschiedlicher Filzwolle ist vorhanden.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de.

Materialkosten je nach Verbrauch (100g Wolle 5 €) werden im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt.

Barbara Eichhorn
Di., 18.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo649

VHS-Zentrum

Mode / Nähen

■ Charming - Stoffe für die Seele



Zu Beginn des Kurses werden Stoffquadrate mit Hilfe von Schablonen bedruckt. Diese werden im Kursverlauf zu weiteren Objekten, wie Bucheinbände, Täschchen, Kissen oder Decken verarbeitet.

Farben und Schablonen werden von der Kursleitung gestellt. Grundstoffe können erworben werden, der Preis

richtet sich nach der Menge.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleiterin bereitgestellt.

Sabine Aly
€ 66,00 (€ 59,40) + Material
Kleingruppe

Fo651

Multifunktionsraum

■ Kawandi - traditionelles Patchwork aus Indien

Kawandi ist die afrikanische Bezeichnung für einen Quilt. Dieser wird von den Frauen der Siddi angefertigt, einer ethnischen Gruppe, die von Afrika nach Asien ausgewanderte. Traditionell werden diese Quilts aus Reststoffen und von Hand angefertigt. Im Kurs erlernen Sie neben der traditionellen Technik auch andere Herstellungsvarianten.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleiterin bereitgestellt.

Sabine Aly
Fr., 06.02., 17.30 -21.30 Uhr
Sa., 07.02., 9.00 - 17.00 Uhr, 1h Mittagspause
€ 66,00 (€ 59,40)
Kleingruppe

Fo652

VHS-Zentrum

■ Fototransfer auf Stoff

Schöne Momente oder besondere Ereignisse werden häufig auf Fotografien festgehalten. Auch alte Postkarten oder Briefe erzählen von persönlichen Erlebnissen. Mit Hilfe unterschiedlicher Bildtransfermethoden übertragen wir diese Erinnerungen auf Stoff. Im Verlauf des Kurses verschönern wir diese Stoffe mit Stickereien und Mischtechniken und schaffen besondere Stücke voller Textur.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleiterin bereitgestellt.

Sabine Aly Fo653
jeweils montags, 18.00-21.00 Uhr
12.01. + 19.01. im Werkraum
26.01. + 02.02 im Vortragssaal 1. Stock
€ 72,00 (€ 64,80)
Kleingruppe VHS-Zentrum

Literatur / Theater

■ Konzert-Lesung: Zwischen Tür und Amsel Gesammelte Gedichte aus fünf Jahrzehnten

Manfred Schwab liest aus seinem Buch „Zwischen Tür und Amsel“, musikalisch begleitet vom Handpan-Virtuosen Rainer Rabus.

Manfred Schwab kann es auch mit 87 Jahren nicht lassen, Gedichte zu schreiben. Der Autor und Journalist aus Gräfenberg hat fünf Jahrzehnte seines Lebens in Lyrik verpackt. Da findet sich Kritisches zur Weltsituation, Nachdenkliches über die Natur und deren Veränderung, aber auch Skurriles wie der Blick in einen leeren Kühlschrank. Kleine scharfzüngige Bosheiten wechseln sich ab mit zärtlichen und melancholischen Momenten. Ein ganzes Leben eben - musikalisch begleitet von Rainer Rabus, der seiner Handpan mal trommelnde und klopfende, mal meditativ-rhythmische Töne entlocken kann.

Es erwartet Sie ein besinnlicher lyrischer Abend mit außergewöhnlicher Musik.

Manfred Schwab Fo675
Fr., 23.01., 19.00-21.00 Uhr
€ 10,00
VVK im VHS-Büro, Abendkasse Kulturraum St. Gereon

Musik

Konzerte

■ Salon-Trio Ferenc Babari

Lassen Sie sich verzaubern von der beschwingten und erlesenen Salonmusik. Tauchen Sie ein in die Welt der Kaffeehaus-Atmosphäre der Österreich-Ungarischen Kaiserlich und Königlichen Monarchie der Jahrhundertwende mit ihren berühmten Walzer, beschwingten Melodien aus der Operettenwelt und ungarischen Csárdásmelodien mit dem Salon-Trio Ferenc Babari, Mitglieder des Staatstheaters Nürnberg. Das hohe künstlerische Niveau des Ensembles, die Virtuosität und die perfekte Interpretation sind bezeichnend für dieses gut eingespielte Team. Dem aus Budapest stammenden Leiter Ferenc Babari, der auch lange Jahre als Konzertmeister bei den Nürnberger Philharmonikern engagiert war, gelang es, einen neuen farbigen Akzent in die Musikszene der Region zu setzen. Vor allem die ungarische Csárdásmusik mit seinem Primás Babari reißen mit. Witz und Virtuosität sind hier eins. Beschwingt in den Winter mit bekannten und beliebten Musikstücken von Jacques Offenbach, Johann Strauß, Georges Bizet, Franz Lehár, Emmerich Kálmán, Johannes Brahms, u.a.

So., 23.11., 15.30-17.30 Uhr Fo698
€ 15,00 (€ 12,00)
VVK: VHS-Zentrum Kulturraum St. Gereon

■ Haus Marteau auf Reisen



Meisterkurs für Violine

Die Reihe Haus Marteau auf Reisen verspricht hochkarätige klassische Musikerlebnisse. In St. Gereon in Forchheim sind die jungen Meister-schülerinnen und Meisterschüler gern gesehene Gäste. In diesem Jahr gastiert die in Lichtenberg (Lkr. Hof) gelegene Internationale Musikbegegnungsstätte dort schon zum wiederholten Mal.

Philip Draganov zählt zu den gefragtesten Violinpädagogen Europas. Der Professor für Violine an der Hochschule der Künste Bern arbeitet mit jungen Künstlerinnen und Künstlern in Haus Marteau in Lichtenberg (Lkr. Hof) an Technik, Ausdruck, musikalischer Stilistik, Interpretation und Bühnenpräsenz. Die Ergebnisse der intensiven Unterrichtstage präsentieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Meisterkurses für Violine im Rahmen eines „Haus Marteau auf Reisen“-Konzerts.

Do., 08.01., 19.00-21.00 Uhr Fo699
€ 15,00 (€ 12,00)
VVK: VHS-Zentrum Kulturraum St. Gereon

WIR SUCHEN KURSLEITER – WIR SUCHEN SIE!

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und an der Vermittlung Ihres Wissens und Ihrer Fertigkeiten? Sie sind zuverlässig und arbeiten selbstständig? Dann freuen wir uns über Ihre Ideen und Vorschläge!

Bitte bewerben Sie sich mit:

- **Ihrem Lebenslauf**,
- Nachweisen **Ihrer fachlichen Qualifikation** (Urkunden, Zeugnisse, Bescheinigungen, Zertifikate) und
- einer **Beschreibung Ihrer Ideen** (Angebotsumfang, Zielgruppe, Inhalte, Dauer)

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an die Volkshochschule des Landkreises Forchheim:
Hornsuschallee 20, 91301 Forchheim, Email: kontakt@vhs-forchheim.de

Neben einer angemessenen Vergütung bieten wir diverse Fortbildungsangebote und unterstützen Sie selbstverständlich bei der Konzeption Ihres Kursangebots. Wir freuen uns auf die Übersendung Ihrer Unterlagen.

vhs

Pädagogik & Psychologie

■ Fit für die Schule?



In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick darauf, woran Sie aus Sicht der Evolutionspädagogik® erkennen können, ob Ihr Kind schulreif ist. Sie erhalten praktische Impulse, wie Sie Ihr Kind bis zur Einschulung - und auch in den ersten beiden Schuljahren - gezielt und dennoch alltagsnah unterstützen können. Ein zentrales Element des Workshops ist der Schulreifebogen. Diesen werden wir gemeinsam besprechen und er wird Ihnen dabei helfen, die Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes besser einzuschätzen. Mein Ziel ist es, Ihnen wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand zu geben - damit Ihr Kind mit Freude, Neugierde und Selbstvertrauen in die Schulzeit starten kann und sich auch im Schulalltag gut zurechtfindet. Der Kurs richtet sich an Eltern von Vorschul- und Grundschulkindern sowie an Pädagoginnen, Pädagogen und Lehrkräfte, die Kinder bestmöglich auf den Schulstart vorbereiten und ihnen das Lernen erleichtern möchten.

Nela Sebasta **Fo100**
Do., 16.10., 19.30-21.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Mich haut so schnell nichts um - Kinderpsyche stärken



Vortrag für Eltern. Menschen besitzen nicht nur ein Immunsystem, das sie vor Krankheitserregern schützt. Auch die Psyche hat ein Immunsystem, welches uns hilft, mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen. Die gute Nachricht: Auch das psychische Immunsystem kann trainiert werden. Erfahren Sie an diesem Abend - ganz konkret und praktisch - was Sie als Eltern tun können, damit sich Ihre Kinder zu starken „resilienten“ Menschen entwickeln, die auch schwierige Situationen im Leben meistern und dabei noch gelassen bleiben.

Ulrike Petry-Färber **Fo115**
Di., 11.11., 19.00-21.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

Digitale Welt

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

Erlebe hautnah, wie ein 3D-Drucker arbeitet, und erkunde die Vielfalt an Modellen, die Du selbst in die Hand nehmen kannst. Ab 9 Jahren geeignet. Genaue Kursbeschreibung s. Kategorie Gesellschaft.

Forchheim BayernLab **Fo163**
Di., 09.12., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden! BayernLab Forchheim

■ Calliope mini – Lerne spielend leicht das Programmieren

Entdecke die Magie des Programmierens mit dem Calliope mini - dem vielseitigen Mikrocontroller, der Technik zum Leben erweckt! Ab 8 Jahren. Genaue Kursbeschreibung s. Kategorie Gesellschaft

Forchheim BayernLab **Fo166A**
Mi., 10.12., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei BayernLab Forchheim

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

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für Robotik und Programmierung interessieren oder einfach Lust haben, einen Abend lang zu tüfteln. Ab 9 Jahren. Genaue Kursbeschreibung s. Kategorie Gesellschaft

Forchheim BayernLab **Fo166B**
Do., 11.12., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden! BayernLab Forchheim

■ 10-Fingersystem - Tastschreiben am PC (Weihnachtsferien)

In nur 4 (!) Terminen lernt Ihr das komplette Tastenfeld am PC und könnt danach blind mit dem 10-Finger-System schreiben! Ab ca. 9 Jahren geeignet. Genaue Kursbeschreibung s. Kategorie EDV.

Monika Bappert **Fo203**
jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr
Mo. 22.12./ Di. 23.12./ Mo. 29.12. und Di. 30.12.25
€ 47,00 (€ 44,00) inkl. Unterlagen 17,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Gesundheit

■ Koch-Workshop für Mutter/ Vater und Kind 7-11 Jahre

In diesem Workshop für Mädchen und Jungen zaubern wir leckere und einfache Gerichte aus herbstlichem Gemüse der Saison, wie zum Beispiel Wurzelwerk, Karotte, Spitzkohl. und anderes. Freuen wir uns auf eine schöne gemeinsame Zeit. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht. Mitzubringen sind Küchentuch, Küchenschürze, höheres Schraubglas, oder Tuppergeschüsselchen mit Deckel. Je 1 Buchung pro Kind oder Elternteil.

Annette-Maria Geus **Fo572**
Mi., 08.10., 17.30-20.30 Uhr
€ 30,00 (€ 28,50) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Koch-Workshop für Mutter/ Vater und Kind 7-11 Jahre

In diesem Workshop kreieren wir köstliche Bratlinge, wie zum Beispiel aus roten Linsen, Karotte, und so weiter. Dazu einen leckeren Dip. Des Weiteren stellen wir vollwertige Saucen zu Pasta, Reis oder sonstigen Beilagen her. Einfach gemacht und natürlich mit ehrlichen unverarbeiteten Lebensmitteln gearbeitet. Die Kurse beinhalten wie immer die Anleitung, ein gesundes Essen sowie den Umgang mit Gewürzen. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht. Mitzubringen sind Küchentuch, Küchenschürze, höheres Schraubglas, oder Tuppergeschüsselchen mit Deckel. Je 1 Buchung pro Kind oder Elternteil.

Annette-Maria Geus **Fo573**
Mi., 28.01., 17.30-20.30 Uhr
€ 30,00 (€ 28,50) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Musikgruppe für Kleinkinder (1 1/2 - 3 Jahre)

Gemeinsames Musizieren für Kinder mit einem Erwachsenen. Anregung für das Musikmachen und Singen daheim: Spielen einfacher Instrumente/ Lieder/ Rhythmen. Bequeme Kleidung, Rutschsocken oder Hausschuhe mitbringen!

Sabine Hofmann **Fo740**
Mi., 01.10., 9.00-9.45 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 40,50) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 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., 29.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Turnhalle Berufsschule

Auf Entdeckungsreise gehen (1 1/2 - 2 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo742**
Fr., 10.10., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Turnhalle Berufsschule

Auf Entdeckungsreise gehen (1 - 1 1/2 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo743**
Fr., 10.10., 10.40-12.10 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Turnhalle Berufsschule

Turnen Mutter/Vater und Kind (1 1/2 - 2 Jahre)

Evi Gößwein **Fo744**
Mi., 01.10., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Annaschule

Turnen Mutter/Vater und Kind (ab 3 Jahren)

Evi Gößwein **Fo745**
Mi., 01.10., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Annaschule

Turnen Mutter/Vater und Kind (1,5 - 3 Jahre)

Spaß und Bewegung für die kleinsten Turner! Zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson erobern die Kinder altersgerechte Aufbauten und können sich richtig austoben. Sofern von den kleinen Teilnehmern gewünscht, können auch erste Bewegungen zur Musik gemacht werden (z.B. Stoptanz, klassische Kinderlieder).
Bitte beachten: während des gesamten Kurses ist die Anwesenheit einer erwachsenen Begleitperson Pflicht.
Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch

Stephanie Schlund **Fo746**
Mi., 01.10., 16.00-17.00 Uhr, 13 x
€ 52,00 (€ 46,80) obere Martinsturnhalle

Turnen und Tanzen für Mutter/Vater und Kind (3-5 Jahre) NEU

Der Kurs ist eine Mischung aus altersgerechten Tänzen und Bewegung zur Musik sowie klassischem Kinderturnen. Am Anfang jeder Stunde werden wir tanzen und Aufwärmspiele spielen (währenddessen bauen die Eltern die Turnstationen auf). Dann wird fleißig geturnt und am Ende der Stunde entspannen wir mit Cool-Down-Einheiten wie Gymnastik oder Phantasiereisen (währenddessen bauen die Eltern ab). Jede Stunde dreht sich um ein anderes Thema, z.B. Unterwasserwelt, Jahreszeiten, Weihnachten. Weiter Details besprechen wir in der ersten Stunde.
Bitte mitbringen: Turnschläppchen, bequeme Sportkleidung, Wasser, Handtuch

Stephanie Schlund **Fo747**
Mi., 01.10., 17.00-18.00 Uhr, 13 x
€ 52,00 (€ 46,80) obere Martinsturnhalle

Eltern-Kind Turnen (3 - 4 Jahre) NEU

Auf geht's zu Spiel, Spaß und Bewegung!
In dieser Turnstunde für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren erleben die kleinen Sportlerinnen und Sportler spannende und abwechslungsreiche Bewegungseinheiten. Gemeinsam entdecken wir spielerisch die Welt des Turnens, fördern die Motorik, Koordination und den Teamgeist. Bei uns steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund! Der Kurs bietet eine tolle Gelegenheit Freude an sportlicher Aktivität zu entdecken. Wir freuen uns auf viele fröhliche Kinder, die mit Begeisterung dabei sind!

Inhalt der Stunde:

- Aufwärmspiele
- Verschiedene Stationen, zum Klettern, Balancieren, Springen...
- Kleine Spiele, die die Koordination und Kraft fördern
- Gruppen- oder Partnerübungen, um den Teamgeist zu stärken

Vera Ahlers, Bianca Ahlers **Fo748**
Mi., 24.09., 15.00-16.00 Uhr, 6 x
€ 24,00 (€ 21,60) Turnhalle Schule Kersbach

Kinder-Turnen (5 - 6 Jahre) NEU

Auf geht's zu Spiel, Spaß und Bewegung!
In dieser Turnstunde für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren erleben die kleinen Sportlerinnen und Sportler spannende und abwechslungsreiche Bewegungseinheiten. Gemeinsam entdecken wir spielerisch die Welt des Turnens, fördern die Motorik, Koordination und den Teamgeist. Bei uns steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund! Der Kurs bietet eine tolle Gelegenheit, Freude an sportlicher Aktivität zu entdecken. Wir freuen uns auf viele fröhliche Kinder, die mit Begeisterung dabei sind!

Inhalt der Stunde:

- Aufwärmspiele
- Verschiedene Stationen, zum Klettern, Balancieren, Springen, Rollen...
- Kleine Spiele, die die Koordination und Kraft fördern
- Gruppen- oder Partnerübungen, um den Teamgeist zu stärken

Vera Ahlers, Bianca Ahlers **Fo749**
Mi., 24.09., 16.00-17.00 Uhr, 6 x
€ 24,00 (€ 21,60) Turnhalle Schule Kersbach

online-Kurs: KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler 1. bis 6. Klasse @

Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren. Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell & einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag. Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden. Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang zur Verfügung.

Rainer Frank **Fo751**
Do., 09.10., 15.00-21.00 Uhr
€ 21,42 inkl. USt. € 3,42 Online bei Ihnen zu Hause

Karate (ab 6 Jahre)

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 **Fo752**
Fr., 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 Pilatusring 8b, Hausen

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.

■ Kinder-Brazilian Jiu-Jitsu (8 - 15 Jahre)

Kinder-Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, die sich auf Bodenkampf und Techniken zur Selbstverteidigung konzentriert. Es fördert körperliche Fitness, Koordination und Selbstbewusstsein. Kinder lernen, wie man Hebel und Griffe anwendet, um einen Gegner zu kontrollieren, ohne auf Schläge angewiesen zu sein. Das Training stärkt Disziplin, Respekt und Teamgeist, während es gleichzeitig Spaß macht und Freundschaften fördert. Durch den regelmäßigen Unterricht entwickeln Kinder mentale Stärke und Geduld, was ihnen auch in anderen Lebensbereichen zugutekommt.

Frederik Günther **Fo753**
 Di., 30.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 BJJ-Dojo Forchheim

Kreativkurse

■ Kurs 1: Gefilzte Sterne mit Glasnuggets Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Mit Wasser, Seife, Schafwolle und etwas Geduld kann man beim gemeinsamen feuchtfröhlichen Filzen mit Mama oder Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - viele bunte Sterne entstehen lassen. Sie haben einen kleinen Glasnugget in der Mitte und sind eine schöne Dekoration für die Weihnachtszeit.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
 Materialkosten sind im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten. Pro Stern ca. 0,70€ (größenabhängig)

Wichtige 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**
 Do., 06.11., 13.00-15.30 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Materialkosten
 Kleingruppe VHS-Zentrum

Barbara Eichhorn **Fo758B**
 Do., 06.11., 15.30-18.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Materialkosten
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Zeichnen für Kinder ab 7 Jahren



Wir experimentieren gemeinsam mit verschiedenen Techniken, spielen mit Flächen, Linien und Kontrasten und verwenden unterschiedliche Materialien. Ihr bekommt jede Woche neue abwechslungsreiche Impulse, aus denen ihr etwas Eigenes entwickeln könnt. So entfalten sich eure kreativen Fähigkeiten und bieten einen Ausgleich zum Schulalltag. Das Zeichnen fördert die feinmotorischen Fähigkeiten, wodurch euch auch das Schreiben leichter fällt.

Bitte mitbringen: siehe Website www.vhs-forchheim.de.
 Verschiedene Zeichenpapiere stellt die Dozentin zu Verfügung.

Jana Böhme **Fo759A**
 Mo., 29.09., 16.00-17.30 Uhr, 6 x
 € 54,00 + 6 Euro Materialkosten
 Kleingruppe VHS-Zentrum

Jana Böhme **Fo759B**
 Mo., 17.11., 16.00-17.30 Uhr, 6 x
 € 54,00 + 6 Euro Materialkosten
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Zeichnen für Kinder ab 10 Jahren

Hier dürft ihr eure Kreativität entfesseln. Wir nehmen uns jede Woche spannende Projekte vor und probieren abwechslungsreiche Techniken aus. So entsteht eine kreative Gemeinschaft, die Spaß macht. Beim Zeichnen schult ihr eure Wahrnehmung, Geduld und Achtsamkeit. Bereichert die Welt mit euren Bildern!

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
 Verschiedene Zeichenpapiere stelle ich zur Verfügung.

Jana Böhme **Fo759C**
 Mi., 15.10., 16.30-18.30 Uhr, 3 x
 € 36,00 + 3 Euro Materialkosten
 Kleingruppe VHS-Zentrum

Jana Böhme **Fo759D**
 Mi., 12.11., 16.30-18.30 Uhr, 3 x
 € 36,00 + 3 Euro Materialkosten
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Ölmalerei für Anfänger (ab 11 Jahren)

Für Einsteiger wie Fortgeschrittene ab 11 Jahren, die ihre Fähigkeiten gezielt verbessern möchten.

Das Malen in Graustufen oder mit einer reduzierten Farbpalette ist besonders hilfreich für das künstlerische Lernen oder als eigenständiges Kunstwerk. Es ermöglicht, sich ganz auf Tonwerte, Form und Kontrast zu konzentrieren. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Tiefe und Räumlichkeit allein durch Helligkeitswerte entstehen.

Materialien werden von der Kursleitung gestellt und sind im Preis enthalten.

Nadine Smirnova **Fo760A**
 Sa., 08.11., 15.00-17.00 Uhr
 € 17,00
 Kleingruppe Pädagogisches Kunststudio

Nadine Smirnova **Fo760B**
 Sa., 10.01., 15.00-17.00 Uhr
 € 17,00
 Kleingruppe Pädagogisches Kunststudio

■ Töpfern für Kinder (6 - 8 Jahre)



Ton ist ein Material, mit dem Kinder gerne umgehen. Aus einem Klumpen Ton etwas zu formen, z.B. kleine Schalen, Becher, Figuren ist für sie ein Genuss. Dabei erlernen sie nicht nur verschiedene Arbeitstechniken, es werden auch Konzentration, Geduld und Kreativität gefördert.

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Verena Dittrich **Fo761**
 Fr., 05.12., 14.30-18.00 Uhr
 € 25,50 inkl. € 8,00 für Material
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

■ Töpfern für Kinder (ab 9 Jahren)

Flinke Hände kneten und formen den Ton. Ziel des Kurses ist selbständiges Arbeiten, um Freude und Kreativität zu wecken.

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Verena Dittrich **Fo762**
 Sa., 06.12., 9.30-13.00 Uhr
 € 25,50 inkl. € 8,00 für Material
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

Sprachen

■ Englisch - Have Fun with English (3 - 6 Jahre)



Spielegerichtetes Lernen der englischen Sprache mit allen Sinnen! Durch Lieder und Reime, Basteln, Bewegung und Spiele sowie altersgerechten "reading & writing" Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Irmgard Schösser **Fo765**
 Mo., 29.09., 15.15-16.00 Uhr, 12 x
 € 54,00 VHS-Zentrum

■ Englisch - Have Fun with English (1. und 2. Klasse Grundschule)

Spielegerichtetes Lernen der englischen Sprache mit allen Sinnen! Durch Reime und Spiele, kurze Frage- und Antwortsätze, Wortschatzübungen sowie altersgerechte "reading & writing" Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Irmgard Schösser **Fo766**
 Mo., 29.09., 16.10-16.55 Uhr, 12 x
 € 54,00 VHS-Zentrum

■ Englisch - Have Fun with English (3. und 4. Klasse Grundschule)

Spielegerichtetes Lernen der englischen Sprache ergänzend zum Schulunterricht, auch zur Vorbereitung auf weiterführende Schulen! Durch kurze Frage- und Antwortsätze, Wortschatzübungen, kleine Rollenspiele, einfache Grammatikübungen sowie altersgerechte "reading & writing" Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Irmgard Schösser **Fo767**
 Mo., 29.09., 17.10-17.55 Uhr, 12 x
 € 54,00 VHS-Zentrum

■ Englisch - Play with me (3 - 4 Jahre)

Spielegerichtet in Kontakt mit der Sprache treten. Durch Singen, einfache Aufgaben und Spielen machen die Kinder erste Schritte im Erlernen der englischen Sprache.

Maria Angeles Osorio Téllez **Fo768**
 Do., 16.10., 15.10-15.55 Uhr, 7 x
 € 37,80 VHS-Zentrum

■ 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 **Fo769**
 Do., 16.10., 16.00-16.45 Uhr, 7 x
 € 37,80 VHS-Zentrum

Das besondere Angebot

■ Französisch für Schüler - Ferienkurs Anfänger

NEU



Französisch erleben - Ein Ferienkurs für Anfänger und Anfänger+ Du hast noch keine oder bis zu sechs Monate Französisch-Erfahrung? 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. Dieser Kurs bereitet dich z.B. auf Austauschprogramme und Ferien in Frankreich vor! Bitte bringe ein Heft, einen Stift und 4 farbige Marker für deine Notizen mit.

Hélène Maréchal **Fo770**
 Mo., 03.11., 13.00-14.30 Uhr, 5 x
 € 54,00 VHS-Zentrum

■ Französisch für Schüler - Ferienkurs Niveau A1/ A2

NEU

„Französisch erleben“ ist ein Ferienkurs für Schüler ab 13 Jahren mit dem Niveau A1/A2. Du hast zwei bis drei Jahre Französisch-Erfahrung? In diesem einwöchigen Kurs werden wir durch lebendige Rollenspiele und Alltagssituationen unsere Aussprache und Betonung üben. Wir werden uns auch kurze Videos anschauen und besprechen. Dieser Kurs bereitet dich beispielsweise auf bessere Noten und Austauschprogramme in Frankreich vor. Bitte bringe ein Heft, einen Stift und vier farbige Marker für deine Notizen mit.

Hélène Maréchal **Fo771**
 Mo., 03.11., 14.40-16.10 Uhr, 5 x
 € 54,00 VHS-Zentrum

fokUS
 Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz

Kulturvielfalt in ihrer schönsten Blüte

Printausgabe vierteljährlich www.forchheimer-kulturservice.de



Karten-Vorverkauf: sparkasse-forchheim.de/ticketshop
oder Buchhandlung "s blaue Stäffala", Wiesentstr. 1.
Info: www.vhs-forchheim.de
Büchertische werden von der Buchhandlung „s blaue Stäffala“ gestellt. Signierte Bücher sind bei jeder Lesung vor Ort erhältlich.

12. Literaturtage im Forchheimer Land

■ Volker Klüpfel: Wenn Ende gut, dann alles. Svetlana, der Dicher und der Fall mit dem einsamen Kind

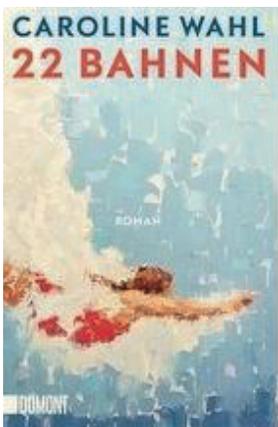


Die erstaunliche Svetlana liebt russische Literatur und Detektivgeschichten. Ihre Lebensweisheiten sind so legendär wie ihre Grammatik. Tommi, liebenswerter Chaot Anfang 30, arbeitet hart an seinem Durchbruch als Bestsellerautor. Meistens jedenfalls. Wegen vorübergehender Finanzflaute haust er im alten Wohnmobil seines Vaters, das er ihm zusammen mit seiner ukrainischen Putzfrau Svetlana überlassen hat. Als Tommi und Svetlana eines Abends ein kleines Mädchen am Waldrand auflesen, ahnen sie nicht, dass ihre Suche nach der Mutter sie auf die Spur eines schrecklichen Verbrechens bringt - und sie selbst in große Gefahr.

Volker Klüpfel, Jahrgang 1971, studierte in Bamberg Politikwissenschaft und Geschichte. Nachdem er einige Zeit als Journalist gearbeitet hatte, stellte er fest, dass ihm doch eher das freie Schreiben liegt. Zusammen mit Michael Kobr hat er sich u.a. mit der Kultreihe um Kommissar Kluftinger ein Millionenpublikum erschrieben. "Wenn Ende gut, dann alles - Das einsame Kind" ist der Auftakt zu seiner ersten Solo-Krimireihe.

Volker Klüpfel **Bw001**
Mo., 10.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 21,00 Sparkasse-Hauptstelle, Forchheim

■ Kinoabend: "22 Bahnen" Aus dem gleichnamigen Roman von Caroline Wahl



Tildas (Luna Wedler) Tage sind streng durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, schwimmen, sich um ihre kleine Schwester Ida (Zoë Baier) kümmern – und an schlechten Tagen auch um ihre Mutter (Laura Tonke). Zu dritt wohnen sie im traurigsten Haus der Fröhlichstraße in einer Kleinstadt, die Tilda hasst. Ihre Freunde sind längst weg, leben in Amsterdam oder Berlin, nur Tilda ist geblieben. Denn irgendjemand muss für Ida da sein, Geld verdienen, die Verantwortung tragen. Nennenswerte Väter gibt es keine, die Mutter ist alkoholabhängig. Eines

Tages aber geraten die Dinge in Bewegung: Tilda bekommt eine Pro-

motion in Berlin in Aussicht gestellt, und es blitzt eine Zukunft auf, die Freiheit verspricht. Und Viktor (Jannis Niewöhner) taucht auf, der große Bruder von Ivan, den Tilda fünf Jahre zuvor verloren hat. Viktor, der – genau wie sie – immer 22 Bahnen schwimmt. Doch als Tilda schon beinahe glaubt, es könnte alles gut werden, gerät die Situation zu Hause vollends außer Kontrolle...

Di., 11.11., 19.30-22.00 Uhr **Bw002**
€ 12,00
Karten: sparkasse-forchheim.de/ticketshop
oder Buchhandlung "s blaue Stäffala", Wiesentstr. 1
Info: VHS-Zentrum, Forchheim KinoCenter Forchheim

■ Bent Freiwald: Wer denkt, ist klar im Vorteil



Ob wir nachts träumen, morgen Sport treiben, uns bei der Arbeit konzentrieren wollen oder spätabends das berühmte "Bier zu viel" trinken – unser Gehirn ist rund um die Uhr im Einsatz. Es sorgt wesentlich für unser Wohlbefinden – wenn nichts schief läuft. Anhand eines völlig normalen Tages erklärt der Gehirnexperte und Wissenschaftsjournalist, was das menschliche Gehirn jeden Tag Erstaunliches vollbringt – und wie man sich dieses Wissen zunutze machen kann.

Bent Freiwald, 1993 geboren, hat Kognitionswissenschaften studiert und schreibt als Journalist für das Onlinemagazin „Krautreporter“. 2022 hat er den Newsletter „Das Leben des Brain“ ins Leben gerufen, in dem er wöchentlich über Erkenntnisse aus der Hirnforschung berichtet. Daraus entstand ein kurzweiliger Podcast mit dem gleichen Titel. Der Autor wurde für seine Arbeit mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem „Grimme Online Award“ und dem „Fast Forward Science“ Preis. Er lebt in Hamburg.

Bent Freiwald **Bw003**
Mi., 12.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 15,00 Herder Gymnasium Forchheim

■ "Wohin ich immer reise, ich fahr nach Nirgendland" Mascha Kaléko - Eine lyrische Zeitreise mit Musik



Man hat Mascha Kaléko verglichen mit Kästner, Tucholsky, Ringelnatz und Morgenstern. Das trifft es aber nicht ganz. Sie hat deren Verspieltheit, satirische Schärfe und Sprachwitz, aber es kommt ein Sehnen hinzu, eine zarte Zerbrechlichkeit. Es ist

dieses unpathetische Sehnen, das ihre Lyrik so knitterfrei erscheinen lässt, jenseits aller Moden.

Mascha Kaléko, 1907 in Galizien geboren, kam in den 20-er Jahren nach Berlin. 1933 im Januar erschien ihr „Lyrische Stenogrammheft“, wurde begeistert rezensiert, gut verkauft und im Mai schon von den Nazis verboten. Bis 1938 blieb sie in Berlin, es folgte das Exil in New York und Israel. Nach dem Krieg fand sie in Deutschland schnell wieder Leser, auch wollte man sie mit dem Fontane-Preis ehren. Da aber das Jury-Mitglied Hans Egon Holthusen vier Jahre SS-Mitglied gewesen war, lehnte sie ab. Einen Preis bot man ihr nie wieder an. Anlässlich des 50. Todestags der Autorin präsentiert die vielfach ausgezeichnete Sprecherin Doris Wolters im Rahmen der blätterWALD-Literaturtage eine Lesung, in der sich Mascha Kalékos Gedichte aus verschiedenen Zeiten zu einem lyrischen Lebensbild fügen. Passende Musikpassagen steuert der renommierte Jazzpianist Andreas Erchinger bei.

Doris Wolters, Andreas Erchinger **Bw004**
Do., 13.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 18,00 Junges Theater Forchheim

Jan Beinßen: Das Meerrettich-Komplott. Paul Flemmings schärfster Fall



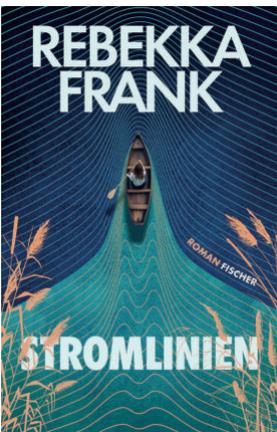
Zum 20-jährigen Bestehen der Paul-Flemming-Krimireihe lädt der blätterWALD zu einer besonderen Lesung mit dem Autor Jan Beinßen ein. Schmackhafter Krimigenuss, begleitet von Meerrettich-Köstlichkeiten.

Paul Flemmings Frau Katinka ist wieder mal auf Dienstreise, also kurvt der Hobbydetektiv allein mit dem Wohnmobil durchs idyllische Franken. Unterwegs lernt er Svenja Schamberger kennen, Spross der gleichnamigen Meerrettichproduzenten aus dem Forchheimer Land. Kurz darauf verschwindet die junge Frau spurlos. Zusammen mit Stieftochter Hannah macht sich Flemming nun auf die Suche nach Svenja. In Paul Flemmings schärfstem Fall erfahren Krimi-Fans ganz nebenbei allerhand über die jahrhundertelange Kren-Tradition Frankens.

Jan Beinßen, Jahrgang 1965, ist einer der produktivsten Autoren von Frankenkrimis. Neben der Paul-Flemming-Reihe hat er u.a. Kurzkrimibände sowie historische Kriminalromane herausgebracht.

Jan Beinßen **Bw005**
Fr., 14.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 25,00 inkl. Meerrettich-Köstlichkeiten Der Pilatushof, Hausen

Rebekka Frank: Stromlinien

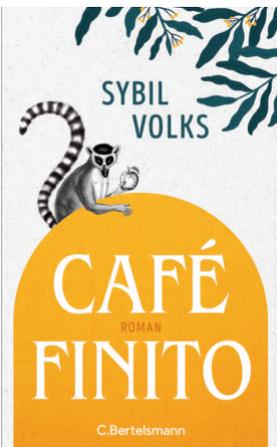


Enna und Jale sind in den Elbmarschen zu Hause. Sie leben im Rhythmus von Ebbe und Flut, beobachten Kormorane und Austernfischer – und zählen die Tage, bis ihre Mutter Alea aus der Haft entlassen wird. Doch als es endlich so weit ist, verschwindet nicht nur Alea spurlos, sondern auch Jale. Entschlossen durchkämmt Enna auf der Suche nach ihnen das Alte Land, ohne zu ahnen, dass dieser Weg sie für immer verändern wird. Ein großer, sensibel erzählter Familienroman über Entscheidungen, die uns auseinandertreiben oder für immer miteinander verbinden können

Rebekka Frank wurde 1988 in Kassel geboren und wuchs zwischen weiten Wiesen und Wäldern auf dem Land auf. Bis heute ist die Natur Inspiration und Rückzugsort der studierten Theaterwissenschaftlerin und Germanistin. Im Zentrum ihrer Geschichten stehen die kleinen und großen Geheimnisse, die wir alle in uns tragen. Rebekka Frank lebt mit ihrer Familie in Nordhessen.

Rebekka Frank **Bw006**
Sa., 15.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 15,00 Kulturraum St. Gereon, Forchheim

Sybil Volks: Café Finito



Auf dem Dorotheenstädtischen Friedhof in Berlin steht das Café Finito. Dort trifft sich ein Jahr lang eine Handvoll höchst unterschiedlicher Menschen in einer Abschiedsgruppe. Gemeinsam lernen sie, sich zu erinnern, und manche fassen Mut, etwas Neues zu wagen. In ihrem Roman greift die Autorin das wachsende Bedürfnis unserer Gesellschaft auf, offen über Tod und Trauer zu sprechen. Und wie im richtigen Leben, liegen Tragik und Komik ganz nah beieinander.

Sybil Volks lebt als Autorin in Berlin. Sie hat mehrere Romane sowie Erzählungen und Gedichte veröf-

fentlicht. Der historische Berlin-Krimi „Café Größenwahn“ war nominiert für den Gläuser-Preis als bestes Krimidebüt. Es folgten die SPIEGEL-Bestseller "Wintergäste" und "Die Glücksreisenden". Ihr Roman „Torstraße 1“ war die Buchvorlage für die erfolgreiche TV-Serie „Das Haus der Träume“.

Sybil Volks **Bw007**
Mo., 17.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 18,00 Café Wirth, Egloffstein

Titus Müller: Die Dolmetscherin



Mai 1945: Die junge Dolmetscherin Asta arbeitet im Kurhotel „Palace“ in Mondorf-les-Bains, wo die US-Armee gefangengenommene Nazi-Größen interniert. Darunter ist Hermann Göring, Oberbefehlshaber der Luftwaffe und Hitlers designierter Nachfolger. Asta übersetzt bei den Verhören und reist dann mit nach Nürnberg zu den Prozessen. Dort ist sie jeden Tag im Gerichtssaal anwesend, bekommt die abscheulichsten Dinge zu hören und muss sie ins Englische übertragen. Uns empfänglicher ist sie für Leonhard, einen jungen, sensiblen Mann, der ihr

sanft den Hof macht. Doch seine Vergangenheit ist undurchsichtig und er stellt verdächtig viele Fragen zu den Prozessen...

Titus Müller, geboren 1977, studierte Literatur, Geschichtswissenschaften und Publizistik. Mit 21 Jahren gründete er die Literaturzeitschrift „Federwelt“ und veröffentlichte seither mehr als ein Dutzend Romane. Er wurde u. a. mit dem C.S. Lewis-Preis und dem Homer-Preis ausgezeichnet. Seine Trilogie um „Die fremde Spionin“ brachte ihn auf die SPIEGEL-Bestsellerliste und wird auch von Geheimdienstinsidern gelobt.

Titus Müller **Bw008**
Mi., 19.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 15,00 Hasenbergzentrum, Ebermannstadt

Jan Weiler: Das Beste! Mein Leben zwischen Pubertären



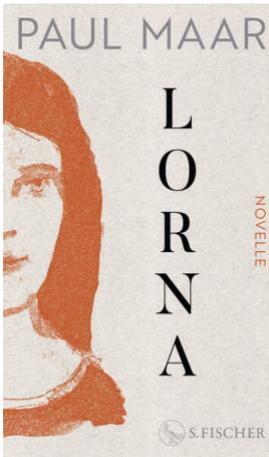
Die ersten Warnzeichen der Pubertät sind noch leicht zu übersehen. Der Nachwuchs wird zunächst muffelig und maulfaul, dann aufmüpfig und liebeskrank. Doch bald ist die Verwandlung zum Pubertier perfekt und es kommt zu glanzvollen Auftritten bei Partys und Popkonzerten, aber auch auf dem heimischen Sofa. Doch in dem Moment, wo man glaubt, den Anblick der Pickelcreme im Bad und die Diskussionen über mangelnde Wokeness im Griff zu haben, ziehen die Pubertiere einfach aus und machen die Eltern damit von einem auf den anderen Tag zu Ältern. Und was nu? In den besten Texten der

Pubertier-Ära spannt Jan Weiler einen weiten Bogen und erzählt vom Leben zwischen Teenagern und der leisen Verzweiflung ratloser Eltern.

Jan Weiler wurde 1967 in Düsseldorf geboren. Er war Redakteur, Autor und schließlich Chefredakteur beim Magazin der Süddeutsche Zeitung. 2003 erschien sein erster Roman „Maria, ihm schmeckt's nicht.“ Das Buch gilt als das erfolgreichste deutsche Romandebüt der letzten zwanzig Jahre, die Verfilmung lief 2009 erfolgreich in den Kinos. 2005 folgte die Fortsetzung „Antonio im Wunderland.“

Jan Weiler **Bw009**
Do., 20.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 25,00 Sparkasse-Hauptstelle, Forchheim

Paul Maar: Lorna
Eine traurig-schöne Novelle für Erwachsene



Schon als Kind in der Hochhaussiedlung ist Lorna mit ihren roten Haaren und grünen Augen besonders: Sie ist die Beste beim Fußball, immer hilfsbereit und nimmt sich einen Außenseiter zum Freund. Für den eher schüchternen Erzähler wird die intelligente, empathische und leidenschaftliche Lorna die erste große Liebe. Man zieht zusammen in eine WG, geht auf Reisen und schmiedet Zukunftspläne. Aber dann wird Lorna eine andere: unruhig, aggressiv, unberechenbar. Irgendwann legt sie Feuer in der WG, vor der Tür ihrer Mitbewohnerin Katharina. Lorna kommt in die Psychiatrie. Heraus und wieder hinein, immer wieder. Dann

lässt sich der Erzähler von Katharina verführen. Es ist die folgenschwerste Entscheidung seines Lebens.

Paul Maar, 1937 in Schweinfurt geboren, ist einer der beliebtesten und erfolgreichsten deutschsprachigen Kinder- und Jugendbuchautoren. Nach rund vierzig Büchern und Theaterstücken für junge Leserinnen und Leser erschienen seine „Erwachsenenbücher“ „Wie alles kam. Roman meiner Kindheit“ und „Ein Hund mit Flügeln“. Maars Werk wurde vielfach gewürdigt, unter anderem mit dem E. T. A.-Hoffmann-Preis und dem Friedrich-Rückert-Preis.

Paul Maar Bw010
Fr., 21.11., 19.30-22.00 Uhr
€ 15,00 Kulturscheune, Eggolsheim

Lesungen für Kinder

blätterWALD-Lesungen für Kindertagesstätten

Für Kindertagesstätten bietet der blätterWALD in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Forchheim zwei Lesungen mit der Autorin Suza Kolb. Nicht frei buchbar.

Suza Kolb Bw011
Mi., 12.11., 9.30-12.00 Uhr
Nicht buchbar Stadtbücherei Forchheim

Öffentliche blätterWALD-Lesung für Grundschulkinder.
Nina Müller: Kuscheflosse



Öffentliche blätterWALD-Lesung für Grundschulkinder (1.-3. Klasse) in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Forchheim und dem Bildungsbüro des Landkreises Forchheim. Die Autorin Nina Müller liest aus "Kuscheflosse".

Im Unterwasser-Radio hört Kuscheflosse von einem geheimnisvollen Riff. Dort soll eine uralte Zauberschildkröte wohnen, die Wünsche erfüllt. Gemeinsam mit seinen Freunden macht sich Kuscheflosse auf die abenteuerliche Reise.

Nina Müller lebt in München und genießt das Erfinden, Schreiben und Illustrieren fantastischer Geschichten mit einzigartigen Charakteren. In ihren Lesungen zeichnet sie auch immer live - dabei schlüpfen so manche Figuren aus den Stiften aufs Papier.

Nina Müller Bw012
Mi., 19.11., 14.30-15.30 Uhr
€ 2,00 (€ 1,80) Stadtbücherei Forchheim



**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: Wärme aus Solarstrom - überschüssigen Solarstrom in Wärme umwandeln und speichern

Siegfried Brütting Fo178A
Do., 25.09., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

Online: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen, speichern und selber verbrauchen

Tobias Harhammer Fo178B
Do., 02.10., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

Online: Heizen mit Holz - Stückholz-/ Pelletsheizung oder Holz-Kaminofen

Simon Lesche Fo178C
Do., 09.10., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

Online: E-Auto fahren lohnt sich

Rita Haas Fo178D
Do., 16.10., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

Online: Die Vor-Ort-Beratung für energetische Maßnahmen im Landkreis Forchheim

Henning Hahn Fo178E
Do., 23.10., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

Online: Heizungssanierung - Alte Heizung raus, aber welche neue ist die Richtige?

Siegfried Brütting Fo178F
Do., 30.10., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ **Online: Fördermöglichkeiten für energetische Sanierung (Heizung, Fenster, Dämmung)** @

Christine Galster Fo178G
 Do., 06.11., 19.30-21.30 Uhr
 kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ **Online: Energetische Gebäudesanierung - Was, wann und wie?** @

Paul Pohlmann Fo178H
 Do., 13.11., 19.30-21.30 Uhr
 kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ **Besondere Heiztechniken - neue spezielle Heizsysteme** @

Larissa El Chami Fo178I
 Do., 20.11., 19.30-21.30 Uhr
 kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ **Online: Batteriespeicher und PV-Aufdachanlagen - Was ist hierbei zu beachten?** @

Alois Hadeier Fo178J
 Do., 27.11., 19.30-21.30 Uhr
 kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ **Online: Erfahrungen beim Heizen mit der Wärmepumpe im Bestandsgebäude** @

Paul Pohlmann Fo178K
 Do., 04.12., 19.30-21.30 Uhr
 kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause



KOOPERATION PFALZMUSEUM

Unsere Adresse:
 Pfalzmuseum Forchheim,
 Kapellenstr. 16
 91301 Forchheim

Tel.: 09191/714-327, -384, -351 (Verw.),
 -326 (Kasse), Fax: 09191/714-375
 E-Mail: kaiserpfalz@forchheim.de
 Internet: kaiserpfalz.forchheim.de

Öffnungszeiten:

April - Oktober: Di-So 10.00- 7.00 Uhr
 November - März: Mi, Do 13.00-16.00 Uhr,
 Sonn- und Feiertag 13.00-17.00 Uhr
 Erweiterte Öffnungszeiten während der Aktion
 "Advent und Weihnachten im Pfalzmuseum":
 Mo-Fr 15.00-18.30 Uhr, Sa/So/Feiertage 13.00-18.30 Uhr,
 geschlossen 24., 25., 31.12. und 01.01.2026

Die vollständigen Beschreibungen zu den Veranstaltungen sind auf unserer Homepage ersichtlich.

■ **Kennen wir uns? Eine Ausstellung mit Porträtfotografien der 1920er Jahre aus Forchheim**

Einen wahren Schatz - nämlich 1700 Fotografien auf Glasplatten des ehemaligen Fotogeschäfts Luthardt/ Brüggemann - hat der spätere Inhaber auf dem Dachboden am Paradeplatz gefunden und dem Pfalzmuseum übergeben. Von Staub befreit und jedes einzelne Motiv digitalisiert, werden nun Teile der Öffentlichkeit in einer Sonderausstellung im Pfalzmuseum und in den Schaufenstern der Innenstadt-Geschäfte präsentiert. Die Fotos von 1920 bis 1930 zeigen Frauen und Männer, elegant nach der Mode der Zeit gekleidet, den Blick keck in die Kamera oder eher scheu und schüchtern nach innen gerichtet. Kleine Kinder posieren, herausgeputzt in neuen Kleidern, Familien lassen sich steif aufgereiht oder voller Lässigkeit auf einem Sofa porträtieren. Der 1. Schultag, die heranwachsenden Kinder bei ihrer Kommunion oder verliebte Brautpaare bei ihrer Hochzeit werden für die Ewigkeit festgehalten. Die technisch und ästhetisch brillanten Fotos sind Zeitdokumente unserer Vorfahren, deren Namen und Lebensgeschichten wir heute leider nicht mehr kennen.

Ausstellung vom 18. Juli - 31. Oktober 2025 Fo801
 € 6,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Advent und Weihnachten im Pfalzmuseum

■ **"Wenn ich erst mal groß bin..." - Mädchenträume und Puppenhäuser**

Der Traum kleiner Mädchen einst und heute: Ein Puppenhaus zu Weihnachten! Gab es dann eines, war die Freude groß. Das Pfalzmuseum öffnet für die diesjährige Weihnachtsausstellung sein Depot und zeigt, was sonst verborgen ist: Puppenhäuser und deren Einrichtungen in den verschiedensten Ausführungen, ganze Häuser, kleine Wohnungen oder nur einzelne Räume. Oft waren sie liebevoll selbstgebaut und wurden von Generation zu Generation weitergegeben.

Ausstellung vom 29. November 2025 - bis 06. Januar 2026 Fo803
 € 3,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

■ **Eisenbahnausstellung**

Die liebevoll gestaltete Eisenbahnausstellung macht den Besuch der festlich geschmückten Kaiserpfalz zu einem Erlebnis: Die Lehmann-Großbahn fährt mit verschiedenen H0-Modellbahnen auf einer großen Messeanlage durch "Winterlandschaften". Szenarien aus dem Stadtleben haben die Ausstellungsmacher lebensecht gestaltet. Kinder können mit kleinen Modellen auch selbst Eisenbahn spielen. Die Spielcke lädt zum Bauen und Basteln ein.

Ausstellung vom 29. November 2025 - bis 06. Januar 2026 Fo803A
 € 3,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Konzerte/ Theater/ Lesungen

■ **Béla Bartók: Bartók plus - populäre Violinwerke des Meisters sowie Rück- und Ausblicke**

2025 jährt sich zum 80. Mal der Todestag des ungarischen Komponisten Béla Bartók. Bartók gilt als einer der bedeutendsten Komponisten des 20. Jahrhunderts. Seine Muttersprache 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, Dvorák, Lutoslawski und Suk.

So., 28.09., 17.00 Uhr Fo804
 15,00 € (erm. 11,00 €)
 VVK: 12,00 € (erm. 8,00 €) nur an der Kasse des Pfalzmuseums
 Reservierungen können telefonisch unter 09191/714-326 oder per E-Mail an kaiserpfalz@forchheim.de vorgenommen werden.
 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Sonderführungen für Erwachsene

■ 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..."

Sa., 06.09., 0.00-0.00 Uhr, 1x **Fo805**
Gebühr: 9,00 € Erwachsene, Kinder bis 12 Jahre: 4,50 €
Kaiserpfalz Forchheim Innenhof

Führungen "Abends im Museum"

Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.

■ Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen - Erlebnisführung

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.

Sa., 11.10., 20.00 Uhr **Fo806**
€ 13,00 Pfalzmuseum

■ Zwischen den Welten - Riten, Sagen und Mythen in der Zeit um Allerheiligen

Kirche, Kreuz und Kürbis, wie passt das zusammen? Unsere Sonderführung klärt auf und bringt etwas Licht ins Dunkel der "geistreichen" Tage. Denn bereits in vorchristlicher Zeit war der Beginn der dunklen Jahreszeit bekannt dafür, dass er den Seelen im Jenseits die Tore öffnet. Auch heute wird das kirchliche Hochfest Allerheiligen, gefolgt von Allerseelen, noch begleitet von vorchristlichen Riten, Sagen und regionalen Bräuchen. Und natürlich gibt es auch einen Brauch, der den umherwandernden Seelen wieder den Weg zurück zu ihren Ruhestätten zeigt. Also keine Angst, wir sind gewappnet.

Fr., 31.10., 19.00 Uhr **Fo807**
€ 8,00 Pfalzmuseum

■ 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, begrüßen die kraftvolle Energie des aufkeimenden Frühlings und werden durch das Orakel auf das beginnende Jahr vorbereitet.

Sa., 07.02., 17.00-18.00 Uhr **Fo808**
€ 15,00 Pfalzmuseum

Themenführungen und Programme für Erwachsene - individuell buchbar

Für alle nachfolgenden Veranstaltungen gilt:
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.

■ "Highlight-Führung" zum Kennenlernen des Hauses

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Streifzug durch das historische Gebäude mit seinen Wandmalereien und dem Stadt-, Trachten- und Archäologiemuseum.

Fo809

Erwachsenengruppen 49,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 €/ Person (Eintritt), Schulklassen 22,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 € p.P. (Eintritt) Pfalzmuseum

■ Englische Highlight-Führung

Beschreibung siehe Fo809

59,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 € p.P. (Eintritt) **Fo810**

■ 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.

Fo811

Erwachsenengruppen 49,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 € p.P. (Eintritt), Schulklassen 22,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 € p.P. (Eintritt)

■ Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen - Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo806

€ 13,00 **Fo812**
Pfalzmuseum

■ 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.

€ 10,00 **Fo813**
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ 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 **Fo814**
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Heimchen am Herd? Oder war alles doch ganz anders?

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.

€ 10,00 **Fo815**
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Feuer, Met und Hexensalbe - eine mittelalterliche Erlebnisführung

Wie lebte, liebte und starb das einfache Volk, als Dämonen und Hexen noch die Erde bevölkerten? 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.

€ 15,00 **Fo816**
Pfalzmuseum

■ **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.

€ 10,00 **Fo817**
Pfalzmuseum, Stadtmuseum

■ **Auf den Spuren jüdischen Lebens - Führung auf dem "Jüdischen Pfad"**

Die Zerstörung der Forchheimer Synagoge nach der Reichspogromnacht 1938 und die darauf folgenden Deportationen der jüdischen Bevölkerung beendeten die lange Geschichte der jüdischen Kultusgemeinde in Forchheim. 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.

kostenfrei **Fo818**
Pfalzmuseum, Stadtmuseum

■ **"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

Museumspädagogik für Kinder

Programme für Kindergärten - individuell buchbar

■ **Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer**

In der altherwürdigen 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.

€ 6,00 **Fo820**
Pfalzmuseum, Innenhof

■ **Hört Ihr Kinder und lasst Euch sagen - mit dem Nachtwächter durch Forchheim**

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.

€ 6,00 **Fo821**
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".

€ 6,00 **Fo822**
Pfalzmuseum, Archäologie-Museum Oberfranken

Programme für alle Schularten (Grund-, Mittel-, Realschulen, Gymnasien, alle weiterführenden Schulen) - 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 Wurfspeeres eigene Erfahrungen gesammelt werden.

€ 6,00 **Fo823**
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ **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.

€ 6,00 **Fo824**
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ **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.

€ 6,00 **Fo825**
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

■ **Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern**

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler*innen das Feuerbohren, die Arbeit mit der Feuersteinklinge, 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 „Sauce“ zu.

Agil Bamberg **Fo826**
€ 9,00 Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ **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.

€ 18,00 **Fo827**
Pfalzmuseum, Graben

■ **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.

€ 6,00 **Fo828**
Pfalzmuseum, Graben

■ 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.

€ 6,00 **Fo829**
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".

€ 6,00 **Fo830**
Pfalzmuseum

■ 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.

€ 6,00 **Fo831**
Pfalzmuseum

■ Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage

Das Pfalzmuseum ist Teil eines Projekts ausgewählter Museen aus Oberfranken, die Komplettprogrammpakete für Schulwandertage anbieten.

Halbtägige Exkursion:

interaktives Programm "Zeitreise - von der Steinzeit zu den Römern"

- 9.00 - 10.00 Uhr: Steinzeit (Feuerbohren, Arbeit mit der Feuersteinklinge, Gebrauch eines Wurfspeeres)
- 10.15 - 11.00 Uhr: Kelten (Tordieren eines Fingerrings, Gießen eines Amuletts, Zubereitung eines Zaubersnacks)
- 11.15 - 12.00 Uhr: Römer (auf echten Wachstafeln schreiben, eine römische Soße zubereiten, die Kunst der Pantomime erleben)

Gesamtdauer: 3 Stunden

Ganztägige Exkursion:

interaktives Programm "Ein Tag im Mittelalter"

- 9.00 Uhr: Erlebnisstadtführung mit dem Museumsleiterwagen
- 11.00 - 11.45 Uhr: Fragebogen zur Stadtführung und Besprechen der Antworten
- 11.45 - 13.00 Uhr: Mittelaltersnack (auch für Vegetarier*innen geeignet)
- 13.00 - 15.00 Uhr: meißeln, sägen, schmieden auf der "Mittelalter Baustelle"

Gesamtdauer: 6 Stunden

geeignet für 2. - 7. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)

Kosten: 12,00 € p.P. (halbtägige Exkursion, 3 Stunden) **Fo832**
Kosten: 18,00 € p.P. (ganztägige Exkursion, 6 Stunden)
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

■ Shalom - Jüdisches Leben in Forchheim

Mit der Zerstörung der Synagoge in der Reichspogromnacht 1938 und der anschließenden Deportation der jüdischen Bewohner*innen endete die lange Geschichte der jüdischen Kultusgemeinde in Forchheim. Aber wer waren diese Menschen und wo lebten sie? Diese Fragen beantworten wir beim Besuch des Stadtmuseums sowie auf den Spuren des "Jüdischen Pfades" durch die Stadt. Die Schüler*innen erfahren an ausgewählten Orten Näheres über die ehemaligen jüdischen Bürger*innen.

€ 6,00 **Fo833**
Pfalzmuseum, Stadtmuseum

■ Trachtenrallye

Schüler*innen des Herder-Gymnasiums Forchheim haben 2011 eine Rallye für Grundschüler*innen entworfen: 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.

€ 6,00 **Fo834**
Pfalzmuseum, Trachtenmuseum

■ Komm, spiel mit! - Alte Spiele

Beschreibung siehe Fo819

€ 6,00 **Fo835**
Pfalzmuseum, Graben

Kindergeburtstage der besonderen Art

■ Zurück in die Steinzeit

Beschreibung siehe Fo822

€ 120,00 **Fo836**
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Beschreibung siehe Fo826

€ 150,00 **Fo837**
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

■ 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 **Fo838**
Pfalzmuseum, Graben

■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

Beschreibung siehe Fo820

€ 120,00 **Fo839**
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 **Fo840**
Pfalzmuseum, Graben

■ Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

Beschreibung siehe Fo829

€ 120,00 **Fo841**
Pfalzmuseum

■ **Hört Ihr Kinder und lasst Euch sagen - Mit dem Nachtwächter durch Forchheim**

Beschreibung siehe Fo821

€ 120,00 **Fo842**
Pfalzmuseum

■ **Trachtenrallye**

Beschreibung siehe Fo834

€ 120,00 **Fo843**
Pfalzmuseum, Trachtenmuseum

■ **Komm, spiel mit!**

Beschreibung siehe Fo819

€ 120,00 **Fo844**
Pfalzmuseum, Graben

FORCHHEIM
ERLEBEN

Jedes »ECKLA« liebenswert fränkisch.

KOOPERATION
TOURIST-INFO
FORCHHEIM

Tourist-Information Forchheim, Kapellenstraße 16, 91301 Forchheim
Information & Buchung:
 Tel. 49 9191 714338
 E-Mail: 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.

■ **Stadtführung**

Entdecken Sie unter sachkundiger Führung die Schönheiten und den Charme der historischen Forchheimer Altstadt! Lernen Sie die fränkische Königsstadt so lebendig und authentisch wie möglich kennen! Unsere Gästeführer*innen erzählen Ihnen von der über 1200 Jahre alten Geschichte Forchheims und zeigen Ihnen die schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt, wie zum Beispiel die sogenannte „Kaiserpfalz“, der Saltorturm und die Pfarrkirche St. Martin. Doch auch unterhaltsame Anekdoten kommen während der Führung nicht zu kurz. Im Erlebnismuseum „Rote Mauer“ reisen Sie zurück in die Zeit des 30-jährigen Krieges als die Schweden Forchheim belagerten.

Forchheim Tourist-Info **Fo880**
Kaiserpfalz
 April-Oktober Mi., 15.00 Uhr und Sa., 10.30 Uhr, Dauer 1,5 Stunden
 Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 €

■ **Kulinarischer Stadtrundgang**

Tauchen auch Sie mit allen Sinnen in die Geschichte von Forchheim ein und verkosten Sie fränkische Spezialitäten während einer unvergesslichen Stadtführung! Sie haben die Chance, das Herz der Genussregion Oberfrankens in 4 Stationen zu erkunden. Los geht's an der Tourist-Information im Innenhof der Kaiserpfalz quer durch die Altstadt und vorbei an den schönsten Sehenswürdigkeiten Forchheims. Nach einer herzhaften Pause mit unserer Forchheimer Bratwurst vom Holzkohlegrill geht es weiter zu den süßen Höhepunkten. Lassen Sie sich die zartschmelzende Praline auf der Zunge zergehen um dann weiter mit einem Puderzucker-Lächeln und dem feinen Buttergeschmack unserer Urrädla auf den Lippen die letzte Etappe anzutreten. Diese wird selbstverständlich mit einem original Forchheimer Bier gekrönt.

Forchheim Tourist-Info **Fo881**
Kaiserpfalz
 April-Oktober Sa., 11.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden
 17,00 € pro Person

■ **Bierkellerführung**

Erfahren Sie, warum der Kellerwald etwas ganz Besonderes ist: Alles zur Entstehung der Felsengänge und zur Bier- und Brautradition in Forchheim. Die Bierkellerführung findet im Kellerwald statt, der schon fast ein kleines „Heiligtum“ für die Forchheimer Bürger ist. Hier wurden vor über 400 Jahren Gänge in die Felsen geschlagen, um Bier und Vorräte kühl lagern zu können. Direkt auf diesen Bierkellern kann man nun im wahrscheinlich „größten Biergarten der Welt“ das herrliche Bier und fränkische Spezialitäten in einzigartig gemütlicher Atmosphäre genießen. Unsere Gästeführer*innen freuen sich darauf, Sie in die Welt der Bier- und Brautradition Forchheims mitzunehmen.

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!" Ein Glück, dass Forchheim im 16. Jahrhundert eine imposante Festungsanlage erhielt und dadurch vor Feinden weitestgehend geschützt war. Ihr*e Gästeführer*in nimmt Sie mit in die Vergangenheit und lässt Sie teilhaben an der bewegten Geschichte der Menschen von damals. Sie durchwandern die Eskarpengänge im Inneren der Stadtmauer und besteigen die Festungsanlage von außen. Ein Highlight der Führung ist das Erlebnismuseum „Rote Mauer“, das in einer Bastion das Leben während des 30-jährigen Krieges veranschaulicht.

Forchheim Tourist-Info **Fo883**
Kaiserpfalz
 April-Oktober 1. Sonntag im Monat, 14.00 Uhr, Dauer 2 Stunden
 Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 €

■ **Genießertour**

Kultur, Genuss und Erlebnis - das ist die Forchheimer Genießertour! Lernen Sie unsere Königsstadt von ihrer kulinarischen Seite kennen. Wir verbinden Genuss mit Kultur, garniert mit einem gemütlichen Spaziergang durch unsere Altstadt mit appetitlichen Zwischenstopps und einem Schuss Kultur. Ob Fischspezialitäten, fränkisches Gebäck oder Bratwurst-Burger - Sie werden die Forchheimer Gaumenfreuden lieben! Zwischen den Stationen erhalten Sie Wissenswertes über die Geschichte Forchheims mit einem Besuch der Kaiserpfalz.

Forchheim Tourist-Info **Fo884**
Kaiserpfalz
 2. Samstag im März, Juni, September und Dezember, jeweils um 10.30 Uhr, Dauer 3 Stunden
 49,00 € pro Person

■ Kulinarische Bierverskostung

Ein spannendes Geschmackserlebnis mit interessanten Erklärungen zu Forchheims Biergeschichte! Schwarzbier, Pils, Weizen, Bockbier - es gibt eine Vielzahl an Biersorten in Forchheim! Was man von anderen Getränken längst kennt, ist beim Bier noch meist unbekannt. Bier enthält beispielsweise zehnmal mehr Aromen als Wein. Sie erfahren während der Bierverskostung, wie man gutes Bier verkostet, welches Bier zu welchem Essen passt und wie sich die einzelnen Sorten voneinander unterscheiden. Zu probieren gibt es ausgewählte Biere der drei Forchheimer Brauereien Hebedanz, Neder und Greif. Dazu erhalten Sie interessante Informationen zur Biergeschichte Forchheims und zur Bierherstellung. Freuen Sie sich auf ein spannendes Geschmackserlebnis!

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

■ Krippenführung mit dem Nachtwächter

Nicht nur die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Forchheims, sondern vor allem die Krippen der Altstadt werden besucht. Bei einem Rundgang mit dem Nachtwächter durch die Altstadt sehen Sie nicht nur die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Forchheims, sondern auch die wichtigsten und schönsten Krippen. Der Weg führt in die Martinskirche, Marienkapelle und zur Kaiserpfalz mit Blick auf die "lebende Krippe". Ein besonderes Schmuckstück ist die Fuchsenkrippe, eine mechanische fränkische Krippe aus den Jahren 1892 bis 1895.

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

Das Forchheimer Stadtarchiv öffnet seine Türen und ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen. Als „Gedächtnis“ der Stadt verwahrt das Archiv eine Vielzahl an interessanten Stücken, die von der Geschichte der Stadt und ihren Bewohnern erzählen. In der Führung zeigt das Archiv eine Auswahl seiner Schätze und lädt dazu ein, sich auf eine Spurensuche durch die Forchheimer Geschichte zu begeben.

Miriam Mulzer **Fo870**
 Fr., 24.10., 16.00-17.30 Uhr
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

■ Führung: Schätze des Forchheimer Stadtarchivs

Das Forchheimer Stadtarchiv öffnet seine Türen und ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen. Als „Gedächtnis“ der Stadt verwahrt das Archiv eine Vielzahl an interessanten Stücken, die von der Geschichte der Stadt und ihren Bewohnern erzählen. In der Führung zeigt das Archiv eine Auswahl seiner Schätze und lädt dazu ein, sich auf eine Spurensuche durch die Forchheimer Geschichte zu begeben.

Miriam Mulzer **Fo871**
 Fr., 14.11., 16.00-17.30 Uhr
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo872**
 Fr., 23.01., 16.00-17.30 Uhr
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

■ Archivarbeit leicht gemacht

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? Und 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.

Miriam Mulzer **Fo873**
 Mi., 07.01., 18.00-19.30 Uhr
 kostenfrei
 Anmeldung erforderlich! Sitzungszimmer im EG der Stadt Forchheim

■ Alte Schriften lesen lernen



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.

Miriam Mulzer **Fo874**
 Mi., 21.01., 18.00-19.30 Uhr, 4 x
 2 € für Kopien (werden vor Ort eingesammelt)
 Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

■ Alte Schriften lesen lernen - Fortgeschrittene **NEU**

In Fortsetzung des letzten Kurses machen wir weiter und entziffern wieder gemeinsam Texte aus der Forchheimer Geschichte. Vorrangig werden Texte aus dem 19. Jahrhundert gelesen. Der Schwerpunkt liegt auf Variationen von Großbuchstaben und der Auflösung von Abkürzungen. Erste Vorkenntnisse im Lesen von historischen Handschriften werden vorausgesetzt.

Miriam Mulzer **Fo875**
 Mi., 22.10., 18.00-19.30 Uhr, 3 x
 2 € für Kopien (werden vor Ort eingesammelt)
 Anmeldung erforderlich! Sitzungszimmer im EG der Stadt Forchheim

■ Forchheimer Familiengeschichte(n) entdecken **NEU**

Für alle, die mehr über ihre Forchheimer Vorfahren erfahren wollen, gibt das Stadtarchiv Forchheim eine Einführung in seine wichtigsten Bestände zur Familienforschung. Egal ob Sie gerne Ihren Stammbaum erforschen, eine Chronik erstellen oder einer alten Familienlegende auf die Spur gehen möchten, im Stadtarchiv schlummern zahlreiche Unterlagen, die Auskunft über die früheren Bewohner Forchheims und der ehemals selbstständigen Gemeinden Buckenhofen, Burk, Kersbach und Reuth geben können. Bei dem Infoabend erfahren Sie mehr darüber, wie Sie im Stadtarchiv zu Ihrer Familiengeschichte recherchieren können und welche Informationen sich in den verschiedenen Unterlagen des Stadtarchivs finden lassen.

Miriam Mulzer **Fo876**
 Mi., 17.09., 18.00-19.30 Uhr
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim



KOOPERATION WALLFAHRTS- MUSEUM GÖßWEINSTEIN

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

Führungen

■ Unterwegs im Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

Was hat es mit den Gößweinsteiner Wachsmenschen auf sich? Was ist ein Berufspilger? Was steht im wichtigsten Buch zum hl. Jakobus? 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?

Gö012

Gruppenpreis: 35,- Euro zzgl. ermäßigter Museumseintritt von 2,- Euro pro Person. Kinder bis 6 Jahre sind frei.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

■ Kombi-Führung "Museum - Kirche"

Diese Führung kombiniert die Museumsbegleitung mit der Kurzführung zur benachbarten Basilika. Welche Bewandnis hat das Gnadenbild, welche die Menschen aus Wachs? Wie drücken sich die Bedürfnisse der Wallfahrer in der Baugestalt der Kirche aus? 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 Minuten.

Gö013

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.

Gö014

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.

Rund um die Pfarr- und Wallfahrtskirche werfen wir einen Blick in die Bauplanung des kongenialen Architektenpaares Balthasar Neumann und Johann Jakob Michael Küchel, lernen die beteiligten Bauherren kennen und treffen die Fürstbischöfe in effigie: eine einmalige Gelegenheit, den Fürstensaal des Pfarrhauses kennenzulernen, das mit Hinblick auf logierende Landesherren gewissermaßen die Ansprüche eines Palais erfüllte.

Dauer ca. 1 Stunde.

Gö015

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 besuchen Walli, die Wallfahrtsmaus, und ihre Freunde.

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. Mauseprüche und Walli-Geschichten garantiert!

Die Führung dauert ca. 75 Minuten

Gö016

Führungsgebühr 35,- Euro zuzüglich ermäßigter Eintrittspreis von 2,- Euro pro Person, Kinder unter sechs Jahren sind frei.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

fokus - Forchheimer Kulturservice

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden

www.forchheimer-kulturservice.de



SENIOREN-PROGRAMM

SeniorenTreff im BayernLab

■ Vormittagstreff für Senioren - "Digitaler Alltag: Chancen und Möglichkeiten" NEU

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Digitalisierung bei unserem neu ins Leben gerufenen Vormittagstreff für Senioren! Erleben Sie, wie moderne Technologien Ihren Alltag bereichern können. In entspannter Atmosphäre erklären wir Ihnen die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und zeigen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des 3D-Drucks. Mit unseren VR-Brillen reisen Sie in virtuelle Welten und besuchen Orte, die Sie schon immer sehen wollten. Außerdem haben Sie die Gelegenheit, die humanoiden Roboter des Forchheimer BayernLabs persönlich kennenzulernen. Diese Veranstaltung bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, neue digitale Fähigkeiten zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen - wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den Austausch mit Ihnen

Forchheim BayernLab
Do., 11.12., 10.00-12.00 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden!

Fo167

BayernLab Forchheim

EDV & Digitale Teilhabe

■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "60plus!" - am Vormittag

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop. Laptops sind handlich, flexibel und können überall mitgenommen werden.

- Bedienung des Laptops mit der Maus und Tastatur;
- Was ist eigentlich das Betriebssystem "Windows" und die Fenster-technik?
- 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
Di., 14.10., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 94,00 (€ 85,80) inkl. Unterlagen 12,00 €
Kleingruppe

Fo220S1

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "60plus!" - Fortführung - am Vormittag

Susanne Dümig
Di., 25.11., 9.00-11.30 Uhr, 3x
€ 49,00 (€ 44,10) ggf. zzgl. Unterlagen

Fo221S1

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines Smartphones auf Android-Basis vertraut. Dabei wird Ihr Smartphone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen:

- Bekannt werden mit den Knöpfen (Was ist Wofür?)

- Wo ist was auf meinem Smartphone?
- Wie kann Energie gespart werden? (Akku hält länger)
- Was sind mobile Daten und wann nutze ich WLAN?
- Sprachsuche kennenlernen und nutzen
- Kamera nutzen richtig einstellen

Da in diesem Kurs unterschiedliche Smartphones, Systemversionen und Kenntnisse vertreten sind, kann auf individuelle Fragen nur teilweise eingegangen werden.

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone

Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa
Mo., 20.10., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen

Fo241A

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ iPhone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

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

Dabei wird Ihr iPhone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen:

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

Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa
Mo., 17.11., 8.15-11.15 Uhr, 3
€ 60,60 (€ 54,80) inkl. 3,00 € für Unterlagen

Fo241B

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Internet und E-Mail - 60plus

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 (Google-Stichwortsuche, Fahrplanauskunft, Reiseroute planen und ansehen, Reiseinformationen beschaffen, Reisewetter, usw.)
- Was sind Apps? Brauche ich das?
- Kostenlose E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails empfangen und versenden, Adressbuch anlegen
- Sicherheitsaspekte im Internet
- Gefahren im Netz.

Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse (vgl. Kursinhalt Fit am PC/ Laptop - 60plus!)

Susanne Dümig
Di., 13.01., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 82,00 (€ 73,80)

Fo250S1

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

MuT-Punkt: VHS des Landkreises Forchheim

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

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Smartphones

MuT (Medien und Technik), so heißt eine neue 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 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 Stadttreff Katharinenspital Forch-

heim. Die Smartphone Sprechstunde findet im wöchentlich statt. Die Zeitfenster sind jeweils 45 Minuten und können je nach Bedarf gebucht werden. Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo261**
Di., 30.09., 8.30-11.30 Uhr, 14 x
Rhythmus dieser Mediensprechstunde ist 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. Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können.

Martina Wißmann, Josef Weber **Fo262**
Mi., 01.10., 14.00-17.00 Uhr, 14 x
Rhythmus dieser Mediensprechstunde ist wöchentlich Katharinenspital

MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Die Google-Cloud nutzen

In dieser kurzen Schulung soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone gehen. Thema: Die google Cloud nutzen.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263A**
Di., 25.11., 8.30-10.30 Uhr
Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Ist KI doch was für mich?

In dieser kurzen Schulung soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone gehen. Thema: Ist KI doch was für mich?

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263B**
Di., 16.12., 8.30-10.30 Uhr
Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Notfall-Funktionen nutzen

In dieser kurzen Schulung soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone gehen. Thema: Notfall-Funktionen nutzen.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263C**
Di., 27.01., 8.30-10.30 Uhr
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?

Martina Wißmann **Fo264A**
Mi., 29.10., 14.00-16.00 Uhr
Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

MuT zum Digitalen: 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?

Martina Wißmann **Fo264B**
Mi., 26.11., 14.00-16.00 Uhr
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-Navigator.
- Freizeit-Apps auf dem Laptop nutzen. Nützliche Apps.

Martina Wißmann **Fo264C**
Mi., 28.01., 14.00-16.00 Uhr
Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Gesundheit

Nordic Walking für Einsteiger



Nordic Walking ist ein idealer Sport um die Ausdauer und die Koordination zu fördern, zudem kommt es zu einer aufrechteren Haltung aufgrund des Bewegungsablaufes, sowie gezielten Übungen mit den Stöcken um die Muskulatur zu kräftigen. Außerdem macht Sport in der Gruppe deutlich mehr Spaß als alleine und das Immunsystem wird gestärkt, da es bei Wind und Wetter im Freien stattfindet. Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen, Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Nico Radeck **Fo490A**
Sa., 04.10., 10.00-11.00 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Kleingruppe Treffpunkt: Sportheim Buckenhofen

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**
Do., 09.10., 9.30-10.15 Uhr, 20 x
kostenfrei Wiese in der von Ketteler-Straße (ggüber dem Kinderhaus)

Wassergymnastik

Irina Koch **Fo502A**
Mo., 29.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502B**
Mo., 29.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502C**
Mo., 29.09., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo503**
Mi., 01.10., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Petra Sponsel **Fo504A**
 Di., 30.09., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
 € 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504B**
 Do., 02.10., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504C**
 Do., 02.10., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516A**
 Mo., 01.12., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516B**
 Mo., 01.12., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516C**
 Mo., 01.12., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
 € 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516D**
 Mi., 03.12., 8.30-9.15 Uhr, 9 x
 € 27,00 (€ 24,30) 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 insbesondere, mit welchen Gedanken und Vorstellungen wir die aufgeführten Themenbereiche begleiten, damit sie die gewünschte Wirkung entfalten.

Egon Wenderoth **Fo570**
 Mi., 08.10., 18.30-21.30 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Kochen im reiferen Alter

In diesem Workshop fertigen wir kleine, schmackhafte Gerichte mit hoher Wertigkeit. Wir fertigen Porridge in fruchtiger und herzhafter Form, welches zu jeder Tageszeit gegessen werden kann. Kleine Eintöpfe mit und ohne Fleisch, außerdem sprechen wir über sinnvolle Nahrungsmittel und Kräuter. Auch für Singles ist dieser Workshop bestens geeignet. Mitzubringen sind: Küchentuch, Küchenschürze, Tupper-Schüssel mit Deckel oder Schraubglas.

Annette-Maria Geus **Fo598A**
 Mi., 11.02., 18.00-21.00 Uhr
 € 33,00 (€ 31,50) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Yoga rund um den Stuhl

Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren. 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke!

Virginia Alex **Gö006**
 Do., 02.10., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50)
 Kleingruppe Evangelische Kirche Gößweinstein

Ernährung im Alter



Die Ernährungspyramide nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sagt aus, dass wir zur Gesunderhaltung unseres Körpers darauf achten müssen, was und vor allem wie viel wir täglich essen sollen. Im Alter sollten wir besonders auf falsche Fette, Zucker und Salz achten. Wichtig ist auch die Trinkmenge, die wir zu uns nehmen. Eine große Rolle spielt hier auch oft der verminderte Appetit. Bitte anmelden.

Irmgard Ginzel **Ku002**
 Do., 16.10., 18.30-20.00 Uhr
 kostenfrei Rathaus Kunreuth

Wie wir jung bleiben können - Impulse für eine gesunde Lebenseinstellung

siehe Fo570

Egon Wenderoth **Le010**
 Mi., 03.12., 18.30-21.30 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Tanzsaal St.-Moritz-Str. 20 Leutenbach

Fit und beweglich - auch im Alter

Beweglichkeit und Muskelkraft nehmen im Alter ab. Durch regelmäßiges Üben kann die Gelenkigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleiben. In dem Kurs erlernen Sie einfache Übungen, die auch zu Hause ohne Probleme durchgeführt werden können. Zudem werden die Koordination und Reaktionsfähigkeit für die Anforderungen im Alltag geschult. Und nicht zuletzt hält der Spaß an der Bewegung Körper und Geist fit.

Ingrid Pamperl **Se001**
 Di., 30.09., 14.30-15.30 Uhr, 15 x
 € 75,00 (€ 67,50) Bamberger Str. 60a, Saal

Seniorengymnastik

Sonja Herrmann **Se002**
 Mo., 29.09., 9.30-10.30 Uhr, 14 x
 € 70,00 (€ 63,00) Katharinenspital

Nico Radeck **Se003**
 Mo., 29.09., 9.45-10.45 Uhr, 12 x
 € 60,00 (€ 54,00) Jahnpark Forchheim

Michael Städtler **Se004**
 Do., 02.10., 10.15-11.15 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) Katharinenspital

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

Konzertfahrten

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Jonathan Nott, Dirigent
Bart Vandenbogaerde, Violine
Werke von Brahms, Chausson, Saint-Saëns, Zemlinsky, Casella

So., 19.10., Beginn 17.00 Uhr **Se020**
€ 55,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Elim Chan, Dirigent
Augustin Hadelich, Violine
Werke von Gubaidulina, Dvorák, Bartók

So., 07.12., Beginn 17.00 Uhr **Se021**
€ 55,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Jakub Hrusa, Dirigent
Julia Hagen, Violoncello
Werke von Dvorák, Kaprálová, Martinu

So., 11.01., Beginn 17.00 Uhr **Se022**
€ 55,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Nikolaj Szeps-Znaider, Dirigent
Wen Xiao Zheng, Viola
Werke von Berlioz, Zimmermann, Schumann

So., 08.02., Beginn 17.00 Uhr **Se023**
€ 55,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Giovanni Antonini, Dirigent
Julia Lezhneva, Sopran
Werke von Rossini, Bellini, Paisiello, Haydn

So., 01.03., Beginn 17.00 Uhr **Se024**
€ 55,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Christoph Eschenbach, Dirigent
Andreas Kreuzhuber, Horn
Werke von Weber, Glière, Schubert, Rossini

So., 19.04., Beginn 17.00 Uhr **Se025**
€ 55,00 inkl. Karte und Busfahrt



VHS UNTERWEGS

Zu allen Fahrten und Wanderungen finden Sie die vollständigen Beschreibungen auf unserer Homepage. Die Abfahrtszeiten werden einige Tage vor dem Termin versandt.

■ Heidenheim am Hahnenkamm und Oettingen

Im Mittelpunkt des Besuches im mittelfränkischen Heidenheim steht das im Jahr 752 von dem angelsächsischen Missionar gegründete Kloster, das Wirkungsstätte seiner Schwester Walburga wurde. Kloster und Siedlung gehörten im Mittelalter unterschiedlichen Herrschaften, schließlich den Markgrafen von Ansbach, bis der Ort schließlich 1806 an das Königreich Bayern übergeben wurde. Das romanische Münster St. Wunibald, eine dreischiffige Pfeilerbasilika mit gotischem Chor, dient heute als evangelische Pfarrkirche. Nach der Besichtigung Weiterfahrt nach Oettingen und Mittagspause. Oettingen an der Wörnitz liegt im schwäbischen Landkreis Donau-Ries. In der Kleinstadt Besichtigung des frühbarocken Residenzschlosses der Adelsfamilie Oettingen-Spielberg und im Anschluss Rundgang durch die kleine Innenstadt. Rückfahrt über Schwabach und Nürnberg.

Toni Eckert **Se010**
Mi., 01.10.
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Heidenheim

■ Amorbach und Miltenberg am Mainviereck

Die Fahrt nach Amorbach, der Name ist von dem Flüsschen Amer, nicht vom römischen Liebesgott Amor, abzuleiten, führt über Würzburg und Tauberbischofsheim. Bedeutendstes Baudenkmal im Ort ist die nach Plänen des Mainzer Baumeisters Maximilian von Welsch errichtete Abteikirche im barocken Stil. Das Prunkstück der Kirche ist die im Rokoko erbaute Orgel der Gebrüder Stumm mit 5116 Pfeifen und 66 Registern. Die ebenfalls in der Barockzeit errichteten Konventsbauten dienten später als Fürstenresidenz, die mit ihrer bemerkenswerten Bibliothek ebenfalls besichtigt werden. Anschließend Mittagspause, entweder in Amorbach oder in Miltenberg. Miltenberg ist von einer Stadtmauer mit Tortürmen umgeben, die noch immer seine engen Gassen mit Fachwerk- und Buntsandsteinhäusern beschützen. Hier machen wir einen Rundgang durch die Innenstadt mit ihrem stimmungsvollen frühneuzeitlichen Marktplatz. Danach Rückfahrt über die A3 nach Forchheim.

Toni Eckert **Se011**
Mi., 29.10.
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Amorbach

Wanderungen

■ 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, die ein kurzes Stück etwas Vorsicht beim Laufen erfordern (Wanderstöcke von Vorteil). Weiter geht es auf gemächlichen Waldwegen durch das Birgland im Buchenwald nach

Fürnried, wo das Mittagessen eingeplant ist. Nachdem wir Fürnried verlassen, geht es weiterhin durch ein Waldgebiet in das romantische Schottental zurück zu unserem Ausgangspunkt. Ein kurzes Wegstück weiter erreichen wir die Forellenzucht Regelsmühle, wo wir zur Schlusseinkehr erwartet werden. Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 13 km, Anstieg 300 m / Abstieg 300 m, reine Gehzeit ca. 4h.

Angelika Roßmeißl **Se016**
Mi., 08.10.
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

■ Im Steigerwald bei Iphofen

ausgebucht.

Hartmut Lelickens **Se017**
Mi., 05.11.
€ 24,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

Studienreisen

■ Interessentenliste: Opern- u- Kulturfahrt nach München



Unsere traditionelle Tagesfahrt nach München mit Opernbesuch, wie immer unter fachkundiger Begleitung. Dieses Jahr besuchen wir die Oper „Faust“ von Charles Gounod im Nationaltheater.

Ein Begleitprogramm ist in Planung.

Leistungen: Busfahrt, Opernkarten je nach gewählter Kategorie, Reiseleitung und Einführungsabend im Vorfeld

Dr. Dieter George, Silvia Bessler
So., 22.02.2026

St003A

Interessentenliste liegt auf

München

■ Interessentenliste: Elsass und Burgund



8.-tägige Reise ins Elsass und Burgund. Sie fahren durch die sanften Landschaften Ostfrankreichs, besichtigen die wichtigsten mittelalterlichen Städte und Abteien und genießen die Weinspezialitäten der Region.

Unsere Highlights:

- Straßburg mit seinem berühmten Münster
- Colmar, u.a. mit Grünewalds Isenheimer Altar
- die Benediktinerabtei von Cluny
- Dijon und die Route des Grands Crus (mit Weinverkostung)
- Metz mit seiner Kathedrale und den "Chagall-Fenstern"

Toni Eckert
Mi., 15.04. - Fr., 22.04.2026
Interessentenliste liegt auf

St004A

Elsaß und Burgund

■ Interessentenliste: Musikreise Bregener Festspiele 2026



Dreitägige Musikreise zu den Bregener Festspielen mit Aufführung der Oper "La Traviata" von Giuseppe Verdi am 30.07.2026.

Busreise an den Bodensee, 2x Übernachtung im ***Hotel in Lindau, Opernkarte Kat. 2, fachkundige Reiseleitung, Einführungsabend. Dazu:

- Kulissenführung am Vortag der Vorstellung
- Abendschiffahrt zur Seebühne
- Stadtführung in Friedrichshafen
- Weinprobe
- Besichtigung von Kloster Schussenried

Dr. Dieter George, Silvia Bessler
29.07.-31.07.2026
Interessentenliste liegt auf

St005A

Bodensee

■ Interessentenliste: Andalusien



8.-tägige Rundreise in Andalusien. Erleben Sie die wechselvolle Geschichte und die kulturellen und gastronomischen Highlights dieser faszinierenden Region.

Unter anderem besuchen Sie folgende Sehenswürdigkeiten:

- das malerische Ronda mit seinen Brücken und die „weißen Dörfer“ der Alpujarras
- Cadix an der Küste;
- Sevilla mit seiner Kathedrale und dem Real Alcazar;
- Cordoba mit der berühmten Mezquita;
- die Alhambra in Granada

Toni Eckert
In Planung für September 2026
Interessentenliste liegt auf

St006A

Andalusien



SYNAGOGE 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 Internet: www.synagoge-museum-ermreuth.de

■ Klezmer Connection Trio

Das "KLEZMER CONNECTION TRIO" mit den drei Salzburger Musikern Georg Winkler / Klarinette, Hubert Kellerer / Akkordeon und Peter Aradi / Kontrabass präsentieren ihr brandneues Programm "Meschugge 2.0". Im innigen Dialog zwischen Klarinette, Akkordeon und Kontrabass entsteht ein vitales Mosaik, ein einmaliges Klanggemälde aus Lebensfreude, Melancholie und Sinnlichkeit. "Meschugge 2.0" steht für emotionsgeladene Interpretationen voll lyrischer Eleganz und feuriger Virtuosität, mit eigenwilligen Interpretationen voller Kreativität, Spontanität, mit viel Spielwitz und Gestaltungsfreude!

Sonntag, 07.09., 19.00 Uhr
€ 15,00

Sy001

Synagoge Ermreuth

■ Tag des offenen Denkmals

Zum diesjährigen Tag des offenen Denkmals bietet der Zweckverband Synagoge Ermreuth eine kostenlose Führung zur Haus- und Gemeindegeschichte an. Anmeldung erforderlich.

Sonntag, 14.09., 15.00 Uhr
kostenfrei

Sy002

Synagoge Ermreuth

■ Klangwelten - Museum und Musik

Kompositionspreisträger Volker Luft verzaubert die Gäste mit seiner Gitarre und nimmt sie mit in faszinierende musikalische Welten von der Renaissance zum Flamenco, vom Barock zum Tango. Scheinbar grenzenlos scheinen die Klangwelten in die Volker Luft mit seinen Publikum eintaucht: Gitarrenbearbeitungen der Werke Bachs und Beethovens, feuriger andalusischer Flamenco, erdiger Blues, elektrisierender Tango, melancholische Klezmer, fröhliche keltische Klänge, sowie rhythmische afrikanische Musik begeistern und bezaubern die Zuhörer. Klangwelten vermittelt neue Höreindrücke und legt beeindruckende Zusammenhänge zwischen den einzelnen Musikkulturen offen. Durch eine kurzweilige und unterhaltsame Moderation, die literarische, historische und kulturelle Bezüge herstellt, wird der Hörgenuss perfekt abgerundet.

Sonntag, 14.09., 19.00 Uhr **Sy003**
 € 15,00 (€ 13,50) inkl. Besuch der Ausstellung Synagoge Ermreuth

■ **Ruth Frenk: „Bei uns war alles ganz normal“
 Memoiren einer niederländisch-jüdischen Sängerin in
 Deutschland**

Lesung mit der Sängerin Ruth Frenk. In ihren Memoiren hat sich Ruth Frenk etwas von der Seele geschrieben, was unbedingt lesenswert ist: Ein Stück niederländisch-deutsch-jüdischer Geschichte und Zeitgeschichte. Die Sängerin und Gesangslehrerin ist 1946 als Tochter niederländisch-jüdischer Bergen-Belsen-Überlebender in Rotterdam geboren, lebte in Amsterdam, Genf, New York und seit 1974 in Konstanz am deutschen Bodensee. Eigentlich wollte sie Opernsängerin werden, wurde dann mit jüdischen Liedern und als Gesangspädagogin mit eigener Gesangsklasse bekannt, war sieben Jahre lang im Vorstand des Bundesverbandes Deutscher Gesangspädagogen und ist seit 31 Jahren Vorsitzende der Deutsch-Israelischen Gesellschaft Bodensee-Region. Ruth Frenk ist ein Musterbeispiel für Engagement und Öffentlichkeitswirksamkeit der Zweiten Generation von Schoáh-Überlebenden, das höchste Anerkennung verdient und der noch viele aktive Jahre in Deutschland zu wünschen sind.

Sonntag, 21.09., 19.00 Uhr **Sy004**
 € 15,00 Synagoge Ermreuth

■ **Konzert mit Mark Kohnatskiy
 Di Naye Yidische Melodyes (die neuen jiddischen Melodien)**

In diesem Konzert widmet sich Mark Kohnatskiy seinen bis dato aktuellsten Kompositionen im Rahmen des Programms Di Naye Yidische Melodyes (die neuen jiddischen Melodien, Jiddisch). Er begann seine Karriere als klassischer Violinist und widmete sich seit 2003 vermehrt der Klezmer-Musik. Schon mehr als 18 Jahre unterrichtet er auf internationalen Festivals und ist parallel zu seiner Tätigkeit als Komponist und Lehrer jiddischer Tänze einer der weltweit führenden Klezmer-Violinisten, mit Auftritten von den USA, Kanada, Europa, über Israel bis nach Japan. Mark Kohnatskiy ist Mitglied vieler verschiedener Ensembles und arbeitet regelmäßig mit führenden Interpreten jiddischer Musik sowie mit klassischen Orchestern zusammen. Seit 2004 schreibt er eigene Musik und hat zum heutigen Zeitpunkt bereits zwei Kompositionssammlungen veröffentlicht. Das Programm besteht aus Kompositionen von Mark Kohnatskiy, geschrieben im Stil traditioneller Klezmer-, chassidischer, moldawischer, ukrainischer und nachöstlicher Musik.

Sonntag, 12.10., 18.00 Uhr **Sy005**
 € 15,00 Synagoge Ermreuth

■ **Adjiri Odametey: Weltmusik mit starken, neuen Impulsen
 aus Westafrika**

Markenzeichen des ghanaischen Singer-Songwriter und Multi-Instrumentalisten ist seine warme, erdige Stimme. Mühelos gelingt Adjiri Odametey mit seinen melodiosen Songs der Crossover. Er selbst sieht sich als Botschafter authentischer afrikanischer Musik. Der Multi-Instrumentalist beherrscht Instrumente wie die Daumenklaviere Mbira und Kalimba, Kora, Balafon und Gitarre. Adjiri Odametey wuchs in der ghanaischen Hauptstadt Accra auf, wo schon immer Menschen verschiedener Ethnien ihre musikalischen Traditionen pflegten. Durch seine Auslandstourneen als Jugendlicher lernte er unterschiedlichste Stilrichtungen kennen, die ihn beeinflussten. Adjiri Odametey war Mitglied in Bands wie dem Pan African Orchestra und nahm deren Debütalbum „Opus 1“ im legendären Studio von Peter Gabriel auf.

Sonntag, 19.10., 18.00 Uhr **Sy006**
 € 15,00 Synagoge Ermreuth

■ **Stefan Grasse: Inner Sound
 Neo Classic & Ambient Music**

Als weit gereister und mehrfach ausgezeichnete Virtuose erkundet er außereuropäische Musiktraditionen von Lateinamerika über Afrika bis Indien und verbindet sie mit seinen europäischen Wurzeln zu eigenen Kompositionen. Ausgebildet und beeinflusst von Klassik, Jazz und Flamenco entwickelte Stefan Grasse eine eigene, sehr persönliche Spielweise, die sich durch die harmonische Symbiose vieler Stilelemente auszeichnet. Mit dem behutsamen Einsatz von Effekten, Samples und Synthesizer bettet er den natürlichen Klang der Gitarre in sonore, pulsierende Klanglandschaften. Auf der Basis dieser „Soundscapes“, der Vielfalt der Stile und magisch-virtuoser Sequenzen lädt Stefan Grasse sein Publikum auf eine Reise durch berührende und zauberhafte Klangwelten ein.

Sonntag, 26.10., 18.00 Uhr **Sy007**
 € 15,00 Synagoge Ermreuth

fokUS
 Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz

**Kulturvielfalt in ihrer
 schönsten Blüte**

Printausgabe
 vierteljährlich www.forchheimer-kulturservice.de



EBERMANNSTADT

Kulturkreis Ebermannstadt e.V.
Tel.: 09194/506-40

1. Vorsitzende: Gabriele Rauch
Stellvertreterinnen: Sybille Müller, Angela Theiler
Schriftführerin: Dagmar Brütting
Kassier: Wolfgang Krippel

Internet: www.kulturkreis-eps.de
E-Mail: info@kulturkreis-eps.de

Nähere Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse und online unter 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 Leicht (Tel. 09194/506-22)
- Frau Esselberger (Tel. 09194/506-21)

Einschreibung für Mitglieder:
Freitag, 12.09. 8.00-12.00 Uhr
Montag, 15.09. 8.00-12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:
Dienstag, 16.09. 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 17.09. 8.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 18.09. vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr
Freitag, 19.09. 8.00-12.00 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: 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: Schulstraße 10, 91320 Ebermannstadt
Realschule EBS: Georg-Wagner-Straße 13
Scheune im Wiesent-Garten: Am Kirchenwehr 10
Bürgerhaus Ebermannstadt: Bahnhofstr. 5
Stadtpfarrkirche St. Nikolaus: Kirchenpl. 1
Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a
Stadthalle Ebermannstadt: Georg-Wagner-Str. 14

Gesellschaft

■ "bodenSchätze der Fränkischen Schweiz - Die Steinzeit"

Die Fränkische Schweiz birgt in ihrem Boden ganz besondere Schätze. Einige dieser Fundstücke helfen uns, mehr über unsere Vergangenheit zu erfahren, zum Beispiel über die Steinzeit. In dieser Zeitperiode wurden die Menschen unter anderem sesshaft und begannen mit der Landwirtschaft. Dieser Vortrag steht im Zusammenhang mit der Sonderausstellung im Heimatmuseum Ebermannstadt „Linearbandkeramik in Franken“, die vom 14. September bis zum 26. Oktober zu sehen ist.

Lutz Wagner
Do., 18.09., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei

Eb001

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Salon-Musik und ungarischer temperamentvoller Csárdás mit dem Ensemble Lewandowski

Das Ensemble Lewandowski - „Ungarischer Salon“ besteht aus vier Musikern der Bamberger Symphoniker: Boguslaw Lewandowski - Violine, Michael Hamann - Violine, Zazie Lewandowski - Viola, Mátyás Németh - Kontrabass und der Pianistin Beate Roux. Das breite Repertoire umfasst Kompositionen und Salonstücke der Komponisten des 19. Jh. wie Edward Elgar, Antonin Dvorák, Fritz Kreisler und viele andere. Dazu kommen Operetten-Arien, Tanzmusik sowie ungarische Romanzen und temperamentvoller Csárdás.
Vorverkauf: Buchhandlung Faust, Hauptstr. 21, 09194-2640605

Beate Roux
So., 21.09., 18.00 Uhr
Eintritt: 10 € VVK, 12 € AK

Eb002

Scheune im Wiesent-Garten



**Kultur
Kreis
Ebermann
Stadt**

Anpassung der Mitgliedsbeiträge

Nach über 10 Jahren stabiler Mitgliedsbeiträge müssen wir aufgrund ständig steigender Kosten unsere Mitgliedsbeiträge anpassen. Ab 2026 beträgt die Einzelmitgliedschaft jährlich 14,00 €, die Familienmitgliedschaft 22,00 € (als Familienmitglieder gelten Ehepartner und im Haushalt lebende Kinder, solange sie in Ausbildung sind, längstens jedoch bis zum vollendeten 25. Lebensjahres)

■ Zur Linearbandkeramik in Franken mit Fokus auf die Siedlung von Ebermannstadt-Eschlipp

Die linearbandkeramische Fundstelle von Ebermannstadt-Eschlipp ist schon seit Jahrzehnten vor allem durch eine auffällig große Menge an Steinartefakten bekannt. 2014 fand eine kleine Sondagegrabung durch das Institut für Ur- und Frühgeschichte der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg statt. Es sollte geklärt werden, ob es sich um eine Siedlung mit Hausbefunden handelt und warum hier so viele Steinartefakte herausgeplügt werden. Die bodenkundliche Beurteilung ergab, dass ehemals eine kleine Lössauflage bestand, auf der eine kleine jüngerbandkeramische Siedlung angelegt wurde. Überreste von Getreide sprechen zudem mindestens für eine Verarbeitung des Getreides vor Ort.

Doris Mischka
Do., 25.09., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei

Eb003

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Balthasar Neumann Tage

Bamberger Bachsolisten
Nina Romy Dörfler, Sopran, Ursula Haeggblom, Flöte, Eva Sohni-Wengoborski, Violine, Claudia Hödl-Kabadaic, Cello, Georg Schöffner, Cembalo. Kompositionen von Johann Sebastian Bach, Antonio Caldara, Giovanni Benedetto Platti und P. Valentin Rathgeber OSB. Musik bekannter Meister wie Bach, aber auch weniger bekannter Tonschöpfer des 18. Jahrhunderts werden zu Gehör gebracht. Wer kennt schon einen Antonio Caldara, Vizekapellmeister am kaiserlichen Hof in Wien, einen Giovanni Benedetto Platti, Hofmusiker am fürstbischöflichen Hof in Würzburg unter den Schönborns, den aus der Rhön stammenden und später im Kloster Banz wirkenden Benediktinermönch Valentin Rathgeber.

EINTRITTSKARTEN 18,00 Euro | 16,00 Euro | 9,00 Euro

Do., 09.10., 19.00 Uhr

Eb004
Marienkapelle**Tansania - Eindrücke und Erfahrungen**

Zwei Jahre nahmen Marcus und Tinka Weber aus Forchheim Bundesfreiwilligendienstleistende aus Tansania bei sich auf und bereisten dann selbst 7 Wochen den Norden des Landes. Kommen Sie mit auf diese ungewöhnliche Reise, die viele Einblicke in den Alltag der tansanischen Familien und Lebensweisen gibt.

Katrin Weber

Do., 16.10., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei**Eb005**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Orgelvesper anlässlich der Kirchweih

Der kath. Kirchenchor und die Ebermannstädter Organisten singen und spielen Werke aus verschiedenen Epochen

So., 19.10., 17.30-18.30 Uhr
kostenfrei**Eb006**
Stadtpfarrkirche St. Nikolaus**Klenze, Gärtner & Co. Das staatliche Bauwesen in Bayern unter der Regentschaft von König Ludwig I. am Beispiel Oberfrankens**

Das Bauwesen in Bayern wurde unter der Regentschaft von König Ludwig I. (1825 - 1848) in vielen Bereichen neu organisiert und modernisiert. Viele Strukturen der heutigen Bauverwaltung gehen noch auf die Zeit Ludwigs zurück, der als kunstsinniger und baufreudiger Monarch das Bild Bayerns nachhaltig prägte. Der Vortrag „Klenze, Gärtner & Co.“ gibt am Beispiel Oberfrankens einen Überblick über die vielfältigen Bauaufgaben an der Schwelle zum Industriezeitalter - von der Pfarrkirche bis zum Bahnhofsgebäude.

Robert Schäfer, M.A.

Do., 23.10., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei**Eb007**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

St. Nikolaus - Echt sagenhaft

An diesem Abend zeigt sich die Ebermannstädter Pfarrkirche St. Nikolaus in einem Meer aus Licht und Farben, durchflutet von sphärenhaften Klängen aus bekannten Filmen. Dazwischen werden Sagen und Legenden aus Ebermannstadt und Umgebung von Michael Graul vortragen. Die Lichtgestaltung kreiert Lutz Wagner.

So., 26.10., 18.00 Uhr
kostenfrei**Eb008**
Stadtpfarrkirche St. Nikolaus**Aus der Geschichte lernen**

Wie sich in unserer Region innerhalb eines halben Jahrhunderts die Monarchie über Revolution und Republik, Diktatur und Zweiten Weltkrieg zur Demokratie entwickelt hat. In einer Mischung aus Lesung und Power-Point-Vortrag geht Dr. Franze anhand ausgewählter Textstellen seines Buchs „Der schwierige Weg zur Demokratie“ auf die leidvollen Erfahrungen in zwei Kriegen, auf die NS-Diktatur und den Widerstand ein, die in der überschaubaren Region der Fränkischen Schweiz gemacht wurden, bis nach 1945 eine demokratische Neuordnung entstanden ist, die bis heute zu Frieden und Wohlstand geführt hat.

Dr. Manfred Franze

Do., 13.11., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei**Eb009**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

SPANIEN – Mosaik zwischen den Meeren

Neugierig auf Land und Leute, machte sich Steffen Ramer mit der Kamera auf, die Vielfalt jenseits der Pyrenäen zu entdecken - von den grünen Felsküsten Nordspaniens durch weite Hochebenen, wüstenhafte Landstriche und über zahlreiche Gebirge bis zu den Stränden des Mittelmeers. Aquädukte, Moscheen, Kathedralen und Trutzburgen

entlang der Route sind steinerne Zeugen einer wechselvollen Vergangenheit von der Zeit als römische Provinz über die maurische Herrschaft bis zur Rückeroberung durch die Christen. Bei seinen Streifzügen mischte sich der Referent unter Wallfahrer, besuchte ausgelassene Fiestas, erhielt Einblick in die Gitarrenherstellung, schaute bei der Orangenernte über die Schulter, erreichte mit seinem Campingbus das „Ende der Welt“ am Cabo Fisterra, schlenderte über die Boulevards von Madrid und wanderte in Begleitung eines eigensinnigen Esels durch die Berge Kataloniens.

Steffen Ramer

Do., 20.11., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei**Eb010**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Vorweihnachtlicher Abend mit Lesung und Musik

Das Saxophon-Trio DreiSax (Gabriele Rauch, Erwin Horn, Heribert Weber) umrahmt vorweihnachtliche Geschichten (vorgetragen von Michael Graul) musikalisch.

So., 07.12., 18.00 Uhr
kostenfrei**Eb011**

Scheune im Wiesent-Garten

FESTLICHES WEIHNACHTSKONZERT mit dem Bamberger Streichquartett und Günther Forstmaier (Klarinette)

Das Bamberger Streichquartett (Milos Petrovic - Andreas Lucke - Branko Kabadaic - Karlheinz Busch) und der Solo-Klarinettist der Bamberger Symphoniker Günther Forstmaier spielen Werke von G. F. Händel , B.Britten, und J.S. Bach sowie das Weihnachtskonzert von Manfredini und das Quintett A-Dur KV 581 für Klarinette, 2 Violinen, Viola und Violoncello von W. A. Mozart.

Moderation: Karlheinz Busch

Eintritt 15 € (erm. f. KK-Mitglieder € 13), für Schüler und Studenten 6 €
Vorverkauf: Buchhandlung Faust, Hauptstr. 21, 09194-2640605

Sa., 27.12., 18.00 Uhr

Eb012

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

Stadtführung Ebermannstadt

Bereichern Sie Ihren Aufenthalt in Ebermannstadt mit einer historischen Gästeführung! Tauchen Sie ein in die Vergangenheit der Stadt und die fränkische Kultur und erfahren Sie von unseren Gästeführerinnen und Gästeführern unterhaltsame Anekdoten aus dem Städtchen an der Wiesent. Die Kosten für die Führung sind in bar direkt bei der Gästeführerin / beim Gästeführer zu entrichten. Kosten: Erwachsene: 8,00 €, Kinder ab 12 Jahren: 6,00 €. Um vorherige Anmeldung unter touristinfo@ebermannstadt.de, 09194/506-40 oder ebermannstadt.de wird gebeten.

Sa., 20.09., 10.00-11.30 Uhr

Eb013

Treffpunkt: Wasserschöpfgrad, Am Wasserrad 1

Sa., 04.10., 10.00-11.30 Uhr

Eb014

Treffpunkt: Wasserschöpfgrad, Am Wasserrad 1

Keltensiedlungen auf der Fränkischen Alb und ihre Gesteinsbauten

Die Kelten haben in der Zeit wenig vor Christus auf der Frankenalb zahlreiche Siedlungszeugnisse hinterlassen, auch im Gestein, manche beweisbar, manche weniger. Solche wollen wir besuchen und vor Ort diskutieren. Anfahrt mit Privat-PKW.

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Parkplatz gegenüber des Druidenhain bei Wohlmannsgesees. Mittagessen (auf eigene Rechnung) im Gasthaus (Ort wird noch bekanntgegeben) vorgesehen. Ende der Veranstaltung ca. 16 Uhr.

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer

Sa., 27.09., 10.00-16.00 Uhr
€ 8,00 (€ 7,20)**Eb015**

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Parkplatz gegenüber des Druidenhains

Gesellschaft

■ Hörfade - Geschichte(n) im Landkreis Forchheim



Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen 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. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitalen Aufnahmegeräten und schneiden ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. Themen von Früher gibt es dafür in Ebermannstadt genug: Wir wollen z.B. Audiobeiträge erstellen, welche die Besetzung des Städtchens durch die französische Armee Ende des 18. Jahrhunderts und die Lebenswelt der Menschen im ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhundert veranschaulichen, und beziehen dabei eventuell Lieder aus der Sammlung von F. M. Freytag mit ein. Am 6.10. findet der Einführungsabend statt und zwei Wochen später dann der zehn Termine umfassende Kurs. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Roland Rosenbauer **Eb016**
Mo., 06.10., 18.00-19.30 Uhr, 11 x
Gebührenfrei! Kirchplatz 2, Ebermannstadt

Sprachen

■ Französisch für Urlaub und Alltag - Niveau A2

Sie planen einen Frankreichurlaub und möchten mit etwas Vorlauf Ihre Französischkenntnisse auffrischen? Dann herzlich willkommen! Schließen Sie sich unserem Kurs an! Wir lesen, hören und trainieren in netter Runde einfache Gesprächssituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Susanne Doneth-Hofmann **Eb020**
Di., 30.09., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe
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 Knapek, Vera Ahlers **Eb024**
Di., 07.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Bürgerhaus

■ BUB - Bewegung und Balance I

Ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft- und Balanceübungen sorgt für gesunde Bewegung und gute Rundum-Kondition. Auch für Ungeübte geeignet. Nicht geeignet bei akuten Beschwerden.

Dana Knapek, Vera Ahlers **Eb025**
Di., 07.10., 10.10-11.10 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Bürgerhaus

Dana Knapek, Vera Ahlers **Eb026**
Di., 07.10., 11.20-12.20 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) 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 **Eb027**
Fr., 10.10., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Yoga zum Entspannen und Auftanken

Pauline Lodes **Eb028**
Di., 30.09., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) 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., 01.10., 10.00-11.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 85,10) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Pilates- und Faszientraining

Gerlinde Ohlmann **Eb036**
Di., 30.09., 19.35-20.35 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Wirbelsäulengymnastik mit Stretching und Entspannung

Doris Hohmann **Eb038**
Do., 02.10., 8.00-9.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Bürgerhaus

■ Step Choreographie mit Bauch-Beine-Po

Für alle mit Basic-Kenntnissen. Leicht zu folgende Choreographien, gutes Herz-Kreislauf-Training.

Doris Hohmann **Eb039**
Mo., 29.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Realschule EBS, Turnhalle

■ Problemzonengymnastik und Body-Workout

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden.

Gerlinde Ohlmann **Eb040**
Di., 30.09., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Fit hoch 3

deepWORK und Faszien-Pilates im Wechsel.

Rainer Hümmer **Eb041**
Do., 02.10., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) 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., 13.01., 18.00-18.45 Uhr, 5 x
 € 22,50 (€ 21,00) inkl. 7,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Rainer Hümmer **Eb043**
 Di., 13.01., 18.50-19.35 Uhr, 5 x
 € 22,50 (€ 21,00) inkl. 7,50 € 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., 13.01., 19.40-20.25 Uhr, 5 x
 € 22,50 (€ 21,00) inkl. 7,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Aquafitness

Christina Wunder **Eb045**
 Mi., 07.01., 18.30-19.15 Uhr, 6 x
 € 27,00 (€ 25,20) inkl. 9,00 € 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.

Eine schnellere Übungsdurchführung erhöht den Wasserwiderstand, wodurch das Bindegewebe intensiv massiert und somit die Entschlackung angekurbelt wird.

Christina Wunder **Eb046**
 Mi., 07.01., 19.15-20.00 Uhr, 6 x
 € 27,00 (€ 25,20) inkl. 9,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb047**
 Mi., 07.01., 20.00-20.45 Uhr, 6 x
 € 27,00 (€ 25,20) inkl. 9,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ 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. Eine Anmeldung je Paar genügt.

Udo Schüpferling **Eb048**
 Mo., 29.09., 20.00-21.30 Uhr, 10 x
 € 90,00 (€ 81,00) 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.

Udo Schüpferling **Eb049**
 Mo., 29.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
 € 90,00 (€ 81,00) 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 **Eb050**
 Fr., 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 199,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb051**
 Fr., 09.01., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 199,00 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 **Eb052**
 Mo., 06.10., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 199,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb053**
 Fr., 10.10., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 199,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb054**
 Fr., 09.01., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 199,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb055**
 Mo., 12.01., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 199,00 Tennishalle TSV EBS

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann **Eb056**
 Di., 30.09., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Materialkosten Kirche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Küchla backen

Beate Wittmann **Eb057**
 Mi., 22.10., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Materialkosten Kirche 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. Die Rezepte werden im Voraus per Mail zugesendet. Jeder kann sich dann überlegen, was er gerne kochen möchte.

Dr. Rajaa Nadler **Eb058**
 Do., 13.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 37,00 (€ 35,00) inkl. Materialkosten €17,00
 Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ **Plätzla backen**

Beate Wittmann **Eb059**
 Fr., 28.11., 17.00-22.00 Uhr
 € 25,00 (€ 22,50) + Materialkosten
 Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Kultur - Kreativ

■ **Auf die Auslöser – fertig - los!**



Begleiteter Fotowalk - Tipps und Tricks zum Fotografieren. Kamera oder Handy zücken, Auslöser drücken - nichts ist einfacher, oder? Oder doch nicht? 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 **Eb060**
 So., 12.10., 15.30-17.30 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80)
 Kleingruppe Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Wiesent-Garten

Burggailenreuth

■ **Sanftes Yoga**



In diesem Yogakurs praktizieren wir nach einer Anfangsentspannung und Einstimmung eine sanfte Yogastunde, verbunden mit unserem Atem. Die Übungspraxis beenden wir in Savasana, der Schlussentspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes (Meditations-)Kissen

Kerstin Postler **Eb061**
 Di., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe
 Kleingruppe Feuerwehrhaus Burggailenreuth

■ **Sanftes Yoga**

In diesem Yogakurs praktizieren wir nach einer Anfangsentspannung und Einstimmung eine sanfte Yogastunde, verbunden mit unserem Atem. Die Übungspraxis beenden wir in Savasana, der Schlussentspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes (Meditations-)Kissen

Kerstin Postler **Eb062**
 Di., 13.01., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe
 Kleingruppe Feuerwehrhaus Burggailenreuth



EFFELTRICH

Leitung: Maria Sparrer

Anmeldung: Gemeindeverwaltung Effeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 16.09., 8.00-12.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **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.

■ **Yoga für Flexibilität, Kraft und Entspannung**

Martina Niesser **Ef001**
 Mo., 29.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) Schule, Entspannungsraum

■ **Dance Yoga**

Dance Yoga ist eine Weiterentwicklung des Vinjasa 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**
 Mo., 29.09., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) Schule, Entspannungsraum

■ **Yoga**

Pauline Lodes **Ef003**
 Do., 02.10., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Schule, Entspannungsraum

■ **Yoga für Fortgeschrittene**

NEU



Die herzöffnende, kraftvoll-dynamische Praxis ist geeignet für Yogis mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Auch Meditationen und kurze Einblicke in die Yoga-Philosophie werden vermittelt. Bitte eigene Yogamatte, Decke und wenn möglich einen Block mitbringen.

Claudia Roth **Ef004**
 Di., 11.11., 18.45-20.00 Uhr, 10 x
 € 62,50 (€ 56,20) Schule, Entspannungsraum



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, 16.09. 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. 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

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., 29.09., 16.50-17.50 Uhr, 14 x
 € 56,00 (€ 50,40) Kulturscheune

■ Body Work-out

Alexandra Dötzer Eg002
 Mo., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
 € 56,00 (€ 50,40) Kulturscheune

■ Bauch- und Rückengymnastik mit Pilates und bewusstem Faszien dehnen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Die Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, wobei der Schwerpunkt vorwiegend die Muskulatur der Körpermitte - Bauch, Rücken und Beckenboden liegt. Ausgehend von diesen Muskeln werden alle Übungen sanft und kontrolliert ausgeführt. Die tiefliegende Bauchmuskulatur, die sich um die Wirbelsäule legt und sie stabilisiert, wird dadurch in besonderem Maße trainiert und gekräftigt. Durch bewusstes Atmen wird die Konzentration auf Körper und Bewegung intensiviert. Dadurch entsteht ein Gefühl von Harmonie zwischen Körper und Geist. Die Stunde wird mit einer Entspannungsübung beendet.

Martina Trende Eg003
 Mo., 29.09., 19.05-20.05 Uhr, 14 x
 € 56,00 (€ 50,40) Kulturscheune

■ Body Workout und Bauch Beine Po

Bettina Baier Eg004
 Mo., 29.09., 19.30-20.30 Uhr, 12 x
 € 60,00 (€ 54,00) Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

■ Pilates - Mittelstufe

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In unserem Training wird die Kondition und Bewegungskoordination sowie die Körperhaltung- und Wahrnehmung verbessert und der Kreislauf angeregt.

Jennifer Matern Eg005
 Di., 30.09., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Kulturscheune

■ Pilates - Fortgeschrittene & Erfahrene

Jennifer Matern Eg006
 Di., 30.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Kulturscheune

■ Ausgleichsgymnastik

Ingrid Pamperl Eg007
 Mi., 01.10., 8.30-9.15 Uhr, 15 x
 € 56,30 (€ 50,70) Kulturscheune

■ Fit & Aktiv - Ganzkörpertraining



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 Eg008
 Mi., 08.10., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Gemeinschaftshaus Bammersdorf, 1. Stock

■ Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Leichte Körperübungen mit viel Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation.

Gisela Peschka-Endres Eg009
 Mi., 01.10., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
 € 72,00 (€ 64,80) Kulturscheune

■ Yoga

Gisela Peschka-Endres Eg010
 Mi., 01.10., 19.15-20.45 Uhr, 12 x
 € 72,00 (€ 64,80) Kulturscheune

■ Faszienkatze

Mit der Faszienkatze neue Beweglichkeit und Entspannung finden, Schmerzen und Verspannung hinter sich lassen. Eine Mischung aus aktivierenden Bewegungen, Faszienmassage und entspannenden Dehn- und Streckbewegungen, den sogenannten 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 Eg011
 Do., 13.11., 9.00-10.30 Uhr, 9 x
 € 67,50 (€ 60,80) 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 Eg012
 Do., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Elke Dutzel Eg013
 Do., 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

■ **Hula Hoop Basics and more**

Hula Hoop ist wieder im Trend. Zurecht, denn es wird dabei nicht nur Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, sondern es macht auch noch richtig Spaß! Wir üben in diesem Kurs die Basics des Hula Hoop Dance weiter und steigern damit spielerisch unsere Fitness! Falls vorhanden Fitness-Hoop ca 100-105 cm Durchmesser bitte mitbringen, kann aber auch im Kurs ausgeliehen oder erworben werden.

Anna-Lena König-Hofmann Eg014
 Fr., 09.01., 19.30-20.30 Uhr, 5 x
 € 25,00 (€ 22,50) Schule - Eingang A

Tanzen

Bei unseren Tanzkursen erlernen Sie die Grundschritte und Bewegungsabläufe einzelner Tanzstile. Dadurch können Sie auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination erlangen.

■ **Tanzkurs - Stufe I**



In diesem Kurs lernen Sie die Grundschritte 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 Eg015
 Fr., 10.10., 18.45-19.45 Uhr, 10 x
 € 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

■ **Tanzkurs – Aufbaustufe IV**

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 Eg016
 So., 05.10., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
 € 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

■ **Tanzkurs – Aufbaustufe V**

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits einen Fortgeschrittenkurs (auch länger zurückliegend) 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 Eg017
 Fr., 10.10., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

■ **Tanztreff am Donnerstag I**

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits mehrere Aufbaukurse/Silberkurse 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
 Do., 02.10., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

Martina Göller Eg019
 Do., 02.10., 20.15-21.45 Uhr, 10 x
 € 120,00 (€ 108,00) pro Paar Kulturscheune

■ **Discofox - Grundkurs**

Discofox kann man zu fast allem tanzen. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie erlernen in diesem Kurs schnell den Grundschrift und einige Figuren. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller Eg020
 So., 05.10., 19.30-20.30 Uhr, 4 x
 € 32,00 (€ 28,80) pro Paar Kulturscheune

■ **Discofox - Aufbaukurs**

Für Tänzer, die bereits einen Discofox-Kurs absolviert und ihr Erlerntes gerne erweitern und vertiefen möchten. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller Eg021
 So., 16.11., 19.30-20.30 Uhr, 4 x
 € 32,00 (€ 28,80) 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.

■ **Runde Küchla backen**

Krapfen, Kissen 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. Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Beate Wittmann Eg022
 Mo., 06.10., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ **Viereckige Kissen/Küchla backen**

Beate Wittmann Eg023
 Mo., 13.10., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ **Traditionelles gefüllte Masala Auberginen Curry** NEU

Für alle Brinjal- oder Auberginen-Liebhaber gibt es hier ein traditionelles Rezept für gefüllte Auberginen, das aus dem Bundesstaat Maharashtra stammt. Dieses Gericht besteht aus gefüllten Auberginen in einer Soße aus Kokosnuss, Sesamsamen, Erdnüssen, Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen. Es ist eines meiner Lieblingsrezepte für Auberginen und auch eine vegane Zubereitung. Servieren Sie dieses Curry mit gedämpftem Basmati-Reis oder Naan. Passend zu diesem leckeren

res und gesundes gefüllte Auberginen Curry werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert

Dr. Yamini Avadhut **Eg024**
Mi., 15.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,0 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Workshop: Weißkohlferrmentation

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. Fermentierter Kohl enthält auch Ballaststoffe, die Verstopfung vorbeugen, die Entfernung von Giftstoffen aus dem Körper fördern und die Aufnahme von Spurenelementen unterstützen. Ausgangsmaterialien werden von der Kursleitung bereitgestellt.

Oksana Volkova **Eg024B**
Mi., 29.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Comfort Food für puren Herbst-Genuss

NEU

Wenn es eine Saison für Comfort Food gibt, dann ist das eindeutig der Herbst! Schon beim Gedanken an aromatische Herbstzutaten wie Kürbis, Süßkartoffel, Pilze oder Nüsse wird uns ganz warm ums Herz. Wir lassen goldenen Kindheits Erinnerungen mit herblichem Comfort Food wiederaufleben. Macht euch bereit für süße und herzhaftes Seelenwärmer, in die ihr euch geistig einkuscheln könnt wie in euer Lieblingsskissen.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg025**
Do., 23.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Plätzchen backen

Beate Wittmann **Eg026**
Di., 11.11., 17.00-22.00 Uhr
€ 25,00 (€ 22,50) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Vegetarisches Kofta Curry

NEU

Gemüse Kofta Curry ist ein exotisches indisches Soßengericht, das aus zwei Teilen besteht: Kofta und Curry. Die Kofta sind im Grunde Bällchen aus gehacktem Gemüse und Gewürzen, die frittiert und dann zu einem würzigen, cremigen und pikanten Curry auf Zwiebel-Tomaten-Basis gegeben werden. Die Kofta's sind auch allein sehr lecker und süchtig machend und können als Vorspeise oder Snack mit etwas grünem Chutney oder Tomatenketchup serviert werden. Dieses Gericht kann mit Reis oder einem beliebigen indischen Fladenbrot wie Roti/Naan/Chapati usw. serviert werden. Wir werden hier lernen, wie man Traditionelles Vegetarisches Kofta Curry zubereitet. Passend zu diesem gesunden Traditionellen Vegetarischen Kofta Curry werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg027**
Do., 20.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Plätzchen backen

Beate Wittmann **Eg028**
Fr., 21.11., 17.00-22.00 Uhr
€ 25,00 (€ 22,50) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Winterbowls

NEU

Jeder Bissen einer Winterbowl wärmt dich von innen und gibt dir ein Gefühl von Geborgenheit an kalten Tagen. Ideal für ein gesundes Mittagessen oder ein leichtes Abendessen. Eine Schüssel gefüllt mit herzhaften und leckeren Zutaten, die in verschiedenen Variationen miteinander kombiniert werden. Vegetarisch, vegan oder mit Fleisch, jeder kommt hier auf seine Kosten. Wir werden unterschiedliche,

schmackhafte Bowls zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde genießen.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg029**
Do., 27.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Gemüse-Korma Curry

NEU

Das Gemüse-Korma-Rezept ist reichhaltig, cremig und sehr duftend! Es ist das ultimative Wohlfühlessen und in etwa 30 Minuten zubereitet. Korma, auch bekannt als Kurma, ist ein aromatisches indisches Soßengericht aus Joghurt, Cashewkernen, gemahlene Nüssen, Gewürzen, Zwiebeln, Kokosnuss und einer Hauptnahrung wie Fleisch oder Gemüse. Die Soße ist geschmacksintensiv, aber mild genug für Kinder und Erwachsene, um sie zu genießen. Das Gemüse Korma kann mit Reis, Roti, Poori, Paratha oder Naan serviert werden. Passend zu diesem leckeren und gesunden Gemüse-Korma-Curry werden eine Vorspeise ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg030**
Do., 15.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Runde Küchla backen

Krapfen, Kissen 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. Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Beate Wittmann **Eg031**
Mo., 19.01., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Sushi – mal anders

NEU

Ganz ehrlich, wer mag Sushi nicht? Viele haben auch bestimmt schon Sushi selbst gemacht. Wir werden in diesem Kurs Sushi mal anders zubereiten. Dabei bleiben die traditionellen Zutaten erhalten, nur die Form ändert sich. Zum Beispiel müssen Torten nicht immer süß sein. Ganz im Gegenteil: Mit einer Sushi Torte ist der japanische Klassiker mal etwas ganz anderes. Pizza muss auch nicht zwingend italienisch sein. Wir bereiten eine Sushi-Pizza zu. Zudem gibt es noch die eine oder andere Variante.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg032**
Do., 22.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Urrädla backen

Beate Wittmann **Eg033**
Di., 27.01., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material 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 **Eg034**
Sa., 11.10., 9.00-12.00 Uhr
gebührenfrei Schule - Speisesaal, Eingang H

Kultur - Kreativ

■ Gitarre - Anfänger

NEU

Gitarre - Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden), alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller **Eg035**
 Di., 30.09., 16.30-17.30 Uhr, 14 x
 € 168,00 (€ 151,20) Kleingruppe Schule - Werkraum, Eingang H

■ 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 **Eg036**
 Di., 30.09., 17.30-18.30 Uhr, 14 x
 € 168,00 (€ 151,20) Kleingruppe Schule - Werkraum, Eingang H

■ Malerei und Gestaltung

Das Kurskonzept sieht eine freie Gestaltung, Motivauswahl und Technik vor. Es werden jedoch Anregungen und Hilfestellung gegeben, um eine gute Komposition und die Experimentierfreude zu fördern, um nach Möglichkeit einen Weg zu finden, der dem eigenen Stil, dem Duktus, dem Temperament entspricht. Grundsätzlich werden im Kurs die einfach zu handhabenden Acrylfarben verwendet, aber auch selbst hergestellte Leimfarben mit Pigmenten, Kreiden, Drucktechniken, Mischtechniken und Zeichenmaterial kommen zum Einsatz.

Michaela Schwarzmann **Eg037**
 Do., 09.10., 18.00-20.30 Uhr, 5 x
 € 62,50 (€ 56,20) + Material Schule - Werkraum, Eingang H

Michaela Schwarzmann **Eg038**
 Do., 08.01., 18.00-20.30 Uhr, 5 x
 € 62,50 (€ 56,20) + Material Schule - Werkraum, Eingang H

■ NEU: Heimisches Räuchern

Das Räuchern ist in der westlichen Welt meist nur noch zum Konservieren von Fleisch und Fisch bekannt. 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. Materialkosten in Höhe von € 3,00 sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Getränk und ein kleines Handtuch.

Rosi Körner **Eg039**
 Do., 20.11., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Material
 Kooperation mit der Gemeindebücherei Schützenhaus Eggolsheim

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!

Der Kurs ist für Mädchen ab ca. sieben Jahren geeignet. Falls sich aber eventuell ein Mädchen im Alter von sechs Jahren mit seiner Mama oder Geschwister anmelden möchte, ist das natürlich auch möglich. Bitte das Alter des teilnehmenden Mädchen bei der Anmeldung angeben.

Christine Lehmann **Eg040**
 Sa., 18.10., 14.00-17.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Eggerbachhalle -Turnhalle Halle 1

Treffpunkt bei allen Kursen der Liasgrube ist die Übersichtstafel Gelbbauchunke am Eingang des Freigeländes der Umweltstation Lias-Grube in Unterstümmig, Lias-Grube 1, 91330 Eggolsheim. Die Kurse finden bei jedem Wetter im Freigelände statt. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie ausreichenden Regen-, Kälte- oder Sonnenschutz. Bitte bringen Sie bei heißem Wetter auch ausreichend zu trinken mit.

■ Schnullermäuse auf der Apfelwiese

Mit allen Sinnen erkunden wir Streuobstwiesen und widmen uns dabei ganz besonders dem Apfel. Natürlich darf das Naschen und Probieren hier nicht fehlen! Für Kinder bis 3 Jahren (kostenfrei) mit erwachsener, kostenpflichtiger Begleitperson.

Umweltstation Lias-Grube **Eg041**
 Di., 07.10., 9.30-11.00 Uhr
 € 9,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Baumzwerge

Wir spielen und erforschen die Bäume in der Lias Grube mit allen Sinnen und stellen eine kleine herbstliche Bastelei her. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg042**
 Fr., 17.10., 14.30-16.30 Uhr
 € 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Forscherzwerge

NEU

Was macht der Igel, wenn es kälter wird? Mit vielen Spielen und Forscheraufträgen erkunden wir das Leben unserer stacheligen Gartenmitbewohner. Zum Schluss bauen wir aus Zweigen und Blättern gemeinsam ein Winterhotel für Igel und Co.

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg043**
 Mo., 10.11., 14.00-16.00 Uhr
 € 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Winterzwerge

Was machen die Tiere in der Lias Grube, wenn es draußen so richtig kalt ist? Zwischendurch wollen wir uns am Lagerfeuer aufwärmen. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg044**
 Mo., 12.01., 14.00-16.00 Uhr
 € 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig



GÖßWEINSTEIN

Leitung: Simone Dümler,
Gemeindeverwaltung Gößweinstein, Tel. 09242/980-10

Anmeldung:
Einschreibung ab Dienstag, 16.09.
Online-Anmeldung zu allen Kursen des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de
Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung bei Frau Dümler ab 16.09. möglich.
Montag, Dienstag: 08.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 14:00 - 18.30 Uhr
Freitag: 08.00 - 12.00 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
Gärtnerei Wiedow: Pezoldstraße 34

Gesellschaft

■ Offener philosophischer Gesprächskreis

Ein Gesprächskreis für alle, die sich über ein Thema tiefgreifend mit Anderen austauschen möchten. Die Treffen finden 14-tägig statt.

Virginia Alex **Gö001**
Fr., 10.10., 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. Kein Rehasport!

Jana Kade **Gö002**
Di., 07.10., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

Jana Kade **Gö003**
Di., 07.10., 19.45-20.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Yoga

Claudia Redel **Gö004**
Do., 02.10., 18.45-20.15 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Haus des Gastes

■ Ashtanga Yoga Basic Led Class

Yogastunde für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. In dieser kraftvollen und aktiven Yogastunden werden die Asanas zügig und oft gewechselt. Der Sonnengruß nimmt einen großen Teil in der Yogapraxis ein, wofür eine gewisse Mobilität vorhanden sein sollte. Die Yogastunde wird mit einer angenehmen Schlussspannung abgerundet.

Angelika Wölfel-Hölzel **Gö005**
Mi., 01.10., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Mehrzweckraum Wichsenstein

■ Yoga rund um den Stuhl

Jeder der atmet, kann Yoga praktizieren. 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., 02.10., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50)
Kleingruppe Evangelische Kirche (barrierefrei)

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., 09.10., 15.30-16.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper **Gö008**
Do., 09.10., 16.45-17.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Gisela Unglert-Stielper **Gö009**
Fr., 10.10., 15.30-16.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper **Gö010**
Fr., 10.10., 16.45-17.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 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., 08.10., 15.30-17.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein



GRÄFENBERG

Leitung: Christine Wörlein
Anmeldung: Stadt Gräfenberg, Frau Hackl, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 16.09.

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 körperperformendem Muskelaufbau bietet.

Stefana Taneva **Gr001**
 Mo., 29.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Grundschule

■ Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen, Stress und Haltungsfehler lösen oft Beschwerden aus. Richtige Bewegung ist für die körperliche Gesundheit von großer Bedeutung. "Bewegen statt schonen". Wir mobilisieren, dehnen und kräftigen unsere Muskulatur. Besonders wichtig hierbei ist die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, um Beschwerden vorzubeugen bzw. zu verringern.



de Bauch- und Rückenmuskulatur, um Beschwerden vorzubeugen bzw. zu verringern.

Doris Meier **Gr002**
 Mo., 29.09., 10.00-11.15 Uhr, 10 x
 € 62,50 (€ 56,20) Bürgerhaus

■ Pilates-Training für Fortgeschrittene

Jede Pilates-Übung bezieht den ganzen Körper mit ein - Wir trainieren mit unserer Tiefenmuskulatur und sind mit unserem Körper im EIN-KLANG

Manuela Meyer **Gr003**
 Di., 30.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

Manuela Meyer **Gr004**
 Di., 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

■ Pilates-Training für Fortgeschrittene

Manuela Meyer **Gr005**
 Di., 30.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

■ Hatha Yoga



Yoga ist nicht nur Bewegung, es ist auch eine Reise nach Innen. In meinen Klassen wird mal fließend, mal statisch, mal kraftvoll, mal sanft geübt. Mit gezielten Körper- u. Atemübungen und Meditation wird der Körper in seinem Energiefluss unterstützt. Jede Unterrichtsstunde ist

sinnvoll aufgebaut und beinhaltet ein Thema für mehr Integrität. Der Atem stellt ein zentrales Verbindungselement zwischen Körper, Geist und Seele dar, vertieft die Übungen und führt gemeinsam mit Tiefenentspannung und Achtsamkeitsübungen zu seelischer und mentaler Ausgeglichenheit.

Josefine Winkler **Gr006**
 Di., 30.09., 16.00-17.15 Uhr, 8 x
 € 50,00 (€ 45,00) Bürgerhaus

Josefine Winkler **Gr007**
 Do., 08.01., 16.00-17.15 Uhr, 6 x
 € 37,50 (€ 68,00) Kulturraum Weißenhohe

■ Tao Yin-Qigong Kurs

Tao Yin-Qigong ist eine jahrtausendealte 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.

Ursula Reumüller **Gr008**
 Mo., 29.09., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00) Bürgerhaus

Junge VHS

■ 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 **Gr009**
 Fr., 24.10., 15.15-16.00 Uhr, 6 x
 € 22,50 (€ 20,20) Turnhalle Realschule

■ Bewegung & Tanz für Kinder (7 - 10 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

Sandra Kern **Gr010**
 Fr., 24.10., 16.00-16.45 Uhr, 6 x
 € 22,50 (€ 20,20) Turnhalle Realschule



HALLERNDORF

Leitung: Petra Horch
Anmeldung ab Dienstag, 16.09.
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. 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.

Gesellschaft

■ Schafkopf für Anfänger

NEU

Sie erlernen die Grundbegriffe des Schafkopf-Spiels. Für absolute Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen. Kostenfrei.

Walter Roth **Ha001**
Mi., 05.11., 19.00-21.00 Uhr, 3 x
kostenfrei Ratskeller

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 auf die Teilnehmenden ein.

Udo Schüpferling **Ha002**
Fr., 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 120,00 (€ 108,00) pro Paar, Kleingruppe Turnhalle Hallerndorf

■ Standard-/Lateintänze für Singles

NEU

Du wolltest schon immer Tanzen lernen, hast aber keine/n Tanzpartner? Paartanz lernen ohne "Gegenüber" ist möglich. In diesem Kurs lernst du deine ersten eigenen Schritte zu den gängigsten Gesellschaftstänzen, z. B. DiscoFox, Walzer, Jive, Rumba und andere

Udo Schüpferling **Ha003**
Di., 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
€ 30,00 (€ 27,00) Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

■ Hatha-YOGA

Kathrin Hinrichs **Ha004**
Mi., 24.09., 18.15-19.30 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

■ Immunstark! Kräuter bei Erkältung

Im Winter ist unser Immunsystem sehr belastet. Erfahre, wie du es mit Pflanzenkraft optimal unterstützt und was du tun kannst, wenn es dich doch erwischt hat. Gemeinsam stellen wir verschiedene Zubereitungen her: Immunkraft-Oxymel, Thymiantinktur, Schwitz-es-raus-Teemischung. (Materialkosten: voraussichtlich ca. 15 Euro)
Mitzubringen: Schreibzeug, Schneidbrett, Messer, Löffel, Schneebeesen, Geschirrtuch, Schüssel, Schraubgläser (100 ml, 250 ml, 500 ml)

Stefanie Lunz **Ha005**
Fr., 09.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus



HAUSEN

Leitung: Claudia Gabriel
Anmeldung: Gemeinde Hausen
Frau Gabriel, Tel. 09191/73720 und Frau Keiner, Tel. 09191/7372-22 ab Dienstag, 16.09.

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 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 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.

Markus Agrikola **Hs001**
Fr., 10.10., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Bürgerhaus

■ Yoga

Gisela Peschka-Endres **Hs002**
Mi., 01.10., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) Bürgerhaus

■ Yoga für den Rücken

Sabine Meißner **Hs003**
Mi., 01.10., 19.00-20.15 Uhr, 13 x
€ 65,00 (€ 58,50) Bürgerhaus

■ **Faszienyoga – Beweglichkeit neu erleben**

Faszien sind das Bindegewebe, das unseren Körper wie ein Netzwerk durchzieht - sie geben Halt, sorgen für Beweglichkeit und sind entscheidend für unser Wohlbefinden. In diesem Kurs lernst du mit sanften, dynamischen und achtsam ausgeführten Bewegungen dein fasziales Gewebe gezielt zu mobilisieren, zu dehnen und zu kräftigen.

Sabine Meißner **Hs004**
 Mo., 29.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) Bürgerhaus

■ **Yin Yoga mit Klangbad**

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem die Personen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden.

Sabine Meißner **Hs005**
 Do., 08.01., 19.30-20.45 Uhr, 5 x
 € 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Bürgerhaus

■ **Faszien- und Rückenfit**

In unserem Kombikurs verknüpfen wir klassische Übungen für die Wirbelsäule mit speziellen Faszientrainingsmethoden. Bitte mitbringen: eine Isomatte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.

Michael Städtler **Hs006**
 Do., 02.10., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Bürgerhaus

■ **Power Body für Männer und Frauen geeignet**

Sabine Munker **Hs007**
 Mo., 29.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 Sporthalle 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 oder 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 10.09.) möglich. Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Hirtenbachhalle
 Katholisches Pfarrheim, Pfr.-Dr.-Marquardt-Platz 5
 Kindergarten St. Josef, Weinbergstr. 24
 Kuratenhaus, Hauptstraße 7
 Schulturnhalle, Schulstr. 1
 Schulküche, Schulstr. 1, Kellergeschoss, Eingang hinten bei roter Fassade

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 **He001**
 Mo., 29.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Schulturnhalle Heroldsbach

■ **Yoga**

Dr. Monika Mai **He002**
 Mo., 29.09., 18.15-19.45 Uhr, 12 x
 € 72,00 (€ 64,80) Schulturnhalle Heroldsbach

Dr. Monika Mai **He003**
 Mo., 29.09., 9.45-11.15 Uhr, 12 x
 € 72,00 (€ 64,80) 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. Es werden unter anderem Farben, Düfte, Musik und Bewegung mit einbezogen.

Heidrun Schuchardt **He004**
 Mi., 15.10., 18.00-19.00 Uhr, 7 x
 € 42,00 (€ 37,80) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

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

Bewegen statt schonen - vorbeugend gegen Rückenprobleme: Kräftigung, Stabilisierung, Mobilisation und Dehnen
 Bei akuten Beschwerden ist der Kurs nicht geeignet!
 Eventuell muss der Kurstag bei Eigenbedarf der Schule noch geändert werden!

Dana Knappek **He005**
 Fr., 10.10., 8.45-9.45 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Schulturnhalle Heroldsbach

Dana Knappek **He006**
 Do., 02.10., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Schulturnhalle Heroldsbach

■ **Konditionstraining**

Für Männer und Frauen
 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 **He007**
 Mo., 06.10., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Schulturnhalle Heroldsbach

■ **Qigong**

Qigong bedeutet, durch achtsames und bewusstes Üben (Gong) die Lebenskraft (Qi) zu stärken. Regelmäßiges Qigong-Üben hat sich als hilfreich erwiesen zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbstheilungskräfte. Es können dadurch innere Verspannungen und körperliche wie auch geistig-seelische Unausgewogenheiten im positiven Sinne reguliert werden. Die Übungen können unabhängig von Alter oder körperlicher Einschränkung ausgeführt werden. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Dr. Karin Hof-Schüßler **He008**
 Di., 07.10., 20.30-21.30 Uhr, 8 x
 € 40,00 Schulturnhalle Heroldsbach

■ **Wirbelsäulengymnastik**



Mobilisation - Kräftigung - Dehnung
 Kurs läuft auch in den Ferien.

Afsaneh Kopka **He009**
 Mo., 29.09., 17.30-18.30 Uhr, 18 x
 € 72,00 (€ 64,80) Pfarrsaal Heroldsbach

Afsaneh Kopka **He010**
 Mi., 01.10., 17.30-18.30 Uhr, 18 x
 € 72,00 (€ 64,80) Pfarrsaal Heroldsbach

■ **Zumba**



Kurs läuft auch in den Ferien.

Afsaneh Kopka **He011**
 Mo., 29.09., 18.30-19.30 Uhr, 18 x
 € 72,00 (€ 64,80) Pfarrsaal Heroldsbach

Afsaneh Kopka **He012**
 Mi., 01.10., 18.30-19.30 Uhr, 18 x
 € 72,00 (€ 64,80) Pfarrsaal Heroldsbach

■ **Body Compact Adventure**



Powervolles Kraft- und Ausdauerprogramm. Kurs läuft auch in den Ferien.

Afsaneh Kopka **He013**
 Mo., 29.09., 19.30-20.30 Uhr, 18 x
 € 72,00 (€ 64,80) Pfarrsaal Heroldsbach

Afsaneh Kopka **He014**
 Mi., 01.10., 19.30-20.30 Uhr, 18 x
 € 72,00 (€ 64,80) Pfarrsaal Heroldsbach

■ **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. Unkostenbeitrag: 20€ Alle Teilnehmenden erhalten im Vorfeld eine E-Mail mit weiteren Informationen und Dingen, die mitzubringen sind.

Stefanie Lunz **He015**
 Di., 23.09., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Schulküche

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

■ **Immunstark! Kräuter bei Erkältung**



Im Winter ist unser Immunsystem sehr belastet. Erfahre, wie du es mit Pflanzenkraft optimal unterstützt und was du tun kannst, wenn es dich doch erwischt hat. Gemeinsam stellen wir verschiedene Zubereitungen her: Immunkraft-Oxymel, Thymiantinktur, Schwitz-es-raus-Teemischung. Unkostenbeitrag: 20€. Alle Teilnehmenden erhalten im Vorfeld eine E-Mail mit weiteren Informationen und Dingen, die mitzubringen sind.

Stefanie Lunz **He016**
 Di., 07.10., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Schulküche

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ **Moong Dal Khichdi**

Khichdi-Rezept mit Reis, Moong Dal und Gewürzen. Es ist ein einfaches, gesundes und herzhaftes indisches Gericht. Dieses leckere Dal-Khichadi ist reich an Proteinen, superlecker und so schmackhaft, dass Sie es lieben werden. Es ist sehr schnell zubereitet und ein einfaches Eintopfgericht. Moong Dal Khichdi wird mit Yoghurt, Raita oder Papad serviert. Moong Dal Khichadi kann in einem normalen Topf, einem elektrischen Reiskocher oder einem beliebigen Schnellkochtopf zubereitet werden. Passend zu diesem gesunden Moong Dal Khichdi werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **He017**
 Di., 28.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schulküche

■ **Comfort Food für puren Herbstgenuss**

Wenn es eine Saison für Comfort Food gibt, dann ist das eindeutig der Herbst! Schon beim Gedanken an aromatische Herbstzutaten wie Kürbis, Süßkartoffel, Pilze oder Nüsse wird uns ganz warm ums Herz. Wir lassen goldenen Kindheitserinnerungen mit herbstlichem Comfort Food wiederaufleben. Macht euch bereit für süße und herzhafte Seelenwärmer, in die ihr euch geistig einkuscheln könnt wie in euer Lieblingsskissen.

Sonja Gößwein-Wolny **He018**
 Do., 16.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ **Currys - die besten Rezepte**



Die leuchtend goldene Farbe des Currys zieht sofort die Blicke auf sich, während der würzige Duft von Kokosmilch und exotischen Gewürzen wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander die Sinne betört. Curry Rezepte sind nicht nur ein Fest für den Gaumen, sondern auch ein Ausdruck von

Wärme und Gemütlichkeit. Bereiten Sie sich darauf vor, in eine Welt voller Aromen einzutauchen, wo jeder Bissen ein kleines Glück beschert! Ob indisch, thailändisch, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan.

Sonja Gößwein-Wolny **He019**
 Do., 04.12., 18.00-22.00 Uhr
 € 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

Heroldsbach

■ **Vegane Genüsse - orientalisches, einfach & genial**

Lassen Sie sich entführen in die wundervolle vegane, orientalische Küche. Sie ist bekannt für beste Zutaten, intensive Aromen und geheimnisvolle Gewürze wie Cumin, Koriander, Kreuzkümmel, Piment und Kardamom. Mit ihrer Hilfe werden wir köstliche Gerichte zubereiten, die wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

Sonja Gößwein-Wolny **He020**
 Do., 15.01., 18.00-22.00 Uhr
 € 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ **Winterbowls**

Jeder Bissen einer Winterbowl wärmt dich von innen und gibt dir ein Gefühl von Geborgenheit an kalten Tagen. Ideal für ein gesundes Mittagessen oder ein leichtes Abendessen. Eine Schüssel gefüllt mit herzhaften und leckeren Zutaten, die in verschiedenen Variationen miteinander kombiniert werden. Vegetarisch, vegan oder mit Fleisch, jeder kommt hier auf seine Kosten.

Sonja Gößwein-Wolny **He021**
 Do., 05.02., 18.00-22.00 Uhr
 € 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ **Plätzchen backen**

In der Weihnachtsbäckerei... leckere Plätzchen, neue Rezepte, die Vorweihnachtszeit kann kommen! Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Beate Wittmann **He022**
 Fr., 14.11., 16.00-21.00 Uhr
 € 25,00 (€ 22,50) + Material 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 **He023**
 Mo., 29.09., 18.00-22.00 Uhr
 € 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Schulküche

■ **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.

Maria Kasotaki **He024**
 Sa., 29.11., 11.00-15.00 Uhr
 € 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Schulküche

■ **Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd- Indien - Neue Rezepte**

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die vielfältige vegetarische Küche Indiens - dieses Mal mit spannenden neuen Gerichten im Gepäck! Entdecken Sie die Magie exotischer Gewürze, traditioneller Zubereitungsweisen und moderner Variationen. Gemeinsam kochen wir köstliche Speisen, die nicht nur den Gaumen, sondern alle Sinne verwöhnen. Lassen Sie sich inspirieren, Ihren Speiseplan kreativ und aromatisch zu gestalten - und genießen Sie Ihre selbstgekochten Köstlichkeiten in netter Runde.

Monika Kapoor Paul **He025**
 Di., 21.10., 17.30-22.00 Uhr
 € 42,50 (€ 40,20) inkl. Material € 20,00 Schulküche

■ **Delhi-Aromen & Tradition der indischen Küche**

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe und aromatische Welt der nordindischen Küche! In diesem Kurs reisen wir kulinarisch in die Metropolregion Delhi - ein Schmelztiegel verschiedener Kochtraditionen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl an authentischen Gerichten zu - darunter sowohl vegetarische Klassiker als auch beliebte Fleischgerichte, wie sie in indischen Haushalten täglich auf den Tisch kommen. Freuen Sie sich auf den Duft frischer Gewürze, traditionelle Rezepte und moderne Tipps für die heimische Küche.

Monika Kapoor Paul **He026**
 Di., 20.01., 17.30-22.00 Uhr
 € 42,50 (€ 40,20) inkl. Material € 20,00 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 und Sitzunterlage

Marita Dippacher **He027**
 Fr., 10.10., 15.00-16.30 Uhr und
 Sa., 11.10., 8.30 - 12.30 Uhr
 € 42,00 (€ 38,70) inkl. Material € 9,00
 Kuratenhaus Hof (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ **Seife sieden "Give me five"**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Naturseifen aus eigener Herstellung werden mit pflegenden Zutaten angereichert, um individuell auf den Hauttyp abgestimmt zu werden. Auf der Grundlage von Olivenöl, entstehen basische Seifen, die Sie nicht mehr missen möchten. In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren die Seife. Diese Variante wird mit feinstem Lorbeeröl angereichert und erinnert an eine Aleppo-seife. Somit ist sie extrem pflegend für unsere Haut. Es entstehen auch schöne Unikate die sich zum Verschenken eignen. Außerdem stellen wir noch eine ganz besondere Seife her, sie ist zwar nicht für die Hautpflege geeignet, aber lassen Sie sich doch einfach überraschen! WICHTIG! Die Materialliste finden Sie beim Kurs auf der Webseite der VHS! Materialkosten ab ca. € 28,00 werden im Kurs gezahlt.

Karin Fenzl **He028**
 Mi., 22.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 24,00 (€ 21,60) + Material ca. € 28,00 Schulküche

■ **Räuchern und Raunächte**

Die Raunächte sind die 12 Nächte zwischen den Jahren, die auch als heilige Nächte bezeichnet werden und gehen, ebenso wie das Räuchern, auf eine lange Tradition zurück. Diese 12 Tage können genutzt werden, um Rückblick auf das vergangene Jahr zu halten und Ausschau auf das Kommende. In diesem Workshop möchte ich Ihnen einen Einblick in die Tradition und Geschichte des Räucherns und der Raunächte früher und heute schenken. Jeder Teilnehmer wickelt seine eigene Bienenwachskerze mit Raunachtskräutern. Mitbringen: größeres Brettchen, Handtuch

Agathe Buchfelder **He029**
 Fr., 05.12., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) + Material ca. € 5,00 im Kurs
 Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ **Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdeckt**

In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Wolle mit dem Spinnrad und der Handspindel. Sie werden einiges über Wolle und Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und Spinnstuben erfahren. Ihre selbst gesponnene Wolle können sie z. B. zu Pulswärmern, einem Stirnband oder Schal verstricken. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Wollvlies kann im Kurs erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch. In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Wolle mit dem Spinnrad und der Handspindel. Auch ein Spinnmärchen darf nicht fehlen. Spinnräder und Handspindeln werden von der Kursleitern gestellt. Materialkosten je nach Verbrauch ca. €7 Euro. Bitte mitbringen: Socken und ein Handtuch.

Agathe Buchfelder He030
 Sa., 18.10., 10.00-18.00 Uhr
 € 48,00 (€ 43,20) + Material ca. € 7,00 im Kurs
 Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

Junge VHS

■ **In der Weihnachtsbäckerei
 Backkurs für Kinder ab 8 Jahren**



Ihr könnt verschiedene Weihnachtsplätzchen, Brownies, Muffins und andere Köstlichkeiten backen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen

Cornelia Schkade He031
 Fr., 05.12., 15.00-18.30 Uhr
 € 28,00 (€ 25,90) inkl. Material € 7,00 Schulküche



HILTPOLTSTEIN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060
 Anmeldung ab Dienstag, 16.09.

Kursort: Obstbauzentrum Hiltspoltstein, Möchser Weg, 91355 Hiltspoltstein. 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. 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.

Menü Kochkurs

■ **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.

Menü I:

- Räucherforellencremesüppchen mit Souffle
- Kalbshaxe mit gebratener Polenta und Belugalinsen
- Wiener Scheiterhaufen mit Bratapfel-creme-Eis

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Günter Sponsel Hi001
 Mi., 05.11., 10.00-15.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformativszentrum Hiltspoltstein

■ **Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II**

Menü II:

- Grünkohlsalat mit Leckereien vom Ziegenkäse
- Rehsteak mit Pilzpesto und Preiselbeerbuchtein
- Walnußsouffle mit Quitte und Schlehen-Creme-Eis

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Günter Sponsel Hi002
 Mi., 26.11., 16.00-21.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformativszentrum Hiltspoltstein

■ **Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III**

Menü III:

- Grünkohlsalat mit Leckereien vom Ziegenkäse
- Gratiniertes Flansteak vom heimischen Biorind mit Wintergemüsen und soufflierter Kartoffel
- Wiener Scheiterhaufen mit Bratapfel-Creme-Eis

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Günter Sponsel Hi003
 Mi., 03.12., 10.00-15.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformativszentrum Hiltspoltstein

**Kochkurs mit der
 Öko-Modellregion**



■ **Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Spezialtermin mit der Öko-Modell Region FS** NEU



Spezial-Termin in Zusammenarbeit mit der Öko-Modellregion Fränkische Schweiz!

Günter Sponsel, Küchenchef des gleichnamigen Gasthaus Sponsel in Oberfellendorf, bereitet mit den Teilnehmern ein Bio-Gourmet-Menü aus

ausgewählten Zutaten zu.

Menü:

- Brezenködelalat mit Steinpilzen, Wachsei und Brüstchen vom Biohuhn
- Gratiniertes Flansteak vom heimischen Biorind mit Gartengemüse und soufflierter Kartoffel
- Zwetschgenknödel mit Rotweinzwetschgensorbet

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Günter Sponsel Hi004
 Mi., 08.10., 16.00-21.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformativszentrum Hiltspoltstein

Junge VHS

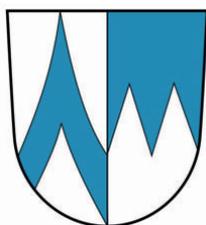
■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)

Eltern-Kind-Turnen mit den Kleinsten bedeutet: Anbieten von Elementarübungen, Sammeln von ersten Bewegungserfahrungen im Turnen mit Klein- und Großgeräten, Bewegungsaufgaben zur Erweiterung des Bewegungsschatzes, ...
Bitte unbedingt auch die Geschwisterkinder, die beim Kurs mitmachen, anmelden! Geschwisterkinder zahlen dann die Hälfte der Kursgebühr.

Margitta Kraft Hi005
Do., 02.10., 15.15-16.30 Uhr, 8 x
€ 50,00 (€ 45,00) Turnhalle Hiltpoltstein

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)

Margitta Kraft Hi006
Do., 02.10., 16.30-17.45 Uhr, 8 x
€ 50,00 (€ 45,00) Turnhalle Hiltpoltstein



HUNDSHAUPTEN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:
Wildpark Hundshaupten, Tel. 09191 86-1280 oder per E-Mail: info@wildpark-hundshaupten.de

Kursort:
Wildpark Hundshaupten, Hundshaupten 62, 91349 Eglöfstein
Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.



■ 9. Großes Herbstfest im Wildpark

9. Großes Herbstfest im Wildpark am 29. September von 10 Uhr bis 17 Uhr mit verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein. Verschiedene Aussteller präsentieren Ihre Ware zwischen Tier und Natur.

Wildpark Hundshaupten Hu001
So., 28.09., 10.00-17.00 Uhr
Wildpark-Eintritt Wildpark Hundshaupten

Grünes Klassenzimmer

■ Basteln für Tiere

Wildpark Hundshaupten Hu002
Di., 28.10., 12.00-14.00 Uhr
€ 15,00 15,00 € pro Kind
zuzüglich Wildpark Eintritt

Anmeldung bis 23.10.2024 direkt im Wildpark unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

■ Fackelwanderung

Zu abendlicher Stunde lädt der Wildpark zu einem Spaziergang durch den Park ein. Bei der geführten Runde zeigt sich das Gelände im Licht der selbstgemachten LED-Fackeln von seiner romantischen Seite. Dauer: ca. 2 Std.

Wildpark Hundshaupten Hu003
Fr., 07.11., 15.00-18.00 Uhr
€ 15,00 15,00 € pro Fackel zuzüglich Wildpark Eintritt;
Anmeldung bis 03.03.2023 direkt im Wildpark unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

■ Fresh Trash - Upcycling

Wegwerfen war gestern. Heute wird repariert, veredelt und gezaubert - aus Fresh Trash wird Fashion! Egal ob Kleidung mit Makel oder ungeliebte Stücke - wir zeigen dir, wie du daraus echte Unikate machen kannst! In unserem kreativen Upcycling-Workshop "Fresh Trash" dreht sich alles um nachhaltige Mode, Kreativität und neue Perspektiven. Ob du ein altes Lieblingsstück retten oder aus ungeliebter Kleidung etwas Neues gestalten willst - wir helfen dir dabei!

Was dich erwartet:

- DIY-Stationen zum Gestalten, Nähen und Veredeln
- Unterstützung beim Reparieren und Aufwerten deiner Kleidung
- Kreative Techniken zum Ausprobieren
- Viele Ideen für deinen ganz persönlichen Style

Wildpark Hundshaupten Hu004
Di., 04.11., 10.00-17.00 Uhr
€ 25,00 (€ 22,50) Genaue Uhrzeit bitte noch direkt im Wildpark erfragen Wildpark Hundshaupten

■ Kleiner Tierpflegertag (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

Wildpark Hundshaupten Hu005
Mo., 05.01., 11.00-13.00 Uhr
€ 15,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt
Anmeldung bis 02.06.25 direkt im Wildpark unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

■ Nikolausfest für Tiere

Wir wollen mit unseren Tieren Nikolaus feiern! Vorher aber müssen die Leckereien für die Tiere noch von euch in die passende Form gebracht werden. Anschließend dürft ihr sie an die Tiere verfüttern.

Wildpark Hundshaupten **Hu006**
 Sa., 06.12., 10.00-12.00 Uhr
 Genaue Uhrzeit bitte noch direkt im Wildpark erfragen
 Wildpark Hundshaupten



IGENSDORF

Leitung:

Anna Schwager
 vhs@igensdorf.de

Anmeldung:

Anna Schwager: Gemeinde Igensdorf,
 Tel.: 09192/9252-83

Anmeldung ab Dienstag, 16.09.

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.

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 Lastschriftzugang bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse in Igensdorf statt:

VHS Raum: Gräfenberger Str. 1
 Lindenberg Kulturhalle: Egloffsteiner Str. 7
 Aula der alten Grundschule: Gräfenberger Str. 5
 Vereinshaus Rüsselbach: Benzendorfer Str. 10

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. Bitte mitbringen: Block und Stift

Sabine Steyberg **Ig001**
 Di., 23.09., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
 € 90,00 + 7 € Kopiergeld
 Lindenberg Kulturhalle

Gesundheit

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

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.

Gudrun Zeidler **Ig002**
 Di., 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00)
 Vereinshaus Rüsselbach

HIIT / BodyweightTraining

NEU



HIIT (High Intensity Interval Training) mit Körpergewicht ist eine effektive Methode, um sowohl die Ausdauer als auch die Kraft zu verbessern und gleichzeitig Fett zu verbrennen, und zwar ohne zusätzliche Gewichte.

Bianca Kugler **Ig003**
 Di., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00)
 Lindenberg Kulturhalle

Bianca Kugler **Ig004**
 Di., 30.09., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00)
 Lindenberg Kulturhalle

Zumba am Abend

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Daniela Schlacht **Ig005**
 Do., 25.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00)
 Lindenberg Kulturhalle

Kultur - Kreativ

"Klassik lebt!"

In diesem Semester beginnt die 38. 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 laienerechte 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 **Ig006**
 Do., 02.10., 19.15-21.30 Uhr, 8 x
 € 72,00 (€ 64,80)
 Lindenberg Kulturhalle

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 **Ig007**
 Di., 30.09., 18.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 120,00 (€ 108,00) + Material
 VHS-Töpferraum Igensdorf

Helga Kammerer **Ig008**
 Mi., 01.10., 18.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 120,00 (€ 108,00) + Material
 VHS-Töpferraum Igensdorf

Junge VHS

Kinder/Eltern-Kind

■ 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 Ig009
Fr., 10.10., 15.00-17.00 Uhr, 3 x
€ 36,00 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

Spezial

■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

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! Der Kurs ist für Mädchen ab ca. sieben Jahren geeignet. Falls sich aber eventuell ein Mädchen im Alter von sechs Jahren mit seiner Mama oder Geschwister anmelden möchte, ist das natürlich auch möglich. Bitte das Alter des teilnehmenden Mädchens bei der Anmeldung angeben.

Christine Lehmann Ig010
Sa., 11.10., 10.00-13.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Turnhalle Grundschule Igensdorf



KIRCHEHRENBACH

Leitung: Alice Pleyer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40
Anmeldung ab Dienstag, 16.09.
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.

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

Ernährung

■ Küchla backen

Beate Wittmann Ki001
Mi., 08.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schulküche

■ Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann Ki002
Fr., 17.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schulküche

■ Plätzchen backen

Beate Wittmann Ki003
Fr., 05.12., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schulküche

■ Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann Ki004
Fr., 16.01., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schulküche

■ Küchla backen

Beate Wittmann Ki005
Fr., 06.02., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schulküche



KUNREUTH

Leitung:

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 16.09.

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. 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.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus: Schloßstraße 3

Kindergarten: Kirchberg 34

Jugendhaus: Kirchberg 19

Gesellschaft



Plötzlich Pflegefall! Was kommt auf die Familie zu? NEU

Was kommt auf die Familie zu, wenn ein Familienmitglied plötzlich pflegebedürftig ist? Was muss alles erfolgen, damit die Versorgung zuhause sichergestellt werden kann? Angehöriger muss daheimbleiben! Was heißt das? Was ist überhaupt lt. Gesetz ein Pflegebedürftiger? Wie erhalte ich Pflegeleistungen? Wann erhalte ich Leistungen aus der Pflegeversicherung? Der Medizinische Dienst hat sich angekündigt, was muss ich vorhalten? Was bedeutet die Pflege und die Betreuung eines erkrankten Familienmitgliedes? Bitte anmelden.

Irmgard Ginzel Ku001
 Do., 02.10., 18.30-20.00 Uhr
 kostenfrei Rathaus Kunreuth

Ernährung im Alter NEU

Die Ernährungspyramide nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sagt aus, dass wir zur Gesunderhaltung unseres Körpers darauf achten müssen, was und vor allem wie viel wir täglich essen sollen. Im Alter sollten wir besonders auf falsche Fette, Zucker und Salz achten. Wichtig ist auch die Trinkmenge, die wir zu uns nehmen. Eine große Rolle spielt hier auch oft der verminderte Appetit. Bitte anmelden.

Irmgard Ginzel Ku002
 Do., 16.10., 18.30-20.00 Uhr
 kostenfrei Rathaus Kunreuth

Heilung fürs Gehirn NEU

Schlafstörungen, Burn-out-Syndrom, Depressionen, Überforderung, Angststörungen und nicht zu vergessen die Volkskrankheit Demenz. Alle diese Krankheiten und Beschwerden belasten unser tägliches Leben oft schwer und wir suchen nach Alternativen, ohne große Nebenwirkungen.

Unsere Natur hat auch hier Heilpflanzen für uns wachsen lassen. Bitte anmelden.

Irmgard Ginzel Ku003
 Do., 30.10., 18.30-20.00 Uhr
 kostenfrei Rathaus Kunreuth

Medizin der Bäume und Sträucher NEU

Bäume sind die größten Heilpflanzen unserer Heimat. Für unsere Verfahren waren sie Götter, Schutz, Nahrung, Baumaterial und Medizin-schrank. Bäume können Medizin in vielerlei Hinsicht sein. Vor allem sind sie Balsam für unsere Seele und Frischluftfreunde für unsere Lungen. Bitte anmelden.

Irmgard Ginzel Ku004
 Do., 13.11., 18.30-20.00 Uhr
 kostenfrei Rathaus Kunreuth

Öle aus der Bibel NEU

Gold, Weihrauch und Myrrhe, die größten Heilschätze des Altertums, hinzu kommen noch Cassia, Myrte, Sandelholz, Zeder und Zypresse. Nicht zu vergessen die Narde, mit ihr wurde das Haupt von Jesus gesalbt und auf die Todesstunde am Kreuz vorbereitet. Alle diese Öle sind heute für unsere Gesundheit von größter Bedeutung. Wir stellen das Salböl her. Bitte anmelden.

Irmgard Ginzel Ku005
 Do., 04.12., 18.00-19.30 Uhr
 Bitte € 10,00 Materialgeld mitbringen. Rathaus Kunreuth

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. Materialkosten - etwa fünf Euro sind im Kurs zu entrichten. 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 Ku006
 Fr., 07.11., 17.00 - 20.00 Uhr
 Sa., 08.11., 09.00 - 12.00 Uhr
 € 36,00 (€ 32,40) + Material
 Kleingruppe 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 Ku007
 Mo., 29.09., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kindergarten

Kultur - Kreativ

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. 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 Ku008
 Fr., 07.11., 18.00-21.30 Uhr
 Sa., 08.11., 09.00-16.30 Uhr
 € 66,00 (€ 59,40) + Material Rathaus Kunreuth

■ **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 selbstgesponnene Wolle können Sie dann mit nach Hause nehmen und je nach Menge z.B. zu Pulswärmern, einem Stirband 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. Tischabdeckung 1 x 2 m.

Agathe Buchfelder Ku009
 Sa., 24.01., 10:00-18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
 € 42,00 (€ 37,80) + Material Rathaus Kunreuth

■ **Räuchern und Raunächte - Tradition und Geschichte des Räucherns**



Die Raunächte sind die 12 Nächte zwischen den Jahren, die auch als heilige Nächte bezeichnet werden und gehen, ebenso wie das Räuchern, auf eine lange Tradition zurück. Diese 12 Tage können genutzt werden, um Rückblick auf das vergangene Jahr zu halten und Ausschau auf das Kommende. In diesem Workshop möchte ich Ihnen einen Einblick in die Tradition und Geschichte des Räucherns und der Raunächte früher und heute schenken. Jeder Teilnehmer wickelt seine eigene Bienenwachskerze mit Raunachtskräutern. Mitbringen: größeres Brettchen, Handtuch

Agathe Buchfelder Ku010
 Do., 20.11., 18:00-21:00 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) + Material ca. € 5,00 im Kurs 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 Ku011
 Di., 30.09., 18:00-21:00 Uhr
 € 21,60 (€ 19,40) + Material Rathaus Kunreuth
 Kleingruppe

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 Ku012
 Mo., 06.10., 14.30-15.15 Uhr, 6 x
 € 27,00 + € 2,50 Kosten für Raummiete Jugendhaus

Stefanie Zametzer Ku013
 Mo., 24.11., 14.30-15.15 Uhr, 6 x
 € 27,00 + € 2,50 Kosten für Raummiete Jugendhaus



LANGEN-SENDELBACH

Leitung: Andrea Wagner, Frankenstr. 16, Tel. 09133/5439
Anmeldung: Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 16.09.
 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, 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 La001
 Mo., 06.10., 19:00-20:30 Uhr, 10 x
 € 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe Rathaus, Sitzungssaal

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 La002
 Do., 02.10., 9:00-10:15 Uhr, 10 x
 € 62,50 (€ 56,20) Musikheim
 Kleingruppe

■ **Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung II und Neueinsteiger**

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Neueinsteiger geeignet.

Melitta Schöttner **La003**
 Do., 02.10., 10.45-12.00 Uhr, 10 x
 € 62,50 (€ 56,20)
 Kleingruppe Musikheim

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

Patricia Göpel **La004**
 Mo., 22.09., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Musikheim

Patricia Göpel **La005**
 Mi., 24.09., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Musikheim

Patricia Göpel **La006**
 Mi., 24.09., 10.15-11.15 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Musikheim

Patricia Göpel **La007**
 Do., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Bewegungsraum Schule

Patricia Göpel **La008**
 Do., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Bewegungsraum Schule

■ **Zumba**

Claudia Schleinkofer **La009**
 Di., 30.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle

■ **Sumba - Dance Workout**

Dieser Sumba Kurz- Kurs ist, ähnlich wie "Zumba", ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen.

Sabine Meißner **La010**
 Di., 27.01., 20.00-21.00 Uhr, 3 x
 € 12,00 (€ 10,80) 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 **La011**
 Fr., 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 13 x
 € 52,00 (€ 46,80) Musikheim

■ **Pilates - Reformer Style - Neu**

In diesem Kurs erwartet dich ein ganzheitliches Ganzkörpertraining im Stil des klassischen Pilates Reformer Trainings - ohne Großgerät, aber mit dem gleichen Prinzip: kontrollierte, fließende Bewegungen, tiefe Körperwahrnehmung und gezielter Muskelaufbau. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Pilatesbändern, Gleitpads, Softbällen oder Faszirollen simulieren wir die Bewegungsmuster des Reformer-Trainings auf der Matte. Der Fokus liegt auf der Verbindung von Atmung, präziser Ausführung und rhythmischem Flow - ideal zur Förderung von Körperbewusstsein und innerer Balance. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihr Pilatestraining vertiefen wollen.

Sabine Meißner **La012**
 Fr., 26.09., 19.05-20.05 Uhr, 13 x
 € 65,00 (€ 58,50) Musikheim

■ **Power Hour für Fortgeschrittene**

Step Choreographie für Fortgeschrittene mit mind. 2 Jahren Erfahrung. Bitte eigenen Step mitbringen und eine Matte.

Christina Rzonsa **La013**
 Mi., 01.10., 19.30-20.30 Uhr, 14 x
 € 70,00 (€ 63,00) Feuerwehrhaus Bräuningshof

■ **Yoga für ALLE - Fortführung**

Kathrin Stepancich **La014**
 Mi., 08.10., 18.00-19.30 Uhr, 6 x
 € 45,00 (€ 40,50)
 Kleingruppe Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

■ **Yoga Vinyasa Flow - Fortführung**

Vinyasa Flow ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, der Ursprung liegt im Ashtanga Yoga. Nur für Fortgeschrittene.. Bitte Yogamatte mitbringen.

Kathrin Stepancich **La015**
 Mi., 08.10., 19.30-21.00 Uhr, 6 x
 € 45,00 (€ 40,50)
 Kleingruppe Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

■ **Yoga für Männer**

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen. Bitte Yogamatte/Isomatte, Decke und Wasser/Tee mitbringen.

Margit Fees **La016**
 Mi., 01.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) Sitzungssaal im Rathaus Langensendelbach

■ **Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse**

Aufbau und Inhalt des Kurses zielen darauf ab, die richtige Technik zu erlernen, Ausdauer zu trainieren und die verschiedenen Nordic Walking Varianten kennenzulernen. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, bitte an entsprechende Kleidung denken. Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Cornelia Hertzschuch **La017**
 Sa., 04.10., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
 Kleingruppe Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach



LEUTENBACH

Leitung: Brigitte Wagner

Anmeldung: ab Dienstag, 16.09. 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.

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.

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

- für mehr Beweglichkeit
- für mehr Bewegungsfreude
- für ein besseres Körpergefühl

Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum täglichen Allerlei! Mit funktionseller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung können Sie Ihre gesamte Muskulatur trainieren und stärken. Dazu gibt es Informationen und Tipps für ein rücken- und kniefreundliches Verhalten.

Michael Städtler Le001
 Mi., 01.10., 15.45-16.45 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Michael Städtler Le002
 Mi., 01.10., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Faszienfit



Die Faszien spielen eine entscheidende Rolle in der Unterstützung und Stabilität unseres Körpers. Sie sind ein komplexes Bindegewebsnetzwerk, das jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln umhüllt. In der heutigen Zeit wird zunehmend erkannt, wie wichtig die Gesundheit der Faszien für unser allgemeines Wohlbefinden ist. Durch gezieltes Training können wir die Elastizität der Faszien erhöhen und somit deren Funktionalität fördern. Diese synergistische Verbindung hilft dabei, verklebte und verhärtete Faszien zu lösen und zu lockern. Gut trainierte Faszien sind nicht nur wichtig, um die Muskeln vor Verletzungen zu schützen, sondern sie tragen auch maßgeblich zur Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Körpers bei.

Bitte mitbringen:- Eine Matte- Einen Tennisball- Eine Faszienrolle

Michael Städtler Le003
 Mi., 01.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Faszienyoga



Faszien-Yoga, auch Yin Yoga genannt, ist eine ruhige, eher passive Yoga-Art, bei der die Positionen (Asanas) etwa 3-5 Minuten gehalten werden. Der Fokus wird hierbei mehr auf Gelenke, Bänder, Sehnen und vor allem auf Faszien gelegt, weniger auf Muskeln. Die sanften Übungen führen zu einem beweglichen Körper und verringern Schmerzen. Dadurch kann die körpereigene Energie wieder frei fließen. Faszien-Yoga ist für Jedermann und eignet sich hervorragend für Einsteiger und sorgt für Ruhe und innere Kraft. Die Übungen werden mit Faszienrollen und Hilfsmitteln ergänzt.

Nathalie Agrikola Le004
 Di., 30.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Pfarrsaal Leutenbach

Nathalie Agrikola Le005
 Di., 30.09., 18.45-19.45 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) 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. Die von mir entwickelten Systeme, wie man sich variantenreich und flüssig in Tanzrichtung bewegen kann, legen den Grundstein dafür, Musik frei improvisiert zu tanzen. Der Kurs ist für Tänzerinnen und

Tänzer mit jeglicher Tanzvorerfahrung wertvoll - Aufgeschlossenheit für Neues vorausgesetzt. Einzelanmeldungen sind uns auch willkommen, da immer mehr Frauen an der Führungsrolle Gefallen finden. Pro Person 1 Anmeldung.

Egon Wenderoth Le006
 Fr., 24.10., 19.00-21.00 Uhr, 6 x
 € 72,00 (€ 64,80) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Egon Wenderoth Le007
 Fr., 16.01., 19.00-21.00 Uhr, 6 x
 € 72,00 (€ 64,80) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

■ Tango Argentino - mit allen Sinnen tanzen - Intensivkurs

Die von mir entwickelten Systeme, wie man sich variantenreich und flüssig in Tanzrichtung bewegen kann, legen den Grundstein dafür, Musik frei improvisiert zu tanzen. Der Kurs ist für Tänzerinnen und Tänzer mit jeglicher Tanzvorerfahrung wertvoll - Aufgeschlossenheit für Neues vorausgesetzt. Einzelanmeldungen sind uns auch willkommen, da immer mehr Frauen an der Führungsrolle Gefallen finden. Pro Person 1 Anmeldung.

Egon Wenderoth Le008
 Sa., 18.10., 16.00-20.00 Uhr
 € 24,00 (€ 21,60) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Egon Wenderoth Le009
 Sa., 10.01., 16.00-20.00 Uhr
 € 24,00 (€ 21,60) 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 Le010
 Mi., 03.12., 18.30-21.30 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Junge VHS

■ Eltern-Kind Turnen (1,5 - 3 Jahre)

Silke Batz Le011
 Fr., 26.09., 15.30-16.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Eltern-Kind Turnen (3 - 4 Jahre)

Silke Batz Le012
 Fr., 26.09., 16.30-17.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

Silke Batz Le013
 Fr., 26.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 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. 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>

Für alle Kreativkurse und -workshops finden Sie die detaillierte Materialliste auf unserer Webseite unter der entsprechenden Kursnummer.

Kultur - Kreativ

■ **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 nähe-

ren 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Das Materialgeld für die Weiden beträgt 12 € pro Person und wird direkt an den Kursleiter entrichtet.

Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Albert Reil **Mo069**
Fr., 12.12., 18:00-21:30 Uhr
Sa., 13.12., 09:00-16:30 Uhr
€ 66,00 (€ 59,40) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ **Heimisches Räuchern**



Das Räuchern ist in der westlichen Welt meist nur noch zum Konservieren von Fleisch und Fisch bekannt. 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 Rauhnächten 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.

Materialkosten in Höhe von € 3,00 sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Getränk

Rosi Körner **Mo003**
Fr., 14.11., 16:00-19:00 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ **Acryl - Farbe strukturiert**



Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler, die freie, abstrakte Bildgestaltung bevorzugen. Farbe strukturiert auftragen und spielerisch interessante Oberflächen erzeugen.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

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)
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ **Aquarellkurs: Landschaften erkunden - Kurs 2**

Haben Sie sich auf einer 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Evgeniia Mekhova **Mo012**
Mi., 10.09., Do., 11.09., 10:00 - 16:00 Uhr, 30 Min. Pause,
€ 57,20 (€ 51,50) 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

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

■ Nähkurs für den Kittel zur Damentracht der Fränkischen Schweiz

Wir nähen 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Marianne Bogner **Mo026**
Vorbereitung: 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

■ Individueller Nähkurs für die fränkische Tracht.



Dieser Kurs ist gedacht für Näherinnen, die entweder ihre ganze Tracht oder Einzelstücke dafür eigenständig nähen 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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Für Fragen: Marianne Bogner (Dozentin) Handy: 160 95 088155.

Marianne Bogner **Mo031**
Do., 23.10., 15:00-21:00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Gefilzte Weihnachtsdeko



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.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Materialkosten nach Verbrauch sind im Kurs zu entrichten (100g Wolle 5€)

Barbara Eichhorn **Mo038**
Sa., 29.11., 10:30-16:00 Uhr
€ 35,20 (€ 31,70) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Makramee - Kurs für Erwachsene

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!

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

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

■ 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 Stirmband 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 **Mo060**
So 23.11., 10:00-18:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)
€ 36,40 (€ 32,80) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Das besondere Angebot

■ 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 **Mo068**
Mi., 1.10., 18:30-21:30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20)
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Gelplatten-Druck für Anfänger und Fortgeschrittene



Sind Sie neugierig auf eine kreative und vielseitige Methode der Bildherstellung durch Drucktechnik? Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre kreative Seite zu entfalten und mit den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Gelplatten-Technik eigene, individuelle Drucke auch in mehrfarbigen Druckprozessen zu gestalten. Sie bekommen grundlegende Einblicke in die Gelplatten-Technik, stellen Druckvorlagen und Schablonen her und gestalten diese nach Ihren eigenen künstlerischen Ideen. Besonders

spannend: wir verwenden auch Pflanzen und andere natürlichen Materialien, um Muster und Effekte zu erzielen.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de

Materialkosten nach Verbrauch

Nicole Ott Mo072
 So. 26.10., 10:00 -17:00 Uhr (30 Min. Pause)
 € 46,80 (€ 42,10) + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Gelplatten-Druck und Fototransfer



Dieser Workshop bietet die Möglichkeit mit dem Fototransfer eine vielschichtige Technik im Rahmen des Gelplatten-Druckes zu erlernen. Hier werden kreative Effekte erarbeitet, welche die Druckkunst um eine innovative Aktion ergänzen und in die eigenen Projekte eingefügt werden können. Fototransfer ist eine Technik, bei der ein Bild oder Motiv von einer Fotografie oder einem Druck auf eine andere Oberfläche übertragen wird. So können Fotos, Texte oder Designs mit einer einzigartigen Methode in den Druck integriert und fantasievolle Kunstwerke erstellt werden. Hierbei entstehen spannende Effekte. Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
 Die Kursleiterin stellt auch Gelplatten, Farbwalzen und verschiedene Druckpapiere bereit. Materialkosten nach Verbrauch.

Nicole Ott Mo073
 So. 09.11, 10:00 - 17:00 Uhr, (30 Minuten Pause)
 € 39,00 (€ 35,10) + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Junge VHS

■ Gefilzte Spielunterlage für Tictactoe oder Mühle mit Spielsteinen



Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtfröhlichen 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.
 Mitzubringen: Wachstuchdecke und Kleidung, die auch mal etwas nass werden darf.
 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 Knüpfttechnik 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!
 Bitte mitbringen: hitzebeständiges Glas (z.B. Einweck-Glas o.ä.), Materialkosten: € 5,00
 Bitte mitbringen: Schere, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, kleines Handtuch.

Silke Haase Mo042
 Mo., 03.11., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,60 + Materialkosten
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Lesezeichen - nicht nur für Bücherwürmer - Kinderkurs ab 8 Jahre - Kurs 2



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, Arbeitsweisen 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 Arbeiten auf der Rückseite beschriften und laminieren (wenn gewünscht), damit sie auch fleißig gebraucht werden können.

Bitte mitbringen: siehe Webseite www.vhs-forchheim.de
 Bei Fragen ist die Dozentin unter 0176 45 75 8234 zu erreichen. Materialkosten: ca. € 2,50 je nach Material.

Adelheid Dostler Mo045 A
 Sa., 20.12., 10:00-13:00 Uhr
 € 15,60 + Materialkosten
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

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.



NEUNKIRCHEN

Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger
Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

Anmeldebeginn: Dienstag, 16.09., 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. 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, Deerjiker Platz 1
 Mittelschule, Schellenberger Weg 26
 Jugendraum Feuerwehrhaus, Eingang Zimmermannstraße
 Jugendclub Outback, Zu den Heuwiesen 4
 Kindergarten Dormitz, Josef-Hildenbrand-Str. 2
 Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstraße 5
 Mehrzweckhalle Kleinsendelbach, Hauptstraße 1
 Gemeinschaftshaus Ebersbach, Ebersbach 64
 alter Kindergarten Hetzles, hintere Dorfstr. 11
 Turnraum Schule Hetzles, Hauptstraße 1
 kleine Schule Hetzles, Hauptstraße 5
 Feuerwehrhaus Rosenbach, Rosenbach 51

Gesellschaft

■ Hörfade - Geschichte(n) im Landkreis Forchheim

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen 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. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitalen Aufnahmegegeräten und schneiden ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. 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., 29.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
 Gebührenfrei! Alter Kindergarten Hetzles

Es wird bei allen Abmeldungen eine Stornogebühr von 4,00 € erhoben.

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 ganz ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen Sie sich also für den nächsten Urlaub jetzt schon fit! € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne002**
 Mo., 22.09., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
 € 90,00 (€ 81,00) + Material, ab 6 Teilnehmern Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit, und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Menschen mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen also auch Sie sich fit für den nächsten Urlaub! € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne003**
 Mo., 22.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

Sabine Steynberg **Ne004**
 Di., 23.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach am Abend

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit, und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Menschen mit moderaten Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen Sie sich für den nächsten Urlaub fit, denn es wird im Kurs viel gesprochen! € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne005**
 Do., 25.09., 17.30-19.00 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

■ English conversation with pleasure - Niveau B1

You understand basic vocabulary and can express a simple idea. However, you want to practice the flow of natural conversation and train your listening skills. If you want to do it in a fun, relaxed atmosphere, this course is for you. It gives you the chance to learn new vocabulary, review grammar and of course, talk! And we laugh a lot. Now would you like to join us? € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne006**
 Mi., 24.09., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

■ Italienisch 2. Semester Lektion 5

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., 16.09., 17.00-18.30 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00) 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

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., 22.10., 17.30-21.00 Uhr
 € 21,00 (€ 18,90)
 Mittelschule

■ Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird praktiziert, um Kundalini - die Lebensenergie, in den Chakren des Körpers fließen zu lassen. Die Chakren sind die (7) Energiezentren des Körpers und haben verschiedene Funktionen für Körper und Geist, die im Kundalini Yoga oft eine Rolle in den Übungsreihen spielen. Regelmäßiges Üben hilft dabei, den Alltag gelassener meistern zu können, flexibler zu werden und weniger gestresst zu leben. Kundalini Yoga ist eine Reise zu sich selbst. Neben den mentalen Effekten hat Kundalini Yoga natürlich auch viele positive Auswirkungen auf den Körper.

Margit Fees **Ne009**
 Mo., 29.09., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
 € 40,00
 Kindergarten Dormitz

■ Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Arnold **Ne010**
 Di., 30.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Marga Arnold **Ne011**
 Di., 30.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung



Eine korrekte Ausrichtung des Körpers in den einzelnen Asanas durch detaillierte Anweisungen sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Das Üben mit Tiefe in den Asanas führt zu Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Ausgeglichenheit und Kraft. Mit Asana-Reihen im Fluss geübt wird

Beweglichkeit für Körper und Geist erlangt. Sinne und Aufmerksamkeit werden fokussiert. Die Teilnehmer werden zum eigenständigen und bewussten, achtsamen Üben des Yoga und der Asanas herangeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Sabine Dohlus **Ne012**
 Di., 07.10., 18.00-19.30 Uhr, 14 x
 € 105,00
 Turnraum Schule Hetzles

■ Eine Reise durch die Chakren

Entdecke die Kraft der sieben Chakren, lerne ihre Bedeutung und Funktionen kennen und erfahre, mit welchen asanas du deine Chakren aktivieren kannst. Lass dich am Ende der Stunde zu einer geführten Meditation mitnehmen, die das jeweilige Chakra anspricht. Erlebe eine Reise, die zur Balance von Körper und Geist führt.

Gabriele Kapp **Ne013**
 Mo., 22.09., 17.30-18.45 Uhr, 13 x
 € 81,30
 Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne014**
 Mo., 22.09., 16.00-17.15 Uhr, 13 x
 € 81,30
 Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne015**
 Do., 25.09., 9.00-10.15 Uhr, 14 x
 € 87,50
 Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne016**
 Mi., 24.09., 19.00-20.15 Uhr, 14 x
 € 87,50
 Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne017**
 Mi., 24.09., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
 € 87,50
 Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne018**
 Fr., 10.10., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
 € 81,30 (€ 73,20)
 Gemeinschaftshaus Ebersbach

Bewegung - Gymnastik - Fitness

■ Fit im Grünen - "Rundum-Training" mit Naturerlebnis

Ein bunt gemischtes "Rundum-Training" in der Natur für Kraft, Beweglichkeit, Koordination - und gute Laune! 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 jede*n persönlich anpassen.

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße. Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter)

Kerstin Staubach **Ne019**
 Mo., 13.10., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
 Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz

■ Wirbelsäule + Fitness

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde.

Roswitha Klein **Ne020**
 Mo., 22.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Fitness & Stretching

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

Irmgard Neuner **Ne021**
Mo., 22.09., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Irmgard Neuner **Ne022**
Mo., 22.09., 10.15-11.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Irmgard Neuner **Ne023**
Mi., 17.09., 18.00-19.00 Uhr, 16 x
€ 64,00 (€ 57,60) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Irmgard Neuner **Ne024**
Mi., 17.09., 19.15-20.15 Uhr, 16 x
€ 64,00 (€ 57,60) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

■ Funktionelles Ganzkörpertraining

Du möchtest deinen Körper neu herausfordern, fit halten und im Alltag ein gutes Körpergefühl haben? Dann ist dieses Ganzkörpertraining genau das Richtige für dich. Jeder Muskel wird trainiert und unterstützt dich später auf optimale Weise im Alltag. Das Warm Up und Cool Down runden das Training zusätzlich ab.

Vera Kiowsky **Ne025**
Do., 02.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) 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 **Ne026**
Di., 30.09., 18.30-19.30 Uhr, 16 x
€ 64,00 (€ 57,60) Grundschule UG Raum U4

■ Pilates + Faszien

Das Bindegewebnetzwerk der Faszien hält und unterstützt unseren Körper von innen. Es umhüllt jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. Wir verbinden klassische Pilatesübungen mit Faszientraining. In dieser Kombination wollen wir die Elastizität der Faszien erhöhen, verklebte und verhärtete Faszien lösen und lockern. Gut trainierte Faszien schützen die Muskeln vor Verletzungen und unterstützen die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Tennisball und eine Faszienrolle.

Roswitha Klein **Ne027**
Mo., 22.09., 18.00-19.00 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Die Prinzipien von Josef Pilates sollen uns beim Trainieren helfen: Atmung, Koordination, Zentrum, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle. Der Entspannungsteil der Stunde wird zum Dehnen und natürlich zum Entspannen genutzt. Auch die Fasziendehnung kommt nicht zu kurz. Bitte Matte, Handtuch und falls vorhanden, einen Overball und vor allem gute Laune mitbringen.

Karin Seitz **Ne028**
Mi., 24.09., 16.50-17.50 Uhr, 8 x
€ 32,00 Grundschule UG Raum U4

Karin Seitz **Ne029**
Mi., 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
€ 32,00 Grundschule UG Raum U4

■ Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter **Ne030**
Di., 30.09., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Gemeinschaftshaus Ebersbach

Annette Walter **Ne031**
Di., 30.09., 10.00-10.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ Qi Gong für den Feierabend

Qi Gong ist eine jahrtausende alte ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Durch Qi Gong finden wir zurück in unsere Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung, aktivieren unsere Selbstheilung und üben sehr einfach Meditation. Die Übungen finden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen statt.

Brigitte Molz **Ne032**
Di., 30.09., 16.45-18.15 Uhr, 14 x
€ 105,00 (€ 94,50) Grundschule UG Raum U4

■ 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.

Ursula Reumüller **Ne033**
Do., 02.10., 17.15-18.45 Uhr, 11 x
€ 82,50 (€ 74,20) Grundschule UG Raum U4

■ KlangReise

Regelmäßige Entspannungsübungen und Meditationen wirkt sich nachhaltig positiv aus. Sie stärken unsere Resilienz und lehren uns die Wichtigkeit des gegenwärtigen Augenblicks. Sie stärken innere Ruhe, unsere Gelassenheit, die Achtsamkeit zu uns selber und harmonisieren Geist, Körper und Seele. Lasse Dich von den sanften Klängen und Schwingungen der obertonreichen Klangschalen in die innere Ruhe und Stille begleiten, auf einer Reise zu Dir selbst.

Ina Müllemann **Ne034**
Mo., 24.11., 19.30-20.30 Uhr, 2 x
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

Ina Müllemann **Ne035**
Mo., 02.02., 19.30-20.30 Uhr, 2 x
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

■ Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann **Ne036**
Do., 02.10., 18.00-19.15 Uhr, 5 x
€ 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

Bettina Wittmann **Ne037**
Do., 13.11., 18.00-19.15 Uhr, 5 x
€ 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

Bettina Wittmann **Ne038**
Do., 08.01., 18.00-19.15 Uhr, 5 x
€ 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

■ Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen. Fortsetzung des vorigen Kurses. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorhergehenden Kurs oder andere Vorkenntnisse im Linedance.

Rudolf Birckigt **Ne039**
Mi., 08.10., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Rudolf Birckigt **Ne040**
Do., 09.10., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Alexandra Schmitt **Ne041**
Do., 09.10., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

■ Linedance - Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt **Ne042**
Di., 07.10., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

■ Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt **Ne043**
Mo., 06.10., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

■ Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Bitte Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe mitbringen.

Stefana Taneva **Ne044**
Do., 02.10., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Grundschule 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 **Ne045**
Mi., 03.12., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

■ Bachata - Fortgeschrittenen Kurs

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 **Ne046**
Mi., 01.10., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

■ Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Lust auf Bewegung, Lust auf Tanzen?
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 für die Pause!

Ingeborg Pflieger **Ne047**
Mo., 29.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) 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 Gedächtnisstraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

Bianka Witte **Ne048**
Di., 30.09., 16.30-18.00 Uhr, 13 x
€ 78,00 (€ 70,20) Jugendclub Outback

Spezial

■ Herbstkräuterführung: Wilde Früchte, Samen und Wurzeln

Auch im Herbst gibt es noch viele wilde Schätze zu finden und für die Ernährung und Gesundheit zu nutzen. Besonders in Früchten, Samen und Wurzeln stecken viele wertvolle Vitalstoffe, die wir auf dieser Führung kennenlernen werden. Zum Abschluß gibt es noch eine kleine Kostprobe zu genießen. Mitzubringen sind: Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Tasse oder Glas.

Waltraud Zimmermann **Ne049**
Mo., 06.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kalchreuth Gasthaus "Drei Linden"

■ "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 den 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 **Ne050**
Mi., 15.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 24,90 (€ 22,40) kleine Schule Hetzles

■ Kneippen für die Kleinsten - Kurs für Erwachsene

NEU

In den ersten Jahren findet bei den Kleinsten ein spielerisches Erleben bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten für das weitere Leben statt. Spielerisch kann Kindern (schon im U3 Bereich) von klein auf eine gesunde und wertvolle Beziehung zu sich und der Umwelt vermittelt werden. Wir sind Begleiter auf dem Weg der Kinder. In diesem Kurs erfahren wir einiges über die 5 Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzept und bekommen dabei Grundlagenwissen über thermische Reize und Kneipp-Anwendungen mit praktischen Übungen, die uns

Erwachsene zum Umdenken verleiten und wieder achtsamer im Umgang mit unserer eigenen Gesundheit, die unserer Kinder und der Natur werden lassen. Bitte ein Handtuch und eine Lieblingstasse mitbringen.

Andrea Schmitt **Ne051**
 Mi. 14.01. von 18.00 - 20.00 Uhr
 Sa. 31.01. von 9.30 bis 11.30 Uhr
 € 24,00 (€ 21,60) Alter Kindergarten Hetzles

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Syrische Küche für Jung und Alt



Neue Rezepte gesund und lecker gekocht. Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche wieder miteinander kochen und genießen. Die Rezepte werden im Voraus per Mail gesendet. Jeder kann sich dann überlegen, was er kochen möchte.

Dr. Rajaa Nadler **Ne052**
 Do., 16.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Mittelschule

■ Traditionell gefülltes Masala-Auberginencurry

Für alle Brinjal- oder Auberginenliebhaber gibt es ein traditionelles Rezept, welches aus dem Bundesstaat Maharashtra stammt. Dieses ist ein einfaches und authentisches Familienrezept. Es besteht aus gefüllten Auberginen in einer Soße aus Kokosnuss, Sesamsamen, Erdnüssen, Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen. Es ist eines meiner Lieblingsrezepte und wird vegan zubereitet. Auch ich koche es regelmäßig bei mir zu Hause. Wir servieren dieses Auberginen-curry mit gedämpftem Basmati-Reis oder Naan. Passend zu diesem leckeren und gesunden Gericht werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Ne053**
 Mi., 08.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Mittelschule

■ Plätzchen backen

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Dosen für das Gebäck mitbringen. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Beate Wittmann **Ne054**
 Mo., 24.11., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material Mittelschule

■ 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 (Durban Curry) und eine Nachspeise zubereiten. Das Curry ist bekannt für seine würzige Note und es besteht aus einer Mischung von indischen und südafrikanischen Einflüssen. Die Gewürzmischung bereiten wir selber zu. Beim Essen werden wir einen Rotwein genießen. Die südafrikanischen Weine sehen weltweit für Qualität und Exzellenz. Falls vorhanden, bitte einen Mörser mitbringen.

Sabine Steynberg **Ne055**
 Mo., 22.09., 18.00-22.00 Uhr
 € 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

■ Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck. Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann **Ne056**
 Mo., 20.10., 16.30-20.30 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

■ Best of fränkische Tapas



Nach drei genussvollen Tapas-Teilen, ist es an der Zeit, die Highlights dieser Franken-Tatorte aufzudecken. Die kleinen Geschmacksträger werden unser Buffet von süß bis pikant, von Fleisch, Fisch bis Vegetarisch, von einfach bis aufwendig beherrschen. Da wird der fränkische Sonnenaufgang nicht fehlen, eine Forelle mit Crostini verfeinert, sich ein Frankenburger unterschmuggeln und der Karpfen wird auch seinen Platz finden. Der ein oder andere Dip, die feine Praline und dazu ein fränkisches Getränk - für jede Gelegenheiten/Fall etwas dabei. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Stephanie Karrasch **Ne057**
 Mi., 22.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material Mittelschule

■ Vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die vielfältige vegetarische Küche Indiens. Dieses Mal mit spannenden neuen Gerichten im Gepäck! Entdecken Sie die Magie exotischer Gewürze, traditioneller Zubereitungsweisen und moderner Variationen. Gemeinsam kochen wir köstliche Speisen, die nicht nur den Gaumen, sondern alle Sinne verwöhnen. Lassen Sie sich inspirieren, Ihren Speiseplan kreativ und aromatisch zu gestalten und genießen Sie Ihre selbstgekochten Köstlichkeiten in netter Runde.

Monika Kapoor Paul **Ne058**
 Di., 18.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 40,00 (€ 38,00) inkl. Material € 20,00 Mittelschule

■ Fit und gesund durch den Winter

Gesund und gestärkt durch die kalte Jahreszeit. Wärmende Suppen, gesunde vitaminreiche Salate, Hauptgerichte mit Wintergemüse und warme Desserts aus dem Backofen. Wir wollen an diesem Abend tolle einfache Winter-Rezepte probieren, die unser Immunsystem stärken, der Erkältungszeit trotzen, die unsere Seele wärmen und uns gute Laune machen.

Sandra Gareis **Ne059**
 Do., 13.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Mittelschule

■ 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 (Durban Curry) und eine Nachspeise zubereiten. Das Curry ist bekannt für seine würzige Note und es besteht aus einer Mischung von indischen und südafrikanischen Einflüssen. Die Gewürzmischung bereiten wir selber zu. Beim Essen werden wir einen Rotwein genießen. Die südafrikanischen Weine sehen weltweit für Qualität und Exzellenz. Falls vorhanden, bitte einen Mörser mitbringen.

Sabine Steynberg **Ne060**
 Mo., 12.01., 18.00-22.00 Uhr
 € 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

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

Levantinische Küche - Reise ins Morgenland

Die Aromen der Gewürze des östlichen Mittelmeerraums duften aus vielen kleinen Gerichten. Gemüse und Hülsenfrüchte spielen dabei die Hauptrolle. Fleisch und Fisch sind in den Nebenrollen vertreten. Zusammen verwenden wir die Gewürze in Salaten, Hummus, Dips, kleinen Spießen, Teigtaschen und Brot. Die levantinische Küche ist Gemeinschaft und ein Lebensgefühl. Alle Gerichte auf den Tisch, alle Gäste an den Tisch und alles gemeinsam genießen. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Stephanie Karrasch **Ne061**
 Mi., 21.01., 18.00-22.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material
 Mittelschule

Kultur - Kreativ

Perlenstricken



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. Es muss kein Material mitgebracht werden. Die Teilnehmer bekommen alles von der Kursleitung.

Andrea Schmitt **Ne062**
 Do., 27.10. von 18.00 - 20.00 Uhr
 Sa., 15.11. von 09.00 - 12.00 Uhr
 Sa., 13.12. von 09.00 - 12.00 Uhr
 € 49,50 (€ 44,60) + Material
 Kleingruppe
 kleine Schule Hetzles

Der Zwirnkopf - Altes Handwerk neu entdecken



Knopfmachen ist ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag. Mit den Posamentenknöpfen bringt man nicht nur Farbe ins Leben, bei der Arbeit mit Nadel und Faden konzentriert man sich außerdem ganz auf das Hier und Jetzt und kann mal Pause machen von allen Sorgen. Am Ende hält man ein kleines buntes Kunstwerk in der

Hand - aus eigener Kraft erschaffen, etwas rundum Schönes! Ist der grundlegende Aufbau des Zwirnkopfes verstanden, lassen sich durch geschicktes Wechseln der Garnfarbe wunderbare Muster entwickeln und immer neue Varianten finden. So ist jeder Knopf ein Unikat. Um diesem gleich eine wunderbare Aufgabe zuzuteilen, nähen wir dazu ein Blumennadelkissen, den der Knopf zieren darf!

Voraussetzung: Geduld und Freude an kleinteiliger Handarbeit. Bitte eine Schere, stumpfe Näh- oder Sticknadeln und evtl. Stoffreste mitbringen. Materialkosten: 10 €

Andrea Schmitt **Ne063**
 Sa., 22.11., 9.00-13.00 Uhr
 € 34,90 (€ 31,40)
 kleine Schule Hetzles

Stoffreste in Szene setzen - ein Täschchen, wie zu Omas Zeiten



Wer kennt sie nicht? Die kleinen Geldbeutelchen, die unsere Omas in ihren großen Taschen mit dabei hatten? Die, mit dem Taschenbügel! In diesem Täschchen lassen sich wunderbar Stoff- und Garnreste verarbeiten, die vielleicht sogar mit Erinnerungen behaftet sind. Sozusagen „Upcycling“ der besonderen Art! Dafür braucht es nicht viel an Menge! Dazu ein bisschen Näherfahrung und handwerkliches Geschick, denn am Ende wird's etwas knifflig! Taschenbügel dafür, liegen bereit! Stickmusterideen dürfen gerne mit eingebracht werden. Alte Stoffreste, Webbänder, Spitzen usw. können auch vor Ort erworben



werden. Bitte mitbringen, wenn zur Hand: kleiner Schraubenzieher, neue oder gebrauchte Stoffe (ca. zweimal DinA4 groß), Webbändchen, beliebige Stickgarne, Sticknadel und Nähmaschine. Wer zur Verfügung hat, eine kleine grüne Schneidunterlage mit Zentimeterteilung. Nähmaschine vor Ort. Bei auftretenden Fragen gerne vorher an die Dozentin wenden (0171/2254657). Die Materialkosten liegen zwischen 10 und 15 Euro.

Andrea Schmitt **Ne064**
 Mi., 10.12. von 18.00 - 21.00 Uhr
 Sa., 10.01. von 09.30 - 12.30 Uhr
 € 36,00 (€ 32,40)
 Alter Kindergarten Hetzles

Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

Elisabeth Mayer-von Varendorff **Ne065**
 Mo., 06.10., 18.30-21.00 Uhr, 8 x
 € 120,00 Kleingruppe
 Jugendclub Outback

Elisabeth Mayer-von Varendorff **Ne066**
 Mi., 01.10., 10.00-12.30 Uhr, 8 x
 € 120,00 Kleingruppe
 Jugendclub Outback

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 **Ne067**
 Mi., 01.10., 18.15-20.45 Uhr, 10 x
 € 150,00 (€ 135,00)
 Mittelschule

Blumen in Aquarell - schnell, lebendig, schön

Lernen Sie, wie man lebendige Blumen in der Alla-Prima-Technik malt - mit frischer Farbe in einem Zug. Wir konzentrieren uns darauf, die Formen und Farben klar darzustellen. Abschließend arbeiten wir mit der Lasurtechnik, um zarte Details und Farbtiefe zu schaffen. 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. 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 liebsten aus Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle (Servietten, Mallappen), Wachstuch- oder Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Evgeniia Mekhova **Ne068**
 Sa., 04.10., 10.00-15.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00)
 Jugendclub Outback

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

Blumen im ersten Durchgang

Dieser Kurs zeigt, wie man Blumen lebendig und realistisch in der Alla-Prima-Technik malt, indem die Farbe frisch aufgetragen wird. Wir üben das genaue Erfassen von Formen und Farben. Zum Abschluss nutzen wir die Lasurtechnik, um feine Farbnuancen und Transparenz zu erzielen. 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. 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 liebsten aus Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle (Servietten, Mallappen), Wachstuch- oder Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Evgeniia Mekhova **Ne069**
 Sa., 18.10., 10.00-15.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00) Jugendclub Outback

Landschaftsmalerei voller Gefühl und Farbe

Wir gestalten eine Landschaft mit besonderer Stimmung in der Alla-Prima-Technik, bei der die Farbe frisch und zügig aufgetragen wird. Dabei lernen wir, wie man Farben und Formen nutzt, um Gefühle zu vermitteln. Zum Abschluss verwenden wir die Lasurtechnik, um Tiefe und subtile Farbübergänge zu schaffen. 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. 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 liebsten aus Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle (Servietten, Mallappen), Wachstuch- oder Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Evgeniia Mekhova **Ne070**
 Sa., 22.11., 10.00-15.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00) Jugendclub Outback

Junge VHS

Farbenwerkstatt für kleine Künstler - malen wie die Großen **NEU**

Dieser Kurs möchte Kinder mit Bildern und Arbeitsweisen verschiedener Künstler vertraut machen. Dabei steht nicht nur die Bildbetrachtung im Vordergrund, sondern die Methode des jeweiligen Künstlers und das daraus resultierende Bild als Inspirationsquelle für das eigene schöpferische Arbeiten. Und da sich besonders gut einprägt, was man selbst einmal ausprobiert hat, ist es für Kinder wichtig, einmal genauso arbeiten zu dürfen wie die KünstlerInnen.

Für Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Mitzubringen: kleine Brotzeit, Getränk und 15 Euro Materialkosten.

Andrea Schmitt **Ne071**
 Mi., 05.11., 19.11. & 03.12.
 jeweils 15.00 - 17.00 Uhr
 € 36,00 (€ 32,40) Alter Kindergarten Hetzles

Entdeckungstour für Kinder - mit allen Sinnen durch die Natur **NEU**

Bäume, Blätter, Blumen, Gräser, Moose oder Schneckenhäuser jedes für sich ein Kunstwerk, wenn man sich die Zeit lässt, alles genau zu betrachten. Diese Naturschätze laden dazu ein kreativ zu werden. Für Kinder sind Naturerlebnisse von besonderer Bedeutung, sie fördern ihre Achtsamkeit und Konzentration und tragen zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Kinder lieben die Natur und ihre Schätze, die es zu entdecken gibt. Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren.

Inhalt:

- Erlebnisreise in die Natur
- Naturwunder entdecken, fühlen, riechen und verkosten
- Spiele und Geschichten
- Pflanzen und Kräuter kennen lernen
- Rezepte und Leckereien

Andrea Schmitt **Ne072**
 Mo., 29.09., 15.00-17.00 Uhr, 3 x
 € 36,00 (€ 32,40) Alter Kindergarten Hetzles

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!

Marion Knörlein **Ne073**
 Sa., 15.11., 14.00-17.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50)
 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 **Ne074**
 Do., 09.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
 € 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00 Schule Dormitz

Brigitte Schleifer **Ne075**
 Do., 09.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
 € 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00 Schule Dormitz

Töpfern für Erwachsene in Dormitz **NEU**



Sie wollen Ihre eigenen Ideen gerne ausleben und kreativ werden. Im Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, können Sie Ihre Ideen in Ton umsetzen und Ihrer Kreativität somit freien Lauf lassen. Sie töpfeln z.B. Schalen, Vasen oder Gartenstelen nach eigenen Ideen oder nach

Vorlagen.

Bitte eine Schürze mitbringen! Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt und richten sich nach der Anzahl der getöpften Gegenstände.

Brigitte Schleifer **Ne076**
 Do., 09.10., 18.45-20.45 Uhr, 6 x
 € 72,00 (€ 64,80) Schule Dormitz

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.



POXDORF

Leitung: Frau Marion Zeus

Anmeldung: VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 16.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - 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. Faszien-Yoga wird meist ruhig und entspannt praktiziert und dadurch kommt auch der Geist zur Ruhe. Zur Unterstützung werden auch Faszien- Rollen und -Bälle eingesetzt, die von den Teilnehmern mitgebracht werden können. 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 **Po001**
Mo., 29.09., 17.55-18.55 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Fortführung

Patricia Göpel **Po002**
Mo., 22.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Grundschule

Patricia Göpel **Po003**
Mi., 24.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Matthias Ruschig **Po004**
Fr., 19.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Claudia Augustin **Po005**
Di., 30.09., 17.15-18.45 Uhr, 14 x
€ 84,00 (€ 75,60) Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Claudia Augustin **Po006**
Di., 30.09., 19.00-20.30 Uhr, 14 x
€ 84,00 (€ 75,60) Grundschule



TRUBACHTAL

Anmeldung: ab Dienstag, 16.09.

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

Anmeldung:
Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,
Tel. 09197/6292.13, E-Mail: 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
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

Anmeldung:
VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,
91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Hier finden Ihre Kurse statt:
Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld
Gemeindehaus Wannbach: Wannbach 49, 91362 Pretzfeld
Grundschule Pretzfeld: Schulstraße 14, 91362 Pretzfeld
Vereinshaus Pretzfeld: Walter-Schottky-Straße 1, 91362 Pretzfeld
Pretzfelder Keller, Parkplatz: Ortsausgang Richtung Ebermannstadt

Egloffstein

■ Schnupperkurs Nordic Walking für Einsteiger – **NEU** Bewegung an der frischen Luft



In diesem Schnupperkurs geht es darum, Nordic-Walking kennenzulernen. Bei entsprechender Nachfrage ist eine Fortführung des Angebots als regelmäßiger Kurs vorgesehen. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, bitte an entsprechende Kleidung denken. Nordic Walking Stöcke können gestellt werden. Bei entsprechender Nachfrage ist eine Fortführung des Angebots als regelmäßiger Kurs vorgesehen.

Cornelia Hertzschuch **Tr005**
Fr., 10.10., 16.00-17.00 Uhr
€ 6,00 (€ 5,40) Kleingruppe
Kleingruppe Treffpunkt: Freibad Egloffstein, Parkplatz

■ Musik für Kids (3 - 6 Jahre)

Heike Barthelmes **Tr010**
Do., 25.09., 14.30-15.15 Uhr, 8 x
€ 30,00 Grundschule Egloffstein Musikraum

Obertrubach

■ Yoga zur Entspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

Sylvia Mann **Tr031**
Do., 09.10., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) Rathaus Obertrubach

Pretzfeld

■ Yoga - Einsteigerkurs

Die Stunde ist auch für Einsteiger und Senioren geeignet. Sie ist im Flow gestaltet und zeichnet sich durch präzise Anleitungen zur Ausrichtung der Asanas (Haltungen) und den Bezug zu Herzthemen aus. Auch Meditationen und kurze Einblicke in die Yoga-Philosophie werden vermittelt. Bitte eigene Yogamatte und Decke für die Schlussspannung mitbringen.

Claudia Roth **Tr052**
Mi., 17.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 69,00) inkl. 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

Kreativ

■ Flechten mit Peddigrohr- Brotkorb

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus einen kleinen runden Brotkorb mit geflochtenem Boden gestalten. Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich.

Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend. Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleinen alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Nicole Mourick **Tr054**
Fr., 07.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) + Material 10-15 €
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Nicole Mourick **Tr055**
Fr., 14.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) + Material 10-15 €
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

■ "Schenzn" flechten - in kleiner Ausführung aus Peddigrohr

Eine "Schenzn" ist im Fränkischen ein flacher länglicher Erntekorb ohne Henkel, der überwiegend im Winter aus Weide gefertigt und im Sommer zur Ernte verwendet wurde. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam einen solchen aus Weide fertigen, um der fast vergessenen Technik auf die Spur zu kommen und sie wieder ins Gedächtnis zu rufen. Von Vorteil für diesen Kurs sind grundlegende Kenntnisse im Flechten mit Peddigrohr / Weide. Wer schon in einem der vorherigen Kurse der Dozentin dabei war (Meisenknödelhalter, Brotkorb, Gartendeko) ist hier genau richtig. Mitzubringen sind Gartenschere/Saitenschneider, kleines scharfes Messer, Ahle/Pfriem, Akkuschauber / Holzbohrer und viel Geduld.

Nicole Mourick **Tr058**
Fr., 06.02., 17.00-21.00 Uhr, 3 x
€ 72,00 (€ 64,80) + Material ca. 10-20 €
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

■ Flechten mit Weide – Deko-Elemente für Haus und Garten

Wir erarbeiten mit Weide einige kreative Objekte in groß oder klein als Deko für Haus oder Garten. Gerne können Sie Totholz, Hühnergötter (Stein mit Loch), Bänder, Draht, Perlen,... mitbringen und verarbeiten. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Materialkosten Weide je nach Verbrauch 5 - 15 €

Nicole Mourick **Tr061**
Fr., 23.01., 17.00-20.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material ca. € 5,00 - 15,00
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Nicole Mourick **Tr062**
Fr., 30.01., 17.00-20.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material ca. € 5,00 - 15,00
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Führungen

■ Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

„Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neoimpressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch Portraitmaler in München, zusammen mit Max Liebermann Gründungsmitglied der Berliner Secession und Freund von Henri van de Velde. Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken. Treffpunkt: kurz vor 11.00 Uhr im Schlosshof. Im Laufe des Semesters werden 1x/ Monat Führungstermine angeboten. Sollten Sie also zum aktuellen Termin keine Zeit haben besteht die Möglichkeit, sich auf eine Interessentenliste (TR064_) setzen zu lassen. Sie werden benachrichtigt, sobald ein zusätzlicher Führungstermin feststeht. Führungen für Gruppen nach Absprache individuell vereinbar.

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel **Tr064A**
Sa., 20.09., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel **Tr064B**
Sa., 25.10., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

■ Pretzfeld - Führung auf dem Judenfriedhof

Der Friedhof auf dem Judenberg in Pretzfeld zählt zu den ältesten und größten jüdischen Friedhöfen der Umgebung und ist beispielhaft für den Ruheplatz jüdischer Landgemeinden. Er war Begräbnisstätte nicht nur für Juden aus Pretzfeld, sondern für eine große Anzahl weiterer jüdischer Gemeinden. Die 216 Grabsteine erzählen von seiner wechselhaften Geschichte. Der Judenfriedhof liegt rund 2,5 km nordöstlich des Dorfes und ist über den Pretzfelder Kirschenweg zu erreichen. Vom Parkplatz am Pretzfelder Keller geht es durch den Kellerwald etwa 20 Minuten immer bergan. Der Weg ist gut ausgeschildert, der Friedhof nicht zu verfehlen. Männliche Besucher werden gebeten, am Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt ist kurz vor 15 Uhr direkt an der Infotafel am Eingang des Judenfriedhofs.

Elisabeth Gröbel Tr067
 So., 28.09., 15.00-16.00 Uhr
 € 10,00 Vorherige Anmeldung über die VHS (telefonisch oder Homepage) erforderlich. Pretzfeld Judenfriedhof



WEILERSBACH

Leitung: Silvia Pfeufer

Anmeldung:
 Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40
 Anmeldung ab Dienstag, 16.09.
 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.

Gesundheit

■ Yogilates



Yogilates ist eine reizvolle Kombination aus Yoga und Pilates und ein effektives Trainingsprogramm. Durch Yoga erreichen wir Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und spricht die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) an. Die Atmung wird bewusst eingesetzt. Dadurch erreichen wir Ausdauer, Energie und Gelassenheit für den Alltag.

Bitte in bequemer Kleidung und mit der Möglichkeit, auch mal barfußig zu sein. Eine Yogamatte und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

Silvia Pfeufer Wb001
 Mo., 29.09., 16.15-17.15 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) neues Musikheim Weilersbach, Am Sportplatz 3a

Silvia Pfeufer Wb002
 Mo., 29.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) 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 Wb003
 Sa., 11.10., 10.00-13.00 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20) Grundschule



WIESENTHAU

Leitung: Stefanie Wenzel

Anmeldung:
 VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060
 Anmeldung ab Dienstag, 16.09.
 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, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

Gesundheit

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

■ Rücken "Balance"

Der beliebte Kurs geht in die nächste Runde. Wir stabilisieren und kräftigen die Muskulatur und arbeiten an unserer Beweglichkeit und Koordination. Softe Ausführungen fordern den ganzen Körper. Es stehen mehrere Hilfsmittel zur Verfügung.

Bodo Kraft Wi001
 Mo., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Volksschule

■ Rücken "Power"

Eigenständiger Kurs und guter Anschluss an Rücken Balance. Die im vorherigen Kurs genannten Elemente vereinen sich bei schwungvollen Übungen wobei der ganze Körper trainiert wird.

Bodo Kraft Wi002
 Mo., 29.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) 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.

Ariane Schäff Wi003
 Mi., 08.10., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Volksschule

Yoga für die Frau

Stefanie Zametzer Wi004
 Di., 07.10., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
 € 60,00 (€ 56,70) 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 Wi005
 Di., 07.10., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
 € 27,00 Turnhalle Volksschule

Stefanie Zametzer Wi006
 Di., 25.11., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
 € 27,00 Turnhalle Volksschule



WIESENTTAL

Leitung: Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenthal,
 Mobil: 0176/23157005

Anmeldung ab Dienstag, 16.09.
 Touristinformation im Rathaus Muggendorf:
 Frau Messingschlager und Frau Schönhöfer-Huhn, Tel. 09196/929931

Sommer: 01.04. - 31.10.,
 Montag-Freitag 8.00-12.30 Uhr u. 13.30-16.30 Uhr
 (Donnerstag bis 18.00 Uhr)
 Winter: 01.11. - 31.03.,
 Montag-Freitag, 8.00-12.30 Uhr, Donnerstag 13.30-18.00 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.

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

Durch Aerobic-Schrittkombinationen zu flotter Musik bringen wir unseren Körper in Schwung. Ebenso werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Kraftausdauerübungen. In diesem Kurs geht es vorrangig um das Toning und weniger um den Aufbau der Muskulatur. Der Körper soll geformt werden, besonders an Bauch, Beinen, Oberschenkeln und am Gesäß. Doch Power Body eignet sich auch als Ganzkörpertraining, denn Arme und Schultern werden ebenfalls mit einbezogen. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch gezieltes Dehnen und Stretchen der beanspruchten Muskulatur.

Christin Kellner Wi001
 Mo., 29.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Bürgerhaus Streitberg

Buddha Balance

Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. 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. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Christin Kellner Wi002
 Mo., 29.09., 19.35-20.35 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Bürgerhaus Streitberg

Fit durch Tanzen

Fit durch Tanzen ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen, das an Zumba erinnert. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitnesstraining. Es verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Die Tanzbewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen, sodass Tänzer und Nichttänzer gleichermaßen den Kurs schnell und leicht meistern können. Vorherige Tanzerfahrung ist nicht nötig! Der Kurs erschafft eine partyähnliche Atmosphäre, macht riesigen Spaß und bringt gute Laune!

Laura Wunder Wi003
 Di., 23.09., 18.30-19.30 Uhr, 8 x
 € 32,00 (€ 28,80) Bürgerhaus Streitberg

Junge VHS

Fit durch Tanzen, Gruppentänze und Standardtänze für Kinder 8-13 Jahre

In diesem Kurs haben Kinder von 8 bis 13 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu unterhaltsamer Kindermusik zu tanzen. In unserer Minidisco erlernen sie kinderfreundliche Choreographien und fördern dadurch ihr Gedächtnis, Selbstwertgefühl, Koordination, Gleichgewicht und körperliche Fitness.

Laura Wunder Wi004
 Di., 23.09., 17.15-18.15 Uhr, 5 x
 € 25,00 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.

Befinden 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 Anmeldebuchungen. 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 Datenschutzzinformation der vhs des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.

10.-21.
November 2025

Programm

www.forchheimer-kulturservice.de



blätterWALD

12. Literaturtage im Forchheimer Land

MO | 10.11. | 19.30 Uhr |
Hauptstelle Sparkasse
Forchheim

VOLKER KLÜPFEL **Wenn Ende gut, dann alles** –
Svetlana, der Dichter und der Fall mit dem einsamen Kind

DI | 11.11. | 19.30 Uhr |
KinoCenter Forchheim

KINOABEND

MIT BEGRÜSSUNGSSEKT

22 Bahnen – Nach dem erfolgreichen Roman von Caroline Wahl

MI | 12.11. | 19.30 Uhr |
Herder-Gymnasium

BENT FREIWALD

Wer denkt, ist klar im Vorteil – Wie du dein Gehirn im Alltag smarter nutzt

DO | 13.11. | 19.30 Uhr |
Junges Theater Forchheim

DORIS WOLTERS & ANDREAS ERCHINGER

Wohin ich immer reise, ich fahr nach Nirgendland – Ein Abend über Mascha Kaléko

FR | 14.11. | 19.30 Uhr |
Pilatushof Hausen

JAN BEINßEN

Das Meerrettich-Komplott – Paul Flemmings schärfster Fall

MIT MEERRETTICH-
KÖSTLICHKEITEN

SA | 15.11. | 19.30 Uhr |
Kulturraum St.Gereon
Forchheim

REBEKKA FRANK

Stromlinien – Wie schwer wiegt ein Geheimnis?

MO | 17.11. | 19.30 Uhr |
Café Mühle Egloffstein

SYBIL VOLKS

Café Finito – Eine Hymne an die Kraft der menschlichen Gemeinschaft

MIT KULINARISCHER KOSTPROBE

MI | 19.11. | 19.30 Uhr |
Hasenbergzentrum
Ebermannstadt

TITUSMÜLLER

Die Dolmetscherin – Spannender Polit-Thriller über die Nürnberger Prozesse

DO | 20.11. | 19.30 Uhr |
Hauptstelle Sparkasse
Forchheim

JAN WEILER

Das Beste! Mein Leben zwischen Pubertieren

FR | 21.11. | 19.30 Uhr |
Kulturscheune Eggolsheim

PAUL MAAR

Lorna – Eine traurig-schöne Novelle für Erwachsene

NORDBAYERISCHE
Nachrichten

fränkischer Tag

radio
BAMBERG



S Sparkasse
Forchheim



vhs

Karten sichern unter
sparkasse-forchheim.de/ticketshop
oder Buchhandlung
»'s blaue Stäffala«
Forchheim, Wiesentstr. 1



Info: VHS-Zentrum, Forchheim, Tel. 09191 861060