



Volkshochschule
Landkreis Forchheim

Einschreibung ab
dem 10. September
2024 möglich

75 Jahre
Kulturkreis
Ebermannstadt



Kultur
Kreis
Ebermann
Stadt

Herbst/Winter
2024/2025

www.vhs-forchheim.de





PROGRAMM-DOWNLOAD

KURATORIUM ZUR FÖRDERUNG VON KUNST UND KULTUR IM FORCHHEIMER LAND E. V.

10. - 13. OKTOBER

2024 BALTHASAR NEUMANN MUSIKTAGE Gößweinstein



10.10.

19:00 Uhr
St. Ottilie Kersbach

FESTLICHE TROMPETEN- UND ORGELKLÄNGE

Konzert für Trompete und Orgel

Werke von Viviani, Händel und Telemann

ANDREAS WELTZER und GEORG SCHÄFFNER

18,-- / 16,-- / 9,-- Euro erm.

11.10.

19.00 Uhr
Basilika Gößweinstein

WO DIE NACHTIGALL SINGT - dove canta l'usignolo

Werke von Torri, Scarlatti, Caldara, Geminiani und Händel

KATRIN KÜSSWETTER & ENSEMBLE "BAROCKE SINNESLUST"

22,-- / 20,-- / 11,-- Euro erm.

12.10.

19.00 Uhr
Basilika Gößweinstein

ZU GAST BEI BACH & TELEMANN

Festliches Barockkonzert mit Werken von J. S. Bach und G. F. Händel

BALTHASAR-NEUMANN-ORCHESTER & -AKADEMIE

29,-- / 27,-- / 15,-- Euro erm.

13.10.

10.30 Uhr
Basilika Gößweinstein

MISSA IN D-DUR von Pater Bonifaz Stöckl OSB (1745-1784)
für Soli, Chor und Orchester im Rahmen des Festgottesdienstes
Chor und Orchester der Basilika Gößweinstein, Georg Schöffner - Orgel, Leitung

Eintritt frei -
um Spenden wird gebeten!

2,- Euro / Konzert gehen an die Kirchenstiftung St. Ottilie Kersbach bzw. an die Kirchenstiftung Hl. Dreifaltigkeit Gößweinstein als Spende!

nähere Informationen zu den Veranstaltungen und dem Vorverkauf:

www.forchheimer-kulturservice.de

TICKETS - ONLINE: tickets.vnp.de oder reservix.de



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

Herbstzeit ist blätterWALD-Zeit! Die 11. Literaturtage im Forchheimer Land stehen im Zeichen einer der großen Fragen unserer Zeit: In welcher Gesellschaft leben wir und wie wollen wir diese Gesellschaft mitgestalten? Im Gespräch mit unseren Autoren reisen wir durch Europa und lernen seine Bürger näher kennen, erfahren mehr über alte und neue Bestrebungen nach einer gerechteren Gesellschaft, welche all ihren Mitgliedern eine Teilnahme ermöglicht. Aber nicht nur Autorengespräche erwarten Sie: im vielfältigen blätterWALD-Programm finden sich Filme, Ausstellungen, musikalisch-literarische Abende... und natürlich auch Krimi, Thriller, Lebens- und Familiengeschichten. Blättern Sie mit der ganzen Familie durch das Programm - für jede und jeden ist was dabei.



In unserer hektischen Welt bieten unsere Entspannungs- & Stressbewältigungskurse wirksame Wege zur Förderung innerer Ruhe und zum Abbau von Stress. Mit einer Auswahl an Kursen wie Yoga, Qi Gong, Autogenes Training und Tai Chi richten wir uns an alle, die ihre geistige und körperliche Gesundheit verbessern möchten. Diese Kurse sind für jedes Alter und Erfahrungslevel geeignet und zielen darauf ab, ein ausgeglichenes Leben zu fördern. Mit dem neu ins Leben gerufenen Kursangebot „Körpererfahrungsmix“ können alle Interessierten mit einem einzigen Kurs einen ersten Einblick in verschiedenste Entspannungsmethoden erhalten. Es erwarten Sie unterschiedliche Kursleitungen, die Ihnen an den Abenden die Themen Yoga, Pilates, Feldenkrais, Achtsamkeit und Faszientraining vorstellen werden.

Digitalisierung bleibt ein Zukunftsthema und ist fester Bestandteil im Leben jedes Einzelnen. Auch die VHS leistet einen Beitrag dazu und ermöglicht eine digitale Teilhabe der Bürgerinnen und Bürger. Hierfür wurde vor kurzem vom Freistaat Bayern die Initiative „MuT (Medien und Technik)“ ins Leben gerufen. Diese hat zum Ziel, Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zusätzlich zu den Mediensprechstunden werden kurze Workshops angeboten, in denen die Teilnehmenden mit ihren Tablets, Laptops oder Smartphones aktuelle digitale Themen bearbeiten und vom Dozenten angeleitet werden.

Ein weiteres Zukunftsthema ist „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Wir als Bürger spüren mittlerweile jeden Tag Veränderungen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Doch es gibt Möglichkeiten für nachhaltiges Handeln und Lösungen! Sehr informativ verspricht die Exkursion zu den Wässerwiesen im Wiesental im Oktober zu werden. Ende 2023 ist diese über Jahrhunderte hinweg ausgeübte, traditionelle Wiesenbewässerung von der UNESCO zum „Immateriellen Kulturerbe der Menschheit“ erklärt worden. Wissenswertes rund um Geschichte, Technik, Bedeutung für Mensch und Natur dieses Kulturerbes wird vermittelt.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen die Veranstaltungen zum 75-jährigen Jubiläum des Kulturkreises Ebermannstadt. Das Bemühen in Ebermannstadt um eine Aufwertung des kulturellen Lebens durch Vorträge und Veranstaltungen gab es bereits seit den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts, erhielt jedoch erst nach dem 2. Weltkrieg kräftige Unterstützung durch den Zuzug von Vertriebenen sowie durch den damaligen Landrat des Landkreises Ebermannstadt, Rudolf Eberhard, der bei der Gründung des Kulturkreises 1948 auch den Vereinsvorsitz übernahm. Bereits am 7. Dezember 1948 wurde erstmalig ein vorweihnachtliches Konzert im Kinosaal am Hasenbergzentrum angeboten. Seither organisierte der ehrenamtlich strukturierte Kulturkreis Ebermannstadt die Erwachsenenbildung der Stadt Ebermannstadt. Auch heute - nach mehr als 75 Jahren - prägt das ehrenamtliche Vorstandsteam des Kulturkreises Ebermannstadt e.V. rund um die Vorsitzende Gabriele Thaller-Rauch noch immer das kulturelle Leben der Stadt Ebermannstadt und Umgebung mit Vorträgen, Exkursionen, Lesungen und Konzerten in bedeutender Weise. 2024 feiert der Kulturkreis sein Jubiläum und bietet nach dem vielgelobten Jubiläumskonzert im Juli ein breitgefächertes Programm im Herbst an, zu dem wir Sie herzlich einladen!

Viel Spaß beim Blättern im Programmheft.



Ihr Landrat
Dr. Hermann Ulm

Allgemeine Hinweise

Gesellschaft

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

EDV, digitale Welt und Beruf

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

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch

Gesundheit

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

Kultur - Kreativ

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

Spezial

Angebote für Frauen
Familie & Kind
Kurse für Kinder

Sonderprogramm

blätterWALD
Kooperation Info-Offensive Klimaschutz LRA Forchheim
Kooperation mit "gscheitgut"
Kooperation Pfalzmuseum
Kooperation Stadtbücherei Forchheim
Seniorenprogramm
Studienreisen
Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth

Außenstellen

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

Datenschutzerklärung & AGB



Leiter

Dr. Hermann Ulm, Landrat

Geschäftsführerin

Marion Rossa-Schuster, Kulturreferentin

Pädagogische Mitarbeiter

Emanuela Cavallaro

Markus Kuschka

Moritz Wenninger

VHS-Verwaltung

Johannes Distler

Birgit Ehe-Ahlers

Barbara Neuner

Karin Reichelt-Ott

Geschäftsstelle

VHS-Zentrum

Hornschuchallee 20

91301 Forchheim

Tel. 09191/86-1060

Fax 09191/86-1068

Online-Anmeldung: www.vhs-forchheim.de

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.

28.10. – 03.11.

20.11.

23.12. – 03.01.

06.01.

12.02. – 16.02.

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

Pädagogik und Psychologie

■ 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 **Fo100**
Di., 01.10., 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 **Fo101**
Di., 08.10., 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 Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lerntricks.

Helmut Lange
Do., 17.10., 16.00-18.00 Uhr
€ 25,00

Fo102

Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



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

Helmut Lange
Do., 24.10., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00

Fo103

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!

Helmut Lange
Sa., 26.10., 9.00-16.30 Uhr
€ 55,00

Fo104

Online bei Ihnen zu Hause

■ Mentale Tierkommunikation



Mit diesem Kurs erhalten Sie eine einmalige Gelegenheit, Informationen von Ihrem Tier zu bekommen, durch die Sie den zukünftigen Umgang sehr viel zielgerichteter, individueller und vor allem tiergerechter gestalten können. Auch die Gesundheit Ihres Tieres wird sehr davon profitieren. Sie können damit Antworten von Ihrem Tier bekommen, die Sie bisher so sehr vermisst haben. Fragen Sie Ihr Pferd, was an Ihrem Verhalten oder bei der Haltung nicht passt, oder was zum aktuellen Problem geführt hat. Fragen Sie Ihren Hund, warum er auf etwas Bestimmtes so reagiert - und unendlich vieles mehr. Sie bekommen im Kurs Wege aufgezeigt, wie Sie innerlich ruhig werden und sich konzentrieren können, wie Sie Ihre Gedanken sammeln und Ihren Sinnen vertrauen können. Sie werden eintauchen in die Welt der Tiere, um konkret mit Ihnen sprechen, sehen, fühlen und interagieren zu können.

Sie können damit Antworten von Ihrem Tier bekommen, die Sie bisher so sehr vermisst haben. Fragen Sie Ihr Pferd, was an Ihrem Verhalten oder bei der Haltung nicht passt, oder was zum aktuellen Problem geführt hat. Fragen Sie Ihren Hund, warum er auf etwas Bestimmtes so reagiert - und unendlich vieles mehr. Sie bekommen im Kurs Wege aufgezeigt, wie Sie innerlich ruhig werden und sich konzentrieren können, wie Sie Ihre Gedanken sammeln und Ihren Sinnen vertrauen können. Sie werden eintauchen in die Welt der Tiere, um konkret mit Ihnen sprechen, sehen, fühlen und interagieren zu können.

Rainer Lemke
Di., 15.10., 19.00-22.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo105

VHS-Zentrum

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

■ Gehirn und Intuition



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

Susanne Gabriel
Mi., 16.10., 18.30-20.00 Uhr, 6 x
€ 60,00

Fo106

Online bei Ihnen zu Hause

■ Dein kreatives Selbst



Zeit für Deinen Selbst-Ausdruck in Bewegung, Malen und Schreiben. Sich selbst überraschen lassen und einlassen in das, was unser kreatives Selbst hervorbringt. Die Grundlage für den Kurs bietet der Life-Art-Process der kalifornischen Tänzerin Anna Halprin. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und doch entstehen durch die direkte Struktur für jeden Menschen bereichernde und überraschende Ergebnisse, die uns neu belebt in den Alltag zurückkehren lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Din A2-Malpapier oder größerer Pastellkreiden, ein Tagebuch/Schreibblock und Schreibutensilien. Pastellkreiden können zum Teil bereitgestellt werden.

Lisa Staimer
So., 27.10., 10.00-17.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) Kleingruppe

Fo107

VHS-Zentrum

■ 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
Mo., 28.10., 19.00-20.30 Uhr
€ 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe

Fo108

Seminarraum VHS-Zentrum

■ Kommunikationstraining – Das Geheimnis richtigen Zuhörens



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

Stefan Beißer
Di., 05.11., 18.00-21.00 Uhr, 2 x
€ 31,20 (€ 25,90) Kleingruppe

Fo109

Seminarraum 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 beantworten wir Fragen wie beispielsweise:

- Wie genau funktioniert das „Gesetz der Anziehung“
- 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
Di., 10.12., 18.30-21.30 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo110

VHS-Zentrum

■ Gehirn und Stress



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

Susanne Gabriel
Mi., 15.01., 18.30-20.00 Uhr, 6 x
€ 60,00

Fo111

Online bei Ihnen zu Hause

■ Resilienztraining

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

Andrea Stilkerich
09.04. & 23.04. 18.00-20.00 Uhr
€ 10,40 (€ 11,20) Kleingruppe

Fo112

Seminarraum 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
Di., 04.02., 18.30-21.30 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo113

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
Mo., 02.12., 18.30-21.30 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo560

VHS-Zentrum

■ Skizzenbuch als Tagebuch?

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

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

Jana Böhme
Mi., 04.12., 18.00-20.00 Uhr, 6 x
€ 62,40 (€ 56,20)
Kleingruppe

Fo618

VHS-Zentrum

Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)



■ 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 werden benötigt? Fragen, über die Sie Bescheid wissen sollten.

Ingeborg Pflieger
Di., 24.09., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo131

Online bei Ihnen zu Hause

■ 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?

Ingeborg Pflieger
Di., 01.10., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo132

Online bei Ihnen zu Hause

■ Online-Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern, oder anstehende Entscheidungen zu treffen und mitzuteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung und welche medizinischen Fragen regelt diese?

Ingeborg Pflieger
Di., 08.10., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo133

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Vortrag: ETFs für Fortgeschrittene



ETF-Fonds erfahren seit Jahren einen Hype und sind bei börseninteressierten Anlegern in aller Munde. Bei den zahlreichen Angeboten wird es immer unübersichtlicher, welche Anlagestrategie nun die richtige ist. Ist das Investieren in einen global breitgestreuten ETF sinnvoller, als sein Geld auf verschiedene Themen-ETFs aufzuteilen und was ist eigentlich ein Smart-Beta-ETF?

Markus Latta
Mi., 09.10., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo134

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Vortrag: Richtig gut versichert?

Versicherungspolicen gibt es wie Sand am Meer, doch nicht alle sind zwingend notwendig. Der optimale Versicherungsschutz richtet sich immer nach der individuellen Lebenssituation. Der Vortrag sorgt für Durchblick im Versicherungsdschungel und informiert über die Themen Widerruf und Kündigungsmöglichkeiten

Markus Latta
Mi., 20.11., 19.00-20.30 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.

Das lernen Sie in diesem Vortrag und Workshop:

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

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

Wolfgang Steinhauer
Mi., 27.11., 19.00-21.00 Uhr
€ 9,80 (€ 8,80)

Fo136

Online bei Ihnen zu Hause

■ Immobilienverkauf ohne Makler - Tipps und Tricks vom Profi

Häuser und Wohnungen sind begehrt, aber eine Immobilie verkauft



sich nicht von selbst. In diesem Kurs lernen Sie kleine und große Tricks. Angefangen bei der richtigen Vorbereitung durch das Bereitstellen der notwendigen Unterlagen bis hin zu wichtigen Details im Kaufvertrag.

Daniel Widmann
Do., 05.12., 19.00-21.00 Uhr
€ 9,80 (€ 8,80)

Fo137

VHS-Zentrum

■ online-Vortrag: Rechte pflegender Angehöriger

In Deutschland gibt es immer mehr Personen, die Pflege bedürfen. Ob nun die Pflegenden ins Heim kommen oder im häuslichen Umfeld versorgt werden, leisten die Angehörigen oder Bekannte einen wesentlichen Anteil der Pflege. Sie erhalten als pflegender Angehöriger einen kurzen Überblick, welche Ansprüche Ihnen zustehen. Damit Sie Ihre Recht auf soziale Absicherung, Beratungsrechte und Entlastungsangebote nutzen können.

Jörg Iglar
Mi., 11.12., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo138

online bei Ihnen zu Hause

Geschichte / Zeitgeschichte

Geschichte / Politik

■ Vor 1000 Jahren – Das Reich zur Zeit Kaiser Heinrichs II

Historischer Vortrag
Heinrich II., der Gründer des Bistums Bamberg, starb vor 1000 Jahren. Nach einem politischen Überblick zu Kaiser und Reich gibt der Vortrag vor allem einen Einblick in die Sozial- und Kulturgeschichte zur Zeit Heinrichs II. Das Mittelalter ist eine Zeit der Missverständnisse und Falschinformationen. Ritter in Plattenrüstung, verarmte Bauern in schmutzigen Lumpen und Könige in ihren Burgen. Nichts davon ist charakteristisch für die Zeit Kaiser Heinrichs II. Zwar gibt es nur wenige Schriftquellen über diesen Zeitraum, historische und archäologische Forschung ermöglichen aber einen faszinierenden Einblick in das Leben der Menschen zu dieser Zeit, seien es Könige oder Geistliche, Krieger oder Handwerker, Bürger oder Bauern.

Arne Schönfeld
Di., 29.10., 19.00-21.00 Uhr
kostenfrei
Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim

Fo141

Kulturraum St. Gereon

■ 200 Jahre Thronbesteigung König Ludwigs I. von Bayern Die Geschichtspolitik Ludwigs I. und ihre Auswirkungen auf Franken

Historischer Vortrag
1825 jährt sich die Thronbesteigung König Ludwigs I. von Bayern zum 200. Male. Ludwig I. hat nicht nur das Erscheinungsbild seiner Residenzstadt München, sondern auch die Entwicklung des Königreichs Bayern im 19. Jahrhundert nachhaltig geprägt. Auch in Franken hinterließ seine Regierungszeit bis heute wirksame Spuren: z. B. die Grenzziehung und Neubenennung der „Kreise“, der späteren Regierungsbezirke. Der Vortrag stellt Grundlinien der Politik Ludwigs I. dar und geht dabei auf seine Geschichtspolitik und ihre Auswirkungen ein.

Prof. Dr. Georg Seiderer
Do., 23.01., 19.00-21.00 Uhr
kostenfrei
Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim

Fo142

Kulturraum St. Gereon

Traditionelle Kartenspiele

■ Schafkopf - Doppelkopf - Skat

Verwandschaft und Unterschiede strategischer Kartenspiele. Regeln, Strategien und Praxis der drei Kartenspiele. Für alle Interessierte, mit oder ohne Spielerfahrung. In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forrellen Forchheim"

Dieter Gonschorowski
Mo., 21.10., 18.30-20.00 Uhr, 9 x
€ 40,00

Fo148

VHS-Zentrum

Länderkunde / Geographie

■ Die Ukraine vor 2014 - Bilder aus friedlichen Zeiten ergänzt durch neueste Eindrücke von 2024.

Seit der Visumzwang für die Ukraine aufgehoben wurde, entwickelte sich das Land zu einem interessanten Urlaubsziel. Kurz hinter der polnischen Grenze erreichen wir Lemberg (L'viv), das auch heute noch den Charme der k+k Monarchie verströmt. Odessa, am Schwarzen Meer gelegen, beeindruckt durch die Potemkinsche Treppe und sein Opernhaus. Auf der Krim können wir großartige Paläste und traumhafte Landschaften erleben. Die Hauptstadt Kiew zeigt sich in hervorragendem Zustand, die goldenen Kuppeln der Klöster und Kirchen erstahlen in neuem Glanz. Auch Tschernowitz, Hauptstadt der Bukowina, bietet ein multikulturelles Stadtbild. 2024 erfolgte ein Besuch in Kamianets-Podilskyi und Umgebung. Auch in Tschernowitz konnte man sich überzeugen, wie das Leben unter Kriegsumständen vonstatten geht.

Fred Joachim Jansch
Di., 05.11., 19.00-21.00 Uhr
Eintritt frei.

Fo150

VHS-Zentrum

■ Singapur und Malaysia - Highlights Südost-Asiens

Der Stadtstaat Singapur, einst britische Kronkolonie, flächenkleinster Staat Südostasiens und wichtiger Finanzplatz Asiens. Das zeigt sich auch bei der beeindruckenden Stadtsilhouette. Aber auch die alte historische Bausubstanz aus der Gründungszeit wird erhalten und gepflegt. Die Bewohner gehören zu den wohlhabendsten der Welt, dabei entspricht die Landfläche gerade mal der von Hamburg. Malaysia, bereits mit Beginn des 16. Jahrhunderts ein Handelsplatz der Portugiesen, ist ein Land mit vielen Gesichtern. Sultane residieren in prachtvollen Palästen und historische Gebäude spiegeln sich in den Glasfassaden der Wolkenkratzer.

Klaus Neuner
Di., 26.11., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei.

Fo151

VHS-Zentrum

■ Madeira - Insel des ewiges Frühlings

Die Vulkaninsel im Atlantik zeichnet sich durch ein gleichbleibendes Klima über das ganze Jahr aus. Sie ist v.a. ein Paradies für Naturfreunde und Wanderer. Auf kleinstem Raum bietet sie Küsten, Nebelwälder und alpine Landschaften. Berühmt ist Madeira für seine Blumenpracht. Der Vortrag folgt Wanderungen entlang der Levadas (Bewässerungskanäle), zu alten Lorbeerhainen und auf das Dach der Insel und zeigt kulturelle Ereignisse.

Helmut Hof
Di., 21.01., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei.

Fo153

VHS-Zentrum

■ Norwegen

siehe Eg001.

Moritz Wenninger
Do., 16.01., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei.

Eg001

Sitzungssaal im Gemeindezentrum

Rathausführungen

■ Führung durch die Baustelle des historischen Rathauses Forchheim

Seit 2018 wird das spätmittelalterliche Rathaus Forchheims saniert und umgestaltet. Nun ermöglichen VHS und das Bauamt der Stadt Forchheim erneut einen Blick hinter die Kulissen der Großbaustelle. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Ohne verbindliche Anmeldung ist keine Teilnahme möglich. Festes Schuhwerk ist unbedingt erforderlich. Bitte bringen Sie zur Führung die unterschriebene Haftungsausschlussklärung mit.

Fr., 27.09., 12.00-13.15 Uhr **Fo143A**
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 27.09., 13.30-14.45 Uhr **Fo143B**
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 27.09., 15.00-16.15 Uhr **Fo143C**
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 11.10., 12.00-13.15 Uhr **Fo144A**
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 11.10., 13.30-14.45 Uhr **Fo144B**
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Fr., 11.10., 15.00-16.15 Uhr **Fo144C**
Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

Digitalisierung - BayernLab



■ Vortrag: Digitaler Nachlass

NEU

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

Horst Heineck **Fo160**
Di., 05.11., 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei BayernLab Forchheim

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

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

Modelle selbst in die Hand nehmen und einem 3D-Drucker live bei der Arbeit zusehen.

Forchheim BayernLab **Fo161**
Do., 14.11., 18.00-19.30 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

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

NEU



Sie haben bereits Kenntnisse darüber, wie 3D-Druck funktioniert und möchten nun ihr erstes eigenes druckbares 3D-Modell erstellen? Die übersichtliche und benutzerfreundliche Online-CAD Software Onshape ermöglicht es, die Grundlagen von computergestütztem Design schnell

zu erlernen. In diesem Kurs zeigen wir die wesentlichen Funktionen und Werkzeuge von Onshape. Gemeinsam erstellen wir zunächst einfache 3D-Modelle und tasten uns langsam an komplexere Bauteile heran.

Forchheim BayernLab **Fo162**
Di., 26.11., 18.00-19.30 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

■ Virtuelle Welten erleben – Eine Einführung in VR und AR

Tauchen Sie mit uns in realitätsnahe, virtuelle Umgebungen ein und lernen Sie die Welt der immersiven Medien kennen. Diese erweitern die menschliche Wahrnehmung und eröffnen völlig neue Dimensionen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die faszinierende Welt der Virtual Reality (VR), Augmented Reality (AR) und Mixed Reality (MR). Nutzen Sie die Möglichkeit, verschiedene Anwendungen selbst auszuprobieren und moderne VR-Headsets zu testen.

Forchheim BayernLab **Fo163**
Mi., 04.12., 18.00-19.30 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

■ Künstliche Intelligenz - KI verstehen und anwenden

NEU



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 Computer dürfen Sie eine KI trainieren, mit einem Chatbot kommunizieren und ausprobieren, wie sich mit den richtigen Texteingaben eindrucksvolle Bilder erstellen lassen.

Forchheim BayernLab **Fo164**
Mo., 09.12., 18.00-19.30 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

■ Der BayernAtlas – 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.

Forchheim BayernLab **Fo165**
Mi., 15.01., 18.00-19.30 Uhr
Eintritt frei 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 und selbst auszuprobieren. 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.

Forchheim BayernLab
Mi., 05.02., 18.00-20.00 Uhr
Eintritt frei, Bitte anmelden!

Fo166

BayernLab Forchheim

KI in Anwendung

■ Künstliche Intelligenz in Anwendung und Praxis für Unternehmen in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Landkreises FO

NEU



Gehen Sie mit uns in die Welt der Künstlichen Intelligenz - von den Grundlagen bis zur Interaktion mit einer echten KI. Der Dozent zeigt Ihnen, wie KI bereits in verschiedenen Bereichen eingesetzt wird und auf was bei der Nutzung in Unternehmen geachtet werden soll. Es geht um konkrete Anwendungsmöglichkeiten für die betriebliche Praxis und in den verschiedensten Unternehmensbereichen.

Sven Steger
Di., 26.11., 18.30-20.30 Uhr
Eintritt frei, Bitte anmelden!

Fo167

Großer Sitzungssaal LRA

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

@

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

Thomas Pößnecker
Di., 21.01., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo168

online bei Ihnen zu Hause

Bildung für nachhaltige Entwicklung

■ Gemeinschaftliches Wohnen – Chancen und Möglichkeiten

NEU

Viele Menschen träumen vom Leben in einem Wohnprojekt, in dem verschiedene Menschen bewusst zusammenleben und Ressourcen teilen. Neben privaten Wohnbereichen gibt es Gemeinschaftsflächen. Man ist nicht allein, unterstützt sich gegenseitig und wohnt in einem schönen Umfeld. Wunsch oder Wirklichkeit? Der Workshop gibt Informationen zu den verschiedenen Formen von Wohnprojekten.

Eva-Maria Pietzcker
Do., 24.10., 18.00-20.00 Uhr
kostenfrei, bitte anmelden

Fo170

VHS-Zentrum

Workshop Plastikvermeidung

■ Workshop: Plastikfrei für Einsteiger

NEU



Warum ist Plastik so ein großes Problem? Wie kann ich in meinem Alltag Plastik reduzieren und dabei noch sparen? Nach einem Kurzvortrag über das weltweite Problem Plastik und die Gefahren von Mikroplastik starten wir in den Workshop. Hier lernen Sie vielfältige alternative Möglichkeiten zu Plastik kennen, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen. Besonders schauen wir dabei auf die Vermeidung von Mikroplastik durch Lebensmittel und Kosmetik. Auch Stationen zum Mitmachen und mit nach Hause nehmen werden angeboten.

Kathrin Feeser
Fr., 08.11., 18.00-19.30 Uhr
Workshop kostenlos, nur Materialkosten 2,- €

Fo171

VHS-Zentrum

Forchheim for Future e.V.

■ Klimaretten für Anfänger - Ein Filmabend mit Diskussion

NEU

„Klima retten für Anfänger“: Komödie, 2022. Die 17-jährige Gymnasiastin Lilly steht kurz vor dem Abitur und sollte sich eigentlich darauf vorbereiten. Doch für sie gibt es Wichtiges als die Schule. Was nützt ein Abitur, wenn das Klima kippt und die Welt bald untergeht? Deshalb sieht sie im Klimaschutz ihre eigentliche Aufgabe. Statt zu lernen, organisiert sie lieber Demonstrationen und setzt sich aktiv für nachhaltiges Umwelthandeln ein. Entsprechend düster sieht es für ihre Zulassung zum Abitur aus. Um Lilly zum Lernen zu bewegen, schließen ihre Eltern eine ungewöhnliche Abmachung mit ihr: Sie macht das Abitur und im Gegenzug lassen sich Nina und Martin auf ihre Klimaschutzregeln ein...

Forchheim for Future e.V.
Fr., 22.11., 19.00-21.00 Uhr
kostenfrei

Fo172A

Zukunftshaus



■ Die ökologische Vision des Prinzen - Ein Filmabend mit Diskussion

NEU



Dokumentarfilm, 2014. Der Film zeigt einen Prinzen, der die Vision hat, die Welt ökologisch zu ernähren und die geschundene Natur zu heilen. Dieses Ziel verfolgt er mit seinem Farmmanager David Wilson jetzt schon seit 30 Jahren. Die einmalige Zusammenarbeit der beiden beweist mit eindrücklichen Bildern, wie ökologische Landwirtschaft funktioniert und welcher Nutzen von ihr ausgeht. Der Filmemacher beobachtete die beiden Visionäre mehr als fünf Jahre durch alle Jahreszeiten. Der ehemalige Prince of Wales fühlt sich dem ökologisch nachhaltigen Gedanken schon sehr lang verbunden.

Forchheim for Future e.V.
Fr., 10.01., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo172B

Zukunftshaus

Blick hinter die Kulissen des Recyclinghofs - Exkursion

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.

Forchheim for Future e.V.
Di., 17.09., 10.00-12.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Fo173A

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 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 ist somit von zentraler Bedeutung für die umweltgerechte Wasserwirtschaft der Stadt Forchheim.

Forchheim for Future e.V.
Mi., 18.09., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Fo173B

Kläranlage Forchheim

Weitere Exkursionen**Führung über das Entsorgungszentrum Deponie Gosberg****NEU**

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.

Birgit Meusel-Maximtschuk
Do., 14.11., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo174

Deponie Gosberg

Wässerswiesen im Wiesental**NEU**

Die traditionelle Bewirtschaftungsform der Wiesenbewässerung formte über Jahrhunderte hinweg die Kulturlandschaft des Forchheimer Landes. Auf einer Exkursion 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 wichtig ist, sondern sie darüber hinaus für die Natur von enormer Bedeutung ist.

Roland Lindacher
Mi., 16.10., 17.00-19.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Fo175

Treffpunkt: Bahnhof Gosberg

Umweltbildung - Waldbaden**Waldbad mit Genussmomenten****NEU**

Gesund, entspannt und lecker - lautet die Rezeptur für dieses Waldbad rund um die Vielfaltswiese Johanna in Gößwein. Christina Haas ist Kräuterführerin und Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald. Die Waldbademeisterin nimmt

Sie mit auf eine kulinarische Auszeit, bei der Sie mit allen Sinnen achtsam in die Natur abtauchen. Wie verändert sich der Geschmack von Wein, wenn man beispielsweise an Moos oder Rinde riecht? Auch im Herbst finden wir immer noch wertvolle Wildkräuter am Wegrand und es lassen sich leckere Liköre aus der Natur ansetzen. Es gibt auch kleine Kostproben. Das langsame Schlendern und Verweilen in der Natur, hilft Stress abzubauen, stärkt das Immunsystem und fördert guten Schlaf.

Christina Haas
So., 13.10., 11.00-14.00 Uhr
€ 39,00 (€ 36,60) inkl. Material

Fo176A

Wanderparkplatz Breitenberg

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

Wir machen einen Ausflug in den Wald - hast Du Lust auf ein kleines Abenteuer? Dann komm mit uns in den Wald und entdecke die Schönheiten der Natur! Spielerisch mit vielen Spielen, Rätseln und Abenteuern wollen wir die Schönheit des Waldes entdecken. Gemeinsam verbringen wir ein paar Stunden im Wald und erleben neben viel Spaß, eine innige Verbindung zur Natur und ein wachsendes Umweltbewusstsein.

Markus Kuschka
Fr., 18.10., 14.00-17.30 Uhr
€ 12,80

Fo176B

Unterer Wanderparkplatz/ Ende der Röthenstraße in Burk

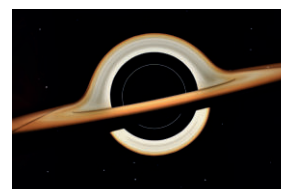
Astronomie**Astronomie für Anfänger**

Was bringt die Sterne zum Leuchten? Warum bleibt die Erde auf ihrer Bahn? Mit solchen Fragen beschäftigt sich die Astronomie, die älteste aller Naturwissenschaften. In diesem Kurs wird Personen ohne Vorkenntnisse auf anschauliche Weise das heutige Bild vom Kosmos vermittelt. Auch der Frage nach der Entstehung des Universums oder der Existenz von Leben auf anderen Planeten werden wir nachgehen.

Florian Steynberg
Fr., 29.11., 19.00-20.30 Uhr, 4x
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe

Fo177A

VHS-Zentrum

Astronomie spezial: Schwarze Löcher

Aktuelle Forschung aus erster Hand! Was ist überhaupt ein schwarzes Loch? Wenn die Realität selbst an ihre Grenzen stößt, hat man es meist mit schwarzen Löchern zu tun. Diese mysteriösen Objekte beschäftigen Physiker bis heute und werfen grundlegende Fragen in unserem Ver-

ständnis des Kosmos auf.

Florian Steynberg
Fr., 17.01., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,80 (€ 8,80) Kleingruppe

Fo177B

VHS-Zentrum

■ Astronomie spezial: Exoplaneten



Fremde Welten, gibt es sie? Und wie finden wir sie? Diese Fragen wollen wir näher beleuchten und eine Antwort darauf finden, wie besonders unser Planet eigentlich ist.

Florian Steynberg
Fr., 24.01., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,80 (€ 8,80) Kleingruppe

Fo177C

VHS-Zentrum

Pflege und Vorsorge

■ Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Fragen im Zusammenhang mit Sterben und Tod sind für sehr viele Menschen von grundlegender Bedeutung. Für den Fall, dass sich Patienten selbst krankheitsbedingt nicht mehr adäquat mitteilen können, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Vorausbestimmung der dann gewünschten medizinischen Behandlung.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim

Ulrike Jochemczyk
Mo., 07.10., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei

Fo181

VHS-Zentrum

■ Vortrag: Umsorgen schwer erkrankter Menschen am Lebensende



Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende. Ein wichtiger Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim. Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Diese Veranstaltung vermittelt

Grundwissen um "Letzte Hilfe" und die Umsorgung von uns nahestehenden, schwerkranken und sterbenden Menschen. Er ermutigt uns, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende unseres Lebens am meisten brauchen.

Hospizverein für den LK Forchheim e.V.
Do., 16.01., 18.00-20.00 Uhr
Eintritt frei

Fo182

VHS-Zentrum

Pflegestützpunkt Landkreis Forchheim

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

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



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

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim
Mo., 14.10., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo183

Online bei Ihnen zu Hause

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

Sie sind pflegebedürftig, haben einen pflegebedürftigen Angehörigen oder sind sich nicht sicher, ob Sie einen Antrag auf Feststellung des Pflegegrads stellen sollen? Wir informieren Sie über die Kriterien der Pflegebedürftigkeit, die Beantragung des Pflegegrads und die Regelungen bei der Begutachtung.

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim
Fr., 25.10., 10.00-11.30 Uhr
kostenfrei

Fo184

Kulturraum St. Gereon

■ Präsenz - Vortrag: Häusliche Pflege gestalten - die Leistungen der Pflegekassen



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 Wohnumfeldverbessernden Maßnahmen und gehen darauf ein, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim
Fr., 15.11., 10.00-11.30 Uhr
kostenfrei

Fo185

Kulturraum St. Gereon

Pflegestützpunkt
Landkreis Forchheim
Pflegeberatung
und -koordination

■ Online-Vortrag: Tipps für die Pflegebegutachtung



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 zugesandt werden?

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim
Mo., 18.11., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo186

Online bei Ihnen zu Hause

■ Online-Vortrag: Pflegegrad bei Kindern



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 Landkreises Forchheim
Mo., 13.01., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo187

Online bei Ihnen zu Hause

Soziale Kompetenz

Kommunikation im Berufsleben: Souveränität und Verhandlungsgeschick

NEU



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 lernen Sie, wie Sie in solchen stressigen Situationen gelassen bleiben, effektiv verhandeln und auch bei schwierigen Menschen souverän auftreten. Ziele des Kurses: Bessere Gesprächsführung, Konfliktlösung, Beziehungsaufbau

Sigrid Bayerlein
Di., 03.12., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo201

VHS-Zentrum

Büropraxis

10-Fingersystem - Tastschreiben am PC - am Abend



In nur 4 (!) Terminen erarbeiten Sie das komplette Tastenfeld am PC und können blind mit dem 10-Finger-System schreiben! Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird neben der linken Gehirnhälfte auch die rechte Gehirnhälfte angesprochen. Die einzelnen Tasten werden mit Farben und Bildern hinterlegt und mit Musik zu einer lustigen Geschichte verknüpft. Dabei wird der Lehrstoff auf Dauer im Langzeitgedächtnis abgelegt. So lernen Sie das 10-Finger-System mit viel Spaß und wenig Zeitaufwand.

Monika Bappert
jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr
Mo., 23.09./ Mi., 25.09./ Mo., 30.09. und Mi., 02.10.
€ 45,00 (€ 42,20) inkl. Unterlagen 17,00 €

Fo202

VHS-Zentrum

10-Fingersystem - Tastschreiben am PC (Weihnachtsferien)

Monika Bappert
jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr
Mo., 23.12./ Fr., 27.12./ Mo., 30.12. und Do., 02.01.25
€ 45,00 (€ 42,20) inkl. Unterlagen 17,00 €

Fo203

VHS-Zentrum

Rechnungswesen und BWL

XPERT Business Lernnetz - Online-Seminare - Technik-TEST

Mo., 28.10., 8.30-20.30 Uhr, 5x
Technik Test

Fo211

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzbuchführung 1 - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 24x
€ 370,00 (€ 333,00) inkl. Material

Fo211A

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzbuchführung 2 - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 22x
€ 340,00 (€ 306,00) inkl. Material

Fo211B

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Lohn und Gehalt 1 - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 24x
€ 370,00 (€ 333,00) inkl. Material

Fo211C

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Lohn und Gehalt 2 - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 22x
€ 340,00 (€ 306,00) inkl. Material

Fo211D

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzbuchführung mit DATEV - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 16x
€ 270,00 (€ 243,00) inkl. Material

Fo211E

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Seminar

Di., 19.11., 18.30-20.30 Uhr, 16x
€ 270,00 (€ 243,00) inkl. Material

Fo211F

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Einnahmen-Überschuss-Rechnung - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 11x
€ 204,00 (€ 183,60) inkl. Material

Fo211G

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
€ 312,00 (€ 280,80) inkl. Material

Fo211H

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzwirtschaft - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
€ 312,00 (€ 280,80) inkl. Material

Fo211J

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Bilanzierung - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
€ 312,00 (€ 280,80) inkl. Material

Fo211K

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Controlling - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
€ 312,00 (€ 280,80) inkl. Material

Fo211L

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Betriebliche Steuerpraxis - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 22x
€ 294,00 (€ 264,60) inkl. Material

Fo211M

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Personalwirtschaft - Online-Seminar

Di., 05.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
€ 312,00 (€ 280,80) inkl. Material

Fo211N

Online bei Ihnen zu Hause

EDV Grundlagen

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

Josef Weber **Fo220A**
Mi., 20.11., 18.00-21.00 Uhr, 5x
€ 92,00 (€ 84,00) inkl. Unterlagen 12,00 € VHS-Zentrum

■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "50plus!" - 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. In kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln Ihnen kompetente Referenten den aktuellen Lehrstoff. Damit ist für Sie eine digitale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglich.

Susanne Dümig **Fo220S1**
Mi., 02.10., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 92,00 (€ 84,00) inkl. Unterlagen 12,00 € VHS-Zentrum
Kleingruppe

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

Susanne Dümig **Fo221S1**
Mo., 21.10., 9.00-11.30 Uhr, 3x
€ 48,00 (€ 43,20) zzgl. Unterlagen 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! Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, geringe Word-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo230A**
Mi., 09.10., 18.00-21.00 Uhr, 5x
€ 107,00 (€ 97,70) inkl. Unterlagen 14,00 € VHS-Zentrum



■ Den Büroalltag am PC problemlos meistern (Office 2016)

Josef Weber **Fo230B**
Mi., 08.01., 18.00-21.00 Uhr, 5x
€ 107,00 (€ 97,70) inkl. Unterlagen 14,00 € VHS-Zentrum

■ Textverarbeitung mit Word 2016 - Einführung mit Wochenendkurs

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

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

Johann Bappert **Fo231**
Fr., 25.10.24 von 18.00-21.00 Uhr
Sa., 26.10.24 von 8.30-16.30 Uhr
€ 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 € VHS-Zentrum

■ Workshop: Serienbriefe mit Word 2016

Johann Bappert **Fo232**
Mo., 11.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,60 (€ 17,60) VHS-Zentrum

■ Workshop: Formatvorlagen in Word gekonnt verwenden

Johann Bappert **Fo233**
Mo., 18.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,60 (€ 17,60) VHS-Zentrum

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Wochenendkompaktkurs

Udo Braml **Fo234A**
Fr., 18.10.24, 18.00-21.00 Uhr
Sa., 19.10.24, 8.30-16.30 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
- Tabellen gestalten und drucken
- Einfache Diagramme erstellen und gestalten.

Udo Braml **Fo234B**
Do., 07.11., 18.00-21.00 Uhr, 4 x
€ 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 € Berufsschule

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Aufbaukurs

Udo Braml **Fo235**
Do., 09.01., 18.00-21.00 Uhr, 4x
€ 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 € (sofern noch nicht vorhanden) Berufsschule

■ Präsentieren mit PowerPoint 2016 - Einführung - am Abend

Johann Bappert **Fo236**
Mo., 25.11., 18.00-21.00 Uhr, 2 x
€ 53,50 (€ 49,60) inkl. Unterlagen 14,00 € VHS-Zentrum

Smartphone

■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241A**
Mo., 07.10., 18.00-21.00 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) inkl. € 3,00 für Unterlagen 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:

Wo ist was auf meinem Smartphone?
Wie kann Energie gespart werden?

- Was sind mobile Daten und wann nutze ich WLAN?
- Kamera nutzen und richtig einstellen

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone
Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241B**
Mi., 06.11., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) inkl. € 3,00 für Unterlagen 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:

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

Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241C**
Mi., 27.11., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) inkl. € 3,00 für Unterlagen 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.

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone
Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo242**
Mo., 09.12., 18.00-21.00 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) inkl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

Internet und digitale Teilhabe

■ Internet und E-Mail - 50plus

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



sinnvoll nutzen können.

Surfen im Internet mit verschiedenen Browsern und Informationen suchen
Was sind Apps? Brauche ich das?
Kostenlose E-Mail-Adresse anlegen und E-Mails empfangen. Gefahren im Netz.

Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse

Susanne Dümig **Fo250S1**
Di., 07.01., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 80,00 (€ 72,00) VHS-Zentrum

■ Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet und bei ebay!

Josef Weber **Fo251**
Fr., 29.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 22,60 (€ 20,30) VHS-Zentrum

■ Bildbearbeitung mit Artweaver

Martina Wißmann **Fo253**
Sa., 30.11., 9.00-13.00 Uhr
€ 24,80 (€ 22,30) VHS-Zentrum

■ Das Fotobuch - Ihr persönliches Buch selbst gestalten

Martina Wißmann **Fo254**
Sa., 07.12., 9.00-13.00 Uhr
€ 24,80 (€ 22,30) VHS-Zentrum

MuT zum Digitalen mit 60plus



MuT-Punkt:
VHS des
Landkreises
Forchheim

Gefördert vom Bayerischen
Staatsministerium

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Smartphones

NEU

MuT (Medien und Technik), so heißt eine neue Initiative des Freistaates Bayern, welche zum Ziel hat, Senioren 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.

Achtung: Die Smartphone Sprechstunde findet im vierzehntägigen Rhythmus statt. Die Zeitfenster sind jeweils 35 Minuten und können je nach Bedarf gebucht werden. Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos, da das Projekt vom Bayerischen Staatsministerium finanziert wird.

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können. Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044. Kontakt bei Fragen: Markus Kuschka, VHS des Landkreises Forchheim

Stephan Schreiber-Hassa
ab Di., 01.10., 14-tägig, 8.30-10.45 Uhr, 8 x
kostenlose Sprechstunden, vierzehntägig

Fo261

Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Laptop, Tablet und Co

NEU



Vorgesehen ist diese Sprechstunde immer mittwochs von 14.00 bis 16.15 Uhr im Stadtteiltreff Katharinenspital Forchheim. Achtung: Die Tablet/ Laptop Sprechstunde findet im vierzehntägigen Rhythmus statt. Die Zeitfenster sind jeweils 35 Minuten und können je nach Bedarf gebucht werden. Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos, da das Projekt vom Bayerischen Staatsministerium finanziert wird.

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können.

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

Martina Wißmann
ab Mi., 09.10., 14-tägig, 14.00-16.15 Uhr, 8 x
kostenlose Sprechstunden, vierzehntägig

Fo262

Katharinenspital



■ MuT zum Digitalen: Workshop: Umgang mit dem Handy - Möglichkeiten, Einsatz und Gefahren

NEU

Zusätzlich zu den Mediensprechstunden bieten wir auch kurze Workshops an, in denen die Interessierten ihre Fragen zu ihrem Mobiltelefon und Smartphone stellen können.

In diesem kurzen Workshop soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone gehen. Die Nutzungsmöglichkeiten, was kann ich mit einem Smartphone alles machen? Für was kann ich mein Smartphone verwenden und einsetzen? Welche Risiken und Gefahren gibt es? Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

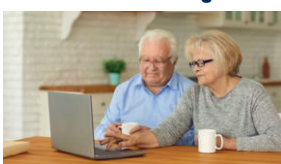
Stephan Schreiber-Hassa
Di., 08.10., 8.30-10.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo263

VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Workshop: Wie nutze ich mein Tablet richtig?

NEU



In diesem kurzen Workshop soll es um den grundlegenden Umgang mit Ihrem Tablet gehen. Die Nutzungsmöglichkeiten, was kann ich mit einem Tablet alles machen? Für was kann ich mein Tablet verwenden und einsetzen? Welche Risiken und Gefahren gibt es? Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen.

Martina Wißmann
Mi., 16.10., 14.00-15.30 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo264

VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Workshop: Kommunikation mit dem Smartphone

NEU

In diesem kurzen Workshop soll es um das Kommunizieren und Telefonieren mit Ihrem Smartphone gehen. Wie richte ich mir Nummern ein? Welche Kommunikationsmöglichkeiten gibt es mit dem Smartphone? Wie funktionieren Videoanrufe?

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

Stephan Schreiber-Hassa
Di., 05.11., 8.30-10.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo265

VHS-Zentrum

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

NEU



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? Wie funktioniert ein digitaler Einkaufsbummel am besten?

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

Martina Wißmann
Mi., 13.11., 14.00-15.30 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo266

VHS-Zentrum



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

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.

Integration

Die Volkshochschule des Landkreises Forchheim ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als offizieller Integrationskurssträger 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
▪ 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 Webseite [www.vhs-
forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)**

Sprachen lernen – In der Welt zu Hause

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

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

Europäischer Referenzrahmen GER

A: Elementare Sprachverwendung

B: Selbstständige Sprachverwendung

C: Kompetente Sprachverwendung

A1 – Am Ende der Stufe A1 können Sie:

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

A2 – Am Ende der Stufe A2 können Sie:

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

C1 – Am Ende der Stufe C1 können Sie:

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

C2 – Am Ende der Stufe C2 können Sie:

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

B1 – Am Ende der Stufe B1 können Sie:

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

B2 – Am Ende der Stufe B2 können Sie:

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

Sie sind noch unsicher?

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

- oder (nur für Englisch) kommen Sie zum kostenlosen **persönlichen Einstufungstermin** (siehe Kurs F0315 – Anmeldung erforderlich!)

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 Anfänger

Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur abends Zeit? Dann sind Sie bei uns richtig!

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs ist für Anfänger bzw. Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen gedacht.

Aliz Wolf Fo307
Mo.-Mi., ab 07.10., 24 x
€ 151,20 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A2.1

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern, haben aber nur abends Zeit? Dann sind Sie bei uns richtig!

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen gedacht.

Kristin Rupp Fo308
Mo.-Mi., ab 07.10., 24 x
€ 151,20 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Englisch

Englisch - Einstufungstest für Quereinsteiger/Wiederholer

Silvia Bessler Fo314
Do., 19.09., 19.00-21.45 Uhr
Gebührenfrei!
Um Anmeldung wird gebeten. VHS-Zentrum

Niveau A1

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger - Niveau A1.1



Für Anfänger ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Buch: Great! A1, 2nd Edition (ISBN 978-3-12-501753-5 - Klett Verlag), ab Lektion 1

Monika Kapoor Paul Fo315
Do., 26.09., 11.15-12.45 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger - Niveau A1.1

Für Anfänger ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Buch: Go for it! A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 1

Alla Bratslavska Fo316
Mi., 25.09., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 93,60 (€ 84,20)
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

Englisch - Niveau A1.2

Sie haben schon Vorkenntnisse in Englisch und möchten nun weiter lernen bzw. Ihre Kenntnisse aufbauen? Dann ist dieser Kurs hervorragend für Sie geeignet. Join us!

Buch: Go for it! A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 8/9

Rebecca Broberg Fo317
Di., 24.09., 14.00-15.30 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

Gabriele Hess-Frankenbach Fo318
Mi., 25.09., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Niveau A2

Englisch - Niveau A2.1, Communicating in everyday situations

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 5/6

Bronya Mlcuch Fo319
Do., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) + Kopiergeld
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Online-Kurs Englisch - Niveau A2.2

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

Buch: Network Now A2.2 (Klett/Langenscheidt Verlag) ab Lektion 5

Simon Denniss Fo321
Mo., 23.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) + Material Online bei Ihnen zu Hause

Englisch - Niveau A2+ Refresh, Communicating in everyday situations

In diesem Kurs wiederholen wir Wortschatz und Grammatik der Stufe A2. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung der Sprechfähigkeit und der Vorbereitung auf die Stufe B1.

Buch: Network Refresh Now A2 (Klett / Langenscheidt) ab Lektion 7

Angela Kummer, Doris Paepcke Fo322
Mi., 25.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Niveau B1-B2

Englisch - Niveau B1.1, - Communicating in everyday situations

This class is the beginning of a B1 Class. But there will be a lot of revision of A2 grammar and vocabulary. An important topic will be how to book a holiday or ask for help in a holiday.

Buch: Buch: Go for it! - B1 ab Lektion 1

Angela Kummer, Anna Soler Fo323
Di., 24.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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

■ Englisch - Niveau B1.2, Let's enjoy English step by step

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

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

Silvia Bessler **Fo328**
Di., 24.09., 18.30-20.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Berufsschule Schulgelände Raum C4

■ Englisch - Niveau B1+ Refresh, Communicating in everyday situations

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

Buch: A New Start Refresher B1 (Cornelsen) ab Lektion 3/4

Rebecca Broberg **Fo329**
Di., 24.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

■ Englisch - Niveau B2, Communicating in everyday situations

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

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

Monika Kapoor Paul **Fo330**
Do., 26.09., 9.30-11.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Konversationskurse

■ Englisch - Niveau B1/B2, Conversation

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

Bronya Mlcuch **Fo333**
Mo., 23.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Schulgelände Raum C3

■ Englisch - Niveau B1/2 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!

Doris Paepcke **Fo334**
Mi., 25.09., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80)
+ Kopier-/ Materialgeld (3 Euro) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Englisch - Niveau B2, Conversation

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

Rebecca Broberg **Fo335**
Di., 24.09., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

■ Englisch - Niveau B2, Conversation

Kursbeschreibung: siehe Kurs Fo334.

Doris Paepcke **Fo336**
Di., 24.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80)
+ Kopier-/ Materialgeld (3 Euro) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Englisch - Niveau B2/C1, Conversation

Kursbeschreibung: siehe Kurs Fo334

Doris Paepcke **Fo337**
Di., 24.09., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00)
+ Kopier-/Materialgeld (3 Euro) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Das besondere Angebot

■ Online-Kurs Business Englisch - Niveau A2/B1

If you would like to learn how to express yourself in a business situation, either on the phone, in person or in writing, this course is for you! We will learn how to introduce yourself and your company, make requests, write complaints, book appointments, make presentations and more. In addition, we will look at the differences between formal and informal English, for example, in small talk. Buch: "English for Everyone Business English Course Book Level 2: A Complete Self-Study Programme", DK Verlag, ISBN: 978-0-2412-7514-6

Rimma Skeini **Fo338**
Mi., 25.09., 16.00-17.30 Uhr, 12 x
€ 93,60 (€ 84,20) Online bei Ihnen zu Hause

Französisch

Niveau A1

■ Französisch für Anfänger - Niveau A1.1



Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wir arbeiten kleinschrittig und mit vielen Übungsmöglichkeiten. In einer entspannten Lernatmosphäre macht Sprachen lernen einfach Spaß! Buch: Voyages neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7 - Klett Verlag) ab Lektion 1

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo341**
Di., 24.09., 19.40-21.10 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00)
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Französisch für Anfänger - Niveau A1.1

Für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Buch: Voyages A1 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Sophie De Wolf **Fo342**
Do., 26.09., 10.30-12.00 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00)
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Niveau A2

■ Französisch - Niveau A2.1

Für Lernende, die das Niveau A1 vollendet haben. Wir arbeiten kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten. Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt, der Schwerpunkt liegt auf Sprechen und Verstehen. Buch: Voyages neu, A2 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo344**
Mi., 25.09., 19.15-20.45 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Schulgelände Raum C1

■ Französisch - Niveau A2.2

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

Buch: Voyages neu, A2 (Klett Verlag) ab Lektion 7

Hélène Maréchal **Fo345**
Di., 08.10., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Online-Kurs Französisch - Niveau A2.2



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

Dieser Kurs wird Online in der vhs.cloud angeboten.

Buch: Voyage neu A2 (ISBN 978-3-12-529422-6 - Klett Verlag) ab Lektion 7

Hélène Maréchal **Fo346**
Mo., 07.10., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 76,80 (€ 69,10)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

Konversationskurse

■ 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.

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo349**
Di., 24.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Französisch - Niveau C1, Converser et lire en français

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

Bernadette Binder **Fo350**
Di., 24.09., 10.10-11.40 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Das besondere Angebot

■ Le Petit Prince (Der kleine Prinz) von Saint-Exupéry oder Heilung durch Selbstfindung

Wir lesen die „Märchenerzählung“ in ihrer wunderschönen Originalsprache (die deutsche Übersetzung kann gleichzeitig mitgelesen werden) und besprechen in deutscher Sprache, was sich hinter der Bildsprache 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 französischer oder deutscher Ausgabe zu den Kursabenden mitbringen.

Egon Wenderoth **Fo351**
Mo., 21.10., 18.30-21.30 Uhr, 3 x
€ 46,80 (€ 42,10)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Italienisch Niveau A1

■ Italienisch für Anfänger - Niveau A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 1

Sophie De Wolf **Fo352**
Fr., 27.09., 10.30-12.00 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00)
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Online-Kurs Italienisch für Anfänger - Niveau A1.1



Online-Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 1

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

Tiziana Leonardi **Fo353**
Mo., 23.09., 15.30-17.00 Uhr, 15 x
€ 117,00 (€ 105,30)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

■ Italienisch für den Urlaub - Niveau A1.2

Sprachlos im Urlaub? Nie wieder!

Hier lernen Sie, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen und verbessern nebenbei Ihre Kenntnisse in Sprache und Kultur.

Buch: Italienisch für den Urlaub A1 (Klett Verlag) ab Lektion 8

Gabriele Casu **Fo354**
Fr., 27.09., 15.00-16.30 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Zentrum

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A1.2



Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

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.

Donatella Renn **Fo355**
Mi., 25.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 117,00 (€ 105,30)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

■ Italienisch - Niveau A1.2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 6/7

Gabriele Casu **Fo356**
Mo., 23.09., 10.15-11.45 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau A1.2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 6

Annika Horn **Fo357**
Do., 10.10., 19.15-20.45 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,10) Berufsschule Schulgelände Raum C1

■ Italienisch - Niveau A1.2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

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

Annika Horn **Fo358**
Di., 08.10., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20)
Kleingruppe Berufsschule Schulgelände Raum C1

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A1.2

Zur Vollendung des A1-Niveaus.

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

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

Donatella Renn **Fo359**
Mi., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 117,00 (€ 105,30)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

Niveau A2

■ Italienisch - Niveau A2.1

Wiedereinsteiger willkommen!

Buch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber Verlag) ab Lektion 1

Gabriele Casu **Fo360**
Mi., 25.09., 11.00-12.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau A2.2

In entspannter Atmosphäre und bei gemäßigttem Lerntempo erweitern Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache. Es bleibt genug Raum und Zeit für Spiele, Wiederholungen und vertiefende Übungen.

In diesem Semester beenden wir unser Arbeitsbuch und schließen das Sprachniveau A2 ab.

Buch: Nuovo Espresso A2 (Hueber Verlag), ab Lektion 8

Petra Beger **Fo361**
Mo., 23.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Schulgelände Raum C1

Niveau B1

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau B1.2

Benvenuti al corso d'italiano online!

Parleremo di lingue e dialetti.

Buch: Chiaro! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 10

Manuela Schöpe **Fo365**
Mo., 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

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

Konversationskurse

■ Italienisch - Niveau A2/B1, Viaggio In Italia

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

Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

Petra Beger **Fo366**
Mo., 23.09., 19.40-21.10 Uhr, 15 x
€ 117,00 (€ 105,30)
+ Materialkosten ca. 5,00 Euro Berufsschule Schulgelände Raum C1

■ 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., 23.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau B1/B2, Conversazione

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Angela Barile **Fo368**
Fr., 27.09., 9.30-11.00 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

Das besondere Angebot

■ Natale al museo.

Visita guidata in italiano al Bibel Museum di Norimberga.

Alla scoperta del libro più letto del mondo, del Natale e la sua storia. Nessun altro compleanno ha influenzato tanto la storia del mondo, come quello del giovane Jeshua. Accompagnati da una guida madrelingua scopriamo in italiano elementi storici, ma anche curiosità, tradizioni e aspetti linguistici legati al Natale.

Niveau: A2/B1

Anmeldeschluss: 28.11.2024

Treffpunkt: Kasse des Bibel Museums Bayern, Lorenzplatz 10, Nürnberg

Monica Giorgetti **Fo369**
Do., 05.12., 14.30-15.30 Uhr
€ 12,00 Bibel Museum Bayern

Spanisch

Niveau A1

■ Spanisch für Anfänger - Niveau A1.1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnissen.

Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 1

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo372**
Mo., 23.09., 19.45-21.15 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) + Material Berufsschule Schulgelände Raum C4

■ Spanisch - Niveau A1.2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
In diesem Semester vollenden wir Niveau A1.

Buch: Con gusto nuevo A1 (Klett Verlag) ab Lektion 8

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo373**
Mo., 23.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) + Material Berufsschule Schulgelände Raum C4

■ Spanisch - Niveau A1.2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
In diesem Semester vollenden wir Niveau A1.

Buch: Con gusto nuevo A1 (Klett Verlag) ab Lektion 9/10

Maria Angeles Osorio Téllez **Fo374**
Mi., 25.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch für den Urlaub - Niveau A1+

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Niveau A1 vollendet oder vergleichbar), die ihre Sprachkenntnisse für den Urlaub verbessern und ausbauen möchten. Der Fokus wird auf der Kommunikation liegen. Die Kleingruppe ermöglicht intensives und zielgerichtetes Lernen. Materialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Maria Angeles Osorio Téllez **Fo375**
Di., 24.09., 8.30-10.00 Uhr, 8 x
€ 76,80 (€ 69,10) Seminarraum VHS-Zentrum

Niveau A2

■ Spanisch - Niveau A2.1

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 nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 2/3

Anna Soler **Fo378**
Mi., 25.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch - Niveau A2

Kursbeschreibung siehe Fo378.

Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 5/6

Anna Soler **Fo379**
Mi., 25.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch - Niveau A2.2

Kleinschrittig und in angenehmer Lernatmosphäre arbeiten wir mit unserem Buch weiter. Zusätzlich zum Übungsbuch lesen wir eine spannende Lektüre auf Spanisch. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett Verlag) ab Lektion 8

Liliana Moscoso de Mönius **Fo380**
Mo., 30.09., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe Berufsschule Schulgelände Raum C2

Niveau B1

■ Spanisch - Niveau B1.1

Kursbeschreibung siehe Fo378

Buch: Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 3/4

Anna Soler **Fo381**
Do., 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch - Niveau B1.1

Kursbeschreibung siehe Fo378

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

Anna Soler **Fo382**
Do., 10.10., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 93,60 (€ 84,20) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Konversationskurse

■ Spanisch - Niveau A2, Conversación facil

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Mar Rodriguez **Fo385**
Do., 10.10., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
€ 57,60 (€ 51,80) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Das besondere Angebot

■ Grammatik kompakt - Präpositionen

Ob "a, de, en" oder "por, para" - Mit Hilfe von Textbeispielen und zahlreichen Übungen werden wichtige grammatikalische Strukturen wiederholt und in Sprechsituationen konkret angewendet. Das Seminar richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die das Sprachniveau A2 abgeschlossen haben.

Material wird von der Kursleitung gestellt.

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo387**
Mi., 09.10., 18.30-20.00 Uhr, 2 x
€ 19,20 (€ 17,28) + Materialien Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Grammatik kompakt - Indefinido vs. Imperfecto

Wir werden uns in entspannter Atmosphäre mit der Bildung und dem Gebrauch beider Grammatikformen beschäftigen. Der Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen ab Niveau A2.

Material wird von der Kursleitung gestellt.

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo388**
Mi., 13.11., 18.30-20.00 Uhr, 2 x
€ 19,20 (€ 17,30) + Materialien Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Taller de lectura y escritura - ab Niveau B1

Im "Taller de lectura y escritura" werden wir verschiedene Lektüren lesen und diskutieren. Außerdem werden wir kreativ und schreiben selbst unsere eigenen Texte. In diesem Seminar können Sie alles anwenden, was Sie schon gelernt haben.

Für Lernende, die Niveau B1 erreicht haben und sich vertieft im Spanisch ausdrücken wollen.

Material wird von der Kursleitung gestellt.

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo389**
Sa., 16.11., 9.00-12.00 Uhr, 4 x
€ 62,40 (€ 56,20) + Materialien Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Entspannung - Körpererfahrung

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

■ Körpererfahrungs-Mix

NEU



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., 09.01., 18.45-20.00 Uhr, 6 x
€ 39,00 (€ 35,10) Kleingruppe

Fo400

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. Benötigt werden: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Karin Wagner
Mi., 06.11., 18.30-19.30 Uhr
€ 5,20 (€ 4,70)

Fo401

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. Matte, Decke sowie bequeme Kleidung sind von Vorteil.

Karin Wagner
Mi., 11.12., 18.30-19.30 Uhr
€ 5,20 (€ 4,70)

Fo402

Online bei Ihnen zu Hause

■ Entspannung mit Autogenem Training - Für Anfänger und Erfahrene

In diesem Kurs geht es vor allem darum, sich zu erholen und zu genießen. Im Autogenen Training erleben Sie Suggestionen, die Ihnen helfen sich zu entspannen. Sie erlernen diese, sodass Sie auch im ganz normalen Alltag eine Grundlage haben, gelassener durchs Leben zu gehen. Atem- und Körperbeobachtung sowie kleine Phantasie Reisen erweitern Ihr Entspannungserlebnis. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Kissen, gerne auch eine Decke mit.

Manuela Wehr
Mi., 02.10., 17.30-18.45 Uhr, 9 x
€ 58,50 (€ 52,60) Kleingruppe

Fo403A

Adalbert-Stifter-Schule

■ Entspannung zur Wochenmitte

Hier erleben Sie verschiedene Entspannungsmethoden, wie Phantasie Reisen, Igelballmassagen und Elemente aus Autogenem Training und Muskelentspannung. Es geht um Abende zum Wohlfühlen und um IHRE Bedürfnisse. Bitte bringen Sie eine Matte, Decke und Kissen mit.

Manuela Wehr
Mi., 02.10., 19.00-20.15 Uhr, 9 x
€ 58,50 (€ 52,60) Kleingruppe

Fo403B

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
Sa., 30.11., 9.00-14.00 Uhr
€ 52,00 (€ 46,80) pro Paar

Fo404

Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Thai-Yoga-Massage für Zwei

NEU

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
Sa., 16.11., 9.00-16.00 Uhr
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar

Fo405

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen

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

Hélène Maréchal
So., 20.10., 16.00-19.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar

Fo406A

Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal
So., 10.11., 16.00-19.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar

Fo406B

Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal
So., 01.12., 16.00-19.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar

Fo406C

Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal
So., 26.01., 16.00-19.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar

Fo406D

Aikido-Zentrum

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

In diesem Vortrag erfahren Sie:

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

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

Yan Yan Zhao

Di., 08.10., 19.00-21.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Fo407

VHS-Zentrum

■ Ruhe finden durch Achtsamkeit



„Lächle, atme ein und gehe langsam“ Gelassenheit und innere Ruhe finden durch Übungen aus Achtsamkeit und weichem Qigong für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse.

Achtsamkeit ist eine Form der Meditation und stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. „Achtsam sein“ bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten.

In Anlehnung an das obige Zitat von Thich Nhat Hanh (1926-2022, buddhistischer Mönch und Achtsamkeitslehrer) vermittelt bzw. vertieft dieser Kurs Grundkenntnisse der Achtsamkeit: Body Scan, Achtsamkeit auf Atem, Körper, Gedanken und Gefühle, Geh-Meditation, Meditation der Herzensgüte, 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. Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, kleines Kissen und Decke mitbringen

Peter Weber

Do., 26.09., 18.45-19.45 Uhr, 8 x
€ 41,60 (€ 37,40) Kleingruppe

Fo408

Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Qi Gong für den Rücken zum Kennenlernen

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

Bernd Uhlich

Sa., 05.10., 10.00-17.00 Uhr
€ 25,20 (€ 22,70)

Fo409

Turnhalle Berufsschule

■ Qi Gong am Vormittag

Dieser Kurs ist für alle Qigong-Interessierten geeignet.

Wir erlernen ausgewählte Übungen aus dem Medizinischen Qigong. Die sanften, fließenden Bewegungen und Übungen zur Selbstmassage aktivieren den Fluss der Lebensenergie (Qi). Dies führt zu mehr innerer Ruhe und Entspannung und wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit, die Haltung, die Atmung und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Magda Jakob-Schossner

Di., 05.11., 9.30-11.00 Uhr, 8 x
€ 50,40 (€ 45,40)

Fo410

Aikido-Zentrum

■ Qi Gong - die acht Brokat-Übungen

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

Do., 26.09., 17.30-18.45 Uhr, 15 x
€ 78,80 (€ 70,90)

Fo411

Turnhalle Berufsschule

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

Wir lernen das Ende des zweiten Teils und beginnen mit dem dritten Teil.

Bernd Uhlich

Do., 26.09., 18.45-20.00 Uhr, 15 x
€ 78,80 (€ 70,90)

Fo412A

Turnhalle Berufsschule

■ Tai Chi - Stockform nach Zhang Wan Fu

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

Bernd Uhlich

Do., 26.09., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00)

Fo412B

Turnhalle Berufsschule

■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Ashtanga Yoga Basic Led Class

Mit wiederkehrenden Yogaübungen wollen wir rückschonend die Muskeln kräftigen, unseren Körper dehnen, sowie zusätzlich den Körper und Geist entspannen. Bitte eine Yogamatte und Decke für die Schlussentspannung mitbringen.

Angelika Wölfel-Hölzel

Mi., 25.09., 16.15-17.45 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00)

Fo413

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. Bitte Yogamatte, kleines Kissen und Decke mitbringen.

Peggy Martin

Mo., 23.09., 16.15-17.45 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00)

Fo414

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

Di., 24.09., 17.00-18.15 Uhr, 15 x
€ 78,80 (€ 70,90)

Fo415A

Turnhalle Reuth

■ Hatha-Yoga Mittelstufe I-II

Geeignet für alle, die mit Yoga bereits Erfahrungen gesammelt haben, sowohl nach längerer Pause wieder einsteigen möchten als auch offen sind für abwechslungsreiche Yogastunden mit klassischen Asanas sowie Variationen.

Agathe Fuhrmann **Fo415B**
Di., 24.09., 16.15-17.45 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Gisela Peschka-Endres **Fo416A**
Mo., 23.09., 20.15-21.45 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

Gisela Peschka-Endres **Fo416B**
Di., 24.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

Gisela Peschka-Endres **Fo416C**
Di., 24.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Yoga - Fortführung

Helga Körfggen-Neutner **Fo417A**
Mo., 23.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Helga Körfggen-Neutner **Fo417B**
Di., 24.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Helga Körfggen-Neutner **Fo417C**
Di., 24.09., 19.40-21.10 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Ingrid Schumann **Fo418**
Do., 26.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga gentle Flow

NEU

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., 24.09., 17.00-18.00 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Guten Abend Yoga

Wir starten mit einer kurzen Meditation und Atemübung, bevor wir mit Körperübungen im Rhythmus des Atems den Körper spüren und die Energie fließen lassen. Die Körperübungen (Asanas) sind ein Mix aus verschiedenen Yoga-Richtungen. Fließende Übergänge und statische Haltungen, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wechseln sich ab und wirken ausgleichend nach einem anstrengenden Tag. Zum Abschluss der Stunde gibt es noch eine liegende Schlussspannung. Voraussetzungen: die Übungen werden im Stehen, auf den Knien und liegend auf der Matte in Bauch und Rückenlage durchgeführt.

Christiane Hartmann **Fo419B**
Di., 24.09., 18.15-19.30 Uhr, 15 x
€ 63,00 (€ 56,70) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Mit Yin Yoga durch die 5 Elemente des TCM

NEU

Yin Yoga fußt auf den Lehren der traditionellen Chinesischen Medizin und kann als sehr ruhige, meditative Form des Yogas wunderbar von allen körperlichen Leveln durchgeführt werden. Im Yin Yoga werden die Positionen sehr lange passiv ohne Druck und mit Einsatz von Hilfsmitteln gehalten. Hierdurch erfolgt eine Stimulation der Meridiane, die unseren gesamten Körper durchziehen. In der TCM werden jedem Meridian verschiedene Elemente, Aufgaben, Organe und Qualitäten zugeordnet. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden Übungen nahezubringen, mit denen sie aktiv ihren Körper und Geist im Sinne der TCM stärken können. Jede Woche des Kurses ist einem anderen Element und damit anderen Meridianen gewidmet - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich. Hinweis: Es handelt sich hierbei nicht um ein anerkanntes Heilverfahren im Sinne der TCM!

Caroline Heft **Fo420A**
Mo., 16.09., 17.30-18.30 Uhr, 5 x
€ 21,00 (€ 18,90) Bamberger Str. 60a, Saal

■ 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, angstbefreiend, 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. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme wärmende Kleidung, Socken, Wolldecke, 1-2 Sofakissen

Caroline Heft **Fo420B**
Mo., 04.11., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Yin Yoga für den Tagesausklang

NEU

Wir praktizieren eine ruhige Abend- oder Tages- Abschlussspannung 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., 25.09., 20.30-21.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga Vinyasa Flow

NEU

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform, in der die verschiedenen Asanas (Yogahaltungen) fließend ineinander übergehen. Die Sequenzen variieren, und es werden unterschiedliche Schwerpunkte wie Kraft, Ausdauer, Balance oder Beweglichkeit gesetzt. Die Mischung aus kräftigen Asanas und entspannenden Positionen ermöglicht uns ein meditatives Bewegen, welches uns Raum und Ruhe zur inneren Einkerung gibt. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, die Welt des Yogas jeder interessierten Person näher zu bringen.

Taschka Jouhoff **Fo422**
So., 29.09., 17.45-19.15 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ 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. Die erste Einheit findet live per zoom statt.

Sabine Meißner **Fo423**
täglich vom 1.12.-31.12., 19.00-19.20 Uhr
€ 49,50 (€ 45,30) inkl. USt. € 7,90 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., 25.09., 18.30-20.00 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Beckenboden-Yoga



In diesem Kurs erfahren wir, wie der Beckenboden aufgebaut ist und als zentraler Bereich unseres Körpers mit den Fußsohlen und sogar den Muskeln um die Kiefergelenke verbunden ist. Wir lernen, den Beckenboden zu kräftigen und im Alltag einzusetzen, so dass er uns stabilisiert,

aufrichtet und in Körper und Geist Halt gibt. Genauso schauen wir uns an, wie wir den Beckenraum entspannen können und wieder tiefer atmen. Dieses Kraftzentrum in sich zu finden und damit die Lebensqualität zu erhöhen, ist für Frauen in allen Lebensphasen empfehlenswert. Ob nach dem Rückbildungskurs, in den Zeiten der Wechseljahre oder auch dazwischen. Es erwartet uns ein ganzheitliches Üben in den eigenen Möglichkeiten für Körper, Geist und Atem.

Ina Wellhausen **Fo425A**
Do., 26.09., 18.45-20.00 Uhr, 10 x
€ 52,50 (€ 47,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Ina Wellhausen **Fo425B**
Do., 09.01., 18.45-20.00 Uhr, 6 x
€ 31,50 (€ 28,40) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

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

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

Rita Schön **Fo426A**
So., 10.11., 10.00-13.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

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

■ Beckenbodenpower – Dynamisches Training mit der Franklin-Methode®

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

Ein Kurs für alle jeden Alters, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken.

Rita Schön **Fo426B**
So., 24.11., 10.00-13.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) VHS-Zentrum

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

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken und Handtuch.

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

■ Feldenkrais

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Ekkehard Roepert **Fo427**
Mo., 23.09., 19.30-20.45 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70) Bamberger Str. 60a, Saal

Gymnastik - Bewegung - Fitness

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

■ Osteoporose-Gymnastik

Ingrid Pamperl **Fo428A**
Fr., 27.09., 9.25-10.10 Uhr, 15 x
€ 47,30 (€ 42,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Ingrid Pamperl **Fo428B**
Fr., 27.09., 10.20-11.05 Uhr, 15 x
€ 47,30 (€ 42,60) Don Bosco, Pfarrsaal

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

Erika Pischel **Fo430**
Di., 24.09., 17.15-18.15 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

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

Erika Pischel **Fo431**
Do., 26.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv Fortführung

Erika Pischel **Fo432**
Do., 26.09., 9.40-10.40 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Erika Pischel **Fo433**
Do., 26.09., 10.50-11.50 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte

Matthias Ruschig **Fo434**
Mo., 23.09., 18.00-18.55 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) 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., 23.09., 11.15-12.15 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

Sandra Gareis **Fo436**
Di., 24.09., 19.45-20.45 Uhr, 10 x
€ 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Christine Schütz **Fo441**
Di., 24.09., 9.30-10.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

■ Rückenfitness

Alexandra Dötzer **Fo442**
Di., 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) untere Martinsturnhalle

■ Wirbelsäulengymnastik

Isabella Knauer **Fo443**
Mi., 25.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

Isabella Knauer **Fo444**
Mi., 25.09., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ Stretch und Relax

Erika Pischel **Fo445**
Di., 24.09., 18.30-19.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

■ 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., 08.11., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Rudolf Kari **Fo447B**
Fr., 08.11., 17.00-18.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) 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 der Faszienrollmassage werden verklebte Muskelzellen und Bindegewebe gelöst sowie der Stoffwechsel angeregt. Ziel ist es, Verspannungen und die daraus resultierenden Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung zu verbessern. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, eigene Faszienrolle und Faszienball wenn vorhanden, Sportbekleidung, Getränk

Markus Agrikola **Fo448**
Fr., 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

■ Piloxing®

Intensives, koordinatives Intervall-Training, welches schnelle, kraftvolle Boxbewegungen mit ästhetischen, straffenden Pilatesübungen und lockeren Tanzschritten vereint. 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., 26.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Reuth

■ Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene & Erfahrene

Jennifer Matern **Fo450A**
Mo., 30.09., 17.55-18.55 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

Jennifer Matern **Fo450B**
Mo., 30.09., 19.05-20.05 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Pilates- und Faszientraining

Gerlinde Ohlmann **Fo452A**
Mi., 25.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

Gerlinde Ohlmann **Fo452B**
Mi., 25.09., 18.35-19.35 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Christine Schütz **Fo453A**
Di., 24.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

Christine Schütz **Fo453B**
Do., 26.09., 8.05-9.05 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen 2

Birgit Kaletsch **Fo454**
Fr., 27.09., 8.45-9.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Aikido-Zentrum

■ Frauengymnastik

Cornelia Radovanovic **Fo457**
Mo., 23.09., 17.35-18.35 Uhr, 17 x
€ 54,40 (€ 49,00) untere Martinsturnhalle

Cornelia Radovanovic **Fo458**
Mo., 23.09., 18.45-19.45 Uhr, 17 x
€ 54,40 (€ 49,00) 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. Benötigt wird nur eine Gymnastikmatte.

Matthias Ruschig **Fo459**
Mo., 23.09., 17.00-17.55 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) 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., 24.09., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Turnhalle Reuth

■ Bodyfitness

Isabella Knauer **Fo461A**
Mi., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) obere Martinsturnhalle

■ Bodyfitness mit Hanteln



„Bodyfitness mit Hanteln“ ist ein Kraft- und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Hilfsmitteln, wie Hanteln oder Minibänder. Das Ganzkörpertraining im Intervallstil ist für Fortgeschrittene geeignet. Bitte Matte, Miniband und Hanteln - wenn möglich 2 verschiedene Gewichtsklassen (1,5 - 2kg und 3-4 kg) - mitbringen.

Fanny Heath **Fo461B**
Fr., 10.01., 17.00-18.00 Uhr, 5 x
€ 16,00 (€ 14,40) Turnhalle Berufsschule

■ New Body

Christine Schütz **Fo462**
Do., 26.09., 9.10-10.10 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

■ Step for Beginners

NEU

Sie suchen nach einer neuen Trainingsmöglichkeit, wollen Ihre Ausdauer und Fitness steigern? Sie wollten schon immer mal Step-Aerobic ausprobieren, kennen aber die Schritte nicht? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir üben die Grundschrte und bauen einfache Step-Choreographien langsam auf. Die Kombination von verschiedenen Schritten zu motivierender Musik macht einfach Spaß und verbessert "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer. Step ist ein effektiver und einfacher 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 **Fo463A**
Mi., 08.01., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 19,20 (€ 17,30) Turnhalle Berufsschule

■ Fun-Step

Die Kombination von verschiedenen Schritten zu motivierender Musik macht einfach Spaß und verbessert "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer. Step ist ein effektiver und einfacher Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird dabei beansprucht. Abwechslungsreiche Choreographien fordern nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination. Wir „steppen“ nicht nur auf einem, sondern oftmals sogar auf zwei Brettern! Die Grundschrte sollten bereits ein Begriff sein.

Birgit Ehe-Ahlers **Fo463B**
Mi., 25.09., 19.40-20.40 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

Birgit Ehe-Ahlers **Fo463C**
Mi., 08.01., 19.00-20.00 Uhr, 6 x
€ 19,20 (€ 17,30) Turnhalle Berufsschule

■ Hula Hoop Basics

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 erlernen in diesem Kurs die Basics des Hula Hoop Dance und steigern damit spielerisch unsere Fitness! Mitzubringen: eigener Fitness-Hoop ca 100-105 cm Durchmesser.

Anna-Lena König-Hofmann **Fo464A**
Di., 24.09., 20.15-21.15 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) untere Martinsturnhalle

■ Hula Hoop für Fortgeschrittene

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

Anna-Lena König-Hofmann
Di., 24.09., 18.20-19.35 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Fo464B

Turnhalle Reuth

■ Ganzkörper Workout

Isabel Barthelmann
Mo., 23.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60)

Fo465

Don Bosco, Pfarrsaal

■ PowerMove

Der Kurs für Jedermann. Das abwechslungsreiche Workout vereint Kräftigung, Koordination und Stabilisation miteinander. Wechselnde Hilfsmittel sorgen für viel Spaß und du steuerst dein eigenes Level.

Chris van Varenberg
Fr., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Fo466

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
Mi., 25.09., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Fo467

Don Bosco, Pfarrsaal

■ mach mit, bleib fit!

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

Anika Batz
Do., 26.09., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
€ 25,60 (€ 23,00)

Fo468

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
Mo., 23.09., 19.00-20.15 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20)

Fo469

Turnhalle Berufsschule

■ MIIT - Medium Intensity Intervall Training

Nach einer Aufwärmphase geht es in die Trainingsintervalle. Im Vergleich zum High-Intensity-Intervalltraining werden die Übungen (Kraft- und Ausdauer) konzentrierter und weniger explosiv ausgeführt (niedrigere Verletzungsgefahr). Die Aktivphasen sind dafür deutlich länger. Kontinuierliches Tempo steht hier im Vordergrund, dadurch fördern wir unsere Ausdauer (vorteilhaft für das Herz-Kreislauf-System) und kräftigen die Muskulatur. Abgerundet wird das Training durch ein Stretch-Part. Für Wiedereinsteiger, aber auch für Fortgeschrittene, die es einmal bewusst weniger intensiv angehen wollen, geeignet. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Fanny Heath
Fr., 10.01., 18.10-18.55 Uhr, 5 x
€ 12,00 (€ 10,80)

Fo470

untere Martinsturnhalle

■ HIIT - High intensity intervall Training

Der Kurs startet mit einem Warm Up Teil. Danach wird zu motivierender Musik die Ausdauer und Kraft mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dabei werden alle Muskelgruppen von Kopf bis Fuß beachtet. Der Mix aus Ausdauer und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern powert aus und strafft den gesamten Körper. Um unsere Körpermitte besonders zu stärken, folgen noch Übungen für den Bauch und Rumpf. Mit einem Cool Down schließen wir das Workout ab. Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Sabrina Scharold
Mo., 23.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Fo471

obere Martinsturnhalle

■ HIIT Workout

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

Isabel Barthelmann
Mo., 23.09., 18.40-19.40 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60)

Fo472

Don Bosco, Pfarrsaal

■ HIIT - sehr intensives Intervalltraining

Fanny Heath
Di., 24.09., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60)

Fo473

untere Martinsturnhalle

■ AROHA®Workshop

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

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. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Getränk.

Andrea Stöhr
Sa., 12.10., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Fo480A

Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr
Sa., 09.11., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Fo480B

Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr **Fo480C**
Sa., 23.11., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

■ 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. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Getränk.

Andrea Stöhr **Fo480D**
Sa., 25.01., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

■ Fit im Grünen- achtsames Waldwalken

Kommen Sie mit in den frühlinghaften Burker Wald und erleben Sie ein vielfältiges und achtsames Kräftigungs- und Entspannungstraining für Körper und Geist an der frischen Luft im Wald. Wir walken kurze Strecken durch den Wald und kombinieren Mobilisierungs- und Koordinationsübungen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen im Gehen, Stehen und Sitzen mit Elementen des Yogas, Waldbadens, des Achtsamkeit- und Atemtrainings. Durch die Übungen in der klaren Waldluft können wir Stress abbauen, unsere Gedanken beruhigen und unser Immunsystem stärken. Wir gehen bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung, Lauf-/Walking-Schuhe mit gutem Profil, Rucksack mit ggfs. Getränk, kleines Sitzkissen, kleines Handtuch, es werden keine Walking Stöcke benötigt.

Christiane Hartmann **Fo484**
Mi., 18.09., 16.00-17.30 Uhr, 5 x
€ 39,00 (€ 35,10) Kleingruppe
Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

■ Nordic Walking für Einsteiger

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

Jana Stüwe **Fo490**
Mo., 23.09., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
€ 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ 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., 23.09., 9.00-10.00 Uhr, 8 x
€ 27,60 (€ 24,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel **Fo492B**
Mo., 23.09., 10.15-11.15 Uhr, 8 x
€ 27,60 (€ 24,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ smovey Walking

Erika Pischel **Fo492C**
Mi., 25.09., 14.30-15.30 Uhr, 8 x
€ 27,60 (€ 24,80) inkl. Leihgebühr 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 Kinder (ab 5 Jahre)

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

Tanja Bonengel **Fo500A**
Di., 16.30-17.15 & Sa. 10.15-11 Uhr
Beginn: 24.09.
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500B**
Mi., 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
Beginn: 25.09.
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500C**
Di., 16.30-17.15 & Sa. 10.15-11 Uhr
Beginn: 05.11.
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500D**
Mi., 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
Beginn: 06.11.
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Kraulschwimmen für Einsteiger

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

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501A**
Fr., 27.09., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501B**
Fr., 27.09., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Kraulschwimmen - Fortführung

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501C**
Sa., 28.09., 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., 23.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x	
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Irina Koch	Fo502B
Mo., 23.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x	
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Irina Koch	Fo502C
Mo., 23.09., 10.00-10.45 Uhr, 8 x	
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch	Fo503
Mi., 25.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x	
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Petra Sponsel	Fo504A
Di., 01.10., 9.45-10.30 Uhr, 12 x	
€ 37,80 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Kristin Kraus	Fo504B
Do., 26.09., 8.30-9.15 Uhr, 10 x	
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Kristin Kraus	Fo504C
Do., 26.09., 9.15-10.00 Uhr, 10 x	
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Aquagymnastik

Irina Koch	Fo506A
Mi., 25.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x	
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Irina Koch	Fo506B
Fr., 27.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x	
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Irina Koch	Fo506C
Fr., 27.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x	
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Aquafit

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmgürtel, Hanteln, etc. angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.

Fanny Heath	Fo507A
Mo., 23.09., 20.00-20.45 Uhr, 10 x	
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	Nichtschwimmerbecken

Fanny Heath	Fo507B
Mo., 23.09., 20.45-21.30 Uhr, 10 x	
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder	Fo507C
Di., 24.09., 18.30-19.15 Uhr, 15 x	
€ 47,30 (€ 42,60) zzgl. Badeintritt vor Ort	Nichtschwimmerbecken

Fanny Heath	Fo507D
Mo., 13.01., 18.00-18.45 Uhr, 5 x	
€ 16,00 (€ 14,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	Nichtschwimmerbecken

Fanny Heath	Fo507E
Mo., 13.01., 18.45-19.30 Uhr, 5 x	
€ 16,00 (€ 14,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	Nichtschwimmerbecken

Aquafit für Schwangere



Du möchtest dich auch während der Schwangerschaft sportlich betätigen? Du willst nach der Schwangerschaft schnell wieder fit werden? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich! Sanfte Bewegungen schonen die Gelenke, stärken den Beckenboden, entlasten den Rücken und sorgen für Dein Wohlbefinden. Lass die Seele baumeln, dich vom warmen Wasser umspülen, bewegen und tragen. Lerne zudem andere Mamis kennen und

nimm teil am Erfahrungsaustausch.

Sonja Herrmann	Fo507F
Di., 24.09., 9.00-9.45 Uhr, 10 x	
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	Warmwasserbecken

Aquafit + Aquajogging

Fanny Heath	Fo508A
Fr., 27.09., 18.15-19.00 Uhr, 10 x	
€ 32,00 (€ 28,80) zzgl. Badeintritt vor Ort	Schwimmerbecken

Aquajogging

macht Spaß in jedem Alter. Sie üben verschiedene Jogging-Bewegungsmuster im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels. Es wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und kann die Regeneration des Bewegungsapparates unterstützen. Die Koordinationsfähigkeit und die Ausdauer werden geschult und dabei die Atmung vertieft.

Elke Grede-Pawlak	Fo508B
Fr., 27.09., 8.30-9.30 Uhr, 10 x	
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort	Schwimmerbecken

Elke Grede-Pawlak	Fo508C
Fr., 10.01., 8.30-9.30 Uhr, 5 x	
€ 21,00 (€ 18,90) zzgl. Badeintritt vor Ort	Schwimmerbecken

Barbara Neuner	Fo508D
So., 29.09., 9.30-10.30 Uhr, 15 x	
€ 63,00 (€ 56,70) 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., 29.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x	
€ 63,00 (€ 56,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	Nichtschwimmerbecken

■ Aqua-Cycling

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

Dietmar Mauser **Fo512A**
Mo., 07.10., 18.00-19.00 Uhr, 9 x
€ 46,80 (€ 37,50) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo512B**
Mo., 07.10., 19.00-20.00 Uhr, 9 x
€ 46,80 (€ 37,50) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo513A**
Do., 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 9 x
€ 46,80 (€ 42,10) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo513B**
Do., 10.10., 19.00-20.00 Uhr, 9 x
€ 46,80 (€ 42,10) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Aquapower

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

Barbara Neuner **Fo515A**
Mi., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 63,00 (€ 56,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Barbara Neuner **Fo515B**
Mi., 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 63,00 (€ 56,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515C**
Di., 24.09., 19.15-20.00 Uhr, 15 x
€ 47,30 (€ 42,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515D**
Di., 24.09., 20.00-20.45 Uhr, 15 x
€ 47,30 (€ 42,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo516A**
Mo., 25.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516B**
Mo., 25.11., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516C**
Mo., 25.11., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo516D**
Mi., 27.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Aquagymnastik

Irina Koch **Fo517A**
Mi., 27.11., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo517B**
Fr., 29.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo517C**
Fr., 29.11., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

■ Brazilian Jiu-Jitsu (ab 16 Jahren)

NEU

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, die sich auf Bodenkampf und Techniken zur Kontrolle und Aufgabe eines Gegners konzentriert. Anfänger lernen grundlegende Hebel, Würgegriffe und Positionierungen, um sich gegen stärkere Gegner zu verteidigen. BJJ fördert körperliche Fitness, Flexibilität und mentale Stärke. Es ist ideal für Selbstverteidigung und wird bei uns in einer freundlichen, respektvollen Umgebung trainiert, die den Teamgeist und das persönliche Wachstum unterstützt. Durch regelmäßiges Training entwickeln Anfänger Selbstvertrauen und eine tiefere Verbindung zu ihrem Körper und Geist.

Frederik Günther **Fo522**
Mo., 23.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) BJJ-Dojo

■ Traditionelles Taekwon-Do (ab 16 Jahre)

In unserer Stunde bieten wir einen Einstieg in die Techniken und Philosophie des Taekwondo.
Sie umfasst Faust- und Fußabwehr und Angriffs-Grundtechniken. Selbstverteidigung, Stretching, Kräftigung der Muskulatur und nicht zu vergessen Stärkung des Selbstbewusstseins.

Oliver von Neuenkirchen **Fo523**
Mi., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 8 x
€ 33,60 Taekwon-Do Center, Streckerplatz 2

■ Karate

Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung
Geübt werden:

- Grundtechniken Angriff und Abwehr (Kihon)
- Anwendung der Techniken mit Trainingspartner (Kumite)
- Festgelegtes Kampfritual ohne Gegner (Kata)
- Grundzüge der Selbstverteidigung

Jutta Zimmermann **Fo524**
Fr., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Pilatusring 8b, Hausen

■ WingTjüng - 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. WingTjüng-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., 26.09., 18.00-19.15 Uhr, 8 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Fo525

Aikido-Zentrum

■ Aikido-Einsteigerkurs (für Erwachsene und Jugendliche, Frauen und Männer)

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die sich auf die Verwendung von fließenden Bewegungen und Techniken konzentriert, um die Kraft des Gegners umzuleiten, anstatt sie direkt zu bekämpfen. Sie umfasst die Entwicklung von körperlicher Fitness, Flexibilität und Koordination, die Förderung von mentaler Disziplin und Selbstbeherrschung sowie die Verbesserung der Selbstverteidigungsfähigkeiten. Dabei liegt die Betonung auf Harmonie und Konfliktlösung. 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. Näheres unter www.aikido-forchheim.de. Geübt wird barfuß und mit langem T-Shirt und bequemer Langhose.

Bernd Grimm
Di., 24.09., 19.15-21.15 Uhr, 6 x
€ 50,40 (€ 45,40)

Fo526A

Aikido-Zentrum

Michael Schneider
Mi., 25.09., 17.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 50,40 (€ 45,40)

Fo526B

Aikido-Zentrum

■ Aikido-Familien-Kurs zum Kennenlernen

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
Sa., 12.10., 14.00-17.30 Uhr
€ 9,60 (€ 8,60)

Fo526C

Aikido-Zentrum

■ Aikido-Waffen-Kurs

Die Teilnehmer lernen die Handhabung von Schwert (Ken) und Stab (Jo), den Waffen der japanischen Samurai, nach vorgegebenen Bewegungsformen - sowohl einzeln als auch mit Partner. Geübt wird mit Holzsword und -Stab, barfuß und mit langem T-Shirt sowie einer bequemen Langhose. Für Erwachsene ab 18 Jahren.

Rudolf Schneider
Sa., 19.10., 14.00-17.30 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30)

Fo526D

Aikido-Zentrum

■ Olympisches Fechten – Schnupperkurs

Der Crashkurs „Olympisches Fechten“ soll Interessenten allgemeinsportlich und fechtsspezifisch die Grundlagen des Fechtens beibringen. Erlernt werden im Besonderen die sog. „Beinarbeit“, einfache Angriffs- und Verteidigungsaktionen, aber auch allgemeinbildende Kenntnisse über das „olympische Fechten“. Der Kurs trainiert und vermittelt Koordinationsfähigkeit, Ausdauer, Körperbeherrschung von Kopf bis Fuß und gibt Einblicke in eine für viele fremde Welt „des Fechtens“. Fechten ist hierbei uneingeschränkt für jedes Alter geeignet. Bitte Sportschuhe mitnehmen.

Leo-Valery Zaruba
Sa., 12.10., 9.30-12.30 Uhr
€ 30,60 (€ 27,50)

Fo527

VHS-Zentrum

■ Kraftausdauer / Fitness für den Alltag

NEU

Es findet ein Zirkeltraining statt, das Kraftübungen mit Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit kombiniert. Das Training ist so ausgelegt, dass sich nach jeder Station die beanspruchte Muskelgruppe bei der nächsten Station regenerieren kann. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Robert Nauy
Mi., 25.09., 19.30-20.45 Uhr, 8 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Fo528

Warriors Gym, Hans-Böckler-Str. 9

■ 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 Notwehrparagraphen. 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
Sa., 05.10., 10.00-13.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

Fo530

Aikido-Zentrum

■ Golf-Einsteigerkurs

Sie halten Golf für einen langweiligen Zeitvertreib oder einen besonderen Sport? Dann haben Sie bestimmt noch nie selbst einen Golfball geschlagen. Wenn der nämlich 100 Meter durch die Luft fliegt, ist das ein so faszinierendes Erlebnis, dass Psychologen inzwischen von einer ernstzunehmenden Suchtgefahr sprechen. Die Nebenwirkungen dieser Droge sind jedoch recht angenehm: Spaß über viele Stunden, Erholung pur, Training von Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Kraft. Der Einsteiger-Kurs ist der ideale Weg, um die "Droge Golf" auf Ihre persönliche Verträglichkeit zu prüfen. Ausrüstung wird gestellt.

Golfclub Fränkische Schweiz
Sa., 28.09., 10.30-12.30 Uhr, 4 x
€ 85,00

Fo531A

Golf Club Fränkische Schweiz, Kannndorf

Golfclub Fränkische Schweiz
So., 29.09., 10.30-12.30 Uhr, 4 x
€ 85,00

Fo531B

Golf Club Fränkische Schweiz, Kannndorf

■ Mountainbike - Fahrtechnik Basic I - auch für E-Biker (ab 16 Jahre)

Dieser Fahrtechnikkurs ist speziell für MTB- Anfänger, Einsteiger oder Wiedereinsteiger geeignet, die ihr fahrtechnisches Können verbessern wollen. Kursziel ist das Anwenden von grundlegenden Basistechniken im einfachen Gelände. Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort lernen und wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. Das Gelernte werden wir nach der Mittagspause im Gelände anwenden. Am Nachmittag ist auch eine kleine Einkehr geplant. 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., 28.09., 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. Beim Mountainbiken begegnen uns verschiedene Hindernisse, die es zu bewältigen gilt. Dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik. Kursziel ist das Anwenden und

Beherrschen grundlegender Basistechniken im einfachen Gelände.

Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. 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 Hinterreifen/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, Dinge für den persönlichen Bedarf. Für die eigene Sicherheit werden Protektoren für Knie und Arme empfohlen (nicht Pflicht) Hinweise: Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

Christian Kupfer **Fo534B**
 So., 29.09., 9.30-15.30 Uhr
 € 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

■ Singletrail- Traum zwischen Pottenstein und Pegnitz

Auch für E-Biker geeignet (ab 16 Jahre)

Liebe Mountainbiker, für die VHS- Mountainbike Tour haben wir uns den Singletrail-Traum zwischen Pottenstein und Pegnitz vorgenommen. Sowohl landschaftlich als auch fahrtechnisch ein echter Leckerbissen! Über 40 % der Tour verlaufen auf Singletrails, die durchwegs fahrbar sind. Die Strecke führt uns durch eine Bilderbuchlandschaft mit Mischwäldern, durch Täler und über Höhen und an Felsformationen und Burgen vorbei. Höhepunkt ist das Bezwingen des höchsten Punktes der Fränkischen Schweiz, genannt "Kleiner Kulm" auf 627 m. Von Pegnitz aus geht es meist auf gut befahrbaren Singletrails zurück nach Pottenstein.

Die Tour mit knapp 40 Km und 900 hm ist nur für geübte Mountainbiker mit guter Kondition geeignet. Voraussetzung ist das sichere Befahren von S1 nach der Singletrail- Skala.

<http://www.singletrail-skala.de/>

Neben der Mittagspause in Pegnitz sind auch ausreichend kleine Pausen eingeplant, daher 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. Auch das Tragen von Fahrradbrille und Fahrradhandschuhen ist empfehlenswert. Für eure eigene Sicherheit empfehle ich Knie- und Ellenbogenschoner.

Bitte passt eure Kleidung der Witterung an und packt Regensachen ein.

Christian Kupfer **Fo534C**
 Sa., 12.10., 10.00-16.30 Uhr
 € 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Parkplatz Schönggrundsee vor Kiosk

Tanz und Bewegung

Bei unseren Tanzkursen erlernen Sie die Grundschrte und Bewegungsabläufe einzelner Tanzstile. Dadurch können Sie auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination erlangen.

■ online-Kurs: Zumba

Maria Gigova-Wasserfaller **Fo536A**
 Mo., 23.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Online bei Ihnen zu Hause

■ Zumba

Vanessa Wairer **Fo536B**
 Fr., 27.09., 17.00-18.00 Uhr, 5 x
 € 16,00 (€ 14,40) Turnhalle Berufsschule

Susanne Rossa **Fo536C**
 Mi., 25.09., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

Susanne Rossa **Fo536D**
 Mi., 25.09., 19.40-20.40 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Zumba Abend

Vanessa Wairer **Fo536E**
 So., 13.10., 19.30-21.00 Uhr
 € 6,30 (€ 5,70) Turnhalle Berufsschule

■ Zumba Abend

Vanessa Wairer **Fo536F**
 Fr., 15.11., 19.30-21.00 Uhr
 € 6,30 (€ 5,70) Turnhalle Berufsschule

■ Mit.tanz.en - Bewegung, Begegnung & Tanzfreude

Gewinnen Sie mit einem sanften Tanztraining ein gutes Körpergefühl! Ohne Leistungsdruck erlernen Sie Tanzschritte und Bewegungen, bei denen Sie sich sofort wohlfühlen. Dabei stehen auch Improvisationselemente des freien, kreativen Tanzes im Vordergrund. Tanzend trainieren Sie Muskeln, Haltung, Bewegung und haben Spaß dabei. Das gemeinschaftliche Tanzen ist ein zentrales Element des Kurses.

Birgit Gareis **Fo537A**
 Di., 24.09., 16.45-17.45 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Bamberger Str. 60a, Saal

Birgit Gareis **Fo537B**
 Mi., 25.09., 17.00-18.00 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Einstieg ins Tanzen - Discofox und Wiener Walzer

Erlernen Sie an drei Terminen die Grundzüge folgender Tanzstile: langsamer Walzer und Wiener Walzer, Fox und Discofox. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Der Dozent geht dabei feinfühlig auf die Teilnehmenden ein und bringt ihnen Grundschrte und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar.

Udo Schüpferling **Fo538**
 Sa., 28.09., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
 € 93,60 (€ 84,20) pro Paar, Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Ballett für Erwachsene (Anfänger)

Ballett-Erfahrung an der Stange und Mitte sind erforderlich. Die Ballettstunde beginnt an der Ballettstange, um die Muskeln zu erwärmen, die Koordination zu trainieren und den Körper mit der Musik in Einklang zu bringen. Anschließend wird in der Mitte des Raumes durch verschiedene Schrittkombinationen mit unterschiedlichen Tempi, Drehungen und Sprüngen die Balance des Körpers herausgefordert. Um den Körper geschmeidig zu halten, darf am Ende der Stunde ein Stretching nicht fehlen. Wir achten auf die Bedürfnisse und Gegebenheiten aller Teilnehmenden, sodass alle das Beste aus sich herausholen können.

Mirjam Gruhl **Fo539**
Di., 24.09., 19.30-21.00 Uhr, 5 x
€ 50,00 (€ 45,00) Tanzschule 360°

■ 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., 11.01., 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 Grundschriffe 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**
So., 17.11., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Karibische Tänze - für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Für Teilnehmer aus dem Grundkurs oder mit vergleichbaren Kenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen! Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

Neben dem Erlernen der Tänze erhalten Sie noch einen Einblick in die Landeskunde der Karibik im Vergleich zu Europa

Lisa Staimer **Fo541B**
Sa., 25.01., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Latin Feeling pur - Salsa und viel mehr

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 **Fo542**
Mi., 25.09., 18.30-20.30 Uhr, 6 x
€ 62,40 (€ 56,20) 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., 13.10., 12.00-17.00 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Erkrankungen / Heilmethoden

■ Die fatale Verkürzung der Welt. Plädoyer für eine gesunde Medizin und Gesellschaft **NEU**

Lesung mit Dr. Klaus-Dieter Preis

Bei einem ganzheitlichen Verständnis von Krankheit und Gesundheit erweist sich auch eine um komplementäre Therapien ergänzte wissenschaftliche Medizin als unzureichend. Sie muss aufgrund der umfassenden Verbundenheit des Menschen mit seiner Mitwelt um die Gesundheit der Lebensgrundlagen erweitert werden. Wenn eine wirklich ganzheitliche Medizin und die Gesundheit der Gesellschaft als höchstes Gut angestrebt werden, sind ein grundlegendes Umdenken und entsprechende gesellschaftliche Veränderungen notwendig.

Dr. Klaus-Dieter Preis **Fo550**
Di., 22.10., 19.00-21.00 Uhr
€ 5,20 (€ 4,70) VHS-Zentrum

■ Konservierung von Herbstfrüchten und Kräutern **NEU**



Ein praktischer Workshop, bei dem die Teilnehmer lernen, wie sie Kräuter im Herbst ernten und konservieren können, um ihre Vorräte für den Winter aufzustocken. Gemeinsam stellen wir würzige Essige, heilsame Pastillen und weitere Köstlichkeiten her, je nachdem was gerade erntereif ist.

Mitbringliste: Schreibzeug, Getränk, Schneidbrett, Messer, Löffel, Mörser,

Geschirrtuch, 2x Glasflasche 250mL, 2x Schraubglas 250mL
Materialkosten: voraussichtlich 15€

Stefanie Lunz **Fo551**
Do., 26.09., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Workshop 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. Mitbringliste: Schreibzeug, Schneidbrett, Messer, Löffel, Schneebeesen, Geschirrtuch, Schüssel, Schreibzeug, Schraubgläser: 100mL, 250mL, 500mL Materialkosten: voraussichtlich 15€

Stefanie Lunz **Fo552**
Di., 15.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Kräuter und Rituale für einen gesunden Schlaf NEU

In diesem Workshop stelle ich dir verschiedene Kräuter und Rituale vor, die bei Schlafproblemen helfen können. Gemeinsam stellen wir u.a. eine Schlafgut-Tinktur her und mischen ein entspannendes Fußbad, welches wir dann zum Abschluss genießen. Ein Abend zum Abschalten und Runterkommen.

Mitbringliste: Große Schüssel für Fußbad, Handtuch, Schreibzeug, Schraubglas 100mL, Schraubglas 250mL, eigene Tasse/Becher, kleine Schüssel, Löffel

Materialkosten: voraussichtlich 15€

Stefanie Lunz Fo553
Do., 07.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Mit Wickelanwendungen und Auflagen durch die erkältungsreiche Zeit NEU

Nutzen Sie einfache Hausmittel, wie Kartoffel, Zitrone, Zwiebel und Co, um gut durch die erkältungsreiche Zeit zu kommen. Sie erhalten Hintergrundwissen zu bewährten Hausmitteln, können die Wickel und Auflagen selbst ausprobieren und bekommen ein kleines Handout mit nützlichen Informationen für zu Hause mit. Bitte bringen Sie Schreibunterlagen und einen Schal mit.

Jana Stüwe Fo554
Mo., 11.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 20,60 (€ 19,00) inkl. Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum

■ Winterteas und Heißgetränke mit Gewürzen und Wildfrüchten NEU

Ein Workshop, bei dem die Teilnehmer lernen, wie sie wärmende und stärkende Teemischungen und Heißgetränke mit winterlichen Gewürzen zubereiten können, um sich von innen zu wärmen.

Mitbringliste: Notizbuch/Stift, eigene Tasse/Becher, kleines Schraubglas/Einmachglas für Teemischung, 2 Glasflaschen zum Abfüllen von Tee/Punsch, Schüssel, Löffel. Materialkosten: voraussichtlich 15€

Stefanie Lunz Fo555
Di., 10.12., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Entspannende Kräuterbäder für kalte Tage NEU

Ein Workshop, der verschiedene Kräuter vorstellt, die für entspannende und wärmende Bäder im Winter verwendet werden können, um Körper und Geist zu beruhigen. Zum Schluss probieren wir unsere selbst gemischten Bäder als entspannendes Fußbad aus.

Mitbringliste: Schreibzeug, Getränk, Handtuch, große Schüssel für Fußbad, kleine Schüssel zum Mischen, Löffel, 3 kleine Schraubgläser (100-250mL) Materialkosten: voraussichtlich 15€

Stefanie Lunz Fo556
Di., 14.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Gesundheitspflege / Erste Hilfe

■ Schimmelpilze im Haus - Wie bekomme ich sie wieder los?

Wie und wo sich der Schimmelbefall im Raum zeigt, lässt Rückschlüsse auf die Ursache zu. Weitere Themen dieses Abends sind:

- Wo kommt der Schimmel eigentlich her?
- Was ist die Ursache für Schimmelbildung?
- Schaden Schimmelpilze der Gesundheit?
- Wie kann ich Schimmelbefall im Haus dauerhaft vermeiden?

Lucie Kreissl Fo557
Mi., 23.10., 18.00-19.30 Uhr
€ 7,80 (€ 7,00) Seminarraum VHS-Zentrum

■ 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 Fo558
Sa., 16.11., 10.00-13.30 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 €. Der Kurs gilt nicht als Kurs für betriebliche Ersthelfer in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Melanie Gügel Fo559
Sa., 16.11., 14.30-18.00 Uhr
€ 40,00
in Kooperation mit dem ASB Forchheim ASB Forchheim

Ernährung - Theorie

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



Wir sprechen darüber, wie wir unseren Alltag achtsam und bewusst gesundheitsförderlich gestalten: wie wir uns ernähren sollten, welchen sportlichen und weiteren Aktivitäten wir nachgehen können und wie.

- welche Bewegungsmöglichkeiten wir im Alltag haben.
- und insbesondere, mit welchen Gedanken und Vorstellungen wir die aufgeführten Themenbereiche begleiten, damit sie die gewünschte Wirkung entfalten.

Egon Wenderoth Fo560
Mo., 02.12., 18.30-21.30 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

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

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

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Türkisch für Anfänger - eine kulinarische Reise durch die Türkei



Willkommen zu unserem aufregenden türkischen Kochkurs! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der türkischen Küche, wo Aromen und Gewürze eine harmonische Fusion eingehen. Erfahren Sie die Kunst der Zubereitung von traditionellen Gerichten wie Meze, Künefe und Beyti

Kebab. Entdecken Sie die Geheimnisse von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Zimt und Sumak, während Sie authentische Rezepte kennenlernen. Der Kurs bietet nicht nur kulinarische Einblicke, sondern auch kulturelle Hintergründe, die Ihnen helfen, die Vielfalt und Geschichte der türkischen Gastronomie zu verstehen. Machen Sie sich bereit für einen genussvollen Ausflug in die Welt der türkischen Kochkunst!

Nina Freund **Fo561**
Mo., 30.09., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Winterliche Gaumenkitzler – Low Carb

Auch im Herbst und Winter ist die Auswahl an frischem Gemüse vielfältig. Neben allerlei Kohlarten machen verschiedene Wurzeln und Knollen die Winterküche bunt und abwechslungsreich. Heiße Suppen, leckere Eintöpfe und schmackhafte Aufläufe vertreiben im Handumdrehen die Kälte aus den Gliedern. Und das alles in der Low Carb Variante. Lassen Sie uns gemeinsam kochen und im Anschluss genießen wir die verschiedenen Mahlzeiten in netter Runde! Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo562**
Mi., 02.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd-Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Süd-Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte. Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Monika Kapoor Paul **Fo563**
Di., 08.10., 18.00-21.30 Uhr
€ 32,70 (€ 31,20) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. NEUE REZEPTE! - Kurs D

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich! KURS D: Türkische Bowl & Italienische Pasta Bowl, sowie zwei süße Bowls. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sophia Mages, Christina Mages **Fo564**
Mi., 09.10., 18.00-21.30 Uhr
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Koch-Workshop für Kinder (ab 6 Jahre)

Kochen ist ein fundamentaler Baustein unseres Lebens. So hängt unsere Gesundheit ab der frühesten Kindheit davon ab. Wir bereiten köstliche Speisen zu. Die Vorgehensweise ist einfach und klar zu verstehen und wir bedienen uns an der Vielfalt aller zur Verfügung stehenden Produkte. Von der Pastasauce mit roten Linsen, bis hin zum Hähnchencurry, von Dinkelcrepes mit Ingwermöhren hin zu Rohkostsalaten, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Alle Speisen können selbstverständlich auch für euren Schulalltag To Go zubereitet werden.

Anette- Maria Geus **Fo565**
Do., 10.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 12,60 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Low Carb Frühstück und Snacks

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für eine gesunde, kohlenhydratarme Ernährung interessieren und neue Ideen für ihr Frühstück und ihre Snacks entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Verstehen der Grundlagen der Low-Carb-Ernährung, Erlernen der Zubereitung von einfachen und schnellen Low-Carb-Rezepten für Frühstück und Snacks, Förderung einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise, Tipps und Tricks zur Vorbereitung und Lagerung der Mahlzeiten, Informationen zu den besten Zutaten und wo man sie bekommt.

Sabine Meißner **Fo566**
Mo., 14.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 16,80 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Weder "Muh" noch "Mäh"

Vegane Gerichte für Jedermann.

Vegan steht nach wie vor in einer Schattenecke und wir wollen sie an diesem Abend ins rechte Licht rücken und mit Vorurteilen und Mythen aufräumen. Mit raffinierten Speisen oder mit Klassikern nach Veganer Art, und wie kann ich Milch, Ei & Co. ersetzen, wollen wir die alltägliche Küche bereichern. Lassen wir uns von der Pflanzenwelt inspirieren.

Stephanie Karrasch **Fo567**
Mi., 23.10., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Frucht-, Kräuter- und Gemüsesmoothies

In dem angebotenen Workshop fertigen wir schmackhafte Smoothies. Wir bedienen uns an der Vielfalt, welche uns der Garten der Natur bietet. Wir arbeiten mit Obst, Gemüse, Nüssen, Gewürzen und vor allem Kräutern. Eine kleine Einführung in die Welt der Kräuterkunde ist enthalten.

Anette- Maria Geus **Fo568**
Do., 07.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 12,60 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Klassische Desserts-eine Verführung der Sinne



Tauchen Sie ein in die Welt der süßen Verführung und bereiten Sie mit mir köstliche Desserts wie Nektarinen Tiramisu, Welfenspeise, Avocado-Schoko-Mousse und noch mehr zu. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo569**
Do., 14.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Küche der Metropolregion Delhi



Reisen Sie mit uns in die Metropolregion Delhi, in den Mittelpunkt indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen. In diesem Kurs lernen Sie die neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zuhause in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original! Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Monika Kapoor Paul **Fo570**
Di., 26.11., 18.00-21.30 Uhr
€ 32,70 (€ 31,20) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. NEUE REZEPTE! - Kurs D

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich! KURS D: Türkische Bowl & Italienische Pasta Bowl, sowie zwei süße Bowls. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sophia Mages, Christina Mages **Fo571**
Mi., 27.11., 18.00-21.30 Uhr
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Gesundes Naschen – glücklich ohne Zucker

Die Lust und Liebe für Süßes ist uns angeboren, die Kindheit verbinden wir mit dem Belohnungslutscher, bei Stress gibt es einen Schokokick und für die Seele zum Kaffee immer ein süßes Teilchen. Freue dich auf einen Kochkurs voller neuer Rezepte, die ganz ohne Zucker auskommen. Kuchen, Dessertideen, kleine Snacks für zwischendurch und Brotaufstriche wandeln wir um und ersetzen Zucker durch Früchte und Alternativen. Wir wollen uns vom Industriezucker entwöhnen und auch Kalorien sparen.

Sandra Gareis **Fo572**
Do., 12.12., 18.00-21.30 Uhr
€ 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. Auf einen schönen Abend in Franken.

Stephanie Karrasch **Fo573**
Mi., 15.01., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Teigtasche auf Weltreise Teil 1

Begleiten Sie mich auf eine kulinarische Reise rund um den Globus. Wir wollen Teigtaschen wie Baozi aus China, Empanadas aus Südamerika, Kärntner Nudeln aus Österreich und Ravioli aus Italien gemeinsam zubereiten. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo574**
Do., 23.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Genussvoll und gesund essen im Alter

Wer wünscht sich das nicht - ein fittes und aktives Leben bis ins hohe Alter? Bewegung, sowie eine gesundheitsfördernde und ausgewogene Küche sind wichtige Voraussetzungen dafür. Dieser Kurs versorgt Sie mit Vitalrezepten, die sich einfach umsetzen und auf den Teller zaubern lassen. Ein Abend der uns wieder Freude am gesunden Kochen und Ausprobieren bringen soll.

Sandra Gareis **Fo575**
Do., 30.01., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Best of fränkische Tapas

Den Duft der Straßen und Gewürze wollen wir mit Gebratenem, Gekochtem und Fritieren einfangen. Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch vom Herd direkt in die Hand. Streetfood besticht durch seine Einzigartigkeit, Regionalität, Einfachheit und Vielfalt.

Stephanie Karrasch **Fo576**
Mi., 05.02., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Teigtasche auf Weltreise Teil 2

Gerne dürfen Sie mich ein weiteres Mal auf eine kulinarische Reise rund um den Globus begleiten. Sollten Sie den ersten Teil verpasst haben, ist das aber kein Problem. Im zweiten Teil werden wir schwäbische Maultaschen, Momos aus dem Tibet, Pierogi aus Polen und Samosas aus Zentralasien gemeinsam zubereiten. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo577**
Do., 06.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Weinworkshop

■ Weinworkshop: Die Weine aus Piemont

Das Weinseminar - wie eine Weinreise strukturiert - führt uns in die verschiedenen bekanntesten Rebsorten Norditaliens und lässt uns entdecken, wie vielfältig und hochwertig die Weine in Piemont sind. Nebbiolo ist die Weinrebe, die am empfindlichsten ist. Wenige Kilometer und unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten reichen aus, ihren Ausdruck stark zu beeinflussen. Die Weine im Programm für das Seminar sind: Arneis, Barbera, Nebbiolo, Barolo und Roero. Glücklicherweise werden wir auch ausgezeichnete Käsesorten aus dem Piemont von Affineur Luigi Guffanti haben, die ich Ihnen mitbringe. Natur und Menscheneinfluss (Tradition, Mut, Technik und Geschichte) werden wir im Glas wahrnehmen können. Inbegriffen sind 5 oder 6 ausgezeichnete Weine, Wasser, Brot, Lardo, Käse- Kostproben, Olivenöl.

Francesca von Beust Luti **Fo579**
Mi., 27.11., 19.00-21.30 Uhr
€ 40,50 (€ 39,20) inkl. Material € 27,50 VHS-Zentrum

■ Weinworkshop: Die Weintrauben aus der Lombardei

Das Weinseminar - wie eine Weinreise strukturiert - führt uns in die verschiedenen bekanntesten Rebsorten Norditaliens und lässt uns entdecken, wie vielfältig und hochwertig die Weine in der Lombardei sind. Nebbiolo ist die Weinrebe, die am empfindlichsten ist. Die Weine im Programm für das Seminar sind aus der Franciacorta. Der Sekt „Metodo Classico“ als idealer Start der Weinprobe. Aus der Valtellina: „Nebbiolo di Montagna“ aus verschiedenen Unterzonen auch als Sfurzat. Natur und Menscheneinfluss werden wir im Glas wahrnehmen können. Inbegriffen sind 5 oder 6 ausgezeichnete Weine, Wasser, Brot, Lardo, Käse- Kostproben, Olivenöl.

Francesca von Beust Luti **Fo580**
Mi., 29.01., 19.00-21.30 Uhr
€ 40,50 (€ 39,20) inkl. Material € 27,50 VHS-Zentrum

Kunst / Kulturgeschichte

■ Kunst - Ausdruck der Zeit

Durch vergleichende Betrachtungen großer Kunstwerke werden typische Stilmerkmale der Kunst aufgezeigt und erarbeitet. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurt Neubauer **Fo600**
4.11. & 18.11. jeweils 19.00-21.00 Uhr
€ 12,80 (€ 11,50) Berufsschule, Aula

■ Online-Vortrag: "Kunststück! Europäische Künstlerinnen in der Vormoderne und die Voraussetzungen weiblicher Kreativität 1500 – 1750"

Kaum jemand kennt sie: Die Malerinnen, Kupferstecherinnen und Porträtistinnen der europäischen Geschichte. Dabei haben Künstlerinnen wie Elisabetta Sirani im Bologna des 17. Jahrhunderts außerordentliche Meisterwerke geschaffen. Ihre Spezialität war es, ihren Namenszug raffiniert im Gemälde zu verstecken, zu finden nur für geübte Augen. Die selbstbewusste römische Malerin Artemisia Gentileschi schuf mit der "Enthauptung des Holofernes" eine kaltblütige Darstellung, die die zeitgenössischen Gemüter entsetzte - ungewöhnliche Leistungen für ihre Epoche! Wie stand es zur selben Zeit um ihre Kolleginnen in Deutschland? Zwar war ihnen hier vielerorts die Benutzung von Ölfarbe untersagt, nichtsdestotrotz schufen Künstlerinnen wie Susanna Maria von Sandrart oder Maria Sibylla Merian künstlerisch bemerkenswerte und vor allem auch wissenschaftlich bedeutsame Werke.

Nadja Bennewitz **Fo601**
Do., 24.10., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei. Anmeldung erforderlich! Online bei Ihnen zu Hause

Malen / Zeichnen / Drucktechniken

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

■ Zeichnen und Aquarellieren am Nachmittag (für Anfänger)

Aquarell ist eine der beliebtesten Maltechniken. Zusammen werden wir die Aquarelltechnik erproben: Subjektwahl, Farbe, Licht und Schatten.

Evgeniia Mekhova **Fo610**
Di., 08.10., 14.15-16.30 Uhr, 10 x
€ 94,50 (€ 85,00)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Zeichnen und Aquarellieren am Vormittag (für Fortgeschrittene)

Ein Spaziergang durch viele Techniken der Kunst. Zeichnen, Malen (Aquarell, Pastell, Collage, Acryl) und einfache Drucktechniken. Für alle diejenigen, die gerne malen und experimentieren. Die Kunst regt uns an, die Umwelt bewusster wahrzunehmen, Erfolge mit sofortiger positiver Wirkung zu erleben und in der Teilnehmerfamilie neue Freundschaften zu schließen.

Milada Weber **Fo611**
Di., 08.10., 9.00-11.15 Uhr, 10 x
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

■ Workshop: Schnupperkurs Aquarell

In diesem Workshop lernen wir die richtige Reihenfolge im Umgang mit der Aquarellfarbe. Wir werden zeichnen und malen. Behutsam tasten wir uns zum eigenen Bild vor. Ein Tag voller Erfolg mit Stunden der Freude und Harmonie. Weitere Infos: siehe VHS-Webseite

Milada Weber **Fo612**
So., 27.10., 10.00-15.00 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Botanische Illustration

Für Anfänger und Geübte, die Interesse am botanischen Zeichnen und einen präzisen Blick für Details mitbringen. Sie erlernen das detaillierte Studieren von Objekten, Form und Perspektive sowie den richtigen Einsatz von Arbeitsmaterialien (Aquarell) und unterschiedliche Techniken zum Festhalten der verschiedenen Texturen der Pflanzen.

Evgeniia Mekhova **Fo613**
Di., 26.11., 16.45-19.00 Uhr, 8 x
€ 93,60 (€ 84,20)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Aquarell-Workshop: Landschaft in der Alla-prima-Technik

Tauchen Sie ein in die Welt der Landschaftsmalerei mit der Nass-in-Nass-Technik! Dieser Workshop eignet sich sowohl für Anfänger als auch für diejenigen, die bereits mit Aquarellfarben vertraut sind. Gemeinsam werden wir eine atemberaubende Landschaft in Aquarell erschaffen, lernen, wie man die Farben kontrolliert und die Freude am kreativen Prozess genießen.

Evgeniia Mekhova **Fo614**
Sa., 16.11., 10.00-15.00 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Blumen in Aquarell

Der Workshop eignet sich sowohl für Anfänger als auch für diejenigen, die bereits mit Aquarellfarben vertraut sind. Sie werden die Nass-in-Nass-Technik sowie die Lasurtechnik erlernen, allgemeine und individuelle Arbeitstechniken erproben, das Setzen von Akzenten und die Präsentation von Werken üben.

Evgeniia Mekhova **Fo615**
Sa., 18.01., 10.00-15.00 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Traditionelle Marokkanische Hennamalerei

Wir lernen die verschiedenen Anwendungen von Henna und die traditionellen Techniken der marokkanischen Hennamalerei kennen. Nach ersten praktischen Übungen bemalen wir verschiedene Gegenstände (Kerzen usw.) und gestalten nach Wunsch eine traditionelle Geschenkschale, die z.B. bei Hochzeiten oder Feierlichkeiten gereicht wird. Am Ende des Workshops besteht die Möglichkeit, sich die Hände mit Henna bemalen zu lassen.

Hasnaa Bouchnafa **Fo616**
Fr., 08.11., 15.30-18.30 Uhr
€ 19,20 (€ 17,30) + Materialkosten
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Tierportrait zeichnen

Mögen Sie es, Tiere zu beobachten und erfreuen sich an ihrem Anblick? Von Insekten über Hund, Katze, Maus bis hin zu exotischen Wildtieren: Die Tierwelt bietet so interessante Details und auch als Neuling lässt sich für Tierdarstellungen ein Gefühl bekommen. Ohne, dass es darum gehen soll, ein Tier-Foto genau zu imitieren, kann Bildmaterial wertvolle Anregungen bieten. Proportionen lassen sich so in aller Ruhe betrachten, oder auch umgekehrt: erst aus dem Gedächtnis ein Tier zeichnen, um dann die Vorstellung am Bild zu überprüfen. Auszuprobieren mit dem Thema Tierportrait ist das Ziel dieses Kurses.

Jana Böhme **Fo617**
 Sa., 12.10., 10.00-15.00 Uhr
 € 20,80 (€ 18,70)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Skizzenbuch als Tagebuch?

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

Jana Böhme **Fo618**
 Mi., 04.12., 18.00-20.00 Uhr, 6 x
 € 62,40 (€ 56,20)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Schmuck aus Fimo

NEU

In diesem Kurs werden Fimo Techniken erlernt, mit denen eigener Schmuck hergestellt werden kann. Zunächst geht es darum, Perlen für Ketten, Armbänder und Ohringe selber zu formen und mit aufwendigen Mustern zu versehen. Das Grundmaterial hat viele starke Farben und wir lernen, feine Nuancen zu mischen, um die besondere Wirkung der Schmuckstücke zu optimieren. Die filigranen Muster werden durch handwerkliche Kniffe erzeugt, die Schritt für Schritt erklärt werden.

Annette Heineck **Fo631**
 Mi., 06.11., 18.00-21.00 Uhr, 5 x
 € 78,00 (€ 70,20) VHS-Zentrum

Medienpraxis

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

In dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe. Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfen und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung. Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung. Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera).

Marcus Schram **Fo619**
 Fr., 22.11., 18.00-21.00 Uhr
 Sa., 23.11., 10.00-17.00 Uhr
 € 55,00 (€ 49,80)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Fotografie: Vom "Knipser" zum Fotografen, Teil 2 Mit der Fotografie auf Du und Du

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt. 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.

Marcus Schram **Fo620**
 Fr., 31.01., 18.00-21.00 Uhr
 Sa., 01.02., 10.00-17.00 Uhr
 € 55,00 (€ 49,80) + Material
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Pixelschubsen - Bildoptimierung für Fotointeressierte

In diesem Workshop zeigt der Dozent, wie bei seinen Fotos die typische Basis-Bildbearbeitung im Sinne einer Bildoptimierung aussieht. Besprochen werden das JPG- und das RAW-Bildformat. Neben der Vermittlung von Basiswissen werden die einzelnen Bearbeitungsschritte anhand verschiedener Programme gezeigt. Alle Funktionen werden so erklärt, dass sie gegebenenfalls auch mit anderen Programmen nachvollziehbar sind. Im Praxis-Teil können Sie die wichtigsten Optimierungsschritte mit einer kostenlosen Bildbearbeitungs-Software an JPG-Dateien selbst erkunden. Dieser Kurs ist kein normaler Bildbearbeitungskurs, sondern auf die Bildoptimierung der eigenen Fotos von Hobby-Fotografen ausgerichtet. Damit können Sie sich zuhause mit relativ günstiger Software an eine solide Bildoptimierung der eigenen Fotos heranzarbeiten. In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram **Fo621**
 Sa., 11.01., 10.00-17.00 Uhr
 € 39,40 (€ 35,80)
 Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Plastisches Gestalten

■ Töpfern

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

Gudrun Siebenhaar **Fo625**
 Mi., 25.09., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
 € 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

Barbara Plank **Fo626**
 Do., 26.09., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
 € 76,80 (€ 69,10) + Material 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 Aufbauseramik, der Formgebung, der Oberflächengestaltung und des Glasierens.

Anke Heinrich **Fo627**
 Mo., 07.10., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
 € 100,80 (€ 90,70) + Material VHS-Zentrum

Anke Heinrich **Fo627A**
 Mo., 07.10., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
 € 100,80 (€ 90,70) + Material VHS-Zentrum

■ Töpfern – Dreh- und Aufbauseramik

Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene)

Renate Rosbigalle **Fo628**
 Do., 26.09., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
 € 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

■ Wochenendseminar Töpfern

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

Gudrun Siebenhaar **Fo629**
 Fr., 12.01., 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa., 13.01., 09:00 - 15:00 Uhr
 Fr., 02.02., 17:00 - 21:00 Uhr
 € 67,60 (€ 60,80) + Kosten für Material (Ton) nach Verbrauch
 VHS-Zentrum

■ Papiermaché: Freche kleine Engel

Kleine luftig zarte Engelchen, gestaltet aus Draht, Papier und filigranen Flügelchen, z.B. fürs Mobile im Kinderzimmer, fürs Fenster oder für den Christbaum. Oder für ein hübsches kleines Geschenk das ganze Jahr über. Je nach Zeit fertigen wir ein Engelchen oder vielleicht gleich mehrere in verschiedenen Größen. Wir verwenden keine Bemalung, alles ist aus farbigem Papier.

Brigitte Gall **Fo633**
 Sa. 02.11. und So. 03.11., 10:00-18:00
 € 102,40 (€ 92,20)
 Materialkosten: je Figurgröße und Anzahl. ab 7,- € je Engel
 Kleingruppe
 VHS-Zentrum

Schmuckgestaltung

■ Schmuckgestaltung in Silber (Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Andrea Simon **Fo630A**
 Sa., 09.11., 9.00-17.00 Uhr
 € 51,20 (€ 46,10) + Material
 Kleingruppe, max. 6 TN
 VHS-Zentrum

Andrea Simon **Fo630B**
 So., 10.11., 9.00-17.00 Uhr
 € 51,20 (€ 46,10) + Material
 Kleingruppe, max. 6 TN
 VHS-Zentrum

■ Workshop: Ikebana - Die japanische Kunst des Blumenstellens

NEU

Ikebana heißt sinngemäß „Blumen zur Geltung bringen“. Im Kurs werden grundlegende Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten nach der Lehre der Ikenobo-Schule in Japan erlernt. Materialkunde und eine kurze Einführung in die Historie sind ebenfalls vorgesehen. Im Workshop werden zwei Arrangements entstehen. Je nach Blumenmaterial stimmen wir uns auf die vorhandenen Möglichkeiten ein und entwickeln daraus eine Gestaltung. Im Mittelpunkt unseres Tuns steht immer die Pflanze. Das Pflanzenmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Ulrike Liebel **Fo635**
 So., 13.10., 10.00-15.00 Uhr
 € 38,75 (€ 34,90)
 Kleingruppe, max. 6 TN
 VHS-Zentrum

■ Selbstgemacht - Geld gespart

Reparaturen im Haushalt leicht gemacht! Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn: der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist, Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen, Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind, Bilder/Spiegel aufzuhängen sind, Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind und 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!

Lisa Vande **Fo637**
 Sa., 19.10., 10.00-17.00 Uhr
 € 69,00 + Material
 Kleingruppe, max. 6 TN
 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
- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- 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.

Lisa Vande **Fo638**
 So., 20.10., 10.00-17.00 Uhr
 € 69,00 + Material
 Kleingruppe, max. 6 TN
 VHS-Zentrum

Kreatives Gestalten

■ 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 **Fo636**
 Fr., 25.10., 18.00-21.30
 Sa., 26.10., 09.00-16.30
 € 57,20 (€ 51,50) + Material
 1 Stunde Mittagspause
 VHS-Zentrum

Textiles Gestalten

■ Gut behütet - Filzhüte, einfache und kreative Formen

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, einfach, 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.

Barbara Eichhorn **Fo645**
 Di., 22.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten
 VHS-Zentrum

■ Gefilzte runde, bunte, kleine Teelichtschälchen

NEU

Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld können beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen tolle bunte kleine Lichterschälchen entstehen. Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson. Mitzubringen: Wachstuchtschdecke und Kleidung, die auch mal etwas nass werden darf. Materialkosten für 2 Lichterschalen: € 2,50 inklusive Wolle und Teelichthalter Glas

Barbara Eichhorn **Fo646**
 Di., 29.10., 14.00-16.30 Uhr
 € 13,00 (€ 11,70) + Materialkosten VHS-Zentrum

■ Gefilzter langer Nunoschal teil- oder vollbefilzt

In der Nunofilztechnik wird Wolle auf einen Stoff aufgefilzt. Wir verwenden im Kurs Pongé 5 oder Chiffon 3,5 (Seidenstoff) und feine Merinowolle. Sie können zwischen mehreren Variationen wählen: vollbefilzt, teilbefilzt, mit Seidenfaserauflage oder Reservierungstechnik.

Barbara Eichhorn **Fo647**
 Di., 05.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten VHS-Zentrum

■ Gefilzte Engel mit Schwemmholzkörper

Filz trifft Holz - hier können kleine individuelle Engelchen mit Körpern aus Schwemmholz gefertigt werden.

Barbara Eichhorn **Fo648**
 Di., 19.11., 18.00-21.00 Uhr
 € 19,20 (€ 17,30) + Materialkosten VHS-Zentrum

Mode / Nähen

■ Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (Erwachsene): "Hallo Baby!"

Wir nähen süße Sachen für die Kleinsten, z.B. Pumphose, Fleece-Jacke oder verschiedene Accessoires. Jeder bringt seine eigenen Materialien mit. Die Materialliste dazu wird ca. 10 Tage vor Kurstermin per Email zugeschickt. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte A. Zirngibl: Tel: 09191/66713. Bitte eigene, funktionsfähige Nähmaschine mitbringen.

Andrea Zirngibl **Fo649**
 Mo., 13.01., 18.00-21.00 Uhr, 2 x
 € 31,20 (€ 28,10) + Material VHS-Zentrum
 Kleingruppe

■ Der Reiz der Serie - Textile Karte zur Weihnachtszeit

Der Einsatz verschiedener Techniken wie collagieren, malen, drucken, sticken und natürlich nähen führt zu einer Serie außergewöhnlicher Karten zur Weihnachtszeit. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Sabine Aly **Fo653**
 Fr., 06.12., 17.30-21.30
 Sa, 07.12., 09.00-17.00
 (1 Stunde Mittagspause)
 € 57,20 (€ 51,50)
 Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Bye, bye Ufos

In der Quiltwelt sind UFOs unfertige Objekte, d.h. ein Kissen, ein Quilt, eine Tasche etc., die nicht fertiggestellt wurden. Alle Stadien des Unfertigkeitseins sind möglich: ein Stapel Blöcke, ein Top, das darauf wartet fertig gequiltet zu werden, ein Quilt mit einer fehlenden Einfassung. Viele Quilterinnen haben UFOs in den unterschiedlichsten Produktionsstadien. In diesem Kurs gebe ich Hilfestellung bei der Weitergestaltung und Endfertigung eines Quiltobjektes.

Sabine Aly **Fo654**
 Mo., 13.01., 18.00-21.00 Uhr, 5 x
 € 78,00 (€ 70,20)
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Tulpen nähen - Blumen, die nicht verwelken

Tulpen fangen den Frühling ein. Im Kurs werden verschiedene Näh-techniken vorgestellt. Ob dreidimensional, frei geschnitten, modern oder klassisch im Quilt. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Sabine Aly **Fo655**
 Fr., 14.02., 17.30-21.30
 Sa, 15.02., 09.00-17.00
 (1 Stunde Mittagspause)
 € 57,20 (€ 51,50)
 Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Literatur / Theater

■ „Es könnte sein, es könnte sein, dass wir zu Staub zerfallen“ Autorinnen im Fokus

Eine literarisch-musikalische Lesung mit Lea Schmocker

Lea Schmocker (Schauspielerinnen und Rezitatorin) und Izabella Effenberg (Multiinstrumentalistin) werden am Vorabend des Weltfrauentags an Schriftstellerinnen erinnern, die aufgrund von Verboten und Bücherverbrennungen in Vergessenheit geraten sind und so eindrucksvoll aufzeigen, welche kostbare und auch positive Literatur in dieser Zeit verloren oder verdrängt wurde.

Lea Schmocker, Izabella Effenberg **Fo675**
 Fr., 07.03., 19.30-21.00 Uhr
 € 10,00
 Anmeldung erforderlich! Kulturraum St. Gereon

Musik

■ Grundkurs Oud - orientalische Kurzhaalslaute

NEU

Der Kurs richtet sich an Menschen, die eines der ältesten Saiteninstrumente der Welt und den Vorfahren der Laute und Gitarre lernen möchten. Der Kurs beinhaltet die richtige Haltung, den Umgang mit der Risha (arabisch für Feder) und das Erlernen erster, einfacher Lieder aus dem türkischen, iranischen und arabischen Repertoire. Außerdem werden wir uns mit der Geschichte des Instruments und seiner Bedeutung für die heutige Musik vertraut machen.

Andreas Daut **Fo680**
 Fr., 11.10., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
 € 62,00 (€ 55,80) Seminarraum VHS-Zentrum

■ Salon-Trio Ferenc Babari

Tauchen Sie ein in die Welt der Kaffeehaus-Atmosphäre der Österreich-Ungarischen Kaiserlich und Königlich Monarchie der Jahrhundertwende mit ihren berühmten Walzern, beschwingten Melodien aus der Operettenwelt und ungarischen Csárdásmelodien. Beschwingt in den Winter mit bekannten und beliebten Musikstücken von Johann Strauß, Franz von Suppé, Jacques Offenbach, Franz Lehár, Emmerich Kálmán, Johannes Brahms, u.a.

So., 24.11., 15.30-17.00 Uhr **Fo698**
 € 15,00 (€ 12,00)
 VVK: s'blaue Stäffala Kulturraum St. Gereon

■ Haus Marteau auf Reisen: Meisterkurs für Klavier



Die Reihe Haus Marteau auf Reisen verspricht hochkarätige klassische Musikerlebnisse. In St. Gereon in Forchheim sind die jungen Meisterschülerinnen und Meisterschüler gern gesehene Gäste. In diesem Jahr gastiert die in Lichtenberg (Lkr. Hof) gelegene Internationale Musikbegegnungsstätte dort schon zum wiederholten Mal. Die jungen Pianistinnen und Pianisten von Prof. Rolf Plagge zeigen ihr großes Können an diesem Abend.

Fr., 06.12., 19.00-21.00 Uhr **Fo699**
 € 15,00 (€ 12,00)
 VVK: s'blaue Stäffala Kulturraum St. Gereon

Angebote für Frauen

■ Online-Frauenworkshop: Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft

Unruhiger Schlaf hat zur Folge, dass sich auf körperlicher Ebene bereits am Morgen Müdigkeit und Erschöpfung einstellen. Mit wirksamen Atem- und Bewegungsübungen können gezielt Muskelspannungen und vegetative Stresszustände abgebaut werden. Die daraus gewonnene Wohlschlafspannung (Eutonus) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Elke Rosenzweig
Fr., 11.10., 17.30-20.00 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40)
Kleingruppe

Fo720

Online bei Ihnen zuhause

■ Online: Frauenworkshop: Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

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. Hier können Sie wieder lernen "loszulassen", um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlschlafspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Elke Rosenzweig
Fr., 22.11., 17.30-20.00 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40)
Kleingruppe

Fo721

Online bei Ihnen zuhause

■ Entspannt, glücklich & gesund durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und der Veränderung - in körperlicher und in geistig-seelischer Hinsicht. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit einer Ernährungsoptimierung und den geeigneten Hilfsmitteln aus der Natur und Kräuterheilkunde sowie mit einfachen Anwendungstipps aus den Lehren von Sebastian Kneipp und gezielten Atem- und Entspannungsübungen leichter durch diesen Wandel kommen. Um eine Neuausrichtung für Geist und Gemüt zu erreichen, werden außerdem die Zusammenhänge mit der Haut, Stressfaktoren und Schlafprobleme erläutert. Bitte mitnehmen: Yogamatte, warme Antirutschsocken. Sitzkissen empfehlenswert.

Cornelia Wolf
Do., 14.11., 18.00-20.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40) + Material
Kleingruppe

Fo723

VHS-Zentrum

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

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., 01.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,20 (€ 17,30) + Material
Kleingruppe

Fo726

Seminarraum VHS-Zentrum

Heidrun Wokittel
Mo., 14.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,20 (€ 17,30) + Material
Kleingruppe

Fo727

Seminarraum VHS-Zentrum

Kurse für Kinder

■ Koch-Workshop für Kinder (ab 6 Jahre)

Kochen ist ein fundamentaler Baustein unseres Lebens. So hängt unsere Gesundheit ab der frühesten Kindheit davon ab. Wir bereiten köstliche Speisen zu. Die Vorgehensweise ist einfach und klar zu verstehen und wir bedienen uns an der Vielfalt aller zur Verfügung stehenden Produkte. Von der Pastasauce mit roten Linsen, bis hin zum Hähnchencurry, von Dinkelcrepes mit Ingwermöhren, hin zu Rohkostsalaten, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Alle Speisen können selbstverständlich auch für euren Schulalltag To Go zubereitet werden.

Anette- Maria Geus
Do., 10.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 12,60 + Material

Fo565

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Musikgruppe für Kleinkinder (1 1/2 - 3 Jahre)

Gemeinsames Musizieren für Kinder mit einem Erwachsenen. Anregung für das Musizieren und Singen daheim: Spielen einfacher Instrumente/ Lieder/ Rhythmen. Bequeme Kleidung, Rutschsocken oder Hausschuhe mitbringen!

Sabine Hofmann
Mi., 25.09., 9.00-9.45 Uhr, 10 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Fo740

Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Auf Entdeckungsreise gehen (1 - 1 1/2 Jahre)

Beim gemeinsamen Spielen, Singen und Bewegen haben Kinder und Eltern die Möglichkeit, mit allen Sinnen ihre Umwelt zu erleben und Anregungen für zu Hause mitzunehmen, wobei der Spaß am gemeinsamen Tun und Bewegen im Vordergrund steht. Die Kinder sollen bei Kursbeginn das angegebene Alter erreicht haben. Bitte Stoppersocken, Getränk und Brotzeit mitbringen.

Sabine Hofmann
Mo., 23.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)

Fo741

Turnhalle Berufsschule

■ Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 Jahre)

Sabine Hofmann
Mo., 23.09., 10.40-12.10 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)

Fo742

Turnhalle Berufsschule

■ Auf Entdeckungsreise gehen (1 1/2 - 2 Jahre)

Sabine Hofmann
Fr., 27.09., 10.40-12.10 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)

Fo744

Turnhalle Berufsschule

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (1 1/2 - 2 Jahre)

Evi Gößwein
Mi., 25.09., 15.30-16.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Fo745

Annaschule

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (ab 3 Jahren)

Evi Gößwein
Mi., 25.09., 16.30-17.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Fo746

Annaschule

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (1 1/2 - 3 Jahre)

Ingrid Pamperl **Fo747**
Mi., 25.09., 16.15-17.15 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) obere Martinsturnhalle

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (1 1/2 - 3 Jahre)

Ingrid Pamperl **Fo748**
Mi., 08.01., 16.15-17.15 Uhr, 6 x
€ 25,20 (€ 22,70) obere Martinsturnhalle

■ 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 **Fo750**
Fr., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 Pilatusring 8b, Hausen

■ online-Kurs: KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler 1. bis 6. Klasse @

Rainer Frank **Fo751**
Do., 10.10., 15.00-21.00 Uhr
€ 21,42 inkl. USt. € 3,42 Online bei Ihnen zu Hause

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

■ Kinder-Brazilian Jiu-Jitsu (8 - 15 Jahre) **NEU**

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.

Frederik Günther **Fo753**
Di., 24.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 BJJ-Dojo

■ 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., 22.11., 14.30-18.00 Uhr
€ 22,70 inkl. € 8,00 für Material
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

■ Töpfern für Kinder (ab 9 Jahren)

Flinke Hände kneten und formen den Ton. Ziel des Kurses ist selbstständiges Arbeiten, um Freude und Kreativität zu wecken.
Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Verena Dittrich **Fo762**
Sa., 23.11., 9.30-13.00 Uhr
€ 22,70 inkl. € 8,00 für Material
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

■ Gefilzte runde, bunte, kleine Teelichtschälchen Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

NEU

siehe Fo646

Barbara Eichhorn **Fo646**
Di., 29.10., 14.00-16.30 Uhr
€ 13,00 (€ 11,70) + Materialkosten VHS-Zentrum

■ Schnupperkurs Zeichnen - für Kinder ab 8 Jahren

Sich zeichnerisch auf den Weg machen: Kritzeln, schraffieren, Verständnis fürs Farben mischen, mit Linien & Flächen spielen? Abseits vom Alltag, nach Herzenslust experimentieren und eine eigene Handschrift entfalten - das ist möglich. Es wird Anregungen geben, um zeichnerisch zu starten: Wir begeben uns gemeinsam auf Entdeckungsreise, etwa mit Kontrasten, arbeiten mit beiden Händen, Zufall, Ordnung und Chaos, Bilddrehungen oder Ausschnitten...

Weitere Infos: siehe VHS-Webseite

Jana Böhme **Fo763**
Mo., 07.10., 16.00-17.30 Uhr, 3 x
€ 23,40 Kleingruppe VHS-Zentrum

Jana Böhme **Fo764**
Mo., 04.11., 16.00-17.30 Uhr, 3 x
€ 23,40 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Englisch - Have Fun with English (3 - 6 Jahre)

Spielerisches 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., 23.09., 15.15-16.00 Uhr, 12 x
€ 46,80 VHS-Zentrum

■ Englisch - Have Fun with English (1. und 2. Klasse Grundschule)

Irmgard Schösser **Fo766**
Mo., 23.09., 16.10-16.55 Uhr, 12 x
€ 46,80 VHS-Zentrum

■ Englisch - Have Fun with English (3. und 4. Klasse Grundschule)

Irmgard Schösser **Fo767**
Mo., 23.09., 17.10-17.55 Uhr, 12 x
€ 46,80 VHS-Zentrum

■ Englisch - Play with me (3 - 4 Jahre)

Spielerisch 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**
Di., 24.09., 15.10-15.55 Uhr, 10 x
€ 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Englisch - Sing with me (5 - 6 Jahre)

Lernen mit Spaß! Spiele und Lieder vermitteln den Kindern viele neue Vokabeln und lockern die Lernatmosphäre.

Maria Angeles Osorio Téllez **Fo769**
Di., 24.09., 16.00-16.45 Uhr, 10 x
€ 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium



blätterWALD
Literaturtage im Forchheimer Land

Karten: sparkasse-forchheim.de/ticketshop oder Buchhandlung "s blaue Stäffala", Wiesentstr.1. Info: VHS-Zentrum, Forchheim Vor Ort bei den Lesungen sind signierte Bücher erhältlich. Büchertische werden von der Buchhandlung „s blaue Stäffala“ gestellt.

11. Literaturtage im Forchheimer Land

■ Verrücktes Blut oder: Wie ich wurde, der ich bin



Ein Bauernhof im Westerwald, Anfang der Fünfzigerjahre. Die Entbehrungen des Krieges stecken den Menschen noch in den Knochen. Für freundliche Aufmerksamkeit oder zärtliche Zuwendung haben die Eltern keine Zeit. Josef Hermann ist ein aufgewecktes Kind, das nicht stillsitzen kann, noch vor der Einschulung lesen lernt und von klein auf im Familienbetrieb mithelfen muss. Schläge sind an der Tagesordnung. Joe Bausch spricht erstmals über sein Aufwachsen als Bauernsohn in der Nachkriegszeit und darüber, wie die zum Teil traumatischen Erfahrungen seiner Kindheit und Jugend ihn prägten.

Joe Bausch arbeitete über dreißig Jahre lang als Leitender Regierungsmedizinalklinikdirektor in der Justizvollzugsanstalt Werl und ist bekannt als Rechtsmediziner Dr. Joseph Roth im Kölner Tatort. Seine Bücher „Knast“, „Gangsterblues“ und „Maxima Culpa“ waren allesamt Bestseller.

Joe Bausch **Bw001**
Mo., 04.11., 19.30 Uhr (Einlass 19.00 Uhr)
€ 26,00 Sparkasse-Hauptstelle, Klosterstr. 14, Forchheim

■ Der Bauernkrieg. Deutschlands großer Volksaufstand



In einer großen historischen Erzählung spannt Christian Pantle den Bogen von den überraschenden Anfangserfolgen über den blutigen Höhepunkt des Bauernkriegs bis zu seinem Nachspiel in den Alpen. Er zeigt den Mut der Entrechteten, die mit den "Zwölf Artikeln" ein faszinierend progressives Reformprogramm formulierten - die Idee von einer Gesellschaft freier Menschen, in der das Recht gilt, nicht die Willkür. Auch wenn die Aufständischen nur kurzzeitig über weite Teile des Reichs regierten und am Ende die großen Schlachten verloren, so führte ihr hartnäckiges Ringen doch zu einer Beschränkung der herrschaftlichen Gewalt.

Dr. Christian Pantle ist Chefredakteur von "G/Geschichte". Zuvor leitete er das Ressort Wissen & Technik von "Focus". 2017 erschien sein Spiegel-Bestseller „Der Dreißigjährige Krieg“, 2009 „Die Varusschlacht“.

Christian Pantle **Bw002**
Di., 05.11., 19.30 Uhr
€ 15,00 Kaiserpfalz Forchheim

■ "Kaiserwald" und "Sonnenwende" - Auf den Spuren dunkler Familiengeheimnisse



25 Jahre nach dem Verschwinden von Rebecca Maywald in Riga ist ihre Tochter durch einen anonymen Brief auf die Diplomatenfamilie von Prokhoff aufmerksam geworden. Deren Stiftung „Drei Linden“ finanziert dubiose Ökodörfer in ganz Europa. Dass Rebeccas Tochter sich in den Sohn der Familie verliebt, war nicht

vorgesehen - um keinen Preis darf er ihre wahre Identität erfahren. Und auch er verbirgt etwas vor ihr: Was hat es mit seinen nächtlichen Alpträumen auf sich? Wer ist „J“ in seinem Kalender? Ein weiterer Hinweis führt sie nach Lettland. Doch die von Prokhoffs setzen alles daran, ein dunkles Geheimnis zu bewahren.

Anja Jonuleit arbeitete für die Deutsche Botschaft in Rom und Damaskus und war als Übersetzerin und Dolmetscherin tätig, bevor sie sich ganz dem Schreiben widmete. Ihre Romane erreichen eine große Leserschaft und stehen regelmäßig auf der Spiegel-Bestsellerliste.

Anja Jonuleit **Bw003**
Mi., 06.11., 19.30 Uhr
€ 15,00 Kulturscheune Eggolsheim

■ Edzerdla hammers! - 100 Gedichte, Lieder & Dexde



Unter dem Titel "Edzerdla hammers" sind 100 unveröffentlichte „Dexde“ versammelt, die Helmut Haberkamm über die Jahre verfasste. Die Gedichte und Prosatexte zeichnen sich immer durch eine intelligente Mischung aus Ernsthaftigkeit, Sprachfeude und Humor aus, sie erzählen

Geschichten und Lebensmomente, immer stark verbunden mit Stimmung und Emotion. In diesem Buch erweist sich Haberkamm ein weiteres Mal als ein Dialekt-Virtuose, der mitreißende Geschichten erzählt und zugleich mit der Mundart jongliert wie kein anderer.

Helmut Haberkamm zählt zu den bekanntesten und vielseitigsten fränkischen Schriftstellern. Er ist promovierter Germanist, Anglist und Amerikanist und als Mundartdichter, Theater- und Romanautor tätig. Begleitet wird er durch den Burghaslacher Gitarristen und Liedermacher Johann Müller.

Helmut Haberkamm **Bw004**
Do., 07.11., 19.30 Uhr
€ 18,00 Hasenbergzentrum Ebermannstadt

■ Lindt & Sprüngli. Der Traum von Schokolade



Zürich 1826: Voller Verzweiflung bringt der kleine Rudolf Sprüngli seiner Mutter eine Tafel Schokolade ans Krankenbett. All seine Hoffnung legt er in dieses kleine Mysterium, das sich Schokolade nennt. Wie durch ein Wunder wird seine Mutter wieder gesund. Ab diesem Tag ist für ihn klar, dass er Schokolade herstellen möchte. Jahre später serviert er in der „Confiserie Sprüngli“ in Zürich

feinstes Backwerk, edle Pralinen und zarte Schokolade, die im Mund zergeht und die Herzen höher schlagen lässt. Sein eigenes Herz hat er bereits an eine junge Frau verloren, die in wenigen Tagen einen anderen heiraten wird. Lisa Graf eroberte mit den drei Bänden ihrer grandiosen Familiensaga „Dallmayr“ sowohl die Herzen ihrer Leserinnen als auch die Bestsellerliste. Nun erzählt sie die Erfolgsgeschichte des Familienunternehmens Lindt & Sprüngli.

Lisa Graf **Bw005**
Fr., 08.11., 19.30 Uhr
€ 18,00 inkl. kulinarische Kostprobe Café Mühle, Egloffstein

■ Europa, wo bist du? - Unterwegs in einem aufgewühlten Kontinent



Mit Rucksack und Notizblock bricht Alex Rühle auf, um zu erkunden, was den Kern Europas heute ausmacht. Von Athen aus geht es einmal rundherum, vom Balkan bis Gibraltar, von Portugal bis zum Polarkreis, vom Baltikum bis ins Donaudelta. Seine Route führt ihn an die Ränder und in die Zentren, durch die zerklüftete Vergangenheit und mitten rein in die chaotische Gegenwart. Er will wissen, was eint und trennt „uns Europäer“? Eindringlich und atmosphärisch dicht zeichnet er ein Porträt von Ländern und Menschen, lässt die Gespaltenheit, Schönheit und Kraft dieses Kontinents vor unseren Augen entstehen.

Alex Rühle ist Journalist bei der Süddeutschen Zeitung und seit „Zipfel“ ein erfolgreicher Bestsellerautor. Er lebt mit seiner Familie in München.

Alex Rühle
Sa., 09.11., 19.30 Uhr
€ 15,00

Bw006

Die Digitalwerkstatt, Forchheim

■ Kinoabend: "Es sind die kleinen Dinge" Ein Film von Mélanie Auffret

Mit ihren Verpflichtungen als Lehrerin und Bürgermeisterin einer 400-Seelen-Gemeinde im Herzen der Bretagne ist Alice (Julia Piaton) voll ausgelastet. Als ausgerechnet der eigenwillige Émile (Michel Blanc) beschließt, mit 65 Jahren noch lesen und schreiben zu lernen, und sich in Alices Klasse setzt, ist sie mehr als gefordert. Doch es kommt noch schlimmer: Mit einem Mal steht ihre Schule vor der Schließung und Alice sieht das gesamte Dorfleben bedroht. Jetzt ist guter Rat teuer. Doch schnell wird klar, was sich alles bewegen lässt, wenn Alice und die Dorfbewohner gemeinsam an einem Strang ziehen - und ein paar überaus pfiffige Einfälle haben.

Es sind tatsächlich die kleinen Dinge, die das beherzte Plädoyer für Gemeinschaft und Solidarität so hinreißend machen - ein filmisches Kleinod, das Funken sprüht!

Di., 12.11., 19.30 Uhr
€ 11,00 inkl. Begrüßungssekt

Bw007

KinoCenter Forchheim

■ Zwischen zwei Seiten. Lesezeichen, segnalibri, bookmarks...

Eine kulturgeschichtlich-musikalische Reise um die Welt



Seit 25 Jahren sammelt Ingeborg Taube außergewöhnliche Lesezeichen aus aller Welt, die durch ihre Gestaltung und Darstellung ein Bild unterschiedlicher Kulturen und bunter Vielfalt zeichnen. Auf den künstlerisch gestalteten Kleinoden erkennt man landestypisches Kunsthandwerk, geheimnisvolle Symbole, Schriften und Zeichen, aber auch religiöse und mystische Darstellungen. Die länglich-schmalen Streifen zeigen Fauna und Flora, berühmte Städte und Bauwerke oder herausragende Persönlichkeiten der jeweiligen Länder. Passend zur Ausstellung stellt Ingeborg Taube am 13.11. die Besonderheiten dieser Lesezeichen vor und macht auf interessante Details aufmerksam. Begleitet wird sie dabei von Alexandra Eyrych, die mit Musik, Gesang und Erzählkunst den Abend umrahmt. Ingeborg Taube ist Lese- und Literaturpädagogin (BVL) und Leiterin der Lesewerkstatt in Forchheim. Alexandra Eyrych ist professionelle Erzählerin und Gesangspädagogin mit Schwerpunkt im genreübergreifenden Singen.

Ingeborg Taube
Mi., 13.11., 19.30 Uhr
€ 15,00

Bw008

Stadtbücherei Forchheim

■ Freunde lieben. Die Revolte in unseren engsten Beziehungen



Freundschaft und Sex passen nicht zusammen. So behaupten es zahllose Beziehungsratgeber, romantische Filme und oft auch das eigene Umfeld. Dennoch suchen immer mehr Menschen nach "friends with benefits". Traditionelle Familienbilder und das Ideal der einen großen Liebe scheinen mit Erwartungen und Ansprüchen völlig überfrachtet. Ist "Freundschaft plus" nur ein Fluchtversuch aus zwanghafter Romantik? Oder dient sie nicht vielmehr als Vorbild für neue Wege intimer Beziehungen? Radikal, kritisch und visionär formuliert Ole Liebl eine Utopie der Freundschaft und liefert uns eine

überfällige Perspektive, wie wir Freundschaft anders denken und zu einem gerechteren Miteinander finden können.

Ole Liebl, geboren 1992 in einem Dorf in Rheinland-Pfalz, studierte Philosophie und Informatik in Berlin. Auf seinen Kanälen auf TikTok und Instagram klärt er aus queerfeministischer und wissenschaftlicher Perspektive über verschiedene Themen rund um toxische Männlichkeit, Sexualität, Geschlecht und Beziehungen auf.

Ole Liebl
Do., 14.11., 19.30 Uhr
€ 15,00

Bw009

Junges Theater Forchheim

■ Nele Neuhaus: Monster



In Schwalbach wird die Leiche der 16-jährigen Larissa Jansen erdrosselt und unter einer Eisschicht bedeckt gefunden. Pia Sander und Oliver von Bodenstein ermitteln und geraten auf die Spur des abgelehnten, untergetauchten Asylbewerbers Farwad M. Dann wird auf einer Landstraße ein Mann von einem Auto erfasst und getötet. Sein Körper ist übersät mit Bisswunden, sein Gesicht entstellt.

Wer war das und wer hat ihn so zugerichtet? Sander und Bodenstein stoßen auf immer mehr rätselhafte Todes- und Vermisstenfälle. Doch jede Spur führt in eine Sackgasse. Nele Neuhaus, geboren in Westfalen, lebt seit ihrer Kindheit im Taunus und schreibt bereits ebenso lange. Ihr 2010 erschienener Kriminalroman "Schneewittchen muss sterben" brachte ihr den großen Durchbruch, heute ist sie die erfolgreichste Krimiautorin Deutschlands.

Nele Neuhaus
Fr., 15.11., 19.30 Uhr
€ 24,00

Bw010

Sparkasse-Hauptstelle, Klosterstr. 14, Forchheim

KiTa-Lesungen

■ blätterWALD-Lesungen für Kindertagesstätten



Für Kindertagesstätten bietet der blätterWALD in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Forchheim zwei Lesungen mit der Autorin Marlen Ottenschlager. Nicht frei buchbar.

Madlen Ottenschlager
Mi., 06.11., 9.30-12.00 Uhr
Nicht buchbar

Bw011

Stadtbücherei Forchheim



KOOPERATION INFO-OFFENSIVE KLIMASCHUTZ LRA FORCHHEIM

**VHS des Landkreises Forchheim in
Zusammenarbeit mit der Abteilung
Klimaschutz des Landratsamtes 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: Sanierung von Wohngebäuden - Schimmelproblematik vermeiden

Johann Schneider **Fo178A**
Do., 26.09., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Gebäude-Energie-Gesetz (GEG) und kommunale Wärmeplanung - Was bedeutet das für Hauseigentümer?

Annemarie Bruckert **Fo178B**
Do., 10.10., 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

Willi Harhammer **Fo178C**
Di., 15.10., 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Präsenz: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen, speichern und selber verbrauchen

Willi Harhammer **Fo178C PR**
Di., 15.10., 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei Kulturraum St. Gereon

■ Online: Fördermöglichkeiten für energetische Sanierung (Heizung, Fenster, Dämmung)

Christine Galster **Fo178D**
Do., 17.10., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe - mit Wärmepumpen-Spaziergang (mit Besichtigung)

Wolfgang Dotterweich **Fo178E PR**
Fr., 18.10., 16.00-18.00 Uhr
kostenfrei Der Vortrag und die anschließende Besichtigung der Wärmepumpen findet in Präsenz statt. Bürgerhaus

■ Online: Sonne tanken - Photovoltaik und Elektromobilität

Rita Haas **Fo178F**
Do., 24.10., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Heizungssanierung - Welche Heizung passt zu meinem Haus?

Siegfried Brütting **Fo178G**
Do., 31.10., 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., 07.11., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Wärmepumpe trifft Photovoltaik - Heizen mit erneuerbaren Energien?

Alois Hadeier **Fo178I**
Do., 14.11., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: PV-Aufdachanlagen und Stromspeicher für Privathaushalte

Alois Hadeier **Fo178J**
Do., 21.11., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Heizen mit Holz (Scheitholz, Hackschnitzel, Pellets) und der Sonne

Siegfried Brütting **Fo178K**
Do., 28.11., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Photovoltaik 2.0 - Instandhaltung, Überwachung und Optimierung von Bestandsanlagen

Peter Baumeister **Fo178L**
Do., 05.12., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

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



www.gscheitgut.de
Franken isst besser

KOOPERATION MIT GSCHAITGUT

■ Von Doos durch das „Tal des Todes“ nach Waischenfeld

Auf historischen Spuren entlang des neu entstandenen Literatur- und Schlüsselbergerweges

Zunächst führt der Weg durch das ehemals so bezeichnete Tal des Todes nach Rabeneck, die Burg lassen wir auf dem Sporn über uns liegen. Anschließend führt die Route weiter durch das Wiesenttal bis zur Pulvermühle, dem letzten Tagungsort der Literaturvereinigung „Gruppe 47“. Über der ehemaligen Mühle, auf einem Felsporn, lag einst die Schlüsselburg, die dem gleichnamigen Geschlecht den Namen gab.

Im Gscheitgut-Gasthof zur Post in Waischenfeld erwartet uns ein Mittagessen aus erstklassiger Regionalküche. Nach dem Dessert besuchen wir die Burg Waischenfeld und setzen uns mit der 900-jährigen Geschichte des einstigen Bamberger Amtsstädtleins auseinander. Anschließend führt der Weg nach Doos zurück. Begleitet werden wir vom Mundartautor Helmut Haberkamm. Der gebürtige Aischgründer ist "ein Wortkünstler, ein Sprachkomponist, ein Akrobat, der die Mundart virtuos zum Klingen bringt" (FLZ).

Treffpunkt: 09.00 Uhr; Wanderparkplatz Doos an der Staatsstraße Richtung Waischenfeld.

Weglänge: ca. 12 km, leichte Wanderung

Gehzeit: ca. 4 Stunden

Rückkehr: gegen 17.00 Uhr

Toni Eckert & Corinna Brauer

Fo890

So., 27.10., 9.00-17.00 Uhr

€ 36,00 inkl. Gscheitgut-Mittagessen

Wanderparkplatz Doos

■ Auf den Spuren der Romantiker durchs Wiesenttal

Auf dem Literatur- und Schlüsselbergerweg über die Burg Streitberg nach Oberfellendorf

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts entdeckten Literaten und andere Künstler die ärmliche Region zwischen Ebermannstadt und Muggendorf als „romantische Landschaft“. Erste Station der Wanderung ist Streitberg mit seiner Burg, das bevorzugte Wanderziel vieler Romantiker. Nach einer kurzen Führung durch die Burg mit dem Lochgefängnis führt der Weg zur Mittagspause in den Gscheitgut-Gasthof Sponsel in Oberfellendorf. Hier steht feine fränkische Regionalküche auf der Speisekarte. Nach dem Mittagessen geht es auf die Jurahöhe zum Hummerstein und anschließend bergab zurück zum Ausgangspunkt in Gasseldorf. Begleitet werden wir von dem Erlanger Krimiautor Johannes Wilkes. Heute stellt er sein neuestes Werk vor: Love Stories in Franken, Liebesgeschichten aus 2.000 Jahren.

Treffpunkt: 09.00 Uhr am Parkplatz in Gasseldorf

Weglänge: ca. 11 km, mittelschwere Wanderung

Gehzeit: ca. 4 Stunden

Rückkehr: gegen 17.00 Uhr

Toni Eckert & Corinna Brauer

Fo891

Sa., 09.11., 9.00-17.00 Uhr

€ 31,00 inkl. Gscheitgut-Mittagessen

Parkplatz Gasseldorf



KOOPERATION PFALZMUSEUM

Unsere Adresse:

Pfalzmuseum Forchheim

Kapellenstr. 16

91301 Forchheim

Tel.: 09191/714-327, -384, -351 (Verwaltung), -326 (Kasse)

Fax: 09191/714-375

E-Mail: kaiserpfalz@forchheim.de

Internet: kaiserpfalz.forchheim.de

Öffnungszeiten:

April - Oktober: Dienstag - Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

November - März: Mittwoch, Donnerstag 13.00 - 16.00

Uhr, Sonn- und Feiertag 13.00 - 17.00 Uhr

Erweiterte Öffnungszeiten während der Aktion "Advent

und Weihnachten im Pfalzmuseum": Montag - Freitag

15.00 - 18.30 Uhr, Samstag/ Sonntag/ Feiertage 13.00 -

18.30 Uhr, geschlossen 24., 25., 31. 12. und 01.01.2024

Sonderausstellungen und Veranstaltungen

Museumspädagogik im Pfalzmuseum

Sonderführungen und -veranstaltungen

■ 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...“

Agil Bamberg

Fo804

Jeden ersten Samstag im Monat, 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2024, 01.02.2025

April - September, Beginn jeweils 21 Uhr

Oktober bis März: Beginn jeweils 19 Uhr

Kosten: € 9,00 Erwachsene, € 4,50 (Kinder bis 12 Jahre) Pfalzmuseum

Erwachsenenführungen - Abends im Museum

■ "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.

Agil Bamberg

Fo805

14.09.2024, 21 Uhr

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum

Kosten: 12,00 € p.P.

Pfalzmuseum

■ "Wilde Jagd" durch Forchheims dunkle Gassen - Rauhnachtsbräuche und allerlei sonderbare Geschichten!

Erzählt von Jost Lohmann alias Justus Silentium und erlebt von Ihnen! Als Perchten sorgen die weiße Holle und ein erschrecklich stinkend unartig Wesen für den wohligen kalten Grusel. Zum Abschluss entfachen wir mit ausgesuchten Kräutern ein Rauchfeuer und vertreiben damit die bösen Geister des alten und des neuen Jahres.

Agil Bamberg **Fo807**
27.12.2024, 20 -21.30 Uhr
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten
Kosten: 12,00 € p.P. Pfalzmuseum

■ Imbolc - Das keltische Frühlingsfest

Intensivführung zur Lebenswelt der Kelten durch das Archäologiemuseum Oberfranken. Anschließend erleben die Gäste in einer kurzen Spielszene mit der Magie von Feuer und Eisen den Initiationsritus eines neuen Druiden und begrüßen die kraftvolle Energie des aufkeimenden Frühlings.

Sa., 01.02., 17.00-19.00 Uhr **Fo808**
Kosten: 12,00 € p.P.
Agil Bamberg
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten Pfalzmuseum

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.

Agil Bamberg **Fo809**
Dauer: 1,5 Stunden
für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse
Ort: Pfalzmuseum und Innenhof
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ 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.

Agil Bamberg **Fo810**
Dauer: 1,5 Stunden
Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse
Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ 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".

Agil Bamberg **Fo811**
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

Programme für alle Schularten (Grund-, Mittel-, Realschulen, Gymnasien, alle weiterführenden Schulen) - individuell buchbar

Die Programme sind für alle Jahrgangsstufen und Schularten geeignet, die Museumspädagogen berücksichtigen den jeweils unterschiedlichen Wissensstand der Kinder und Jugendlichen.

■ Am Anfang war das Feuer...

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler*innen die Lebensweise, Techniken und den Werkzeuggebrauch des altsteinzeitlichen Menschen kennen. Dabei können beim Feuerbohren, der Arbeit mit der Feuersteinklinge, bei der Schmuckherstellung oder dem Gebrauch eines Wurfspieeres eigene Erfahrungen gesammelt werden.

Agil Bamberg **Fo812**
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ Die Kelten kommen

Nach einer Einführung in die keltische Welt haben die Schüler und Schülerinnen im Praxisteil die Möglichkeit, Haarsträhnen mit Kalkmilch zu präparieren, einen "Zaubertrank" zu brauen, einen Fingerring zu tordieren oder ein Schmuckstück zu gießen.

Agil Bamberg **Fo813**
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ Tabula Rasa

Das Museum wird zum römischen Klassenzimmer und die Teilnehmer zu "Schüler und Schülerinnen" 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.

Agil Bamberg **Fo814**
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler und Schülerinnen das Feuerbohren, die Arbeit mit der Feuersteinklinge, die Schmuckherstellung oder den Gebrauch eines Wurfspieeres. Bei den Kelten werden Haarsträhnen mit Kalkmilch präpariert, Fingerlinge tordiert und ein Amulett gegossen. In der Römerzeit schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten eine römische "Soße" zu.

Agil Bamberg **Fo815**
Dauer: 2 Stunden
Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 7,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ Ein Tag im Mittelalter

Mit dem "Museumsleiterwagen" geht es zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. In der Mittagspause kochen die Teilnehmer einen "Mittelaltersnack". Am Nachmittag geht es zur "Mittelalter Baustelle" im Pfalzgraben.

Agil Bamberg **Fo816**
 Gesamtdauer: maximal 5 Stunden (kann individuell variiert werden)
 Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 16,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ Handwerk hat goldenen Boden

Die Epoche des Spätmittelalters ist u.a. durch die Herausbildung des Zunftwesens charakterisiert. Die Schüler und Schülerinnen lernen ausgesuchte alte Handwerke kennen und dürfen "Erfahrungen" als Zimmerleute, Steinmetze oder Schmiede sammeln.

Agil Bamberg **Fo817**
 Dauer: ca. 1,5 Stunden
 Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

Wie war das Leben und Arbeiten in Forchheim im Mittelalter und in früher Neuzeit? Einen Einblick erhalten die Schüler und Schülerinnen beim Ausprobieren alter Werkzeugrepliken oder Gebrauchsgegenständen des Alltags, beim Entfachen eines Feuers oder dem Bedienen eines mittelalterlichen Bohrers.

Agil Bamberg **Fo818**
 Dauer: 1,5 Stunden
 Ort: Pfalzmuseum, Innenstadt
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)

■ "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.

Sa., 14.09., 21.00-22.30 Uhr **Fo824**
 Kosten: 12,00 € p.P.
 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten

■ Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage

Das Pfalzmuseum ist Teil eines Projekts des Bezirks Oberfrankens, in ausgewählten Museen Komplettprogrammpakete für Schulwandertage anzubieten.

Halbtägige Exkursion:

interaktives Programm "Zeitreise - von der Steinzeit zu den Römern" (Beschreibung siehe Fo815)

- 9.00 - 10.00 Uhr: Steinzeit (Feuerbohren, Arbeit mit der Feuersteinklinge, Gebrauch eines Wurfspiegers)
- 10.15 - 11.00 Uhr: Kelten (Tordieren eines Fingerrings, Gießen eines Amuletts, Zubereitung eines Zauberspruchs)
- 11.15 - 12.00 Uhr: Römer (auf echten Wachstafeln schreiben, eine römische Soße zubereiten, die Kunst der Pantomime erleben)

Gesamtdauer: 3 Stunden

geeignet für 3. - 10. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)

Ganztägige Exkursion:

interaktives Programm "Ein Tag im Mittelalter" (Beschreibung siehe Fo816)

- 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)

Agil Bamberg **Fo824**
 Hinweis: Beginn des Programms nach Absprache variabel, Parallelklassen jederzeit erwünscht
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 9,00 € p.P. (halbtägige Exkursion)
 Kosten: 16,50 € p.P. (ganztägige Exkursion)
 Mindestteilnehmerzahl 20, Lehrer und Begleitpersonen sind kostenfrei
 Mitzubringen: wetterfeste, strapazierfähige Kleidung, Pausenbrot, Getränk

Kindergeburtstage der besonderen Art

■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Beschreibung siehe Fo815

Agil Bamberg **Fo826**
 Dauer: 2,5 Stunden
 Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 150,00 €

■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

Beschreibung siehe Fo809

Agil Bamberg **Fo827**
 Dauer: 1,5 Stunden
 Ort: Pfalzmuseum und Innenhof
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 110,00 €

■ Handwerk hat goldenen Boden

Beschreibung siehe Fo817

Agil Bamberg **Fo828**
 Dauer: ca. 1,5 Stunden
 Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 120,00 €

■ Hört Ihr Kinder und lasst Euch sagen - Mit dem Nachtwächter durch Forchheim

Beschreibung siehe Fo810

Agil Bamberg **Fo829**
 Dauer: 1,5 Stunden
 Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Kosten: 110,00 €

Themenführungen und Programme für Erwachsene

■ "Highlight-Führung" zum Kennenlernen des Hauses

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Streifzug durch das historische Gebäude mit seinen Wandmalereien und lernen Sie die Highlights des Stadt-, Trachten- und Archäologiemuseums kennen.

Fo830
 Jeden letzten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr und nach Vereinbarung
 Dauer: 1 - 1,5 Stunden
 Führungen nur zu bestimmten Museen sind ebenfalls möglich nach Absprache
 Kosten: Erwachsenen Gruppen 45,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 3,50 € p.P. (Eintritt), Schulklassen 20,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 € p.P. (Eintritt)

■ Englische Highlight-Führung

Beschreibung siehe FO830

Dauer: 1 - 1,5 Stunden **Fo831**
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: Gruppen 55,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 3,50 € p.P. (Eintritt)

■ 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.

Dauer: ca. 1 Stunde **Fo832**
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: Erwachsenengruppen 45,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 3,50 € (Eintritt) p.P., Schulklassen 20,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 € p.P. (Eintritt)

■ Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen - Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo805

Dauer: 1,5 Stunden **Fo833**
Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 12,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15)

■ Reich an Leben, reich an Wissen

Lebenserfahrung beeinflusst die Herangehensweise und das Interesse bei einem Museumsbesuch. Das berücksichtigen wir bei unserer speziell für Seniorinnen und Senioren entwickelten Führung durch das Pfalzmuseum u.a. mit einem altersgerechten, abwechslungsreichen Praxisteil.

Agil Bamberg **Fo834**
Dauer: ca. 2 Stunden
Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 9,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15)

■ 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.

Agil Bamberg **Fo835**
Dauer: 2,5 - 3 Stunden
Für Jugendliche und Erwachsene
Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 25,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15)

■ 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.

Agil Bamberg **Fo836**
Für Jugendliche und Erwachsene
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: Archäologiemuseum
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 9,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15, maximal 25)

■ 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.

Agil Bamberg **Fo837**
Für Jugendliche und Erwachsene
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
Kosten: 12,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15, maximal 25)

■ "Wilde Jagd" durch Forchheims dunkle Gassen - Rauhnachtsbräuche und allerlei sonderbare Geschichten!

Erzählt von Jost Lohmann alias Justus Silentium und erlebt von Ihnen! Als Perchten sorgen die weiße Holle und ein erschrecklich stinkend unartig Wesen für den wohligen kalten Grusel. Zum Abschluss entfachen wir mit ausgesuchten Kräutern ein Rauchfeuer und vertreiben damit die bösen Geister des alten und des neuen Jahres.

Fr., 27.12., 20.00-21.30 Uhr **Fo807b**
Kosten: 12,00 € p.P.
Agil Bamberg
Pfalzmuseum, Rote Mauer und Innenstadt
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.



KOOPERATION STADTBÜCHEREI FORCHHEIM

■ Krimi-Lesung "Blutroter Main" mit Christina Wermescher

Dem Bayreuther Politiker Märker wird das Leben schwer gemacht: Erst vergiftet jemand in seinem Namen die Mitglieder des Stadtrats, dann wird er Opfer von Vandalismus. Ein Mord in Märkers Umfeld bringt ihn endgültig in Erklärungsnot, doch er beteuert seine Unschuld. Hauptkommissarin Mira Streitberg muss viele Fäden in diesem undurchsichtigen Fall entwirren, um herauszufinden, wer Täter und wer Opfer ist.

Christina Wermescher **Fo870**
Mi., 09.10., 19.30-21.00 Uhr
Tickets: Stadtbücherei Forchheim (9,00€ / 7,00€ ermäßigt).
Einlass ab 18:30 Uhr Stadtbücherei Forchheim

■ Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

Die vhs sucht ständig für viele Bereiche ihres Programms neue Kursleiter. Vielleicht können Sie etwas vermitteln, was wir bisher noch nicht im Programm hatten. Wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle in Forchheim.



SENIOREN-PROGRAMM

Digitale Teilhabe

■ Fit am Laptop mit Windows 11 - "50plus!" - 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. In kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln Ihnen kompetente Referenten den aktuellen Lehrstoff. 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?
- Dateien in Ordnern speichern und öffnen, kopieren, verschieben und löschen;
- Ordner erstellen und verwalten;

Voraussetzungen: Keine

Susanne Dümig **Fo220S1**
Mi., 02.10., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 92,00 (€ 84,00) inkl. Unterlagen 12,00 €
Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Susanne Dümig **Fo221S1**
Mo., 21.10., 9.00-11.30 Uhr, 3x
€ 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen
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.

- 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 **Fo241B**
Mi., 06.11., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) inkl. € 3,00 für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ iPhone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

siehe Fo241b. Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241C**
Mi., 27.11., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) inkl. € 3,00 für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Internet und E-Mail - 50plus

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internet gezielt und sinnvoll nutzen können.

- Surfen im Internet mit verschiedenen Browsern
- Informationen suchen (Google-Stichwortsuche, Fahrplanauskunft, Reiseinformationen beschaffender, usw.)
- Was sind Apps? Brauche ich das?
- Kostenlose E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails empfangen und versenden, Adressbuch anlegen
- Gefahren im Netz.

Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse

Susanne Dümig **Fo250S1**
Di., 07.01., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 80,00 (€ 72,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Smartphones

NEU

MuT (Medien und Technik), so heißt eine neue Initiative des Freistaates Bayern, welche zum Ziel hat, Senioren ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Wir möchten Ihnen helfen, sicher und selbstbewusst mit digitaler Technik umzugehen. Vorgesehen ist die Sprechstunde immer dienstags von 08.30 bis 10.45 Uhr im Stadtteiltreff Katharinenhospital Forchheim. Achtung: Die Smartphone Sprechstunde findet im vierzehntägigen Rhythmus statt. Die Zeitfenster sind jeweils 35 Minuten. Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos, da das Projekt vom Bayerischen Staatsministerium finanziert wird. Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Stephan Schreiber-Hassa **Fo261**
ab Di., 01.10., 14-tägig, 8.30-10.45 Uhr, 8 x
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium, kostenlose Veranstaltung
Katharinenhospital

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Laptop, Tablet und Co

NEU

Martina Wißmann **Fo262**
ab Mi., 09.10., 14-tägig, 14.00-16.15 Uhr, 8 x
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium, kostenlose Veranstaltung
Katharinenhospital

■ MuT zum Digitalen: Workshop: Umgang mit dem Handy - Möglichkeiten, Einsatz und Gefahren

NEU

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263**
Di., 08.10., 8.30-10.00 Uhr
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium kostenlose Veranstaltung
Bitte Smartphone mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Workshop: Wie nutze ich mein Tablet richtig?

NEU

Martina Wißmann **Fo264**
Mi., 16.10., 14.00-15.30 Uhr
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium kostenlose Veranstaltung
Bitte Tablet mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Workshop: Kommunikation mit dem Smartphone

NEU

Stephan Schreiber-Hassa **Fo265**
Di., 05.11., 8.30-10.00 Uhr
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium kostenlose Veranstaltung
Bitte Smartphone mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

NEU

Martina Wißmann **Fo266**
 Mi., 13.11., 14.00-15.30 Uhr
 Gefördert vom Bayer. Staatsministerium kostenlose Veranstaltung
 Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde

NEU

Dieter Bohnert **La001**
 immer mittwochs 13.00-15.00 Uhr, nach Absprache
 kostenfrei Besprechungsraum Rathaus

Gesundheit

■ Nordic Walking für Einsteiger

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

Jana Stüwe **Fo490**
 Mo., 23.09., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
 € 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ Nordic Walking für Einsteiger

NEU

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

Jana Stüwe **Ef004**
 Fr., 04.10., 9.30-10.30 Uhr, 8 x
 € 41,60 (€ 37,40) Treffpunkt: Sportheim Effeltrich

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo502A**
 Mo., 23.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo502B**
 Mo., 23.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo502C**
 Mo., 23.09., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo503**
 Mi., 25.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Petra Sponsel **Fo504A**
 Di., 01.10., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
 € 37,80 (€ 34,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kristin Kraus **Fo504B**
 Do., 26.09., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kristin Kraus **Fo504C**
 Do., 26.09., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Aquajogging

macht Spaß in jedem Alter. Sie üben verschiedene Jogging-Bewegungsmuster im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels. Es wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und kann die Regeneration des Bewegungsapparates unterstützen. Die Koordinationsfähigkeit und die Ausdauer wird geschult und dabei die Atmung vertieft.

Elke Grede-Pawlak **Fo508B**
 Fr., 27.09., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

■ Aquajogging

Elke Grede-Pawlak **Fo508C**
 Fr., 10.01., 8.30-9.30 Uhr, 5 x
 € 21,00 (€ 18,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo516A**
 Mo., 25.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo516B**
 Mo., 25.11., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo516C**
 Mo., 25.11., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo516D**
 Mi., 27.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

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

siehe Fo560 Seite 36.

Egon Wenderoth **Fo560**
 Mo., 02.12., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Genussvoll und gesund essen im Alter

Wer wünscht sich das nicht - ein fittes und aktives Leben bis ins hohe Alter? Bewegung sowie eine gesundheitsfördernde und ausgewogene Küche sind wichtige Voraussetzungen dafür. Dieser Kurs versorgt Sie mit Vitalrezepten, die sich einfach umsetzen und auf den Teller zaubern lassen. Ein Abend, der uns wieder Freude am gesunden Kochen und Ausprobieren bringen soll. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze, Gute Laune

Sandra Gareis **Fo575**
Do., 30.01., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Kursangebot für Senioren: Yoga auf einem Stuhl sitzend

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., 26.09., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
€ 65,00 (€ 58,50)
Kleingruppe Haus des Gastes

■ Wie wir jung bleiben können - Impulse für eine gesunde Lebenseinstellung

siehe Fo560 Seite 36.

Egon Wenderoth **Le010**
Mi., 29.01., 18.30-21.30 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

■ Ruhestand - endlich Zeit für Neues

NEU

Am Ende des Berufslebens wird es höchst spannend: Was fange ich an, wenn ich nicht mehr arbeiten muss? Wenn ich ganz frei über meine Tätigkeiten und meine Zeiteinteilung entscheiden darf? Wer in die nachberufliche Lebensphase eintritt, hat noch viel Lebenszeit vor sich - häufig noch 20 % seines Lebens. Es lohnt sich also, diesen Neubeginn zu planen! Im Austausch soll es darum gehen, wie ich meinen Tag strukturieren kann, was ich für mich oder auch für andere tun möchte. Die Ehrenamtsvermittlung stellt Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement vor. Anmeldung bei Kathrin Reif im Mehrgenerationenhaus unter 09191-6155287 oder k.reif@forchheim-nord.de

Fr., 15.11., 14.30-18.00 Uhr **Se001**
€ 20,00 inkl. Material, Kaffee und Kuchen
in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus und dem Seniorenbeirat
Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus

■ 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 **Se002**
Di., 24.09., 14.30-15.30 Uhr, 15 x
€ 63,00 (€ 56,70) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Seniorengymnastik

Sonja Herrmann **Se003**
Mo., 23.09., 9.30-10.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Katharinenspital

Nico Radeck **Se004**
Mo., 23.09., 9.45-10.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Jahnpark Forchheim

Birgit Kaletsch **Se005**
Do., 26.09., 10.15-11.15 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Katharinenspital

Studienfahrten

■ Dorfkirchen im Landkreis Lichtenfels am Nordrand des Fränkischen Jura

Zunächst führt die Fahrt in das etwa 12 km lange Kleinziegenfelder Tal. Dieses liegt im nördlichsten Teil der Fränkischen Alb und wird von der Weismain durchflossen. Innerhalb des lang gestreckten Ortes gleichen Namens findet sich die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts im neogotischen Stil in Privatinitiative errichtete Kümmerniskapelle. Oberhalb des idyllischen Tales liegen die Orte Wallersberg und Arnstein. In Wallersberg statten wir der St. Katharinenkapelle einen Besuch ab. Das nahe gelegene Dorf Arnstein wird von der katholischen Pfarrkirche St. Nikolaus dominiert, die in den Jahren 1732 bis 1734 nach Plänen des großen Balthasar Neumann errichtet wurde. Nach einer Mittagspause führt uns die Exkursion weiter nach Weismain, dem zentralen Ort dieser Region. Weismain wurde im Jahre 800 in einer Urkunde des Klosters Fulda erstmals erwähnt. Nach einer Ortsbesichtigung mit Kaffeepause erfolgt die Rückfahrt.

Toni Eckert **Se006**
Mi., 25.09.
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Lichtenfels

■ Gesteine am falschen Platz

Busexkursion in die Oberpfalz, Raum Freihung-Hahnbach

Manchmal gibt es Gesteine, die ganz woanders liegen, als man sie erwarten würde. Im Braunjura findet man örtlich keine Braunjuragesteine, sondern ganz andere, aber interessante. Kreidegesteine liegen völlig falsch und nicht auf dem Weißjura. Gesteine und Ursache ihrer Falschlagerung sind spannend. Start: 8.00 Uhr ab Forchheim, Streckerplatz, 8.30 Uhr ab Ebermannstadt, Parkplatz 2, Mittagseinkauf, ca 18.00 Uhr zurück.

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer **Eb018**
Sa., 12.10.
€ 32,00 inkl. Bustransfer & Führung

■ Coburger Herzogschlösser und die mittelalterliche Kleinstadt Seßlach

Eindrucksvoll präsentiert sich das Stadtschloss mit seiner neugotischen Außenfassade auf dem Coburger Schlossplatz. Schloss Ehrenburg wurde zwischen 1543 und 1547 von Herzog Johann Ernst von Sachsen-Coburg (1521-1553) anstelle eines aufgelösten Franziskanerklosters erbaut. Im 19. Jahrhundert erhielt das Schloss, das über Jahrhunderte als Stadtresidenz der Coburger Herzöge diente, sein heutiges Aussehen. Die Entwürfe übernahm der preußische Architekt Karl Friedrich Schinkel. Nach einer kurzen Mittagspause am Stehimbiss Weiterfahrt zum Schloss Rosenau. In Rödentel bei Coburg ist die Geburtsstätte des bekanntesten Coburger Adelsvertreters: Prinz Albert von Sachsen-Coburg und Gotha. Das Schloss, in dem noch heute seine Wiege steht, liegt inmitten eines englischen Landschaftsparks. Sie können das Schloss besichtigen, die Räume sind mit originalen Wiener Biedermeiermöbeln bestückt. Zum Abschluss Besuch des Städtchens Seßlach mit Rundgang durch die außergewöhnlich gut erhaltene mittelalterliche Stadt mit einer noch vollständig erhaltenen Ummauerung. Bierbrauer haben in Seßlach das historische Kommunbrauhaus revitalisiert. Dies soll für uns ein willkommener Anlass zum Exkursionsabschluss in einer der Wirtschaften im Ort sein, die ihr Bier dort noch selbst brauen. Dadurch ist die Rückankunft in Forchheim erst gegen 20 Uhr vorgesehen.

Toni Eckert **Se007**
Do., 24.10.
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Coburg

■ Rembrandts Amsterdam - Goldene Zeiten?

Das Städel Museum präsentiert die herausragende Bildniskunst Rembrandts und seiner Zeitgenossen in einer großen Ausstellung und vereint rund 100 Gemälde, Skulpturen und Druckgrafiken sowie kulturhistorische Gebrauchsgegenstände aus führenden niederländischen und internationalen Museen. Den Ausgangspunkt bildet der eindruckliche Bestand von Gruppenbildnissen aus dem Amsterdam Museum, der durch herausragende Werke des Städel Museums und des Rijksmuseums in Amsterdam sowie des Metropolitan Museum of Art in New York, der Art Gallery of Ontario in Toronto, der National Gallery of Art in Washington D.C. oder des Nationalmuseums in Warschau ergänzt wird. Es ist vor allem die städtische Elite Amsterdams, die sich aufwendig ins Bild setzen ließ: Angehörige der Bürgermiliz und sogenannte „Regenten“, Vorsteher der von der Bürgergesellschaft getragenen sozialen Einrichtungen. Die Ausstellung zeigt diese Repräsentationsgemälde und öffnet den Blick zugleich auf Darstellungen von Angehörigen anderer gesellschaftlicher Gruppen. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zum Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes, außerdem wird ein Abstecher zur Paulskirche mit Einführung zu den Ereignissen um das Parlament der Paulskirche im Jahr 1848 angeboten.

Toni Eckert **Se008**
Mi., 04.12.
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Frankfurt

Wanderungen

Bei allen Fahrten und Wanderungen werden die Abfahrtszeiten einige Tage vor dem Termin versandt.

■ Unterwegs in der Oberpfalz

Wir starten in Michelfeld in der Oberpfalz, Gemeindeteil der Stadt Auerbach durch das Tal nach Steinwasser. Die Nachmittagsetappe führt uns zurück nach Michelfeld, um die barocke Klosterkirche Michelfeld aus dem 17. Jahrhundert, einer ehemaligen Benediktinerabtei, zu besichtigen und anschließend mit der Schlusseinkehr in Michelfeld den Tag zu beenden. Leichte Wanderung, 16 km, reine Gehzeit ca. 4 h.

Angelika Roßmeißl **Se018**
Mi., 02.10.
€ 17,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

■ Wie im „Paradies“

Heute starten wir unsere Wanderung in der Nähe von Stadelhofen an der A70, die wir unterqueren, um in das sehr schöne Paradiesttal mit seinen interessanten Felsformationen zu gelangen. Wir folgen dem Tal bis nach Steinfeld, wo die Wiesent entspringt. Im Brauereigasthof Hübner kehren wir ein. Anschließend wandern wir an Königsfeld vorbei nach Huppendorf zur Schlusseinkehr im Gasthaus Grasser. Leichte Wanderung von ca. 15km

Hartmut Lelickens **Se019**
Mi., 06.11.
€ 17,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

Konzertfahrten

Sie möchten Kultur erleben und gehen ungern alleine hin? Ehrenamtliche Kulturpaten begleiten Seniorinnen und Senioren, die beim Besuch von Kultur- und Alltagsveranstaltungen nicht alleine teilnehmen möchten. Möchten Sie mehr über die Vorteile von Kulturpatenschaften wissen, sprechen Sie uns an!

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Jakub Hrusa Dirigent, Behzod Abduraimov Klavier
Werke von Josef Suk, Sergei Rachmaninow, Leos Janáček

So., 13.10., Beginn 17.00 Uhr **Se011**
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Manfred Honeck Dirigent, Gesangssolisten
Tschechischer Philharmonischer Chor Brünn
Werke von Arvo Pärt, Franz Schubert, Witold Lutoslawski, W.A. Mozart

So., 24.11., Beginn 17.00 Uhr **Se012**
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Andrés Orozco-Estrada Dirigent, Christiane Karg Sopran
Werke von Claude Debussy, Gustav Mahler, Hector Berlioz

So., 12.01., Beginn 17.00 Uhr **Se013**
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Jakub Hrusa Dirigent, Ray Chen Violine
Werke von Antonín Dvorák, Piotr L. Tschairowski, Bohuslav Martinu

So., 09.02., Beginn 17.00 Uhr **Se014**
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Krzysztof Urbanski Dirigent, Alina Ibragimova Violine
Werke von Jean Sibelius, Dmitri Schostakowitsch

So., 30.03., Beginn 17.00 Uhr **Se015**
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt

■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Jakub Hrusa Dirigent, Bomsori Kim Violine
Werke von Max Bruch, Antonín Dvorák

So., 18.05., Beginn 17.00 Uhr **Se016**
€ 54,00 inkl. Karte und Busfahrt



STUDIENREISEN

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Reiseangeboten möchten, tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein. Sie bekommen die detaillierte Ausschreibung zugeschickt.

■ Opern- und Kulturfahrt nach München



Unsere traditionelle Tagesfahrt nach München mit Opernbesuch, wie immer unter fachkundiger Begleitung. Am Nachmittag Besuch der Ausstellung "Jugendstil. Made in Munich" in der Kunsthalle. Abends steht der Besuch der Oper "Un ballo in maschera" von Giuseppe Verdi im Nationaltheater auf dem Programm. Busfahrt, Eintritt zur Ausstellung, Opernkarten, Reiseleitung. Mit Einführungsabend.

Dr. Dieter George, Silvia Bessler
Sa., 01.02.2025
Interessentenliste liegt auf

St002A

München

■ Kunst- und Musikreise nach Venedig



Dreitägige Kunst- und Musikreise nach Venedig, mit Besuch der Oper "Anna Bolena" von Gaetano Donizetti im berühmten Teatro La Fenice und weiteren kulturellen Highlights. Anfahrt per Zug, 2x Übernachtung mit Frühstück, Opernkarten, Eintritte/Führungen nach Programm, Reiseleitung. Dieses Angebot ist für Reisende mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Silvia Bessler
Mo., 31.03. - Mi., 02.04.2025
Interessentenliste liegt auf

St003A

Venedig

■ "freiheit 1525" - 500 Jahre Bauernkrieg

Dreitägige Studienreise nach Thüringen

Der Bauernkrieg von 1525 prägte auf Generationen das kollektive Gedächtnis im deutschsprachigen Raum. Thüringen war nicht nur Schauplatz eines entscheidenden Wendepunktes des Aufbruchs, sondern auch finaler Wirkungsort des radikalen Reformators Thomas Müntzer. Auf unserer dreitägigen Studienreise besuchen wir die Thüringer Landesausstellung in Mühlhausen und in Bad Frankenhausen sowie die Landeshauptstadt Erfurt, mit einem Abstecher zum Kyffhäuser. Busfahrt, 2x Übernachtung mit Frühstück, Eintritte/Führungen nach Programm, Reiseleitung

Toni Eckert
Fr., 20.06. - So., 22.06.2025
Interessentenliste liegt auf

St004A

Thüringen

■ Irland - Mayo und Sligo – God help us! Wandernd zu Besuch beim Heiligen Patrick und der Königin von Connaught



Geplanter Reiseverlauf: Anreise nach Irland / Dublin mit dem Flugzeug, Transfer in den Westen der grünen Insel. Mögliche Programmpunkte: Erklimmen des heiligen Berges der Iren, des Croagh Patrick (mittelschwer), direkt an der Meeresbucht

Clew Bay gelegen. In Sligo treffen Meer und Land in dramatischer Weise aufeinander - eine der Inspirationsquellen des irischen Literatur-Nobelpreisträgers, William B. Yeats. Auf dem Knocknarea soll die keltische Amazone, Queen Maeve, begraben sein.

Silvia Bessler, Eckhard Ladner
In Planung für September 2025
Interessentenliste liegt auf!

St005A

Irland

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.



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

■ Tag des offenen Denkmals mit öffentlicher Friedhofsführung

Das jüdische Museum Synagoge Ermreuth lädt zu einer Herbstwanderung zum jüdischen Friedhof in Ermreuth mit anschließender Friedhofsführung ganz herzlich ein. Alle Männer bitte eine Kopfbedeckung (z.B. Kippa, Sonnenhut, Kapuze) mitbringen. Treffpunkt: Synagoge Ermreuth um 14.00 Uhr. Gesamtdauer ca. 2 ½ Stunden, Besichtigung der Synagoge im Anschluss möglich.

Sonntag, 08.09., 14.00 Uhr
€ 5,00 (€ 4,50)

Sy001

Synagoge Ermreuth

■ Die Kleshchenkos - SOLO ZU VIERT

Wenn Olga und Aleksei Kleshchenko (Domra/Balalaika) heute ihr konzertantes Können präsentieren, werden sie unterstützt von ihrer Tochter Daria (Klavier) und ihrem Sohn Alexander (Klarinette). Beide haben die musikalische Begabung ihrer Eltern mit in die Wiege gelegt bekommen. Das Breite musikalische Repertoire geht weit über die große Tradition russischer Volksmusik hinaus, so dass das Auditorium ein besonderes Musikerlebnis erwartet mit Werken u.a. von Peter Tschaikowski, Igor Stravinsky, Dmitriy Shostakowitsch, Edison Denisov und Bela Bartok. Dabei treten die Musiker nicht nur als Quartett auf, sondern auch in den Konstellationen solistisch, als Duo oder auch als Trio. "Solo zu viert" - das bedeutet, dass die Musikerinnen und Musiker sowohl solistisch als auch im Zusammenspiel zu hören sein werden.

Sonntag, 15.09., 18.00 Uhr
€ 15,00

Sy002

Synagoge Ermreuth

■ Kammerorchester Panoramor

Das Erlanger Kammerorchester Panoramor wurde im Januar 2022 von Andreas Englhardt, Christina Triebener, Elias Elsner und Julia Dimler als neue Orchester-Formation gegründet. Dabei treten sowohl interne als auch externe Solistinnen und Solisten auf, welchen durch das Kammerorchester Panoramor eine Bühne gegeben wird, um ihre Interpretationen der verschiedensten Werke zu präsentieren. Das Erleben neuer Eindrücke in der Welt des Kammerorchesters sowie das Erweitern des eigenen musikalischen Horizonts durch neuen Input stehen hier bei allem im Mittelpunkt.

Sonntag, 20.10., 18.00 Uhr
€ 15,00

Sy003

Synagoge Ermreuth



EBERMANNSTADT

Kulturkreis Ebermannstadt e.V.

Tel.: 09194/506-40

1. Vorsitzende: Gabriele Rauch

Stellvertreterinnen: Sybille Müller, Gabriele Thiem

Schriftführerin: Brigitte Mitterer

Kassier: Wolfgang Krippel

Internet: www.kulturkreis-ebs.de

E-Mail: info@kulturkreis-ebs.de

Frau Sedlmeier

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 Albert (Tel. 09194/506-23)

Einschreibung für Mitglieder:

Freitag, 06.09. 8.00-12.00 Uhr

Montag, 09.09. 8.00-12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:

Dienstag, 10.09. 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch, 11.09. 8.00-12.00 Uhr

Donnerstag, 12.09. vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr

Freitag, 13.09. 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: Schulweg 10

Realschule EBS: Georg-Wagner-Straße 13

Scheune im Wiesent-Garten: Am Kirchenwehr 10

Bürgerhaus Ebermannstadt: Bahnhofstr. 5

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus: Kirchenpl. 1

Emmauskirche: Kirchenweg 7

Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a

Stadthalle Ebermannstadt: Georg-Wagner-Str. 14

Tennishalle TSV EBS: Sportplatzstr. 4

Gesellschaft

■ Haus- und Hofnamen - Geschichten und Erinnerungen

Namen sind ein Teil von uns. Unsere Häuser auch. Unter dem Titel "Haus- und Hofnamen - Geschichten und Erinnerungen" hat Riccarda Rascher die Hausnamen in Ebermannstadt und Breitenbach gesammelt. Die Ebermannstädterin ist für ihre Abschlussarbeit zurückgekehrt und hat Gespräche geführt, über Namen und über ihre Träger. 15 Menschen erinnern sich an über 100 Namen. Kommen Sie mit auf eine Erinnerungsreise durch die Stadt.

Riccarda Rascher

Do., 19.09., 19.30 Uhr

kostenfrei

Eb001

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ „Die Frauen sind die Schlaue.“ Ein heiteres Wort - Musik - Programm mit den „Streifenhörnchen“ (Rolf-Bernhard Essig und Franz Tröger)

Hier geht es um die wahre Gretchenfrage, dämliche Herren und herrliche Damen, kenntnisreiche Waschweiber, Klatsch, Marotten, die hasige Frau Goethe und um den Pantoffelhelden, der auch mal unter die Haube kommt. Eingestreut sind Geschichten über kluge Frauen, die in anderen Sprachen sprichwörtlich sind. Und Männer können an diesem Abend ebenso viel lernen und Spaß haben.

Wer die „Streifenhörnchen“ kennt, weiß, dass auch Frau Musica eine wichtige Rolle spielen wird: mit Liedern, Kanons, Couplets und Spieluhrmusik. Außerdem darf das Publikum den Redensartenexperten bei „Dr. Essigs Sprichwort-Beratung“ nach Herzenslust löchern - nicht nur Frauensprichwörter betreffend.

DIE STREIFENHÖRNCHEN, das sind: Rolf-Bernhard Essig, Dr. phil., Autor, Historiker und Entertainer in Bamberg. Einem breiten Publikum wurde er bekannt durch seine Redensarten-Kolumnen für den Rundfunk (Deutschlandradio, WDR, SWR, MDR), die Presse (u. a. FAZ, Nürnberger Nachrichten) oder seine Ausstellung "Mein Name ist Hase!" mit weit über 200.000 Besuchern.

UND: Der Multiinstrumentalist, Spieluhrkomponist und musikalische Tausendsassa Franz Tröger (ebenfalls aus Bamberg und ebenfalls Historiker), der überall in Deutschland packende Programme für Ausstellungen, Theater oder Lesungen gestaltet, u. a. mit Nora Gomringer, Monika Rinck und Gudrun Schury.

Eintritt frei zum 75 jährigen Gründungsjubiläum des Kulturkreises, Spenden willkommen

Rolf Bernhard Essig

Do., 26.09., 19.30 Uhr

kostenfrei

Eb002

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Ernährung nicht nur für Aktive – Erfolgsgeheimnisse eines Laufprofis

Der wohl beständigste deutsche Ultraläufer Hubert Karl aus Unterfranken (u.a. Dipl.-Lauftherapeut, Adipositas-Trainer, Ernährungsberater) gibt seine Erfahrungen, sein Wissen und seine Erfolgsgeheimnisse aus 40 Jahren gesundheitsorientierten Laufens (>190.000 Laufkilometer) gerne weiter und setzt dabei auf einfach umsetzbare Methoden. Die Ernährung spielt nicht nur beim Sport eine entscheidende Rolle - sie ist einer der wichtigsten Bausteine für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Menschen.

Hubert Karl erreicht seine Ziele durch eine natürliche und ursprüngliche Ernährung. Er nennt es Urnahrung - das Superfood, das vor der Haustür wächst. Er erklärt, wie wichtig es ist, auf die individuellen Bedürfnisse des Körpers zu achten und sich nicht von der Lebensmittelindustrie oder den neuesten Trends beeinflussen zu lassen. Er wird auch auf Themen wie die Darmflora, Säureblocker und sein aktuelles Projekt „Route 66“ eingehen. Bitte anmelden!

Hubert Karl

So., 06.10., 18.00 Uhr

€ 5,00

Eb003

Scheune im Wiesent-Garten

fokus - Forchheimer Kulturservice

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden

www.forchheimer-kulturservice.de

■ Planeten - Wie man sie sehen und aufnehmen kann

Dr. Frank Fleischmann
Do., 10.10., 19.30 Uhr
kostenfrei

Eb004

Sternwarte Feuerstein, Sternwarte 1

■ Die Ludwig-Süd-Nord-Bahn. Bayerns erste Staatseisenbahn

Sie war die erste bayerische Staatseisenbahn und zugleich die erste Fernbahnstrecke im Königreich: die Ludwig-Süd-Nord-Bahn. Auf einer Strecke von 566 Kilometern verband sie Lindau im Bodensee mit Hof an der Saale. Von dort führte die Strecke weiter über die sächsische Grenze bis nach Leipzig. Der Bau begann 1843, acht Jahre nach der Eröffnung der ersten Eisenbahn in Deutschland von Nürnberg nach Fürth. Elf Jahre später, 1854, war sie auf voller Länge befahrbar. Der Vortrag schildert die Geschichte des ehrgeizigen Verkehrsprojektes, das Bayern den Sprung ins Industriezeitalter ermöglichen sollte, und stellt einige der wichtigsten Bauten entlang der Strecke vor.

Robert Schäfer, M.A.
Do., 17.10., 19.30 Uhr
kostenfrei

Eb005

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Orgelvesper zur Kirchweih

Ebermannstädter Organisten spielen Werke aus verschiedenen Jahrhunderten

So., 20.10., 17.30 Uhr
kostenfrei

Eb006

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

■ „Iran – Einblicke in ein anderes Land“

Kaum ein anderes Land polarisiert heute so wie der Iran - wobei eher Klischees als wirkliche Kenntnis das Bild bestimmen. Der Vortrag berichtet von einer Reise, die zu alten Kulturschätzen, zu verschiedenen Religionen (Islam, Zoroastrismus, Judentum, Christentum) und zur Begegnung mit dem heutigen Iran, seiner Kultur und den Menschen im Iran führt. Stationen waren u.a. Teheran, Isfahan, Shiraz und Yazd. Angesprochen werden auch die Probleme und Widersprüche der jüngeren Politik sowohl der Islamischen Republik Iran als auch des Westens.

Helmut Hof
Do., 24.10., 19.30 Uhr
kostenfrei

Eb007

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Karibik-Flair mit Alphorn, Tuba, Ophikleide und Co

Wann hört man schon Alphorn mit Tuba, Schäferpfeife, Gemshorn, Trompete, Saxophon, Orgel, Glocken und Klavier zusammen musizieren? Und das auch noch dargeboten vom Tubisten der Bamberger Symphoniker, Heiko Triebener und dem Trio „Vita Sonante“ mit Jutta Augustat, Bernd Dehmel und Harald Berghausen.

Karibisches Flair und Kuhglocken? Alpen in der Südsee und ein Dialog für Dreieinhalb ist musikalisch zu erleben. Dazu wird Erich Kästners „Dreizehn Monate“ vorgelesen. - Dreizehn Monate - gibt es das? Ja gibt es. Und die Alpen mit einem klingenden Gemshorn in der Südsee, ein Gesang der Planeten und dazu auch noch einen Familienausflug mit schmetternder Nachtigall und einer Tuba an der Wiege. Lassen Sie sich überraschen!

Eintritt frei im Rahmen des Jubiläums, Spenden erbeten.

So., 10.11., 18.00 Uhr
kostenfrei

Eb008

Emmauskirche

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

■ Der Bauernkrieg vor 500 Jahren und die Zerstörung zahlreicher Burgen der Fränkischen Schweiz

Auf dem Schlachtfeld war der Aufstand bereits verloren, bevor der erste Schuss fiel oder sich die Mistgabeln mit den Schwertern kreuzten. Dennoch hat der Aufstand der Unterprivilegierten seit 1524 die Vertreter von Adel und Klerus, gegen die die Revolte primär gerichtet war, nachhaltig beeindruckt und geängstigt. In diesem Vortrag werden in erster Linie die Vorgänge im Hochstift Bamberg und in der Juraregion beleuchtet. Die wirtschaftlichen, sozialen, religiösen und politischen Rahmenbedingungen werden ebenfalls angesprochen. Forchheim war bereits 1524 einer der ersten Orte des Aufstands, gut ein Jahr später brannten zahlreiche Burgen der Fränkischen Schweiz. Die Folgen für die Aufständischen waren gravierend und schmerzhaft.

Toni Eckert
Do., 14.11., 19.30 Uhr
kostenfrei

Eb009

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Scheunenviertel in Ebermannstadt – Viertel mit Vergangenheit und Zukunft?

Die Scheunenviertel in Oberfranken sind wertvolle Kulturlandschaften, deren Erhalt und Revitalisierung sowohl kulturell als auch wirtschaftlich sinnvoll ist.

Durch gezielte Maßnahmen und innovative Nutzungskonzepte können diese historischen Viertel wiederbelebt und in die moderne Stadtentwicklung integriert werden.

Dieses Potenzial zeigen auch das Obere und Untere Scheunenviertel in Ebermannstadt. Dort können neue Lebens- und Schaffensräume kreiert werden und eine Umnutzung durch ein erarbeitetes Baukastensystem ohne Substanzverlust umgesetzt werden.

Laura Schütze, Annalena Tischner
Do., 21.11., 19.30 Uhr
kostenfrei

Eb010

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Menschenwürde im Fokus - der Hospizverein

Erfahren Sie Wichtiges und Wissenswertes rund um den Hospizverein unseres Landkreises:

Was genau ist "Hospizarbeit", und was bedeutet sie für jeden Einzelnen? Was sind ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter, was können sie, was bieten sie an, und wie kann man das werden? Hat der Hospizverein noch andere Angebote? Wer kann den Hospizverein in Anspruch nehmen, und wie funktioniert das? Wir beantworten gerne weitere Fragen!

Do., 28.11., 19.30 Uhr
kostenfrei

Eb011

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ WEIHNACHTSKUGELN

Musikalisches & Literarisches zum Advent mit Tobias Föhrenbach - Rezitation Stefan Grasse – Gitarre

Hier erklingen vertraute Weihnachtslieder neu arrangiert als Bossa Nova, Rumba oder Son. Hinzu kommen feierliche Barockmusik von J. S. Bach und romantische Werke von Frédéric Chopin und Francisco Tárrega. Tobias Föhrenbach und Stefan Grasse präsentieren ihre grandios aufeinander abgestimmten Künste zum Genießen der „Stillen Zeit“ des Jahres! Tobias Föhrenbach ist als Moderator verschiedener Hörfunk- und Fernsehsendungen des Bayerischen Rundfunks bekannt. Stefan Grasse gab weit über 3.000 Konzerte in vielen Ländern Europas, USA, China, Argentinien und Australien. Er erhielt Kulturpreise u.a. von der Stadt Nürnberg und dem Bezirk Mittelfranken.

So., 01.12., 18.00 Uhr
Eintritt: 8 € VVK, 10 € AK
Vorverkauf Buchhandlung Faust
Hauptstr. 21, 91320 Ebs
Tel 09194-2640605

Eb012

Scheune im Wiesent-Garten

■ Musik bei Kerzenschein mit Stephanie Spörl und Michaela Kögel Orgel und Gesang

Näheres entnehmen Sie bitte der Tagespresse

So., 08.12., 19.00 Uhr
kostenfrei

Eb013
Emmauskirche

■ FESTLICHES WEIHNACHTSKONZERT zum 75. Gründungsjubiläum des Kulturkreises

Kronjuwelen aus Barock und Klassik

A. Corelli: Concerto grosso „Per la Notte di Natale“ op. 6 Nr.8 (Weihnachtssinfonie)

G. F. Händel: Zwei Tänze aus „Alcina“

W. A. Mozart: Salzburger Sinfonie B-Dur KV 137

G. Ph. Telemann: Concerto Polon G-Dur TWV 43:G7

A. Vivaldi: „Der Winter“ aus „Die vier Jahreszeiten“ Op. 8

W. A. Mozart: Hornkonzert Nr. 2 Es-Dur KV 417

Bamberger Streichquartett

Milos Petrovic - Andreas Lucke - Branko Kabadaic - Karlheinz Busch

Andreas Kreuzhuber, Horn

Solo-Hornist der Bamberger Symphoniker-Bayerische Staatsphilharmonie

Moderation: Karlheinz Busch

So., 29.12., 18.00 Uhr

Eb016

Eintritt: 15 € (reg.), 13 € (Mitglieder des KK), 6 € (Schüler/ Studenten)

Vorverkauf Buchhandlung Faust

Hauptstr. 21, 91320 Ebs

Tel 09194-2640605

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

■ Pfarrer und Berggrutsch 1625 400 Jahre Gasseldorfer Berggrutsch. Geologie und Theologie. Ein spannender Rückblick auf die Denkweisen seit 400 Jahren.

Der ev. Pfarrer Zacharias Theobald aus dem Knoblauchsland schrieb 1625 nach gründlicher Recherche am Berggrutschgelände und bei der Gasseldorfer Bevölkerung ein Büchlein über dieses „Erschröckliche“ Ereignis, das viel Interessantes vom damaligen Denken über Gott, Mensch und Natur verrät - verglichen mit dem aktuellen Denken und der Erklärung des Berggrutsches.

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer
Do., 30.01., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei

Eb017

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Gesteine am falschen Platz Busexkursion in die Oberpfalz, Raum Freihung-Hahnbach

Manchmal gibt es Gesteine, die ganz woanders liegen, als man sie erwarten würde. Im Braunjura findet man örtlich keine Braunjuragesteine, sondern ganz andere, aber interessante. Kreidegesteine liegen völlig falsch und nicht auf dem Weißjura. Gesteine und Ursache ihrer Falschlagerung sind spannend.

Start: 8.00 Uhr ab Forchheim, Streckerplatz, 8.30 Uhr ab Ebermannstadt, Parkplatz 2, Mittagseinkehr, ca 18.00 Uhr zurück.

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer
Sa., 12.10., 8.00-18.00 Uhr
€ 32,00 inkl. Bustransfer & Führung

Eb018

Es wird bei allen Abmeldungen eine Stornogebühr von 4,00 € erhoben.

Sprachen

■ Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Niveau A2



Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Englischen vertieft.

Quereinsteiger willkommen.

Lehrbuch: Network Now, A2.2, (Klett/Langenscheidt Verlag)

Udo Schüpferling

Eb019

Di., 24.09., 19.15-20.45 Uhr, 10 x

€ 63,00 (€ 56,70) Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E28

■ Französisch für Urlaub und Alltag - Niveau A2



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., 24.09., 18.30-20.00 Uhr, 12 x

€ 93,60 (€ 84,20) Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

Gesundheit

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

■ Rundum fit mit Ganzkörper-Workouts

Für alle, die durch Spaß an der Bewegung fit sein wollen.

Dana Knappek

Eb024

Di., 24.09., 9.00-10.00 Uhr, 12 x

€ 38,40 (€ 34,60)

Bürgerhaus

■ BUB - Bewegung und Balance

Ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft- und Balanceübungen sorgt für gesunde Bewegung und gute Rundum-Kondition.

Auch für Ungeübte geeignet.

Dana Knappek

Eb025

Di., 24.09., 10.10-11.10 Uhr, 12 x

€ 38,40 (€ 34,60)

Bürgerhaus

■ Qi Gong - frisch und entspannt ins Wochenende



Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit.

Unser Ziel: wir gelangen mit Bewegung und Atmung zur Ruhe und Entspannung, weg vom Alltag in lebendiges Gelassensein.

Zurück zu Dir, zur Stille und zur Fülle, sprich zu deinen Wurzeln.

Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung.

Maria Riediger

Eb026

Fr., 08.11., 18.30-20.00 Uhr, 12 x

€ 57,60 (€ 51,80)

Hasenbergzentrum, Feuersteinstrasse 11a

■ Yoga zum Entspannen und Auftanken

Wir werden ein breites Spektrum an Yogatechniken praktizieren: Körperübungen, Atem- und Entspannungsübungen, Energielenkungen und meditative Elemente. Die Körperübungen werden meist dynamisch und im Rhythmus des Atems ausgeführt, wobei besonderer Wert auf eine rückenfreundliche und individuell angepasste Vorgehensweise gelegt wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft, Yoga als achtsamkeitsbasierte, entschleunigende, meditative Praxis zu erfahren. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Pauline Lodes **Eb027**
Di., 24.09., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 48,00 (€ 43,20) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Yoga in Kombination mit Feldenkrais

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

Andrea Brocke **Eb030**
Mi., 25.09., 10.00-11.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Andrea Brocke **Eb032**
Do., 26.09., 10.00-11.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Bürgerhaus

■ Hatha-Yoga Mittelstufe I-II

Geeignet für alle, die mit Yoga bereits Erfahrungen gesammelt haben sowohl nach längerer Pause wieder einsteigen möchten, als auch offen sind für abwechslungsreiche Yogastunden mit klassischen Asanas sowie Variationen. Die Stunden beinhalten verschiedene Atem- und Entspannungstechniken, den Sonnengruß und das Spüren der Balance zwischen Anstrengung und Entspannung bei gleichmäßiger Stärkung und Dehnung deiner gesamten Muskulatur. Verschiedene Themenbereiche auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene geben diesem Kurs eine besondere Note. Mitzubringen sind Matte, evtl. eigenes Kissen und Decke.

Agathe Fuhrmann **Eb033**
Mi., 25.09., 18.15-19.45 Uhr, 10 x
€ 48,00 (€ 43,20) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Pilates- und Faszientraining



Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Charakteristisch

für Pilates ist die langsame Bewegungsausführung. Nach einem Warm-Up bei ruhiger Musik werden die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die für eine gute Haltung verantwortlich sind, aktiviert und die Körpermitte gekräftigt. Der Körper wird dadurch beweglicher und die Muskulatur gekräftigt. Mit intensivem Stretching wird die Stunde beendet. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte!

Gerlinde Ohlmann **Eb034**
Di., 24.09., 19.05-20.05 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

■ Wirbelsäulengymnastik mit Stretching und Entspannung

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Die Übungen eignen sich besonders gegen Wirbelsäulenbeschwerden, Verspannungen und Verhärtungen der Rücken- und Schultermuskulatur. Die Stunde wird durch einen intensiven Stretching- und Entspannungsteil abgerundet. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Doris Hohmann **Eb038**
Do., 26.09., 8.00-9.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Bürgerhaus

■ Step Choreographie mit Bauch-Beine-Po

Für alle mit Basic-Kenntnissen. Leicht zu folgende Choreographien, gutes Herz-Kreislauf-Training.

Doris Hohmann **Eb039**
Mo., 23.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Realschule EBS, Turnhalle

■ Problemzonengymnastik und Body-Workout

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden. Bitte mitbringen: Isomatte!

Gerlinde Ohlmann **Eb040**
Di., 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Fit hoch 3



deepWORK und Faszien-Pilates im Wechsel.

deepWORK® ist athletisch, 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.

Faszientraining ist eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und dehnbar, zugleich reißfest und kräftig und bildet die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte!

Achtung neuer Kursort! Stadthalle Ebermannstadt, Halle 1. Parkmöglichkeiten beim Gymnasium Fränkische Schweiz (100m)

Rainer Hümmer **Eb041**
Do., 26.09., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Stadthalle Ebermannstadt, Halle 1

■ Aquafitness

Für alle Einsteiger und Wiedereinsteiger zur Entlastung des Bewegungsapparates, gelenkschonend, durchblutungsfördernd, Ausdauer verbessernd und zum Muskelaufbau.

Rainer Hümmer **Eb042**
Di., 24.09., 18.00-18.45 Uhr, 12 x
€ 55,80 (€ 52,00) inkl. 18,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Rainer Hümmer **Eb043**
Di., 24.09., 18.45-19.30 Uhr, 12 x
€ 55,80 (€ 52,00) inkl. 18,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Aquajogging

Mit Hilfe eines Aquajogging-Gürtels können Sie im Wasser laufen und die Kraft steigern, Kalorien verbrennen, ohne den Boden zu berühren. Ein gesundes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im flachen oder tiefen Wasser. Gürtel wird gestellt.

Rainer Hümmer **Eb044**
Di., 24.09., 19.30-20.15 Uhr, 12 x
€ 55,80 (€ 52,00) inkl. 18,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Aquafitness

Dieses Aqua Fitnessstraining richtet sich an Personen, die sportliche Betätigung gewohnt sind, und sich bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining auspowern möchten. Die Bewegung im angenehmen warmen Wasser macht Spaß und ist ein ideales Allroundtraining. Aquafitness verbessert Ihre Kondition, Haltung und Beweglichkeit. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und lässt Sie aktiver werden. Erleben Sie eine Herausforderung der besonderen Art, die ungeheuer viel Spaß macht.

Christina Wunder **Eb045**
Mi., 25.09., 18.30-19.15 Uhr, 15 x
€ 69,80 (€ 65,10) inkl. 22,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Aquapower

Dieses Aqua Training richtet sich an Personen, die sich auspowern möchten. Gelenkschonendes, intensives Training im Wasser für alle mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer und Straffung. Bei fetziger Musik kann man sich richtig auspowern, zusätzliche Geräte wie Poolnudeln, Hanteln und Beinschwimmer etc. bringen zusätzlich Spaß. Die fließenden Bewegungen sorgen für eine straffere Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Eine schnellere Übungsdurchführung erhöht den Wasserwiderstand, wodurch das Bindegewebe intensiv massiert und somit die Entschlackung angekurbelt wird.

Christina Wunder **Eb046**
Mi., 25.09., 19.15-20.00 Uhr, 15 x
€ 69,80 (€ 65,10) inkl. 22,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb047**
Mi., 25.09., 20.00-20.45 Uhr, 15 x
€ 69,80 (€ 65,10) inkl. 22,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Sanfter Lauf-Aufbaukurs

NEU

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. Treffpunkt Friedhof-Parkplatz Pretzfeld, Siemens-Straße

Michael Cipura **Eb048**
Do., 26.09., 17.00-18.00 Uhr, 5 x
€ 26,00 (€ 23,40) Treffpunkt Friedhof-Parkplatz Pretzfeld

■ 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 Grundsätze und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar genügt.

Udo Schüpferling **Eb049**
Mo., 23.09., 20.00-21.30 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

■ Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs

Sie bauen im Kurs die Grundsätze der gängigsten Gesellschaftstänze aus und bauen darauf einige Figuren auf. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten.

Der Dozent geht dabei feinfühlig und sehr individuell (!) auf die Teilnehmenden ein und bringt Ihnen den Spaß am Tanzen näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar genügt.

Udo Schüpferling **Eb050**
Mo., 23.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

■ Tennis Anfängerkurs 1 - Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse



Für alle von 14-99 Jahren! Alles inklusive - wie Leihschläger, Bälle, erfahrener Trainer und Platz- bzw. Hallengebühren. Erlernen der Basics: Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley.

Alex Korn **Eb051A**
Mo., 07.10., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb051B**
Mo., 13.01., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

■ Tennis mit Vorkenntnissen 2 - Anfänger oder Wiedereinsteiger

Tennis mit Vorkenntnissen für alle von 14-99 Jahren! Vertiefen oder Wiederauffrischen von Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley.

Alex Korn **Eb052A**
Mo., 07.10., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb052B**
Mo., 13.01., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

■ Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten.

Bitte mitbringen: fünf Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!

Beate Wittmann **Eb053**
Fr., 11.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Materialkosten Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

Beate Wittmann **Eb054**
Fr., 18.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Materialkosten Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Koreanische Küche entdecken

Heute bereiten wir Japchae zu - einen koreanischen Glasnudelsalat aus frischem Gemüse, Rindfleisch und Pilzen mit einer pikanten Sauce, vitaminschonend kurzgebraten. Dazu Kimchi (fermentiertes Gemüse aus Chinakohl, Rettich und vieles mehr).

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Chan-Wal Brinkers **Eb055**
Di., 22.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 34,80 (€ 32,70) inkl. Material € 14,00
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Plätzla backen

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Dosen für das Gebäck mitbringen. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Beate Wittmann **Eb056**
Mo., 02.12., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Materialkosten
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Küchla backen



Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen

und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten.

Bitte mitbringen: fünf Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!

Beate Wittmann **Eb057**
Mo., 03.02., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Materialkosten
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Kultur - Kreativ

■ Auf die Auslöser – fertig - los!

NEU

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 **Eb058**
So., 06.10., 14.00-16.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)
Kleingruppe Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Wiesent-Garten

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.

Burggailenreuth

■ Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, (Yoga-)Kissen, bequeme Kleidung

Kerstin Postler **Eb060**
Di., 24.09., 18.00-19.30 Uhr, 11 x
€ 85,80 (€ 77,20) Kleingruppe Feuerwehrhaus Burggailenreuth

Kerstin Postler **Eb061**
Di., 07.01., 18.00-19.30 Uhr, 8 x
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe Feuerwehrhaus Burggailenreuth



EFFELTRICH

Leitung: Maria Sparrer

Anmeldung: Gemeindeverwaltung Eifeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 10.09., 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

■ Yoga für Flexibilität, Kraft und Entspannung

Mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung. Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch.

Martina Niesser **Ef001**
Mi., 25.09., 17.00-18.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Schule, Entspannungsraum

■ Yoga

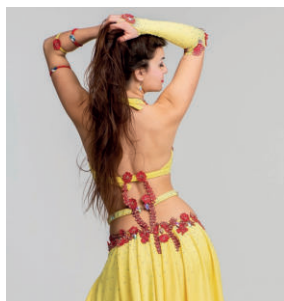
Wir werden bevorzugt sanfte, aber auch kraftvolle Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem üben, ergänzt durch Entspannungsübungen, leichte Atemübungen und meditative Elemente, damit sich ein Gleichgewicht zwischen Tun und Sein, zwischen Aktivität und Passivität einstellen kann. Der nach innen gerichtete, auf Selbstwahrnehmung und Entspannung gerichtete Aspekt wird im Vordergrund des Kurses stehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung!

Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch

Pauline Lodes **Ef002**
Do., 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Schule, Entspannungsraum

■ Orientalischer - Arabischer Tanz



Wollen Sie den weiblichsten aller Tänze erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Orientalische Tanz ist der weiblichste aller Tänze: Sie lernen die Grundbewegungen und Grundschriffe des arabischen Tanzes, insbesondere Arm- und Hüftbewegungen. Wir entwickeln Beweglichkeit, trainieren jeden Muskel in unserem Körper, verbinden uns mit unserer weiblichen Energie, gewinnen eine gute Körperhaltung und haben dabei jede Menge Spaß!

Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikleidung oder Leggings mit T-Shirt, Socken oder Schlappchen für die Füße.

Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch

Paula Andrea Santa
Mo., 07.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Ef003

Schule, Entspannungsraum

■ Fit durch den Winter

NEU

Der Kurs startet mit einem Warm Up Teil. Danach wird zu motivierender Musik die Ausdauer und Kraft mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dabei werden alle Muskelgruppen von Kopf bis Fuß beachtet. Der Mix aus Ausdauer und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern powert aus und strafft den gesamten Körper. Um unsere Körpermitte besonders zu stärken, folgen noch Übungen für den Bauch und Rumpf. Mit einem Cool Down schließen wir das Workout ab. Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch

Julia Frank
Di., 24.09., 18.45-19.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Ef005

Schule, Entspannungsraum

■ Nordic Walking für Einsteiger

NEU

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

Jana Stüwe
Fr., 04.10., 9.30-10.30 Uhr, 8 x
€ 41,60 (€ 37,40)

Ef004

Treffpunkt: Sportheim Effeltrich

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



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, 10.09. 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.

Gesellschaft

■ Landeskundlicher Vortrag Norwegen



Norwegen, Land des Wassers, der Berge und der Fjorde. Im Schnitt gerade einmal 14 Bewohner pro km² garantieren Abgeschiedenheit, Ruhe und Natur pur. Der Referent präsentiert Ihnen die besten Aufnahmen von mittlerweile zwei Norwegenreisen und nimmt Sie auf seiner etwa 500 km langen Reise mit dem Auto vom südlichen Kristiansand bis Bergen mit zu malerischen Hüttchen, reißenden Wasserfällen, Berggipfeln und endlosen Fjorden. Es erwartet Sie ein Vortrag rund um die Gegend vom Folgefonna-Nationalpark, von Bergen und die Reise dorthin, die mit sehenswerten Drohnenaufnahmen einen phantastischen Einblick aus der Luft bietet.

Moritz Wenninger
Do., 16.01., 19.00 Uhr
Eintritt frei.

Eg001

Sitzungssaal im Gemeindezentrum

Gesundheit

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

■ Hula Hoop Basics

NEU

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 erlernen in diesem Kurs die Basics des Hula Hoop Dance und steigern damit spielerisch unsere Fitness! Mitzubringen: eigener Fitness-Hoop ca 100-105 cm Durchmesser.

Anna-Lena König-Hofmann
Fr., 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 5 x
€ 21,00 (€ 18,90)

Eg002

Schule - Eingang A

■ Rückenfitness

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die leichte Beschwerden im Rücken, in den Knie- oder Hüftgelenken haben. Auch als Präventionsmaßnahme ist der Kurs bestens geeignet! Jeder Teilnehmer sollte sich ohne Probleme auf die Matte am Boden setzen und wieder aufstehen können. Ziel des Rückenfit-Kurses ist es, durch u. a. funktionelle Übungen, Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule einen gesunden Rücken ohne Haltungsprobleme und Schmerzen zu erreichen. Hier werden die Rückenmuskeln intensiv gestärkt, die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Durch Gleichgewichtsübungen wird der Körper stabilisiert, Muskeldysbalancen ausgeglichen und durch leichtes Fitness Training die Leistungsfähigkeit gesteigert. 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 **Eg003**
Mo., 23.09., 16.50-17.50 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Body Work-out

Ein abwechslungsreiches Intensivtraining: Gezieltes und gelenkschonendes Training für den ganzen Körper. Größtenteils werden Ausdauer und Krafttraining gemischt. Das Krafttraining ist speziell für die Rückenmuskulatur und Problemzonen ausgerichtet, teilweise mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Therabändern. Bitte Matte und Hilfsmittel mitbringen!

Alexandra Dötzer **Eg004**
Mo., 23.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Bauch- und Rückengymnastik mit Pilates und bewussten 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.

Mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung

Martina Trende **Eg005**
Mo., 23.09., 19.05-20.05 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Body Workout und Bauch Beine Po

Wir kommen ordentlich ins Schwitzen und trainieren besonders Bauch, Beine und Po zu fröhlicher Musik von Rock bis Pop. Bitte eine Yogamatte/Fitnessmatte oder ähnliches mitbringen. Evtl. kleine Gewichte je nach Absprache im Kurs.

Bettina Baier **Eg006**
Mo., 30.09., 19.30-20.30 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40) Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

■ Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- Fitness- Workout. Mitreißende Musik, eine tolle Gruppenatmosphäre und jede Menge Spaß!

Vanessa Wairer **Eg007**
Di., 24.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Kulturscheune

■ Pilates - Anfänger & Einsteiger



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 **Eg008**
Di., 01.10., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Kulturscheune

■ Pilates - Fortgeschrittene & Erfahrene

Jennifer Matern **Eg009**
Di., 01.10., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Kulturscheune

■ Ausgleichsgymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik wollen wir unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, die Wirbelsäule behutsam mobilisieren und verkrampte Muskulatur lockern. Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen!

Ingrid Pamperl **Eg010**
Mi., 25.09., 8.30-9.15 Uhr, 15 x
€ 47,30 (€ 42,60) Kulturscheune

■ Yoga



Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Leichte Körperübungen mit viel Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation.

Bitte Isomatte, Decke und warme Socken mitbringen!

Gisela Peschka-Endres **Eg011**
Mi., 25.09., 19.15-20.45 Uhr, 12 x
€ 57,60 (€ 51,80) 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.

Feste Turnschuhe (biegsame Sohle) und ein Getränk mitbringen!

Elke Dutzel **Eg012**
Do., 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Elke Dutzel **Eg013**
Do., 26.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

Tanzen

Bei unseren Tanzkursen erlernen Sie die Grundschrirte und Bewegungsabläufe einzelner Tanzstile. Dadurch können Sie auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination erlangen.

■ Tanzkurs - Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschrirte und einfache Figuren in den lateinamerikanischen Tänzen (Rumba, Cha-Cha, Jive und Samba) und den Standardtänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango,) sowie Blues und Disco-Fox. Auch für Wiedereinsteiger geeignet. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg014**
Fr., 04.10., 18.45-19.45 Uhr, 10 x
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzkurs – Aufbaustufe II

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits Tanzkurse (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 **Eg015**
So., 06.10., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzkurs – Aufbaustufe IV

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 **Eg016**
Fr., 04.10., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzen 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. Eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg017**
Do., 10.10., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzen am Donnerstag II

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg018**
Do., 10.10., 20.15-21.45 Uhr, 10 x
€ 96,00 (€ 86,40) pro Paar Kulturscheune

■ Discofox Grundkurs

Discofox kann man zu fast allem tanzen. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie erlernen in diesem Kurs schnell den Grundschrirte und einige Figuren. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg019**
So., 06.10., 19.30-20.30 Uhr, 4 x
€ 25,60 (€ 23,00) pro Paar Kulturscheune

■ Discofox Aufbaukurs

Für Tänzer, die bereits einen Discofox-Kurs absolviert und ihr Erlerntes gerne erweitern und vertiefen möchten. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg020**
So., 10.11., 19.30-20.30 Uhr, 4 x
€ 25,60 (€ 23,00) pro Paar Kulturscheune

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Küchla backen



Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen

und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Beate Wittmann **Eg021**
Mo., 07.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Spinat frittiertes Naan (Palak Puri) - Beliebt

NEU

Spinat Puri - einfache Puri mit Spinat. Es ist eines der schmackhaftesten indischen Gerichte. Normalerweise wird es mit Kartoffel-Curry oder indischen Mango oder Zitrone-Gurke serviert. Spinat Puri kann für das Mittagessen, Abendessen oder als Snack serviert werden. Passend zu diesem mit Spinat frittiertem Naan werden eine Vorspeise und ein Nachtisch zubereitet.

Dr. Yamini Avadhut **Eg022**
Do., 10.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann **Eg023**
Mo., 14.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Teigtasche auf Weltreise Teil 1

NEU

Begleiten Sie mich auf eine kulinarische Reise rund um den Globus. Wir wollen Teigtaschen wie Baozi aus China, Empanadas aus Süd-Amerika, Kärntner Nuseln aus Österreich und Ravioli aus Italien gemeinsam zubereiten. In gemütlicher Runde lassen wir uns unsere Kreationen gemeinsam schmecken.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg024**
Do., 17.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

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

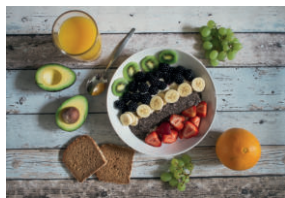
■ Teigtasche auf Weltreise Teil 2

NEU

Gerne dürfen Sie mich ein weiteres Mal auf eine kulinarische Reise rund um den Globus begleiten. Sollten Sie den ersten Teil verpasst haben, ist das aber kein Problem. Im zweiten Teil werden wir schwäbische Maultaschen, Momos aus Tibet, Pierogi aus Polen und Samosas aus Zentralasien gemeinsam zubereiten. Wir lassen uns im Anschluss all diese Köstlichkeiten gemeinsam schmecken.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg025**
Do., 24.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich: NEUE REZEPTE - Kurs D



Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, Diese frischen Schalen machen

wirklich jede und jeden glücklich!

KURS D: Türkische Bowl & Italienische Pasta Bowl sowie zwei süße Bowls. Materialkosten von € 15 werden abgebucht.

Sophia Mages **Eg026**
Mi., 13.11., 18.00-21.30 Uhr
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Plätzchen backen

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Beate Wittmann **Eg027**
Fr., 15.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

Beate Wittmann **Eg028**
Fr., 22.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Klassische Desserts - eine Verführung der Sinne

NEU



Tauchen Sie ein in die Welt der süßen Verführungen und bereiten Sie mit mir köstliche Desserts zu wie Nektarinen- Tiramisu, Welfenspeise, Avocado- Schoko- Mousse und noch mehr. Im Anschluss lassen wir es uns beim Genuss dieser Leckereien in gemütlicher Runde gut gehen.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg029**
Do., 21.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

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.

■ Traditionales Paneer Tikka Masala mit selbstgemachten Paneer

NEU

Traditionales Paneer (indischer Frischkäse) Tikka Masala ist ein Gericht, das aus gebratenen, marinierten Paneerstücken (Paneer Tikka) in gewürzter Currysauce besteht. Wir lernen in diesem Kochkurs traditionales Paneer Tikka Masala. Das Curry ist normalerweise cremig. Das Gericht wurde von in Großbritannien lebenden indischen Köchen populär gemacht und wird in Restaurants auf der ganzen Welt angeboten. Dieses Gericht passt hervorragend zu Butter-Naan, Paratha oder Basmati-Reis. Es ist ein köstliches Curry. Passend zu diesem leckeren und gesundem Paneer Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch zubereitet.

Dr. Yamini Avadhut **Eg030**
Do., 28.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich: NEUE REZEPTE - Kurs D

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, Diese frischen Schalen machen wirklich jede*n glücklich!

KURS D: Türkische Bowl & Italienische Pasta Bowl sowie zwei süße Bowls. Materialkosten von € 15 werden abgebucht

Sophia Mages **Eg031**
Mi., 11.12., 18.00-21.30 Uhr
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Die Küche Vietnams



Die Küche Vietnams wird von vielen als eine der besten Küchen der Welt angesehen. Sie vereint Elemente der Chinesischen, Indischen und Französischen Küche. So ist die Grundlage für die vietnamesische Nudelsuppe Pho Bo eine klassische Consomme.

Gerichte mit feinem Gemüse, mit Fleisch, leckeren und frischen Kräutern, exotischen Gewürzen, Fischsoße u.v.m. Machen Sie mit mir eine kulinarische Reise durch Vietnam - unverwechselbar und authentisch!

Sonja Gößwein-Wolny **Eg032**
Do., 16.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Beate Wittmann **Eg033**
Mo., 20.01., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Beate Wittmann **Eg034**
Mo., 10.02., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

■ Bogensport - Sportschießen mit dem olympischen Recurvebogen - für Anfänger



Das sportliche Bogenschießen mit dem olympischen Recurvebogen ist eine der faszinierendsten Sportarten weltweit. Bei uns leiten ausgebildete Vereinsübungsleiter (Teilnehmer an Landes- und Bundesmeisterschaften) die Gäste zum erfolgreichen Umgang mit dem Bogen an. Der familien-

freundliche Bogensport kombiniert Kraft, Ausdauer und Konzentration und wird seit geraumer Zeit sogar zu therapeutischen Maßnahmen herangezogen.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, benötigt werden lediglich geschlossene Schuhe, sportliche Hose und enganliegende Oberbekleidung. Die komplette Bogensportausrüstung wird vom Verein zur Verfügung gestellt. Unser gemeinsames Bestreben ist der sichere Umgang mit dem Bogen und die Freude, ein anvisiertes Ziel auch treffen zu können. Durch das Bogenschießen verfeinern Sie Ihre Feinmotorik und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Wolfgang Graßl **Eg035**
Freitag, 27.12., 17:00-19:30 Uhr
Samstag, 28.12., 17:00-19:30 Uhr
Sonntag, 29.12., 14:00-16:00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) Neuses - Schützenheim Frankonia

■ 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?

€ 4,00 zu bezahlen vor Ort für Lehrunterlagen und ein Getränk

Georg Petersammer **Eg036**
Sa., 19.10., 9.00-12.00 Uhr
gebührenfrei Schule - Speisesaal, Eingang H

Kultur - Kreativ

■ Gitarre - Fortgeschrittene

Gitarre - Aufbaukurs für alle, welche bereits einen Gitarre- Grundkurs belegt haben und ihr Erlerntes weiter ausbauen wollen.

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden wieder am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller **Eg037**
Di., 24.09., 17.30-18.30 Uhr, 14 x
€ 145,60 (€ 131,00) Kleingruppe ab 3 Personen
Schule - Werkraum, Eingang H

■ Gitarre - Anfänger

Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden), alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller **Eg038**
Di., 24.09., 16.30-17.30 Uhr, 14 x
€ 145,60 (€ 131,00) Kleingruppe ab 3 Personen
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.

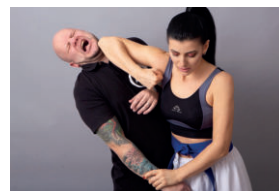
Grundsätzlich werden im Kurs die einfach zu handhabenden Acrylfarben verwendet, aber auch selbst hergestellte Leimfarben mit Pigmenten, Kreiden, Drucktechniken, Mischtechniken und Zeichenmaterial kommen zum Einsatz.

Michaela Schwarzmann **Eg039**
Do., 26.09., 18.00-20.30 Uhr, 5 x
€ 52,50 (€ 47,20) + Material Schule - Werkraum, Eingang H

Michaela Schwarzmann **Eg040**
Do., 09.01., 18.00-20.30 Uhr, 5 x
€ 52,50 (€ 47,20) + Material Schule - Werkraum, Eingang H

Spezial

■ 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 mit anmelden möchte, ist das natürlich auch möglich.

Christine Lehmann **Eg041**
Sa., 19.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30) Eggerbachhalle - Turnhalle Halle 1

Zusammenarbeit mit der Umweltstation Lias-Grube

Treffpunkt bei allen Kursen der Liasgrube ist die Übersichtstafel Gelbbauchunke am Eingang des Freigeländes der Umweltstation Lias-Grube in Unterstürmig, Lias-Grube 1, 91330 Eggolsheim.

■ 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.

Kurs findet 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.

Umweltstation Lias-Grube **Eg042**
Fr., 11.10., 14.00-16.00 Uhr
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

■ Kerzenzwerge

Aus alten, am Feuer eingeschmolzenen Kerzenresten ziehen wir neue Kerzen. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Kurs findet 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.

Umweltstation Lias-Grube
Fr., 29.11., 14.00-16.00 Uhr
€ 7,00

Eg043

Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Winterzwerge

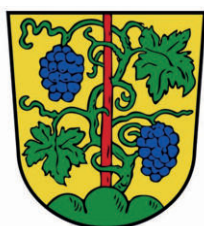
Was machen die Tiere in der Lias Grube, wenn es draußen so richtig kalt ist? Zwischendurch wollen wir uns am Lagerfeuer aufwärmen. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Kurs findet 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.

Umweltstation Lias-Grube
Fr., 24.01., 14.00-16.00 Uhr
€ 7,00

Eg044

Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig



GÖßWEINSTEIN

Leitung: Simone Dümler,
Gemeindeverwaltung Gößweinstein, Tel. 09242/980-10

Anmeldung:

Einschreibung ab Dienstag, 10.09. - 13.09. nur online
Online-Anmeldung zu allen Kursen des Landkreises über
das Internet unter www.vhs-forchheim.de

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefoni-
sche oder persönliche Anmeldung bei Frau Dümler ab
16.09. möglich.

Montag - Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 18.30 Uhr

Bezahlung der Kursgebühr: persönliche, schriftliche, tele-
fonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Last-
schriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse in Gößweinstein statt:

Haus des Gastes: Burgstr. 6

Turnhalle Grund- und Mittelschule: Viktor-von-Scheffel-
Straße 45

Gasthaus Fränkische Schweiz: Pezoldstraße 20

Mehrzweckraum Kindergarten: Wichsenstein 314

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.

Gesellschaft

■ Offener philosophischer Gesprächskreis

Ein Gesprächskreis für alle, die sich über ein Thema tiefgreifend mit
Anderen austauschen möchten.

Die Treffen finden 14-tägig statt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Virginia Alex
Fr., 27.09., 17.00-19.00 Uhr, 8 x
kostenfrei

Gö001

Gasthaus Fränkische Schweiz

Gesundheit

■ Bodypower

Ein effektives Training für den ganzen Körper, das hauptsächlich mit
dem eigenen Körpergewicht stattfindet. Optimal zur Stärkung der Mus-
kulatur, Kondition und Ausdauer. Jeder ist willkommen - egal ob An-
fänger oder fortgeschrittenes Niveau.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportbekleidung, Getränk, Isomatte,
Handtuch

Jana Kade
Di., 24.09., 18.30-19.30 Uhr, 8 x
€ 25,60 (€ 23,00)

Gö002

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

Jana Kade
Di., 24.09., 19.45-20.45 Uhr, 8 x
€ 25,60 (€ 23,00)

Gö003

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Yoga

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

Claudia Redel
Do., 26.09., 18.45-20.15 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)

Gö004

Haus des Gastes

■ Ashtanga Yoga Basic Led Class

NEU

Mit wiederkehrenden Yogaübungen wollen wir rückenschonend die
Muskeln kräftigen, unseren Körper dehnen sowie zusätzlich den Kör-
per und Geist entspannen.

Bitte eine Yogamatte und Decke für die Schlussentspannung mitbrin-
gen.

Angelika Wölfel-Hölzel
Mo., 23.09., 18.30-20.00 Uhr, 9 x
€ 56,70 (€ 51,00)

Gö005

Mehrzweckraum Wichsenstein

■ Kursangebot für Senioren: Yoga auf einem Stuhl sitzend

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
Do., 26.09., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
€ 65,00 (€ 58,50)
Kleingruppe

Gö006

Haus des Gastes

Spezial

■ 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., 26.09., 15.30-16.30 Uhr, 14 x
€ 44,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper **Gö008**
Do., 26.09., 16.45-17.45 Uhr, 14 x
€ 44,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Gisela Unglert-Stielper **Gö009**
Fr., 27.09., 15.30-16.30 Uhr, 14 x
€ 44,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper **Gö010**
Fr., 27.09., 16.45-17.45 Uhr, 14 x
€ 44,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Kindersport - bunt gemischt (6 - 10 Jahre)

Kindersport mit Unterstützung der Eltern nach Absprache. Aktivierung und Wahrnehmungsschulung mit Übungen aus verschiedenen Sportarten. Spielerisches Erproben und Erfinden von Bewegungsmöglichkeiten an Turngeräten. Schulung von Ballfertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten.

Gisela Unglert-Stielper **Gö011**
Mi., 25.09., 15.30-17.00 Uhr, 14 x
€ 67,20 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein



GRÄFENBERG

Leitung: Christine Wörlein

Anmeldung: Stadt Gräfenberg, Frau Hackl, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 10.09.

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

■ Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Stefana Taneva **Gr001**
Mo., 23.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) 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. Bitte Isomatte mitbringen!

Doris Meier **Gr002**
Mo., 23.09., 10.00-11.15 Uhr, 10 x
€ 52,50 (€ 47,20) Bürgerhaus

■ Pilates-Training für Fortgeschrittene

Sanft, aber oho
Jede Pilates-Übung bezieht den ganzen Körper mit ein - Wir trainieren mit unserer Tiefenmuskulatur und sind mit unserem Körper im Einklang.
Mitzubringen: Isomatte, dicke Socken, Handtuch

Manuela Meyer **Gr003**
Di., 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

Manuela Meyer **Gr004**
Di., 24.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

■ Sanftes Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger - Fortführung

Wir üben klassische Yogahaltungen (die kurz gehalten werden), Atemübungen und Tiefenentspannung für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit. Dieser Kurs ist perfekt für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet (alle anderen sind natürlich auch herzlich eingeladen). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, Decke und ein Meditationskissen.

Valeria Hammerand **Gr005**
Di., 24.09., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) Bürgerhaus

■ Anfängerkurs Tao Yin-Qigong

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, bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe

Ursula Reumüller **Gr006**
Mo., 23.09., 17.15-18.45 Uhr, 14 x
€ 88,20 (€ 79,40) Kleingruppe Bürgerhaus

■ Fortgeschrittenen-Kurs Tao Yin-Qigong

Bitte mitbringen:
Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe

Ursula Reumüller
Mo., 23.09., 19.00-20.30 Uhr, 14 x
€ 88,20 (€ 79,40) Kleingruppe

Gr007

Bürgerhaus

Spezial

■ Bewegung & Tanz für Kinder (4 - 6 Jahre)

NEU

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
Fr., 27.09., 15.00-16.00 Uhr, 10 x
€ 42,00

Gr008

Turnhalle Realschule

■ Bewegung & Tanz für Kinder (7 - 10 Jahre)

NEU

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe/Schlappchen, Trinken und bequeme Sportkleidung

Sandra Kern
Fr., 27.09., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
€ 42,00

Gr009

Turnhalle Realschule



HALLERNDORF

Leitung: Petra Horch

Anmeldung: Frau Weber, Gemeindeverwaltung, Tel. 09545/4439-112 (nur vormittags) ab Dienstag, 10.09.

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

■ 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
Fr., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 104,00 (€ 93,60) pro Paar, Kleingruppe

Ha001

Turnhalle Hallerndorf

■ YOGA - Flexibilität, Kraft und Entspannung



Hatha Yoga, Yin Yoga und Entspannung für alle Menschen, die Wohlbefinden und Harmonie in Körper, Geist und Seele spüren wollen. Wir werden durch Atemübungen, Körperhaltung und Entspannungstechniken die Flexibilität, Elastizität und Kraft von Körper und Geist verbessern, Stress abbauen und uns wohlfühlen. Bitte mitbringen Yoga-Matte, Decke und bequeme Kleidung, warme Socken

Kathrin Hinrichs
Mi., 25.09., 18.15-19.45 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00)

Ha002

Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

■ Kräuterführung: Herbstkräuter

NEU

Entdecke unsere heimischen Wildkräuter.

Auf einem gemütlichen Spaziergang erfährst du, welche Kräuter in deiner Umgebung wachsen, wie du sie bestimmst und wie du sie für deine Gesundheit nutzt.

Stefanie Lunz
Di., 24.09., 17.00-19.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Ha003

Sportplatz DJK Hallerndorf

■ Immunstark! Kräuter bei Erkältung

NEU

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, Schneebesen, Geschirrtuch, Schüssel, Schraubgläser (100 ml, 250 ml, 500 ml)

Stefanie Lunz
Do., 06.02., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00)

Ha004

Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Best of fränkische Tapas

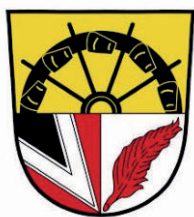
Nach drei genussvollen Tapas-Teilen ist es an der Zeit, die Highlights dieser Franken-Tatorte aufzudecken. Die kleinen Geschmacksträger werden unser Buffet von süß bis pikant, von Fleisch, Fisch bis vegetarisch, von einfach bis aufwendig beherrschen. Da wird ein fränkischer Sonnenaufgang nicht fehlen, 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. Auf einen schönen Abend in Franken.

Stephanie Karrasch
Mi., 29.01., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 (€ 13,20) + Material

Ha005

Schule Küche

Es wird bei allen Abmeldungen eine Stornogebühr von 4,00 € erhoben.



HAUSEN

Leitung: Franziska Dittrich

Anmeldung: Gemeinde Hausen

Frau Müller, Tel. 09191/7372-28 und Frau Keiner, Tel. 09191/7372-22 ab Dienstag, 10.09.

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

Trainiere und löse Verspannungen und verklebtes Bindegewebe am ganzen Körper. Faszientraining ist nicht gleich Muskeltraining. Faszien benötigen andere Impulse. Durch Dehn- und Sprungübungen sowie der Faszienrollmassage werden verklebte Muskelzellen und Bindegewebe gelöst sowie der Stoffwechsel angeregt. Ziel ist es Verspannungen und die daraus resultierenden Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung zu verbessern. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, eigene Faszienrolle und Faszienball wenn vorhanden, Sportbekleidung, Getränk

Markus Agrikola
Fr., 27.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Hs001

Bürgerhaus

■ Yoga

Yoga umfasst den Menschen mit Körper, Geist und Seele. Die Muskeln, Sehnen und Organe werden langsam gedehnt bzw. gestärkt und auf die Belastungen des Alltags besser vorbereitet. In besonderem Maße wird die Fähigkeit zum bewussten Entspannen und Loslassen geübt. Atmung, Meditation, Bewegung führen zur Ausgeglichenheit (für alle Altersschichten). Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und warme Socken!

Gisela Peschka-Endres
Mi., 25.09., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00)

Hs002

Bürgerhaus

■ Yoga für den Rücken

Yoga für den Rücken.
Sanftes Hatha Yoga für Anfänger und geübte Yoginis. Matte, Kissen und Decke für die Schlusssentspannung mitbringen.

Sabine Meißner
Mi., 25.09., 19.00-20.15 Uhr, 14 x
€ 73,50 (€ 66,20)

Hs003

Bürgerhaus

■ Yoga und Kräuter im Jahreskreis

Die Jahreskreisfeste bieten Gelegenheit zur Reflexion, Feier und Verbundenheit mit der Natur. Begonnen wird mit einer Yogaeinheit, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Zu jedem Fest wird eine Pflanze und ihre Wirkungsweise vorgestellt.

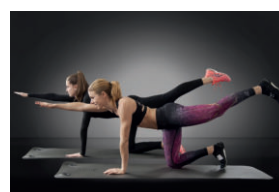
- Herbstäquinoktium
- Samhain
- Wintersonnenwende
- Imbolc

Sabine Meißner
Do., 26.09. & 31.10., jeweils 18-21.00 Uhr
Sa., 21.12. & 01.02., jeweils 18-21.00 Uhr
€ 50,40 (€ 45,40)

Hs004

Bürgerhaus

■ Faszientraining - Training für ein kraftvolles Bindegewebe



Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie verbinden alle Teile im Inneren des Körpers und beeinflussen die Haltung, die Muskeln, die Bewegung und Körperwahrnehmung. Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und sind eine seit langem vernachlässigte Struktur, die im Trainingsprozess weit mehr Aufmerksamkeit verdient. Lernen Sie deshalb diese neuen Trainingsformen kennen, die helfen, Ihr Bindegewebe kraftvoller werden zu lassen und dazu beitragen, Ihre Körperwahrnehmungsfähigkeit zu verbessern. Zu Beginn des Kurses erhalten Sie Informationen über Faszien, deren Funktionen und den Einfluss auf unseren Körper.

Zum Einsatz kommen versch. Black Rolls und weitere Rollen, welche dazu beitragen, die Struktur Ihrer Faszien/Ihres Bindegewebes zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk (wichtig!) Des Weiteren zum Berollen: 1 Black Roll, Tennisball und falls vorhanden kleine Black Roll und kleine Black Roll Kugel.

Birgit Kaletsch
Mo., 23.09., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Hs005

Bürgerhaus

■ Pilates-Training Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Birgit Kaletsch
Do., 26.09., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Hs006

Bürgerhaus

■ Power Body für Männer und Frauen geeignet

Sabine Munker
Mo., 23.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20)

Hs007

Sporthalle Hausen

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.



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

Gesellschaft

■ Resilienztraining

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

Andrea Stölkerich
Di., 19.11., 18.00-20.00 Uhr
€ 10,40 (€ 11,20) Kleingruppe

He001

Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

Gesundheit

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

■ PhysYoFlow

Die Stunden sind eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und VinYasa Yoga. PhysYoFlow ist ein ruhiges Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations-, Gleichgewichts- und Dehnübungen. Der Stütz auf Händen und Knien muss gewährleistet sein. Die Übungen gehen fließend ineinander über.

Die Stunde wird mit einem Entspannungsteil beendet.

Bitte Matte, Handtuch und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

Bei Eigenbedarf der Schule muss der Veranstaltungsort / -zeit angepasst werden.

Birgit Sambale
Mo., 23.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40)

He002

Schulturnhalle Heroldsbach

■ Yoga am Abend

Yoga bietet die Möglichkeit, durch sanfte Körper- und Atemübungen und Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung zu kommen.

Bitte Yoga- oder Isomatte, bequeme warme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Dr. Monika Mai
Mo., 30.09., 18.15-19.45 Uhr, 13 x
€ 62,40 (€ 56,20)

He003

Schulturnhalle Heroldsbach

Dr. Monika Mai
Mo., 30.09., 9.45-11.15 Uhr, 13 x
€ 62,40 (€ 56,20)

He004

Schulturnhalle Heroldsbach

■ 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
Fr., 27.09., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60)

He005

Schulturnhalle Heroldsbach

Dana Knappek
Do., 26.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60)

He006

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
Mo., 30.09., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60)

He007

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. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.

Dr. Karin Hof-Schüßler
Do., 17.10., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

He008

Schulturnhalle Heroldsbach

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.

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Herbstkräuterspaziergang

Beim Spaziergang durch Feld und Flur sammeln wir Kräuter, Pflanzen, Beeren, Früchte und Samen, die im Herbst unser Immunsystem stärken. Ihre heilsame Wirkung und wie wir sie verarbeiten können, lernen Sie an diesem Nachmittag kennen. Dabei ist auch ein Kräutermärchen und eine Meditation. Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Schreibsachen, leeres Glas, Beutel zum Sammeln. Ort wird noch bekannt gegeben.

Agathe Buchfelder **He009**
So., 22.09., 9.30-12.00 Uhr
€ 10,50 (€ 9,40) wird noch bekannt gegeben

■ Natürliche Hausmittel gegen Winterblues

Ein Workshop mit stimmungsaufhellenden Rezepten. Gemeinsam stellen wir Badezusätze, Tees und Raumduft aus stimmungsaufhellenden Pflanzen her.

Mitbringliste: Schreibzeug, eigene Tasse, 2 kleine Schraubgläser (100-250ml), kleine Schüssel, Mörser, Messer, Löffel, Schneidbrett.
Materialkosten: voraussichtlich 15€ bitte mitbringen

Stefanie Lunz **He010**
Di., 12.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Schulküche

■ Winterliche Kräuter- und Gewürzverkostung



Ein interaktiver Workshop, bei dem die TeilnehmerInnen verschiedene winterliche Kräuter und Gewürze probieren und ihre Verwendung in der Küche kennenlernen können, um winterliche Gerichte und wärmende Getränke zu würzen und zu verfeinern. Gemeinsam stellen wir verschiedene Gerichte, Getränke und Snacks her und verkosten sie dann

gemeinsam.

Mitbringliste TN: Notizbuch/Stift, eigene Tasse/Becher, kleines Schraubglas/Einmachglas für Teemischung, Glasflasche zum Abfüllen von Tee/Punsch, Schüssel mit Deckel
Materialkosten: ca. 20€

Stefanie Lunz **He011**
Di., 21.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Schulküche

■ 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 **He012**
Fr., 29.11., 15.00-18.30 Uhr
€ 24,20 (€ 22,40) inkl. Material € 6,00 Schulküche

■ Küche der Metropolregion Delhi



mit neuen Rezepten, die ihren Gaumen kitzeln werden. Reisen Sie mit uns in die Metropol-Region Delhi, in den Mittelpunkt indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen. In diesem Kurs lernen Sie die neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zu Hause in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original!
Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht

Monika Kapoor Paul **He013**
Di., 05.11., 17.30-22.00 Uhr
€ 35,90 (€ 34,00) inkl. Material € 18,00 Schulküche

■ Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal



mit neuen Rezepten die ihren Gaumen kitzeln werden. Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten viele Gerichte mit Lamm- und Hühnerfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreiert werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen.
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht

Monika Kapoor Paul **He014**
Di., 11.02., 17.30-22.00 Uhr
€ 35,90 (€ 34,00) inkl. Material € 18,00 Schulküche

■ Klassische Desserts - eine Verführung der Sinne



Tauchen Sie ein in die Welt der süßen Verführung und bereiten Sie mit mir köstliche Desserts wie Nektarinen Tiramisu, Welfenspeise, Avocado-Schoko-Mousse und noch mehr. Im Anschluss lassen wir es uns beim Genuss dieser Leckereien in gemütlicher Runde einfach nur gut gehen.

Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **He015**
Do., 10.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ Teigtaschen auf Weltreise Teil 1

Begleiten Sie mich auf eine kulinarische Reise rund um den Globus. Wir wollen Teigtaschen wie Baozi aus China, Empanadas aus Südamerika, Kärntner Nudeln aus Österreich und Ravioli aus Italien gemeinsam zubereiten. In gemütlicher Runde lassen wir uns unsere Kreationen gemeinsam schmecken.

Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **He016**
Do., 28.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ Winterliche Gaumenkitzler - Low Carb

Auch im Herbst und Winter ist die Auswahl an frischem Gemüse vielfältig. Neben allerlei Kohlarten machen verschiedene Wurzeln und Knollen die Winterküche bunt und abwechslungsreich. Heiße Suppen, leckere Eintöpfe und schmackhafte Aufläufe vertreiben im Handumdrehen die Kälte aus den Gliedern. Und das alles in der Low Carb Variante. Lassen Sie uns gemeinsam kochen und im Anschluss genießen wir die verschiedenen Mahlzeiten in netter Runde! Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **He017**
Do., 05.12., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ Teigtaschen auf Weltreise Teil 2

Gerne dürfen Sie mich ein weiteres Mal auf eine kulinarische Reise rund um den Globus begleiten. Sollten Sie den ersten Teil verpasst haben, ist das aber kein Problem. Im zweiten Teil werden wir schwäbische Maultaschen, Momos aus dem Tibet, Pierogi aus Polen und Samosas aus Zentralasien gemeinsam zubereiten. Wir lassen uns im Anschluss all diese Köstlichkeiten gemeinsam schmecken. Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **He018**
Do., 09.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ Die Küche Vietnams



Die Küche Vietnams wird von vielen als eine der besten Küchen der Welt angesehen. Sie vereint Elemente der Chinesischen, indischen und der französischen Küche. So ist die Grundlage für die vietnamesische Nudelsuppe Pho Bo eine klassische Consommé. Gerichte mit feinem Gemüse, mit Fleisch, leckeren und frischen Kräutern, exotischen Gewürzen, Fischsoße u. v. m. Machen Sie mit mir eine kulinarische Reise durch Vietnam - unverwechselbar und authentisch! Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein-Wolny **He019**
Do., 30.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ Böhmisches Küche

Heute wird ein klassisches böhmisches Menü gekocht, mit Vor-Haupt- und Nachspeise, das wir uns anschließend gemeinsam schmecken lassen. Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Ivana Büttner **He020**
Do., 24.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schulküche

■ Türkisch für Anfänger - eine kulinarische Reise durch die Türkei



Der Kurs bietet nicht nur kulinarische Einblicke, sondern auch kulturelle Hintergründe, die Ihnen helfen, die Vielfalt und Geschichte der türkischen Gastronomie zu verstehen. Machen Sie sich bereit für einen genussvollen Ausflug in die Welt der türkischen Kochkunst!

Nina Freund, Ilayda Kaya **He021**
Do., 26.09., 18.00-22.00 Uhr
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ Plätzchen backen



In der Weihnachtsbäckerei.... leckere Plätzchen, neue Rezepte, die Vorweihnachtszeit kann kommen! Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Beate Wittmann
Mo., 18.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material

He022

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

Materialkosten in Höhe von € 9,00 werden abgebucht

Marita Dippacher **He023**
Fr., 20.09., 15-16.30 Uhr &
Sa., 21.09., 8.30 - 12.30 Uhr
€ 37,60 (€ 34,70) inkl. Material € 9,00
Kuratenhaus Hof (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

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 **He024**
Fr., 15.11., 18.00-21.00 Uhr &
Sa., 16.11., 16.30 - 20.00 Uhr
€ 33,80 (€ 30,40) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ 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 Auschau 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 **He025**
Fr., 22.11., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) + Material ca. € 5,00 im Kurs
Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ Seife siedern - feine Luxusseifen mit weihnachtlichem Duft

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit diesem uralten Handwerk beschäftigen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Naturseifen aus eigener Herstellung werden mit pflegenden Zutaten angereichert, um individuell auf den Hauttyp abgestimmt zu werden. Auf Basis von Olivenöl entstehen basische Seifen, die Sie nicht mehr missen möchten. In einer kleinen Gruppe siedern wir im Kaltverfahren die Seife. Diese luxuriöse Variante unserer Basisseife wird mit feinstem Mandelöl und Jojobaöl angereichert. Ebenso wird sie mit Farbe verziert! Somit entstehen auch schöne Weihnachtsgeschenke. Schon vorhandene Seifenstücke können mitgebracht werden, daraus entstehen eingefilzte Unikate die sich prima zum Peeling eignen oder die Gärtnerhände bestens säubern. Was Sie zum Kurs mitbringen müssen, wird Ihnen vorher noch mitgeteilt.

Karin Fenzl

He026

Mi., 02.10., 18.00-22.00 Uhr

€ 20,80 (€ 18,70) + Material ab € 25,00

Schulküche



HILTPOLTSTEIN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 10.09.

Kursort: Obstbauzentrum Hiltlpoltstein, Möchser Weg, 91355 Hiltlpoltstein. Im Ort bitte der Beschilderung „Obstbau Versuchsstation“ folgen. Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. 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

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ 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.

Gerade das Bewahren der regionalen Kochkultur und das praktische Erlernen dieser Gerichte fördert die regionale Identität.

Menü I:

- Spinatsalat mit frischen Pilzen und gebackenem Gorgonzola in der Bierkruste
- Crepinette von Kalbsfilet und Kalbszunge mit Herbstgemüsen
- Reiskuchen mit Milchsokoladeneis

Günter Sponsel

Hi001

Mi., 16.10., 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II

- Krabbensalat mit Fenchel-Papaya-Chutney und Guacamole
- Chimichurri - Rinderfilet mit Kürbismousse und Ofenkartoffel
- Roquefort mit Nüssen, Früchten und Sabayone vom Passito di Re-frontolo an Ziegenkäse-Creme-Eis

Günter Sponsel

Hi002

Mi., 23.10., 16.00-21.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III

- Roulade vom Kaninchenrücken mit Karotten-Orangensalat und Curryvinegrete
- Gebratener Thunfisch mit Wasabi und Algen auf Sushi-Reis
- Bisquit-Millefeuille mit Buttercreme und Schokoladenmousse

Günter Sponsel

Hi003

Mi., 04.12., 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü IV - Best of als Zusatztermin

Menü IV als Best of aus Menü I bis III:

- Krabbensalat mit Fenchel-Papaya-Chutney und Guacamole
- Gebratener Thunfisch mit Wasabi und Algen auf Sushi-Reis
- Roquefort mit Nüssen, Früchten und abayone vom Passito di Re-frontolo an Ziegenkäse-Creme-Eis

Günter Sponsel

Hi004

Mi., 11.12., 16.00-21.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

Eltern-Kind Turnen

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)

Margitta Kraft

Hi005

Do., 26.09., 15.15-16.30 Uhr, 8 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Turnhalle Hiltlpoltstein

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)

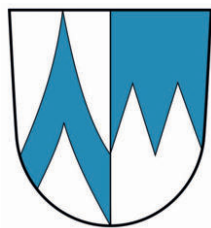
Margitta Kraft

Hi006

Do., 26.09., 16.30-17.45 Uhr, 8 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Turnhalle Hiltlpoltstein



HUNDSHAUPTEN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:

Wildpark Hundshaupten, Tel. 09191 86-1280 oder per E-Mail: info@wildpark-hundshaupten.de

Kursort:

Wildpark Hundshaupten, Hundshaupten 62, 91349 Egloffstein
Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Gesellschaft

■ 8. Großes Herbstfest im Wildpark

mit verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein.
Verschiedene Aussteller präsentieren ihre Ware zwischen Tier und Natur.
Freuen Sie sich auf regionale Spezialitäten, Handwerkskunst sowie Bastel- und Mitmachaktionen für Jung und Alt.

Wildpark Hundshaupten
So., 29.09., 10.00-17.00 Uhr
Wildpark-Eintritt

Hu001

Wildpark Hundshaupten

Grünes Klassenzimmer

■ Basteln für Tiere

Wildpark Hundshaupten
Mi., 30.10., 11.00-14.00 Uhr
15,00 € pro Kind
zuzüglich Wildpark Eintritt

Hu002

Anmeldung bis 23.10.2024 direkt im Wildpark

Wildpark Hundshaupten

■ Fackelwanderung (Upcycling)

Wildpark Hundshaupten
Sa., 23.11., 15.00-18.00 Uhr
15,00 € pro Fackel
zuzüglich Wildpark Eintritt

Hu003

Anmeldung bis 16.11.2024 direkt im Wildpark

Wildpark Hundshaupten

■ Wildes Buffet - Winterschmaus für Tiere: Futterglocken selber basteln

Wildpark Hundshaupten
Sa., 07.12., 10.00-12.00 Uhr
€ 7,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt

Hu004

Anmeldung bis zum 01.12.2024 direkt im Wildpark

Wildpark Hundshaupten

■ Weihnachtsfest für Tiere am 4. Advent

Wildpark Hundshaupten
So., 22.12., 10.00-12.00 Uhr
Wildpark-Eintritt, keine Anmeldung erforderlich Wildpark Hundshaupten

Hu005

■ Mini Tierpfleger: Kinder Tierpflegertag (7-11 Jahren)

Wildpark Hundshaupten
Sa., 11.01., 10.00-12.00 Uhr
€ 15,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt

Hu006

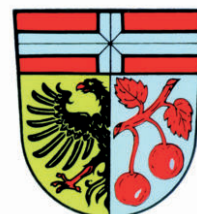
Anmeldung bis 05.01.25 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

■ Wildes Buffet - Winterschmaus für Tiere: Futterglocken selber basteln

Wildpark Hundshaupten
Sa., 08.02., 11.00-13.00 Uhr
€ 7,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt

Hu007

Anmeldung bis 02.02.2025 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten



IGENSDORF

Leitung:

Franziska Hackl
vhs@igensdorf.de

Anmeldung:

Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-79
Anmeldung ab Dienstag, 10.09.

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 Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse in Igensdorf statt:

VHS Raum: Gräfenberger Str. 1, 91338 Igensdorf
VHS Töpferraum: Gräfenberger Str. 5
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.

Sabine Steynberg
Di., 17.09., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) + 7 € Kopiergeld
Block und Stift

Ig001

Feuerwehrhaus, Vortragsraum der VHS

Gesundheit

■ Funktionelles Muskeltraining

Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit gezielter Gymnastik die Wirbelsäule.

Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Isomatte!

Gudrun Zeidler **Ig002**
Di., 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 63,00 (€ 56,70) Vereinshaus Rüsselbach

■ 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, begeistertes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Daniela Schlacht **Ig003**
Mi., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 18 x
€ 57,60 (€ 51,80) Aula der alten Grundschule

Daniela Schlacht **Ig004**
Mi., 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 18 x
€ 57,60 (€ 51,80) Aula der alten Grundschule

Kultur - Kreativ

Musik

■ "Klassik lebt!"

In diesem Semester beginnt die 36. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16. - 20. Jahrhundert beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Robert Drews **Ig005**
Do., 26.09., 19.15-21.30 Uhr, 8 x
€ 57,60 (€ 51,80) Feuerwehrhaus, Vortragsraum der VHS

Kreativ

■ Keramik für Erwachsene am Vormittag

Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden!

Helga Kammerer **Ig006**
Di., 24.09., 9.00-12.00 Uhr, 10 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Materialkosten VHS-Töpferraum Igensdorf

■ Keramik für Erwachsene - Abendkurs

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**
Mi., 25.09., 19.00-22.00 Uhr, 10 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf



KIRCHEHRENBACH

Leitung: Alice Pleyer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40

Anmeldung ab Dienstag, 10.09.

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

■ PowerMove

NEU

Der Kurs für Jedermann. Das abwechslungsreiche Workout vereint Kräftigung, Koordination und Stabilisation miteinander. Wechselnde Hilfsmittel sorgen für viel Spaß und du steuerst dein eigenes Level.

Chris van Varenberg **Ki001**
Mi., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Haus der Begegnung

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann **Ki002**
Mi., 18.09., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

■ Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann **Ki003**
Mi., 25.09., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material
Schulküche

■ Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann **Ki004**
Mi., 23.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material
Schulküche

■ Plätzchen backen

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Dosen für das Gebäck mitbringen. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Beate Wittmann **Ki005**
Fr., 29.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material
Schulküche

■ Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann **Ki006**
Fr., 24.01., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material
Schulküche



KUNREUTH

Leitung:

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 10.09.

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

■ Hörfade - Geschichte und Geschichten im Landkreis Forchheim

Den Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörfade entstehen.

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 digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörfade anhören.

Roland Rosenbauer **Ku001**
Do., 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
Gebührenfrei! Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

Roland Rosenbauer **Ku002**
Do., 09.01., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
Gebührenfrei! Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

Altes Handwerk

■ Brot backen



Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot und Brötchen. Abläufe und Hintergründe zum Thema Backen. Anmischen, Kneten des Vorteiges am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht und dann Fertigstellen des Grundrezeptes Brot. Brötchen: Vorteig am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht

sowie Formen und Ausbacken der Brötchen am anderen Morgen. Fachsimpeln bei einem gemeinsamen Frühstück, zu dem jeder seine Beilagen mitbringen kann. Fertigbacken des Brotes erfolgt zuhause nach Plan.

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 **Ku003**
Fr., 18.10., 17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 19.10., 09.00 - 12.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) + Material
Kleingruppe Treffpunkt: Rathaus Kunreuth

Gesundheit

■ Yoga für Erwachsene

Einfache Körper- und Atemübungen verbessern die Beweglichkeit und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke!

Gisela Peschka-Endres **Ku004**
Mo., 23.09., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 78,00 (€ 70,20)
Kindergarten

■ Pilates & Stretching

NEU

Das Kursangebot stellt eine Kombination aus Pilates und Stretching dar. Klassische Pilatesübungen werden in den Kursen durch aktive und passive Stretchingübungen ergänzt. Der alltägliche Bewegungsradius soll dadurch erweitert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Lisa Staudenmayer
Mi., 25.09., 18.00-19.15 Uhr, 6 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Ku005

Kindergarten

Kultur - Kreativ

■ Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

NEU

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 Stirnband oder Schal verstricken oder kreativ verweben.

Dieser Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Wollvlies kann im Kurs erworben werden. Spinnräder und Handspindeln werden von der Kursleiterin gestellt.

Materialkosten je nach Verbrauch ca. 7 Euro

Bitte mitbringen: Socken und ein kleines Handtuch. Tischabdeckung 1 x 2 m.

Agathe Buchfelder
Samstag, 30.11., 10:00-18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 36,40 (€ 32,80) + Material
Kleingruppe

Ku006

Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

■ 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
Fr., 22.11., 18:00-21:30 Uhr
Sa., 23.11., 09:00-16:30 Uhr
€ 57,20 (€ 51,50) + Material

Ku007

Rathaus Kunreuth

■ 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.

Andrea Schmitt
Mo., 14.10., 18-20 Uhr
Sa., 26.10 & 23.11., 14-17 Uhr
€ 51,20 (€ 46,10) + Material
Kleingruppe

Ku008

Rathaus Kunreuth

Spezial

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

Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass.

Egal ob für Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z. B. Bewerbungsfotos). Als Visagistin und Make-up Artist zeige ich Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.

Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten : € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Heidrun Wokittel
Di., 08.10., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,20 (€ 17,30) + Material
Kleingruppe

Ku009

Rathaus Kunreuth

■ YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Alter: 4 bis 7 Jahre

Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es auch alleine in der Kursstunde bleibt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

Stefanie Zametzer
Mo., 07.10., 15.30-16.15 Uhr, 6 x
€ 23,40

Ku010

Jugendhaus

Stefanie Zametzer
Mo., 25.11., 15.30-16.15 Uhr, 6 x
€ 23,40

Ku011

Jugendhaus



**LANGEN-
SENDELBACH**

Leitung: Andrea Wagner, Finkenweg 2, Tel./Fax 09133/5439

Anmeldung: Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 10.09.

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.

EDV, digitale Welt und Beruf

MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde

NEU

MuT (Medien und Technik), so heißt eine neue Initiative des Freistaates Bayern, welche zum Ziel hat, Senioren ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zu diesem Zweck möchten wir über die Volkshochschule Mediensprechstunden anbieten, in denen die Interessierten ihre Fragen zu ihrem Mobiltelefon, Laptop oder Tablet stellen können. Wir möchten Ihnen helfen, sicher und selbstbewusst mit digitaler Technik umzugehen.

Vorgesehen ist die Sprechstunde immer mittwochs von 13.00 bis 15.00 Uhr im Besprechungsraum des Rathauses.

Die Zeitfenster sind halbstündlich und können je nach Bedarf gebucht werden.

Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos, da das Projekt vom Bayerischen Staatsministerium finanziert wird.

Die Leitung und Durchführung der Mediensprechstunden übernimmt Herr Dieter Bohnert.

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können.

Bitte Anmeldung über die Gemeinde Langensendelbach bei Frau Claudia Heim, Tel. 09133/748810.

Kontakt bei Fragen: Andrea Wagner (5439) oder Dieter Bohnert (604018).

Dieter Bohnert	La001
mittwochs 13.00-15.00 Uhr	
kostenfrei	Besprechungsraum Rathaus

Sprachen

Hablamos Espanol! - Wir reden spanisch.



Ein Kurs für Teilnehmer mit A2-B1 Vorkenntnissen

In der kleinen Gruppe erweitern wir anhand von kurzen Texten unseren spanischen Wortschatz. Die Lektüre lässt uns Redewendungen kennenlernen und in Themen wie Geschichte, Kultur, Traditionen, Landschaft, Gastronomie usw. Spaniens eintauchen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Elena Puigvert de Michaelis	La002
Mo., 07.10., 19.00-20.30 Uhr, 12 x	
€ 93,60 (€ 84,20) Kleingruppe	Schule

Gesundheit

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. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

Melitta Schöttner	La003
Do., 10.10., 9.00-10.15 Uhr, 10 x	
€ 65,00 (€ 58,50)	
Kleingruppe	Musikheim

Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung II und Neueinsteiger

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Neueinsteiger geeignet.

Auf den jeweiligen Leistungsstand wird individuell eingegangen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

Melitta Schöttner	La004
Do., 10.10., 10.45-12.00 Uhr, 10 x	
€ 65,00 (€ 58,50)	
Kleingruppe	Musikheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastikmatte mitbringen.

Patricia Göpel	La005
Mo., 23.09., 9.30-10.30 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Musikheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

Patricia Göpel	La006
Mi., 25.09., 9.00-10.00 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Musikheim

Patricia Göpel	La007
Mi., 25.09., 10.15-11.15 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Musikheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastikmatte mitbringen.

Bitte beachten: Kurs findet im Kindergarten Langensendelbach statt.

Patricia Göpel	La008
Do., 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 12 x	
€ 50,40 (€ 45,40)	Turnraum Kindergarten

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastikmatte mitbringen.

Bitte beachten: Kurs findet im Kindergarten Langensendelbach statt.

Patricia Göpel	La009
Do., 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x	
€ 50,40 (€ 45,40)	Turnraum Kindergarten

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen. Es ist für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch erfahrenen Tänzern wird es nie langweilig.

Claudia Schleinkofer	La010
Di., 24.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x	
€ 32,00 (€ 28,80)	Turnhalle

Sumba - Dance Workout

Dieser Sumba Kurs ist, ähnlich wie "Zumba", ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen. Auch im Winter wird es uns heiß!

Sabine Meißner	La011
Di., 07.01., 20.00-21.00 Uhr, 5 x	
€ 16,00 (€ 14,40)	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
Fr., 04.10., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30)

La012

Musikheim

Yogilates

NEU


Die perfekte Symbiose aus Yoga und Pilates, die durch ihre Kombination sowohl Körper als auch Geist stärkt. Dynamische, kraftaufbauende Elemente des Pilates werden mit den beruhigenden, dehrenden Aspekten des Yoga kombiniert. Yogilates fördert die Flexibilität, verbessert die Körperhaltung und stärkt die Muskulatur. Dabei wird die Atmung bewusst eingesetzt, um die Übungen zu unterstützen und gleichzeitig für innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu sorgen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Yogamatte mitbringen, sowie ein Kissen und eine Decke für die Entspannung.

Sabine Meißner
Fr., 04.10., 19.05-20.05 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30)

La013

Musikheim

Power Hour für Fortgeschrittene

Aerobic, Bodyshape und Step-Aerobic
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Decke oder Isomatte und einen Step!

Christina Rzonsa
Mi., 02.10., 19.30-20.30 Uhr, 14 x
€ 58,80 (€ 52,90)

La014

Feuerwehrhaus Bräuningshof

Yoga für ALLE - Fortführung

Eine entspannte Yogastunde mit bewusst wenig stützenden Positionen - gut bei Schulter- und Nacken-Verspannungen und sanft zu den Handgelenken. Mit Yoga wird die körperliche Flexibilität erhöht, die Muskelkraft gestärkt, der Geist zur Ruhe gebracht und wir können Kraft für den Alltag tanken. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte Yogamatte und Decke mitbringen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Kathrin Stepancich
Mi., 23.10., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00)

La015

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
Mi., 23.10., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00)

La016

Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

Morning Yoga

Mit fließenden Bewegungen bringen wir den Körper in Schwung und Atem und Bewegung in Einklang. Auch kräftigende und herzöffnende Elemente dürfen nicht fehlen, um uns in die Energie des Tages zu bringen. Gleichzeitig werden verkürzte Muskeln gedehnt. Wo immer möglich bewegen wir uns im Flow, d.h. eine Übung geht fließend in die nächste über. Abgerundet wird die Stunde durch eine Entspannungseinheit im Liegen. Bitte Mitbringen: Matte, Decke und Yogakissen (bei Bedarf).

Kathrin Stepancich
Fr., 08.11., 8.30-9.45 Uhr, 10 x
€ 52,50 (€ 47,20)

La017

Kleingruppe

Feuerwehrhaus 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
Mi., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

La018

Kleingruppe

Bürgersaal im Rathaus Langensendelbach

Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

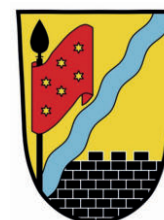
Nordic Walking ist ein gelenkschonender Sport für Ausdauertraining, Verbesserung der Körperhaltung, Muskelkräftigung, Stärkung des Herz-Kreislauf Systems und der Förderung von Freude an Bewegung. Aufbau und Inhalt des Kurses zielen darauf ab, die richtige Technik zu erlernen, Ausdauer zu trainieren und 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
Sa., 28.09., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80)

La019

Kleingruppe

Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach



LEUTENBACH

Leitung: Brigitte Wagner

Anmeldung: ab Dienstag, 10.09. 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.

Gesellschaft

■ Alles wirkliche Leben ist Begegnung!

Gilt das auch heute noch?

Während der Corona Pandemie wurden Kirchen und Gemeindehäuser geschlossen und Veranstaltungen abgeblasen. Vieles wurde schmerzlich vermisst, am meisten Begegnungen, Gemeinschaft. Einer, der uns das schon vor vielen Jahren ins Stammbuch geschrieben hat war der jüdische Philosoph und Mystiker Martin Buber mit seinem berühmten Satz: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“. Auch bei der Beziehung zwischen Gott und den Menschen gilt: Gott ist vom Menschen ansprechbar, weil Gott zuerst den Menschen angesprochen hat. Mensch und Gott existieren nur in der Beziehung und Begegnung. Liegt die bleibende Aktualität Martin Bubers für heute darin, dass es eine Veränderung der Beziehungen der Menschen untereinander und zur Natur braucht? Bleiben unsere Strukturen sonst weiterhin hierarchisch und damit freiheitsfeindlich und ungerecht? Diesen Fragen soll im Vortrag und dem gemeinsamen Gespräch nachgegangen werden.

Referent Dipl.-Theol. Johannes Schleicher

Einst Pastoralreferent in Deutschland und Bildungsleiter in der Schweiz, ist Johannes Schleicher heute primär als Seminarleiter tätig. Sein besonderes Interesse gilt der mystischen Spiritualität. Er ist u.a. Verfasser der Bücher „Mitmensch Gott“ (2022) und „Himmel zu verschenken“ (2024) im Vier Türme Verlag Münsterschwarzach.

Do., 26.09., 19.00-21.00 Uhr

Le001

kostenfrei

in Kooperation mit dem Kultur- und Förderverein e.V. Leutenbach
Pfarrsaal Leutenbach

■ Sind Medien zu einseitig?

Über Objektivität in der journalistischen Arbeit

Offt wird Journalistinnen und Journalisten vorgeworfen, sie schreiben parteiisch, aktivistisch, kurz gesagt: nicht objektiv. Aber was bedeutet Objektivität in der journalistischen Arbeit? Was ist Haltung? Was ist Ausgewogenheit? Was ist Kampagne? Ein ausgeruhter Blick auf die aufgeheizte Debatten unserer Zeit und darauf, welche Verantwortung Medien haben. Der Impulsvortrag soll das Auditorium zur gemeinsamen Diskussion mit der Referentin anregen, mit Beispielen „aus dem Leben“.

Referentin Frau Lisa Kräher

Ihren Beruf als Journalisten, begleitet von einem Studium BWL/ Schwerpunkt Medien, Deutsche Journalistenschule und Akademie der Bayerischen Presse, hat Frau Kräher bei der Lokalzeitung in Regensburg gelernt. Sie ist nun Redakteurin bei „Übermedien“ und u.a. Autorin bei ARD/WDR sowie Mitglied der Grimme-Preis-Jury und im Pressclub Nürnberg.

Do., 21.11., 19.00-21.00 Uhr

Le002

kostenfrei

in Kooperation mit dem Kultur- und Förderverein e.V. Leutenbach
Pfarrsaal Leutenbach

Gesundheit

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

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum täglichen Allerlei! Mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung können Sie Ihre gesamte Muskulatur trainieren und stärken. Dazu gibt es ausgiebige Informationen und Tipps für ein rücken- und kniefreundliches Verhalten. Erfahren Sie, wie man Verspannungen rechtzeitig vorbeugt!

Birgit Kaletsch

Le003

Mi., 25.09., 15.45-16.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ 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 funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung können Sie Ihre gesamte Muskulatur trainieren und stärken. Dazu gibt es ausgiebige Informationen und Tipps für ein rücken- und kniefreundliches Verhalten. Erfahren Sie, wie man Verspannungen rechtzeitig vorbeugt!

Birgit Kaletsch

Le004

Mi., 25.09., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Pilates-Training - der Faszien Fitmacher



Ein Training für mehr Beweglichkeit, mehr Elastizität, weniger Verklebungen und weniger Verspannungen.

Das Ganzkörpertraining nach Josef Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Deshalb ist Pilates aufgrund der Übungen, die viel Wert auf Vor-

dehnung vor der Kraftentwicklung legen, ganz automatisch ein perfektes Faszientraining.

Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge.

Neue wissenschaftliche Studien haben mittlerweile gut belegt, dass die klassische Trainingslehre um Aspekte des Faszien Trainings erweitert werden muss. Gut für - alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen. In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte oder Decke, Handtuch (evtl. ein flaches Kissen) und einen Over Ball.

Desweiteren zum Berollen: 1 Black Roll, Tennisball und falls vorhanden kleine Black Roll und kleine Black Roll Kugel.

Birgit Kaletsch

Le005

Mi., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Yogilates

Diese interessante Mischung aus Yoga und Pilates üben wir mit eigener Matte im Rahmen des Kurses.

Silvia Pfeufer

Le006

Di., 24.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Pfarrsaal Leutenbach

■ Yogilates

Diese interessante Mischung aus Yoga und Pilates üben wir mit eigener Matte im Rahmen des Kurses.

Silvia Pfeufer

Le007

Di., 24.09., 18.45-19.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Pfarrsaal Leutenbach

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

■ Tango Argentino - mit allen Sinnen tanzen

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Tango Argentino, gehen dabei jedoch weit darüber hinaus. Die Schärfung unserer Sinne (Sehen, Hören, Spüren, kinästhetischer Sinn) führt uns zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit uns selbst und den anderen. Wir gehen systematisch und strukturiert vor und legen in diesem Kurs den Grundstein dafür, die Musik Schritt um Schritt frei improvisiert zu tanzen. 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. Je Person 1 Anmeldung.

Egon Wenderoth **Le008**
Fr., 11.10., 19.00-21.00 Uhr, 6 x
€ 62,40 (€ 56,20) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Egon Wenderoth **Le009**
Fr., 10.01., 19.00-21.00 Uhr, 6 x
€ 62,40 (€ 56,20) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

■ Wie wir jung bleiben können - Impulse für eine gesunde Lebenseinstellung

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

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

Egon Wenderoth **Le010**
Mi., 29.01., 18.30-21.30 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Spezial

Kinder

■ Eltern-Kind Turnen (1,5 - 3 Jahre)

Silke Batz **Le011**
Mo., 23.09., 15.00-16.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (3 - 4 Jahre)

Silke Batz **Le012**
Mo., 23.09., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

Silke Batz **Le013**
Mo., 23.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.
Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!



MORSCHREUTH

Leitung:

Adelheid Dostler
Tel.: 0157/58167317
a.dostler@gmx.de

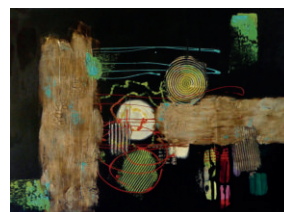
Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz:
Kirchenstraße 12, OT Morschreuth, 91327 Gößweinstein
<http://www.fsv-ev.de/kulturwerkstatt>

Kultur - Kreativ

■ Acryl - Strukturen, Risse und Rost



Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler. Die freie, abstrakte Bildgestaltung mit Farbe und Material auf Leinwand wird im Vordergrund stehen. Bitte mitbringen: Sortiment Acrylfarben, mehrere Acrylpinsel (keine Kunststoffborsten), Malerspachteln, mehrere Keilrahmen, Binder, Strukturpaste, Plastikteller, Haushaltsrolle, dünne Plastikhandschuhe, Wasergefäß, Maltücher, Tischdecke o. Plastikfolie 2 x 2 m, Föhn, kleines Handtuch.

Bonny Schuhmann **Mo011**
Do. 10.10., 10:00-17:00 Uhr
Fr. 11.10. - So. 13.10., 09:00-16:00 Uhr (tägl. 1 Std. Mittagspause)
€ 124,80 (€ 112,30) Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Malen auf Holz - traditionell & dekorativ

Mit wenigen Grundtönen verschönern wir farbenvielfältig Spandosen, Kassetten, Möbel, Uhren usw. Traditionelles, wie z.B. Kammzugtechnik, Marmorieren, Bandwerk, Furnier- und Kleistermalerei lassen reichlich Spielraum zum Experimentieren. Traditionelle und dekorative Motive stehen zur Verfügung. Die Vorbehandlung des zu bemalenden Holzobjektes, Motivfindung, Farben mischen, die Endbehandlung sind Lehrinhalte, wobei auch die Freude am Gestalten und die Inspiration der Gemeinschaft nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, Küchenrolle, Malkittel, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, keines Handtuch. Pinsel und Holzrohlinge können günstig bei der Kursleiterin erworben werden.

Materialkosten: € 3,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Erika Strigl **Mo012**
Mi. 16.10. - Fr. 18.10., 09:30-16:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 69,30 (€ 62,40) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Erika Strigl **Mo013**
Sa. 19.10. und So. 20.10., 09:30-16:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 50,40 (€ 45,40) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Buchstaben und Farben treffen sich auf der Leinwand

NEU



In verschiedenen Schichten werden Buchstaben und Farben auf die Leinwand gebracht. Dadurch entstehen interessante Kunstwerke, die einiges in sich haben. Bitte mitbringen: Leinwände nach Wunsch, Papier zum Üben der Buchstaben, Acrylfarbe, Wachsmalstifte, falls vorhanden, Flachpinsel, Lineal, Radiergummi, Klebeband, Bleistift, Wasserglas, Becher z.B. Joghurtbecher zum Mischen der Farbe, Sprühflasche für Wasser, Schwamm, Texte, Sprüche oder Worte, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, kleines Handtuch. Auf Wunsch kann das Material auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Andrea Renner

Fr. 25.10. und Sa. 26.10., 09:30 - 16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)

€ 67,60 (€ 60,80) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo014

■ Weihnachtspost kalligraphisch gestalten

Wir gestalten Weihnachtspost mit der humanistischen Kursive. Mit dem passenden Schriftzug werden sie zu kleinen Kunstwerken. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Bandzugfeder 1,5 - 2,5 mm, Federhalter, Fineliner, Schere, Kleber, Wasserglas. Papier: Aquarellpapier glatt 200 mg oder Kalligraphie Papier, Tonpapier oder verschiedene andere Papiere, Tinte oder Tusche, Küchenrolle, dünne Plastikhandschuhe, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, kleines Handtuch. Materialien und Federn können auf Wunsch und Absprache gerne bei der KL bestellt werden.

Andrea Renner

Fr. 08.11. und Sa. 09.11., 09:30 - 16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)

€ 67,60 (€ 60,80) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo015

Brauchtum

■ Heimisches Räuchern

NEU



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 und ein kleines Handtuch.

Rosi Körner

Fr. 15.11., 16:00-19:00 Uhr

€ 12,60 (€ 11,30) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo018

■ Pleinair-Kurs Aquarell - NEU

NEU

- Arbeiten im Freien, Naturzeichnungen
- Verwendung verschiedener Techniken im Aquarell
- Fortsetzung der Arbeit im Freien oder bei schlechtem Wetter im Kursraum.
- Erstellung von Stilleben und Studium von Komposition und Licht-Schatten
- Fertigstellung der Arbeiten, Diskussion und Analyse der Projekte
- Präsentation der Werke der Teilnehmer und Diskussion der Ergebnisse

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, Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere, Klappstuhl oder Staffelei, Malunterlage, Wachstuch- oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Evgeniia Mekhova

Mi. 11.09. - Sa. 14.09. je 10:00 bis 16:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

So. 15.09. 10:00 bis 15:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

€ 124,80 (€ 112,30)

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo021

■ Botanische Illustrationen

NEU

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der botanischen Kunst für Anfänger und Fortgeschrittene. Gemeinsam lernen wir, Objekte detailliert zu studieren, Arbeitsmaterialien zu verwenden und Techniken anzuwenden. Ziel ist es, Pflanzen kreativ darzustellen und die Farbtheorie sowie verschiedene Maltechniken zu beherrschen. Der Kurs eignet sich für alle mit Interesse am Zeichnen und einem Auge für Details.

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, Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere, Wachstuch- oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit. Sitzgelegenheit und Malunterlage, falls draußen gemalt wird.

Evgeniia Mekhova

Sa. 28.09. und So. 29.09. 10.00 - 16.00 Uhr (1 Stunde Mittagspause).

€ 52,00 (€ 46,80)

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo022

■ Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

NEU

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

Samstag, 23.11., 10:00-18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 36,40 (€ 32,80) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo023

Textiles Gestalten

■ 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 moderneren und leichteren Stoffen wollen wir uns daran orientieren und einen ganz individuell genähten Kittel herstellen. Nähkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1,00 x 2,00m, kleines Handtuch, Nähutensilien werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

Marianne Bogner **Mo024**
Mo. 16.09., 19:00-21:00 Uhr Vorbesprechung(wichtig zum Maß nehmen, Stoffauswahl)
Fr. 04.10., Fr. 22.11., jeweils 15:00-20:00 Uhr
Sa. 05.10., Sa. 02.11., jeweils 09:00-18:00 Uhr, (1 Std. Mittagssp.)
Do. 21.11., 15:00-20:00 Uhr
€ 138,60 (€ 124,70) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Gefilzte Umhüllungen - kleine Geschenke für Weihnachten

Viele Dinge können mit einer Filzhülle verschönert werden. Z.B. Taschen für das Handy, Laptop, Weinflaschen oder Wärmflaschenbezüge zum Verschenken oder selbst behalten. Die Oberfläche kann nach Belieben gestaltet werden - sei es z. B. mit "Fremdfasern" wie Leinen oder Seide, dünnen Stoffen, Wollocken oder kleinen Reservierungen.

Es ist eine reichhaltige Farbauswahl an Filzwolle vorhanden.

Mitzubringen sind je nach Filzwunsch z.B. eine Flasche, Vase, Laptop, Wärmflasche etc., Schreibzeug und Taschenrechner, Schere, 2 alte Handtücher, stabile wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuch-Tischdecke (1m x 2m), Reste von dünner Malerfolie für Reservierungen, Luftpolsterfolie mit kleinen Noppen einseitig glatt - bei größeren Teilen max. ca. 1m x 2m, zum Bemustern z.B. Wollreste (hoher Wollanteil), dünne, durchlässige Stoffreste.

Filz oder Farbwünsche können gerne mindestens 1 Woche vorher mit der Dozentin besprochen werden. Tel. 09190/1290.

Materialpreis nach Verbrauch ab ca. 5 Euro.

Barbara Eichhorn **Mo025**
Sa. 07.12.2024, 10:30 - 16:00 Uhr (30 Min. Mittagspause)
€ 26,00 (€ 23,40) + Materialkosten
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Makramee - Kurs für Erwachsene NEU



Für Anfänger geeignet.

Der Makramee-Trend ist gekommen, um zu bleiben! Die aus dem Orient stammende Knüpftechnik wird zur Herstellung von Textilien, Schmuck und Ornamenten verwendet. In diesem Makramee-Kurs erlernt ihr spannende Knotentechniken und stellt eigene Dekorationen her, z. B. Blumenampel, Handytasche oder Wanddekoration. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Schere, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, kleines Handtuch.
Materialkosten: je nach Verbrauch, ab ca. € 5,00

Silke Haase **Mo030**
Mo. 28.10., 04.11., 11.11., je 18:00 - 21:00 Uhr
€ 37,80 (€ 34,00) + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Makramee - Kurs für Kinder 6-12 Jahre NEU



Makramee - alte Knoten neu entdeckt: Windlichter mit Makramee. Weihnachten steht vor der Tür, und das ist ein ideales selbstgemachtes Geschenk. Der Makramee-Trend ist gekommen, um zu bleiben! Die aus dem Orient stammende Knüpftechnik wird zur Herstellung von Textilien, Schmuck und Ornamenten verwendet. In diesem Makramee-Kurs erlernt ihr die spannende Knotentechnik und stellt ein eigenes Windlicht her. Keine Vorkenntnisse nötig!

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 **Mo031**
Di. 29.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
€ 15,60 + Materialkosten
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz



NEUNKIRCHEN

Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

Anmeldebeginn: Dienstag, 10.09., 8.15-12.00 Uhr
anschließend zu den Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr

Dienstag ganztätig 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, Deerljiker Platz 1

Mittelschule, Schellenberger Weg 26

Jugendraum Feuerwehrhaus, Eingang Zimmermannstraße

Rathaus, Klosterhof 2-4

Jugendclub Outback, Zu den Heuwiesen 4

Kindergarten Dormitz, Josef-Hildenbrand-Str. 2

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstraße 5

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach, Hauptstraße 1

Gemeinschaftshaus Ebersbach, Ebersbach 64

Turnraum Schule Hetzles, Hauptstraße 1

kleine Schule Hetzles, Hauptstraße 5

Feuerwehrhaus Rosenbach, Rosenbach 51

Gesellschaft

■ Hörpfade - Geschichte(n) im Landkreis Forchheim

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayrischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayrischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert.

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 gibts dafür in Hetzles genug: Tracht, Dialekt, Handwerker, Waldschänke, Schleddern, usw...

Personen, die davon berichten können, immer weniger!

Roland Rosenbauer **Ne001**
 Die., 8.10., 5.11. & 26.11. je 19 - 20:30 Uhr
 Sa., 19.10. & 16.11. je 13:30 - 15 Uhr
 Gebührenfrei! kleine Schule Hetzles

Sprachen

■ Englisch für Anfänger



Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit, und lernen auch Sie Englisch 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 Sie sich für den nächsten Urlaub fit!

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne002**
 Mo., 16.09., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
 € 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 8 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 Sie sich für den nächsten Urlaub fit!

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne003**
 Mo., 16.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach am Dienstag

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne004**
 Di., 17.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) 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 (entspricht A1), die Spaß haben, Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen Sie sich für den nächsten Urlaub fit!

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne005**
 Do., 19.09., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
 € 75,60 (€ 68,00) 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., 18.09., 16.00-17.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

■ Italienisch für Anfänger

NEU

Jeder kann Italienisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel. Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Sprache, Land und Leute richtig kennen!

Buch: Nuovo Espresso A1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

Mitzubringen sind das Buch, Block, Stift und gute Laune.

Ursula Reumüller **Ne007**
 Do., 10.10., 19.30-20.30 Uhr, 12 x
 € 50,40 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern Mittelschule

Gesundheit

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

■ KlangReise

Regelmäßige Entspannungsübungen und Meditationen wirken 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.

Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Decke, evtl. Kissen und warme Socken

Ina Müllemann **Ne008**
 Di., 08.10., 19.00-20.00 Uhr, 3 x
 € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

Ina Müllemann **Ne009**
 Di., 14.01., 19.00-20.00 Uhr, 3 x
 € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

■ Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird praktiziert, um Kundalini - die Lebensenergie, in den Chakren des Körpers fließen zu lassen. Die oftmals dynamischen Übungen bringen den Körper ganz schön ins Schwitzen und regen den Kreislauf an. Auch Dehn- und Streckübungen sind Teil der Übungsreihen. Aber auch Themen wie Ängste lösen, Selbsterneuerung oder Offenheit können eine Yogastunde begleiten. Bitte Yogamatte, Decke, warme Socken und Wasser/Tee mitbringen.

Margit Fees **Ne010**
Mo., 23.09., 17.30-18.45 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70) Kindergarten Dormitz

■ Yoga für Männer

NEU

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen. Bitte Yogamatte/Isomatte, Decke und Getränk mitbringen

Margit Fees **Ne011**
Mo., 23.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Kindergarten Dormitz

■ Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Jeder der atmet, kann Yoga praktizieren (Krishnamacharya). 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. Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Marga Drummer **Ne012**
Di., 24.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

Marga Drummer **Ne013**
Di., 24.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Sabine Dohlus **Ne014**
Di., 24.09., 18.00-19.30 Uhr, 16 x
€ 100,80 (€ 90,70) Turnraum Schule Hetzles

■ Gelassen durch den Tag mit Hatha Yoga

Gabriele Kapp **Ne015**
Fr., 11.10., 9.00-10.15 Uhr, 14 x
€ 73,50 (€ 66,20) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ Hatha Yoga

Gabriele Kapp **Ne016**
Mi., 18.09., 17.30-18.45 Uhr, 16 x
€ 84,00 (€ 75,60) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne017**
Mi., 18.09., 19.00-20.15 Uhr, 16 x
€ 84,00 (€ 75,60) Feuerwehrhaus Rosenbach

■ Entspannt in den Feierabend mit Hatha Yoga

Gabriele Kapp **Ne019**
Mo., 16.09., 17.30-18.45 Uhr, 16 x
€ 84,00 (€ 75,60) Feuerwehrhaus Rosenbach

■ Gute Nacht Yoga - entspannt in den Abend

NEU

Yoga am Abend ist perfekt, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen und kann helfen, Schlafstörungen zu mildern und besser einzuschlafen. Auf der Matte kannst du den Stress des Tages aktiv loslassen, zur Ruhe kommen und dich auf einen entspannten Abend und einen erholsamen Schlaf vorbereiten. Elemente aus dem YIN Yoga und eine lange Tiefenentspannung runden die Stunde ab. Bitte zusätzlich eine Decke mitbringen.

Gabriele Kapp **Ne020**
Mi., 27.11., 20.30-21.45 Uhr, 3 x
€ 15,80 (€ 14,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

■ Starte voller Energie in den Tag mit Surya Namaskar

NEU

Der Sonnengruß ist der ideale Start in den Tag. Die zwölf Asanas (Körperhaltungen), die fließend nacheinander ausgeführt werden, mobilisieren den ganzen Körper. Wir werden zusammen mindestens 24 x dieses dynamische und kraftvolle Vinyasa üben und so Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit trainieren. Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditation und Tiefenentspannung runden den Kurs ab.

Gabriele Kapp **Ne021**
Do., 19.09., 7.45-8.45 Uhr, 5 x
€ 21,00 (€ 18,90) Feuerwehrhaus Rosenbach

■ Gelassen durch den Tag - sanfte Yogapraxis am Vormittag

NEU

In dieser Stunde möchte ich dich zu wohltuenden Körper-, Atem- und Entspannungsübungen einladen. Mit Hilfe der achtsam ausgeführten Bewegungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und der Gleichgewichtssinn geschult. Finde durch die sanft angeleiteten Asanas und die geführte Meditation am Ende der Stunde zu mehr Gelassenheit und schöpfe neue Kraft.

Gabriele Kapp **Ne022**
Do., 07.11., 10.30-11.45 Uhr, 3 x
€ 15,80 (€ 14,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

Bewegung - Gymnastik - Fitness

■ Fit im Grünen - "Rundum-Training" mit Naturerlebnis

Auf unserem Weg durch den Reichswald wechseln wir immer wieder zwischen kurzen Lauf- oder Gehstrecken und variantenreichen Übungen. Unsere Trainingsgeräte? Was uns der Wald so bietet: Stöcke und Stämme für starke Muskeln, gesunde Luft für freies Atmen und viel Grün zur Entspannung. Tempo und Intensität lassen sich für jeden persönlich anpassen. Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter)

Kerstin Staubach **Ne023**
Mo., 07.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Kerstin Staubach **Ne024**
Mi., 09.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

■ Wirbelsäule + Fitness

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde. Bitte Matte mitbringen.

Roswitha Klein **Ne025**
Mo., 30.09., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Fitness & Stretching

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

Irmgard Neuner **Ne026**
Mo., 16.09., 9.00-10.00 Uhr, 18 x
€ 57,60 (€ 51,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

Irmgard Neuner **Ne027**
Mo., 16.09., 10.15-11.15 Uhr, 18 x
€ 57,60 (€ 51,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner **Ne028**
Mi., 18.09., 18.00-19.00 Uhr, 17 x
€ 54,40 (€ 49,00) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Irmgard Neuner **Ne029**
Mi., 18.09., 19.15-20.15 Uhr, 17 x
€ 54,40 (€ 49,00) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

■ Rückenfit Kraft/Beweglichkeit/Entspannung für die Wirbelsäule

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Sie lernen zudem, viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Matte und ein Getränk.

Simone Schmitt **Ne030**
Mo., 30.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40) Turnraum Schule Hetzles

■ Fit in Form mit Bauch/Beine/Po

Durch gezieltes und effektives Workout fit für den Sommer.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Matte, Kurzhanteln (falls vorhanden) und ein Getränk.

Simone Schmitt **Ne031**
Mi., 02.10., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40) Grundschule UG Raum U4

■ Energiegeladen in den Tag: ganzheitliches Fitnesstraining

Starte den Tag mit einem Ganzkörpertraining, das effektive Übungen für Kraft und Beweglichkeit kombiniert. Dieser Kurs stärkt die Muskeln und verbessert die Mobilität, sodass man sich rundum fit fühlt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch und ein Getränk.

NEU

Vera Kiowsky **Ne032**
Do., 10.10., 9.30-10.30 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ 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.

Bitte mitbringen: eine Matte und Handtuch und ein Getränk.

Vera Kiowsky **Ne033**
Do., 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30) 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.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!

Roland Brodkorb **Ne034**
Di., 24.09., 18.30-19.30 Uhr, 16 x
€ 67,20 (€ 60,50) 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: Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.

Roswitha Klein **Ne035**
Mo., 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 11 x
€ 35,20 (€ 31,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Wir trainieren in unseren Stunden den Körper, um mehr Beweglichkeit und eine kräftigere Muskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenboden) zu erlangen. Die Prinzipien von Josef Pilates sollen uns beim Trainieren helfen: Atmung, Koordination, Zentrum, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle.

In unseren Stunden werdet ihr von mir immer wieder an die Prinzipien von Josef Pilates erinnert und vor allem an das Powerhouse. Dieses steuert all unsere Bewegungen im Training.

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 **Ne036**
Mi., 25.09., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule UG Raum U4

■ Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball und vor allem gute Laune

Karin Seitz **Ne037**
Mi., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule UG Raum U4

■ **Wirbelsäulengymnastik**

Annette Walter	Ne038
Di., 24.09., 9.00-9.45 Uhr, 15 x	
€ 36,00 (€ 32,40)	Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ **Wirbelsäulengymnastik**

Annette Walter	Ne039
Di., 24.09., 10.00-10.45 Uhr, 15 x	
€ 36,00 (€ 32,40)	Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ **Qi Gong für den Feierabend**

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. Wir erlernen Basisübungen, Übungen aus dem Muskel und Sehnen Qi Gong (Neiyanggong) und Übungen der 4 Jahreszeiten (Winter). Bitte mitbringen: Kissen, Decke und Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe!

Brigitte Molz	Ne040
Di., 24.09., 16.30-18.00 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	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. Dadurch finden wir zurück zur Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung und üben sehr einfache Meditation. Die Übungen finden im Stehen statt, bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe

Ursula Reumüller	Ne041
Do., 10.10., 17.15-18.45 Uhr, 12 x	
€ 75,60 (€ 68,00)	Grundschule UG Raum U4

■ **Linedance Fortführung**

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen.
Fortsetzung der vorigen Kurse. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorhergehenden Kurs oder andere Vorkenntnisse im Linedance. Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird. Tanzen mit anderen, aber ohne Partner. Zu Country- oder aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt und macht Linedance sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

Rudolf Birckigt	Ne042
Do., 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x	
€ 48,00 (€ 43,20)	Mittelschule Aula

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen	Ne043
Alexandra Schmitt	
Do., 26.09., 19.15-20.15 Uhr, 15 x	
€ 48,00 (€ 43,20)	Mittelschule Aula

■ **Linedance - Fortsetzungen**

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt	Ne044
Di., 24.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x	
€ 48,00 (€ 43,20)	Mittelschule Aula

■ **Linedance Fortführung**

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt	Ne045
Mo., 23.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x	
€ 48,00 (€ 43,20)	Mittelschule Aula

■ **Dance Workout**

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Bitte Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen.

Stefana Taneva	Ne046
Do., 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x	
€ 48,00 (€ 43,20)	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	Ne047
Mi., 16.10., 18.00-19.00 Uhr, 6 x	
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar	Mittelschule Aula

■ **Salsa Aufbaukurs**

Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft
Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschritte, ihre Varianten und wunderschöne Figuren des temperamentvollen Tanzes kennen. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen eine korrekte Führung und das richtige Salsa-Feeling. Holen Sie sich die Karibik direkt in Ihr Leben. Vamos a bailar! Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Stefan Kummert	Ne048
Mi., 11.12., 18.00-19.00 Uhr, 6 x	
€ 62,40 (€ 56,20) 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!
Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Wir freuen uns auf Sie.

Ingeborg Pfleger	Ne049
Mo., 30.09., 19.30-21.00 Uhr, 14 x	
€ 88,20 (€ 79,40)	Jugendclub Outback

■ **Tanzkurs 60plus "TANZ MIT - BLEIB FIT!"**

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze.
Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

Bianka Witte	Ne050
Di., 24.09., 16.30-18.00 Uhr, 14 x	
€ 109,20 (€ 98,30)	Jugendclub Outback

■ Flamenco Schnupperkurs für Anfänger

In diesem Kurs erlernen wir einfache Flamenco-Grundsätze, die Technik für Hand- und Armführung und die korrekte Körperhaltung beim Flamencotanz. Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt des spanischen Flamencotanzes ein und schalten bei schöner spanischer Musik für 2 Stunden vom Alltag ab.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar.

Bitte Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

Yolanda Gómez Philipps
Sa., 05.10., 10.30-12.30 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Ne051

Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Flamenco Grundkurs für Anfänger

NEU

Mit viel spanischer Lebensfreude lernen wir in diesem Kurs Grundsätze des spanischen Flamencos.

Im Unterricht erlernst du die typischen Flamencoelemente wie das rhythmische Klatschen (palmas), die Bewegung der Arme (braceo) und die Fußarbeit (zapateado). Ich ermutige und unterstütze Dich gerne dabei in deinem eigenen Tempo, denn Flamenco tanzen ist viel mehr als nur Technik und Geschwindigkeit, es ist der Spaß an schöner Musik und die Entwicklung deines persönlichen Stils beim Tanzen. Dieser Kurs ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar.

Bitte Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

Yolanda Gómez Philipps
Do., 10.10., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20)

Ne052

Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Spielerisch Spanisch lernen mit Flamencomusik & Tanz

NEU

Mit viel spanischer Lebensfreude und Spaß werden wir zusammen 2 Stunden vom Alltag abschalten. Wir, Mari Angeles und Yolanda, werden Dich bei deinen ersten Schritten begleiten und dir zeigen, wie leicht es ist, Spanisch in Verbindung mit einfachen Tanzschritten zu schöner Flamencomusik zu erlernen. Beim Tanzen werden beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiviert. Dies erleichtert das Erlernen einer Fremdsprache, denn somit bleibt es auch viel länger im Gedächtnis verankert.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar.

Bitte Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

Yolanda Gómez Philipps
Sa., 28.09., 10.30-12.30 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Ne053

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ernährung

Gesunde Ernährung und die Wissensvermittlung darüber sind grundlegender Bestandteil aller Kochkurse. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mit.

■ Herbstkräuterführung: Wurzelgräber und Samensammler

Es ist Erntezeit. Die Kräfte der Pflanzen sind jetzt in Samen, Früchte und Wurzeln zu finden, die sich aus den bunten Blüten im Sommer entwickelt haben. Auf meiner Herbstkräuterführung zeige ich Ihnen diese Kostbarkeiten und gebe Tipps und Anregungen zur Anwendung und Verarbeitung dieser stärkenden Pflanzen.

Mitzubringen sind: Körbchen, Messer oder Schere, Tasse

Waltraud Zimmermann
Mo., 07.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30)

Ne054

Parkplatz Kirche Hetzles

■ Beikost Workshop

Du wüsstest gerne, wann du mit der Beikost bei deinem Baby starten kannst? Du weißt nicht so richtig, was du deinem Baby am besten geben sollst? Dann ist dieser Workshop das Richtige für Dich/Euch. Wir werden über Beikostreifezeichen, Beikost und Stillen/Flasche, Beikost nach Bedarf, (un)geeignete Lebensmittel, Umgang mit kindlichem Essverhalten, Sicherheitsregeln, Einführung von Wasser/anderen Getränken, Angst vor dem Verschlucken sprechen.

Michelle Hölzel
Sa., 18.01., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Ne055

Milchhäusle Dormitz

■ Stillvorbereitungskurs

Der ideale Stillstart, die richtige Stilltechnik, Aufklärung von Stillmythen, Milchbildung und Milchentwicklung in den ersten Lebenstagen werden in diesem Vortrag besprochen.

Michelle Hölzel
Do., 13.02., 18.00-20.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)

Ne056

Milchhäusle Dormitz

■ Viereckige Kissen backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.

Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann
Mo., 30.09., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10)

Ne057

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

■ Gesunder vegetarischer Burger aus Indien mit verschiedenen Chutneys



Wer schon einmal in Indien war, weiß dass an jeder Straßenecke kleine Stände mit "Veggie-Burgern" anzutreffen sind. Die Herstellung ist unkompliziert und Dank der vielfältigen Gewürze außergewöhnlich lecker. Wir wollen in diesem Kurs einen Veggie-Burger aus verschiedenen Ge-

müsesorten, Kartoffeln, Kokosnuss, Granatapfel und Reisflocken sogenannten Dabheli mit verschiedenen Chutneys (scharf und süß) herstellen. Passend zu diesem Gericht wird eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut
Di., 15.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00

Ne058

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
Mo., 21.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10)

Ne059

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

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

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

■ Soulfood: Iss' dich glücklich

Happy food oder auch Soulfood - Essen für unsere Seele
Wir entdecken an diesem Abend wunderbare Gerüche, die Glücksgefühle oder Erinnerungen wecken. Ist es der Duft von Curry, den wir für unsere Bratlinge nehmen, der frische Koriander für unser Dal - oder der Zimt, der in unseren Energiekugeln das gewisse etwas verleiht?
Wer liebt nicht den Duft von Brot, dass wir frisch aus dem Ofen holen oder die vielen bunten Farben, die wir in einer Schüssel vereinen?
Es wird ein Abend für unsere Sinne und wir werden glücklich unsere gesunden Köstlichkeiten gemeinsam genießen.

Sandra Gareis **Ne060**
Do., 21.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 32,80 (€ 31,10) inkl. Material € 16,00
Mittelschule

■ Weder "Muh" noch "Mäh" - Vegane Gerichte für jedermann

Vegan steht nach wie vor in einer Schattenecke und wollen sie an diesem Abend ins rechte Licht rücken und mit Vorurteilen und Mythen aufräumen. Mit raffinierten Speisen oder mit Klassikern nach Veganer Art und wie kann ich Milch, Ei & Co. ersetzen, wollen wir die alltägliche Küche bereichern. Lassen wir uns von der Pflanzenwelt inspirieren. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Stephanie Karrasch **Ne061**
Mi., 27.11., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 (€ 13,20) + Material € 14,00
Mittelschule

■ Küche der Metropolregion Delhi



Reisen Sie mit uns in die Metropol-Region Delhi, in den Mittelpunkt der indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen. In diesem Kurs lernen Sie eine neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zu Hause und in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original!

Monika Kapoor Paul **Ne062**
Di., 10.12., 18.00-22.00 Uhr
€ 34,80 (€ 33,10) inkl. Material € 18,00
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 (Bobotie) und eine Nachspeise zubereiten. Bobotie ist ein köstlicher Hackfleischintopf. Das Rezept ist so beliebt, dass es zu den wichtigen Feiertagen in Südafrika fest dazugehört. Beim Essen werden wir einen Rotwein genießen. Die südafrikanischen

Weine stehen weltweit für Qualität und Exzellenz.
Mitzubringen sind: Block, Stift, Schürze, gute Laune und Appetit!

Sabine Steynberg **Ne063**
Mi., 08.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 15,50
Mittelschule

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

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

Kultur - Kreativ

■ Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene **NEU**

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 **Ne064**
Mi., 25.09., 18.15-20.45 Uhr, 10 x
€ 130,00
Mittelschule

■ Basteln mit Pappe und Papier

Für Jugendliche und Erwachsene. Aus Pappe und schönen Papieren werden wir unter anderem eine Mappe und eine Schachtel basteln. Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere. Übriges Material wird gestellt, eine kleine Pauschale wird berechnet.

Maria Möller **Ne065**
Di., 12.11., 19.00-20.30 Uhr, 4 x
€ 31,20 (€ 28,10) + Material
Grundschule U2 - Werkraum

Spezial

■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe 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 **Ne066**
Sa., 19.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30)
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 **Ne067**
Do., 10.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 56,80 inkl. Material € 10,00
Schule Dormitz

Brigitte Schleifer **Ne068**
Do., 10.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 56,80 inkl. Material € 10,00
Schule Dormitz

■ Sterne basteln für Kinder (ab 9 Jahren)

Wir basteln, falten und kleben Sterne und weihnachtliche Dekoration aus Papier. Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube). Übriges Material wird gestellt, dafür berechne ich eine kleine Pauschale.

Maria Möller **Ne069**
Do., 14.11., 16.00-17.30 Uhr, 4x
€ 31,20 + Material
Grundschule U2 - Werkraum



POXDORF

Leitung: Frau Marion Zeus

Anmeldung: VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 10.09.

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

■ Faszien-Yoga

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., 23.09., 17.25-18.55 Uhr, 12 x	
€ 57,60 (€ 51,80)	Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Fortführung

Patricia Göpel	Po002
Mo., 23.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Grundschule

Patricia Göpel	Po003
Mi., 25.09., 18.30-19.30 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Matthias Ruschig	Po004
Do., 26.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Claudia Augustin	Po005
Di., 01.10., 17.15-18.45 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Claudia Augustin	Po006
Di., 01.10., 19.00-20.30 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	Grundschule



TRUBACHTAL

Anmeldung: ab Dienstag, 10.09.

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

Egloffstein

■ Pilates

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Isomatte!

Melanie Link-Roth	Tr001
Di., 24.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x	
€ 32,00 (€ 28,80)	Grundschule Egloffstein

■ Bodystyling - Rücken/Fit

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, Handtuch und Getränk!

Melanie Link-Roth **Tr003**
Do., 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule Egloffstein

■ Meditation, Selbstfindung und Gesundheit

Meditation heißt zur Stille kommen.

Wer sich vom Lärm seiner Umgebung und der Unruhe seiner Gedanken und Gefühle frei machen kann, kann auch eine Klarheit über sich gewinnen, die befreiend ist. Aus diesem Zustand von Klarheit und Stille lässt sich dann auch mit dem vielfältigen Stress unserer Zeit besser umgehen. Hierzu werden Anleitungshilfen gegeben.

Dr. Klaus-Dieter Preis **Tr005**
Do., 10.10., 19.00-21.00 Uhr, 5 x
€ 42,00 (€ 37,80) Talstraße 2, 91349 Egloffstein

■ Buchclub

NEU

In diesem Kurs werden wir uns einmal im Monat treffen, um ein ausgewähltes Buch zu lesen und zu diskutieren. Jedes Treffen beginnt mit einer Besprechung über das Buch des Monats, gefolgt von einer offenen Diskussion. Die Teilnehmenden entscheiden zusammen, was gelesen werden soll. Zusätzlich zu unseren regelmäßigen Treffen sind bei Interesse Themenabende oder der Besuch einer Lesung möglich. Egal, ob Sie neue Buchtrends entdecken, Ihre Gedanken über Ihre Lieblingsbücher teilen oder einfach nur neue Leute kennenlernen möchten, unser Buchclub ist offen für alle. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Zum ersten Termin bitte mitbringen: Ihr Lieblingsbuch oder ein Buch, das Sie kürzlich gelesen haben.

Britta Braun **Tr009**
Mi., 25.09., 19.00-20.30 Uhr, 5 x
€ 31,50 (€ 28,40) Grundschule Egloffstein, Schulbücherei

Eltern/Kind - Kinder

■ Musik für Kids (3 - 6 Jahre)

Heike Barthelmes **Tr010**
Do., 26.09., 14.30-15.15 Uhr, 8 x
€ 25,20 Grundschule Egloffstein Musikraum

Obertrubach

■ Yoga zur Entspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

Sylvia Mann **Tr031**
Do., 07.11., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
€ 37,80 (€ 34,00) Rathaus Obertrubach

■ "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 einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Heidrun Wokittel **Tr032**
Mi., 25.09., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €
Kleingruppe Schule Bärnfels

Pretzfeld

■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Ashtanga Yoga Basic Led Class

Mit wiederkehrenden Yogaübungen wollen wir rückschonend die Muskeln kräftigen, unseren Körper dehnen, sowie zusätzlich den Körper und Geist entspannen.

Bitte eine Yogamatte und Decke für die Schlussentspannung mitbringen.

Angelika Wölfel-Hölzel **Tr052**
Mi., 25.09., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 90,60 (€ 83,00) 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., 18.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Nicole Mourick **Tr055**
Fr., 15.11., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

■ "Grätzln" flechten - in kleiner Ausführung aus Peddigrohr

Eine Grätzln ist im Fränkischen ein runder Erntekorb mit Henkel, der überwiegend im Winter aus Weide gefertigt und im Sommer zur Ernte von allerlei Obst verwendet wurde. In diesem 3-teiligen Kurs wollen wir gemeinsam eine kleine Variante aus Peddigrohr 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 und viel Geduld. Vorkenntnisse dringend nötig! Teilnahmevoraussetzung ist ein bereits besuchter Kurs bei der gleichen Dozentin.

Nicole Mourick **Tr058**
Fr., 24.01., 17.00-21.00 Uhr, 3 x
€ 62,40 (€ 56,20) + Material ca. 10-15 €
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Führungen

■ Pretzfeld - Führung auf dem Judenfriedhof

Der Friedhof auf dem Judenbergr 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. 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.

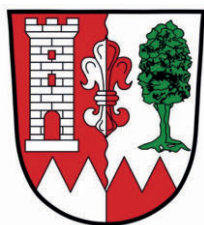
Elisabeth Gröbel **Tr061**
So., 29.09., 15.00-16.00 Uhr
kostenfrei Vorherige Anmeldung über die VHS (telefonisch oder Homepage) erforderlich. Pretzfeld Judenfriedhof

■ 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 Porträtmaler 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. Sollten Sie zum aktuellen Termin keine Zeit haben besteht die Möglichkeit, sich auf eine Interessentenliste (TR064_I) 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., 28.09., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel **Tr064B**
Sa., 19.10., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld



WEILERSBACH

Leitung: Silvia Pfeufer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40
Anmeldung ab Dienstag, 10.09.
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. Bitte in bequemer Kleidung und mit der Möglichkeit, auch mal barfußig zu sein. Eine Yogamatte und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

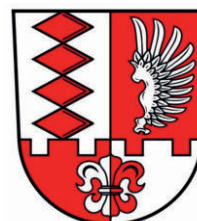
Silvia Pfeufer **Wb001**
Mo., 23.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) neues Musikheim Weilersbach, Am Sportplatz 3a

Spezial

■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen, diese zu verbessern. Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Sabrina Hofmann **Wb002**
Sa., 12.10., 10.00-13.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Grundschule



WIESENTHAU

Leitung: gesucht!

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 10.09.

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

■ Funktionelles Rückentraining

Bitte bequeme Kleidung, Theraband und Matte mitbringen!

Fanny Heath **Wi001**
Mo., 23.09., 18.20-19.20 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Volksschule

■ Bodyforming & Stretching

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden Freude an diesem Kurs. Bitte Isomatte mitbringen!

Ariane Schäff Wi002
Mi., 08.01., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
€ 21,00 (€ 18,90) Turnhalle Volksschule

■ Yoga für den Rücken

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Andrea Eichhorn Wi003
Do., 26.09., 18.00-19.15 Uhr, 9 x
€ 47,30 (€ 47,20) Turnhalle Volksschule

■ Yoga für die Frau

Bitte Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Stefanie Zametzer Wi004
Di., 08.10., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Volksschule

Spezial

■ Yoga für Kinder (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.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Stefanie Zametzer Wi005
Di., 08.10., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
€ 23,40 Turnhalle Volksschule

Stefanie Zametzer Wi006
Di., 26.11., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
€ 23,40 Turnhalle Volksschule



WIESENTTAL

Leitung: Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenttal,
Mobil: 0176/23157005

Anmeldung ab Dienstag, 10.09.
Touristinformation im Rathaus Muggendorf:
Frau Messingschlager und Frau Schönhöfer-Huhn, Tel. 09196/929931

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.
Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:
Bürgerhaus Streitberg: Am Bürgerhaus 5

Gesundheit

■ Fit durch Tanzen - Christmas Special

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! Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk!

Laura Wunder Wi001
Di., 26.11., 18.45-19.45 Uhr, 4 x
€ 12,80 (€ 11,50) Bürgerhaus Streitberg

■ Powerbody

Der Kurs ist ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Muskeltraining. 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. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch gezieltes Dehnen und Stretchen der beanspruchten Muskulatur. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Christin Kellner Wi002
Mo., 23.09., 18.30-19.30 Uhr, 8 x
€ 25,60 (€ 23,00) Bürgerhaus Streitberg

■ Buddha Balance

Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Christin Kellner Wi003
Mo., 23.09., 19.35-20.35 Uhr, 8 x
€ 33,60 (€ 30,20) Bürgerhaus Streitberg

■ PowerMove

NEU

Der Kurs für Jedermann. Das abwechslungsreiche Workout vereint Kräftigung, Koordination und Stabilisation miteinander. Wechselnde Hilfsmittel sorgen für viel Spaß und du steuerst dein eigenes Level.

Chris van Varenberg Wi004
Mi., 25.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Bürgerhaus Streitberg

■ Atem & Zen

NEU

Einfache Entspannungsübungen als natürliche Anti-Stress-Mittel für zuhause - von Atem bis Zen. Eine kleine Einführung in eine (völlig unkonventionelle) Meditationspraxis rundet den Kurs ab. Diese kleinen Übungen sind einfach und schnell erlernbar, so dass jede und jeder eine - nach den eigenen Vorlieben - individuell zusammengestellte Übungsfolge jederzeit selbstständig durchführen kann.

Robert Stein Wi005
Di., 01.10., 18.30-20.00 Uhr, 4 x
€ 31,20 (€ 28,10) Kleingruppe Bürgerhaus Streitberg

Datenschutzerklärung: vhs des Landkreises Forchheim

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Anmeldung zu Kursen, Seminaren und Veranstaltungen der vhs des Landkreises Forchheim.

2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist das Landratsamt Forchheim, Am Streckerplatz 3, 91301 Forchheim, Tel.: 09191 / 86-0, E-Mail: poststelle@lra-fo.de (nachfolgend „wir“ genannt).

3. Kontaktdaten des Behördlichen Datenschutzbeauftragten

Landratsamt Forchheim · Behördliche Datenschutzbeauftragte
Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim · E-Mail: Datenschutz@lra-fo.de · Tel. 09191 86-6000

4. Zweck der Verarbeitung: Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihnen oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die VHS, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

9. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch das Landratsamt Forchheim durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diese nicht berührt.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@lra-fo.de · Landratsamt Forchheim · Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim
Tel. 09191 86-6000

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises Forchheim

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Anmeldung

Alle Kurse in Forchheim können sofort nach Erscheinen des Programmheftes angemeldet werden.

Für Kurse in allen anderen Städten und Gemeinden im Landkreis gelten zum Teil andere Anmeldebedingungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

3. Bezahlung

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat

4. Rücktritt

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich/telefonisch/per E-Mail bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrückerstattung nicht mehr möglich.

Ausnahmen:

- Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich.
- Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

Die Abmeldung muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. 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.

5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Es wird je Teilnahmebescheinigung eine Gebühr von € 3,00 in Rechnung gestellt.

7. Ermäßigungen

Mitglieder der vhs Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studenten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis).

Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die vhs für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

10. Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs-Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

12. Datenschutz

Die in der Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen (DSGVO / Bayer. Datenschutzgesetz) erhoben, genutzt und gespeichert.

Die erteilte Einwilligungserklärung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft abgeändert oder widerrufen werden (postalisch/per E-Mail oder per Fax).

Die Anmeldung zu einem vhs-Kurs ist nur möglich, wenn die Datenschutzinformation der vhs des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.

TVO auf Satellit



19.00 UHR
22.30 UHR

01.00 Uhr
04.30 Uhr
07.00 Uhr
10.30 Uhr
13.00 Uhr
16.30 Uhr



Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:



www.tv.o.de



[tv_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



[TVO](https://www.facebook.com/tvo)

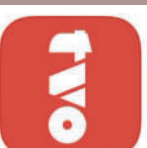
**TVO - 24/7 auf allen Kanälen
Überall empfangbar**

TVO kann in Oberfranken überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - www.tv.o.de

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: www.tv.o.de

Nutzen Sie die **TVO - App**:
kostenlos im App Store
erhältlich!



4.-15. November 2024

Programm

www.forchheimer-kulturservice.de

Ab 10. September

Karten sichern!



blätterWALD

11. Literaturtage im Forchheimer Land

MO | 04.11. | 19.30 Uhr |
Hauptstelle Sparkasse
Forchheim

JOE BAUSCH

Verrücktes Blut – oder: Wie ich wurde, der ich bin

SCHONUNGSLOS EHRlich

DI | 05.11. | 19.30 Uhr |
Pfalzmuseum Forchheim

CHRISTIAN PANTLE

Der Bauernkrieg – Deutschlands großer Volksaufstand

MI | 06.11. | 19.30 Uhr |
Kulturscheune Eggolsheim

ANJA JONULEIT

„Kaiserwald“ und „Sonnenwende“ –
Auf den Spuren dunkler Familiengeheimnisse

DO | 07.11. | 19.30 Uhr |
Hasenbergzentrum
Ebermannstadt

HELMUT HABERKAMM

Edzerdla hammers – 100 Gedichte, Lieder & Dexde

FR | 08.11. | 19.30 Uhr |
Café Mühle Egloffstein

LISA GRAF

Lindt & Sprüngli – Der Traum von Schokolade

MIT KULINARISCHER KOSTPROBE

SA | 09.11. | 19.30 Uhr |
Die Digitalwerkstatt
Forchheim

ALEX RÜHLE

Europa wo bist du? Unterwegs in einem aufgewühlten Kontinent

DI | 12.11. | 19.30 Uhr |
KinoCenter Forchheim

ES SIND DIE KLEINEN DINGE

Ein Film von Mélanie Auffret

MIT BEGRÜSSUNGSSEKT

MI | 13.11. | 19.30 Uhr |
Stadtbücherei Forchheim

ZWISCHEN 2 SEITEN

Lesezeichen, segnalibri, bookmarks ...
Eine kulturgeschichtlich-musikalische Reise um die Welt

DO | 14.11. | 19.30 Uhr |
Junges Theater Forchheim

OLE LIEBL

Freunde lieben – Die Revolte in unseren engsten Beziehungen

FR | 15.11. | 19.30 Uhr |
Hauptstelle Sparkasse
Forchheim

NELE NEUHAUS

Monster – Recht oder Gerechtigkeit, Leben oder Tod

NORDBAYERISCHE
Nachrichten

fränkischer Tag

radio
BAMBERG



Sparkasse
Forchheim



vhs

Tickets unter
sparkasse-forchheim.de/ticketshop
oder Buchhandlung
»s blaue Stäffala«
Forchheim, Wiesentstr. 1



Info: VHS-Zentrum, Forchheim, Tel. 09191 861060