



Volkshochschule  
Landkreis Forchheim

Einschreibung ab  
dem 30. Januar 2024  
möglich



EFQM  
Committed to Excellence



# Frühjahr/ Sommer 2024

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

**50 Jahre**  
Kunst und Brauchtum in  
Morschreuth



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



Unser Titelbild ist in diesem Semester einem besonderen Jubiläum gewidmet: „50 Jahre Kunst und Brauchtum in Morschreuth“.

Im Jahr 1973 ursprünglich als Volkstumspflegestätte des Fränkische-Schweiz-Vereins im alten Morschreuther Schulgebäude gegründet, wurde die Einrichtung unter dem Begriff „Malschule“ weithin bekannt und bot damals vor allem Kurse für traditionelle Techniken wie die Bauernmalerei. Im Laufe der Zeit wurde das Angebot an Maltechniken und Werkkursen progressiv erweitert und die Einrichtung in „Kreativzentrum Morschreuth“ umbenannt. Ab 2013 entstand mit Hilfe von EU-Fördermitteln aus dem LEADER-Programm und tatkräftiger Unterstützung der Dorfgemeinschaft ein neues Gebäude, das seit 2015 die heutige „Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz“ als Außenstelle der VHS des Landkreises Forchheim beherbergt. Hier finden neben „klassischen“ Kunst- und Kreativkursen wie Aquarell- oder Acrylmalerei auch Kurse statt, die traditionelle Kunsttechniken und lokales Brauchtum lebendig halten, wie Eier-, Holz- oder Hinterglasmalerei, Näh- und Stickkurse für Trachten, Korbflechten und vieles mehr. Die Kurse in Morschreuth erfreuen sich eines treuen Publikums und bilden inzwischen eine feste Größe im landkreisweiten Kulturangebot. Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an Erika Strigl, die zuerst als Dozentin und dann als Außenstellenleiterin maßgeblich zur prosperierenden Entwicklung der Kulturstätte beigetragen hat, diese fest etablieren konnte und nun ab 2024 die Leitung an Adelheid Dostler übergibt. Am 5. Mai findet die Jubiläumsveranstaltung „50 Jahre Kunst und Brauchtum in Morschreuth“ statt. Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!

Digitalisierung bleibt ein Zukunftsthema und wird immer mehr ein fester Bestandteil des Lebens von jedem Einzelnen von uns. Auch die VHS leistet einen Beitrag dazu und ermöglicht eine digitale Teilhabe der Bürgerinnen und Bürger. Wir bieten verschiedene Kurse und Formate an – sei es der gelungene Umgang mit dem Computer oder das kompetente Bedienen eines Smartphones. Übrigens sind unsere Computer nun mit Windows 11 ausgestattet! Zusätzlich werden wir im Rahmen eines Förderprojektes die digitale Teilhabe der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger besonders fördern und gezielt Angebote dafür unterbreiten. Die Kooperation mit dem BayernLab Forchheim ist erfolgreich gestartet, und auch im neuen Semester gibt es wieder spannende Themen und erlebbare Praxis unter dem Motto "Anschauen – Anfassen – Ausprobieren".

Ein weiteres, großes 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! Bereits seit einigen Semestern bieten wir ein vielfältiges Programm und interessante Vorträge, die helfen, Energie zu sparen, ressourcenschonend zu leben oder nachhaltig zu handeln.

Umfangreich und vielfältig präsentiert sich das neue Semesterprogramm der vhs des Landkreises Forchheim im Bereich Gesundheit und Ernährung. Sport und Bewegung sind die Grundlage für Gesundheit über die gesamte Lebensdauer. In der Kindheit ermöglichen sie die Entwicklung grundlegender motorischer und kognitiver Fähigkeiten, fördern die Lernbereitschaft und das psychosoziale Wohlbefinden. Für Erwachsene ist sportliche Aktivität ein wichtiger körperlicher und psychischer Ausgleich zu den vorwiegend sitzenden oder stehenden Arbeitstätigkeiten und oft einseitigen Bewegungsabläufen. Und im Alter dient die sportliche Aktivität der Erhaltung grundlegender Funktionen und persönlicher Unabhängigkeit. Egal welcher Altersgruppe Sie angehören, Ihre Volkshochschule hat auch für Sie das passende Angebot im Programm.

Viel Spaß beim Blättern im Programmheft.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rosi Kraus'.

Ihre stellvertretende Landrätin  
Rosi Kraus

**Allgemeine Hinweise** 4

**Landkreisweites Programm** 5

- Kooperation Info-Offensive Klimaschutz LRA Forchheim 5
- Kooperation Pfalzmuseum 6
- Kooperation Stadtbücherei Forchheim 11
- Seniorenprogramm 11
- Studienreisen 16
- Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth 17

**Forchheim - Gesellschaft** 18

- Pädagogik und Psychologie 18
- Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen) 19
- Geschichte / Zeitgeschichte 20
- Länderkunde / Geographie 20
- Digitalisierung 21
- Bildung für nachhaltige Entwicklung 22
- Pflege 23

**EDV und Beruf** 24

- Büropraxis 24
- Rechnungswesen 24
- EDV Grundlagen 25
- Microsoft Office 25
- Smartphone 26
- Internet und digitale Teilhabe 27
- Soziale Kompetenz 27
- Bildbearbeitung 27

**Sprachen** 28

- Integration 28
- Deutsch als Fremdsprache 28
- Englisch 30
- Französisch 32
- Italienisch 32
- Spanisch 34

**Gesundheit** 35

- Entspannung - Körpererfahrung 35
- Gymnastik - Bewegung - Fitness 38
- Königsbadkurse 42
- Zusammenarbeit mit Sportvereinen 44
- Tanz und Bewegung 46
- Erkrankungen / Heilmethoden 48
- Gesundheitspflege / Erste Hilfe 48
- Ernährung 49

**Kultur - Kreativ** 51

- Kunst / Kulturgeschichte 51
- Malen / Zeichnen / Drucktechniken 51
- Medienpraxis 52
- Plastisches Gestalten 53
- Schmuckgestaltung 53
- Kreatives Gestalten 53
- Textiles Gestalten 54
- Mode / Nähen 54
- Literatur / Theater 55
- Musik 55

**Spezial** 56

- Angebote für Frauen 56
- Kurse für Kinder 57

**Außenstellen** 59

- Ebermannstadt 59
- Effeltrich 63
- Eggolsheim 64
- Göfswenstein 69
- Gräfenberg 70
- Hallerndorf 71
- Hausen 72
- Heroldsbach 73
- Hiltlpoltstein 75
- Hundshaupten 76
- Igensdorf 77
- Kirchrehnbach 78
- Kunreuth 78
- Langensendelbach 80
- Leutenbach 81
- Morschreuth 83
- Neunkirchen 86
- Poxdorf 92
- Trubachtal 93
- Weilersbach 96
- Wiesenthau 96
- Wiesental 97

**Datenschutzerklärung & AGB** 98



**Leiter**

Dr. Hermann Ulm, Landrat

**Geschäftsführerin**

Marion Rossa-Schuster, Kulturreferentin

**Pädagogische Mitarbeiter**

Emanuela Cavallaro

Markus Kuschka

Moritz Wenninger

**VHS-Verwaltung**

Johannes Distler

Birgit Ehe-Ahlers

Barbara Neuner

Karin Reichelt-Ott

**Geschäftsstelle**

VHS-Zentrum

Hornschuchallee 20

91301 Forchheim

Tel. 09191/86-1060

Fax 09191/86-1068

Online-Anmeldung: [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)E-Mail-Adresse: [kontakt@vhs-forchheim.de](mailto:kontakt@vhs-forchheim.de)**Geschäftszeiten**

Montag 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Dienstag 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch 9.00-12.00 Uhr

Donnerstag 9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr

Freitag 9.00-12.00 Uhr

**Ferien (unterrichtsfrei)**

25.03. – 06.04.

01.05.

09.05.

20.05.

21.05. – 01.06.

30.05.

29.07. – 09.09.

15.08.

Osterferien

Tag der Arbeit

Christi Himmelfahrt

Pfingstmontag

Pfingstferien

Fronleichnam

Sommerferien

Mariä Himmelfahrt

**Anmeldung**- online unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)- per E-Mail an [kontakt@vhs-forchheim.de](mailto:kontakt@vhs-forchheim.de)

- schriftlich per Post oder Fax

- persönlich und telefonisch in der Geschäftsstelle oder in den Außenstellen

**Nachricht**

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

**Abmeldung**

- nur in der VHS-Geschäftsstelle oder der jeweiligen Gemeindeverwaltung

- eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtskräftig.

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

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

**Zertifizierung Qualitätsmanagement**

Wir sind EFQM-zertifiziert!

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

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

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

**facebook**

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



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



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



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

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



# KOOPERATION INFO-OFFENSIVE KLIMASCHUTZ LRA FORCHHEIM

**VHS des Landkreises Forchheim in  
Kooperation mit der Info-Offensive  
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: Heizen nach dem neuen Gebäude-Energie-Gesetz (GEG) @

Henning Hahn **Fo178A**  
Do., 01.02., 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 **Fo178B**  
Do., 08.02., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Online: Unser Haus braucht eine neue Heizung-Heizung mit Zukunft, welche soll es werden? @

Siegfried Brütting **Fo178C**  
Do., 15.02., 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 **Fo178D**  
Do., 22.02., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Online: Elektro-Mobilität: E-Autos und Lademöglichkeiten @

Dominik Bigge **Fo178E**  
Do., 29.02., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Online: Sonne tanken - Photovoltaik und Elektromobilität @

Rita Haas, Alois Hadeier **Fo178F**  
Do., 07.03., 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 **Fo178G**  
Do., 14.03., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Präsenz: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen, speichern und selber verbrauchen

Willi Harhammer **Fo178G PR**  
Do., 14.03., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet in Präsenz statt.  
Anmeldung unbedingt nötig! Kulturraum St. Gereon

## ■ Online: Fördermöglichkeiten für energetische Sanierung (Heizung, Fenster, Dämmung) @

Christine Galster **Fo178H**  
Do., 21.03., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Online: Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe @

Wolfgang Dotterweich **Fo178I**  
Do., 11.04., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Präsenz: Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe

Wolfgang Dotterweich **Fo178I PR**  
Do., 11.04., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet in Präsenz statt.  
Anmeldung unbedingt nötig! Kulturraum St. Gereon

## ■ Online: Wärme aus Solarstrom - überschüssigen Solarstrom in Wärme umwandeln und speichern @

Siegfried Brütting **Fo178J**  
Do., 18.04., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Online: Stromspeicher? - Chance für neue und alte (ausgeförderte) PV-Anlagen @

Alois Hadeier, Daniel Eisel **Fo178K**  
Do., 25.04., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

## ■ Online: Sanierung von Wohngebäuden - Schimmelproblematik vermeiden @

Johann Schneider **Fo178L**  
Do., 02.05., 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](http://www.vhs-forchheim.de)

### ■ Online: Photovoltaik 2.0 - Instandhaltung, Überwachung und Optimierung von Bestandsanlagen



Peter Baumeister **Fo178M**  
Do., 16.05., 19.30-21.30 Uhr  
kostenfrei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause



## KOOPERATION PFALZMUSEUM

Unsere Adresse:  
Pfalzmuseum Forchheim  
Kapellenstr. 16  
91301 Forchheim  
Tel. 09191/714-327, - 384, -351 (Verwaltung), -326 (Kasse)  
Fax: 09191/714-375  
E-Mail: [kaiserpfalz@forchheim.de](mailto:kaiserpfalz@forchheim.de)  
Internet: [www.kaiserpfalz.forchheim.de](http://www.kaiserpfalz.forchheim.de)

Öffnungszeiten:  
April - Oktober: Dienstag - Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr  
November - März: Mittwoch, Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr, Sonn- und Feiertag 13.00 - 17.00 Uhr  
Erweiterte Öffnungszeiten während der Aktion "Passion und Auferstehung - Ostern im Pfalzmuseum": täglich 9.30 - 18.00 Uhr

## Sonderausstellungen und Veranstaltungen

### Passion und Auferstehung - Ostern im Pfalzmuseum

#### ■ Pensala und Brunnenputzen - Osterbräuche in der Fränkischen Schweiz

Warum werden vor Ostern in vielen Orten der Fränkischen Schweiz die Brunnen geschmückt? Dieser Frage geht die Sonderausstellung nach und erklärt u.a. die Symbole der Wasserverehrung, den Brunnenkult oder das Verzieren von Eiern.

Fr., 22.03. bis So. 07.04., 10.00-17.00 Uhr **Fo801**  
Eintritt: 2,00 €

#### ■ Ei, Ei, Ei

Die Ausstellung präsentiert hochwertige Exponate aus der Ostereiersammlung des Pfalzmuseums. Die filigranen, von internationalen, namhaften Eierkünstlern gestalteten Kunstwerke zeigen die ganze Bandbreite der Verzierungstechniken, die mit Eiern möglich ist.

Fr., 22.03. bis So. 07.04., 10.00-17.00 Uhr **Fo802**  
Eintritt: 2,00 €

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

### ■ "...und die Welt ward erlöst." - Passionskrippenausstellung des Krippenbaumeisters Karl-Heinz Exner, bischberg

Die Passionskrippen mit der Leidensgeschichte Jesu sind eine Vergewärtigung des Heilsgeschehens und regen zum Nachdenken über biblische Geschichte und den Glauben an.

Fr., 22.03. bis So. 07.04., 10.00-17.00 Uhr **Fo803**  
Eintritt: 2,00 €

### ■ Wenn Sie dem Krippenbauer über die Schulter schauen wollen...

Der Krippenbauer Karl-Heinz Exner gibt Tipps und zeigt Tricks zum Krippenbau.

23.03.2024 und 30.03.2024, 11.00 - 17.00 Uhr **Fo804**  
Eintritt: frei!

### ■ Allerlei aus Ei!

16. Internationaler Ostereiermarkt mit Ausstellung, Verkauf und wechselnden Aussteller\*innen

23./ 24.03., 30.03.bis 01.04.2024, 10.00-17.00 Uhr **Fo805**  
Eintritt: 2,00 €

### ■ Menschen und Kulturen - Begegnungen in Afrika - Fotografien von Angelika Berndt

Die Ausstellung bietet einen Einblick in die Arbeit der Fotografin Angelika Berndt. Ihr Bestreben ist es, die unterschiedlichen Lebensweisen der Menschen mitzuerleben, zu verstehen und diese den Betrachter\*innen durch ihre Fotos näherzubringen. Auf diese Weise entsteht eine Art Kaleidoskop der Kulturen, das sich aus Angelika Berndts einzelnen Projekten zusammensetzt und verschiedene Lebensweisen vorstellt. Hierbei kristallisieren sich auch immer wieder zeitgenössische Themen heraus, wie zum Beispiel der Konflikt zwischen Tradition und Moderne.

Fr., 24.05. bis So., 07.07., 10.00-17.00 Uhr **Fo806**  
Eintritt: 5,00 €, während der Afrika-Kulturtag 2,00 €

### ■ "ausgefallen - ausgezeichnet" - Kunsthandwerker in der Kaiserpfalz - Markt & Vorführung

"ausgefallen - ausgezeichnet" ist das kreative Erlebnis für Sie und Ihre Familie: in unserer lebendigen Werkstatt lernen Sie Arbeiten von 100 ausgesuchten Kunsthandwerker\*innen und Designer\*innen kennen, die nachhaltig und "handcrafted" in kleinen Manufakturen unter Labels aus ganz Deutschland und dem angrenzenden Ausland gefertigt werden.

Sa., 11.05., So., 12.05., 10.00-18.00 Uhr **Fo807**  
Eintritt: 3,00 €

### ■ Trommelworkshops für Kindergärten und Schulen

Der Trommellehrer Sascha Barth kommt mit seinen Trommeln in die Schulen und Kindergärten und erteilt den Kindern Unterricht im Trommeln.

Für weitere Auskünfte und Buchungen wenden Sie sich bitte an: Sascha Barth, [info@africandrums.de](mailto:info@africandrums.de), Tel. 0151/40356048

im Juni und Juli 2024 **Fo808**  
Buchungsbeginn ab Anfang Mai  
Kosten auf Nachfrage

### ■ Afrika-Kulturtag - Musik und Tanz, Kunst und Kunsthandwerk

Gemeinsam mit dem Jungen Theater Forchheim wendet sich das Pfalzmuseum dem Kontinent Afrika zu. Spannende Ausstellungen, Einblicke in afrikanische Literatur, Konzerte mit international bekannten Künstler\*innen sowie ein traditioneller afrikanischer Markt mit Trommel- und Tanzworkshops versprechen Spaß und Unterhaltung.

Fr., 05.07., bis So., 07.07.  
Eintritt: 2,00 € pro Tag

Fo809

### ■ Kunst zu Gast - Teil II

Im Sommer 2014 waren junge Künstler\*innen aus Forchheims Partnerstädten Braunau (Tschechien), Gherla (Rumänien), Biscarosse und Le Perreux (Frankreich), Pößneck (Thüringen) und Rovereto (Italien) zu Gast bei einem Symposium, das von der Forchheimer Künstlerin Christine Frick in Zusammenarbeit mit der Stadt Forchheim kuratiert und veranstaltet worden ist. Zehn Tage durften die jungen Frauen und Männer Forchheim für sich entdecken und ihre Eindrücke künstlerisch umsetzen. Interessierte Forchheimer\*innen konnten ihnen dabei über die Schulter blicken und mit ihnen in Kontakt kommen. Die Ergebnisse präsentierten sie anschließend im Pfalzmuseum Forchheim in einer Sonderausstellung. Die Sammlung des Museums erhielt danach je eine im Laufe des Symposiums entstandene Arbeit.

Seitdem entwickelten sich die Künstler\*innen weiter, blieben teilweise miteinander in Kontakt und tauschten sich über soziale Medien aus. Im Unterschied zu 2014 - als die Künstler\*innen zu Besuch kamen, um vor Ort Kunstwerke zu gestalten - sollen nun, zehn Jahre später, ihre zwischenzeitlich entstandenen Kunstwerke nach Forchheim reisen und im Pfalzmuseum gezeigt werden. Was ist aus den jungen Leuten von damals geworden? Wie haben sie sich künstlerisch weiterentwickelt? Kurze Videoclips, vor Ort gedreht, geben darüber hinaus Einblicke sowohl in die unterschiedlichen Werdegänge der Künstler\*innen als auch in das kulturelle Lebensumfeld von Forchheims Partnerstädten.

Do., 25.07. bis So., 01.09., 10.00-17.00 Uhr  
Eintritt: 5,00 €

Fo810

## Konzerte/ Theater/ Lesungen

### ■ "young meets old" - Konzertreihe mit Ensembles der Nürnberger Hochschule für Musik

Das Pfalzmuseum unterhält eine Kooperation mit der Nürnberger Hochschule für Musik. In einer Konzertreihe mit jährlich zwei Aufführungen zeigen junge Musiker\*innen in unterschiedlichen Ensembles und mit unterschiedlichsten Musikstilen ihr Können vor der Kulisse der altherwürdigen Kaiserpfalz.

Fr., 17.05., 19.00-20.30 Uhr  
Eintritt frei, Spenden werden erbeten

Fo811

### ■ Literarischer Brunch - Lesung zum 100. Todestag von Franz Kafka

Am 03.06.2024 jährt sich zum 100. Mal der Todestag des Schriftstellers Franz Kafka. Kafkas Werke zählen zum Kanon der Weltliteratur und sind bis heute faszinierend und verstörend gleichzeitig. Der österreichische Schauspieler Dan Glazer, der Kafkas "Das Schloss" bereits an den Münchner Kammerspielen spielte, liest aus diesem unvollendeten Roman und entführt Sie in Kafkas Kosmos.

Im Anschluss verwöhnen wir Sie mit einem "kafkaesken" Brunch. Lassen Sie sich überraschen!

So., 09.06., 11.00-14.00 Uhr

Fo812

Kosten: 12,00 € (Lesung), ermäßigt 8,00 € p.P. zzgl. Pauschale für Brunch (wird noch bekannt gegeben)

Um Voranmeldung beim Pfalzmuseum bis 02.06.2024 wird gebeten.

### ■ Einfach Klassik! Konzert im Rahmen des "Internationalen Festivals junger Künstler Bayreuth"

Immer um die Festspielzeit finden sich in Bayreuth junge Musiker\*innen aus der ganzen Welt ein und konzertieren an unterschiedlichsten Orten der Region, in unterschiedlichsten Formationen und musikalischen Stilrichtungen. Auf Einladung des Förderkreis Kaiserpfalz ist das "Internationale Festival junger Künstler" zu Gast in Forchheim.

So., 04.08., 17.00-18.00 Uhr

Fo813

Eintritt frei, Spenden werden erbeten

## Museumspädagogik im Pfalzmuseum

Sonderführungen und -veranstaltungen

### ■ Fred & Co. - Familien in der Steinzeit

Wie lebten eigentlich Familien in der Steinzeit? Erfahren Sie, wie schwierig es war, ein Feuer zu machen, ein Mammut mit dem Speer zu erlegen ... und, dass ein Apfel am besten schmeckt, wenn man ihn selber mit echten Feuersteinmessern geschält hat. Und schon mal mit Steinzeitfarben gemalt oder Muschelschmuck gebastelt?

Sa., 27.04., 14.00-16.00 Uhr

Fo814

Kosten: 8,00 € Erwachsene, 4,00 € Kinder

Voranmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich

### ■ Kindergarten tag

Kommt mit zurück in die Steinzeit, malt mit Steinzeitfingerfarben und entzündet Feuer mit dem Feuerstein. Und wie wär's mit einer abenteuerlichen und fröhlichen Schatzsuche mit unserem Herold? Der Kindergarten tag ist besonders für Kindergärten mit kleineren Gruppen (unter 20 Kindern) geeignet!

Mi., 15.5., zur Auswahl stehen folgende Programme:

Fo815

"Schatzkiste Forchheim" (Beschreibung siehe Fo825): 9.00 - 10.15 Uhr, 10.30 - 11.45 Uhr, 12.00 - 13.15 Uhr

"Zurück in die Steinzeit" (Beschreibung siehe Fo827): 9.00 - 10.15 Uhr, 10.30 - 11.45 Uhr, 12.00 - 13.15 Uhr

Kostenbeitrag: 5,50 € pro Kind und Programm

Voranmeldung beim Pfalzmuseum bis 27.04.2024 erforderlich

### ■ Samstagsführung für Familien - In den dunklen Gassen Forchheims - Vom Söldner zum Nachtwächter

Begleiten Sie Vinzent und sein treues Eheweib Kuni durch die dunklen Forchheimer Gassen. Bei spannenden Geschichten heißt es dann: "Hört Ihr Leut und lasst Euch sagen, die Uhr will gleich Zwölfe schlagen..."

Jeden ersten Samstag im Monat:

Fo816

02.03., 06.04., 04.05., 01.06., 03.08., 07.09.2024

April - September Beginn jeweils 21 Uhr

Oktober - März Beginn jeweils 19 Uhr

Treffpunkt: Innenhof Kaiserpfalz

Kosten: 9,00 € (Erwachsene), 4,50 € (Kinder bis 12 Jahre)

## Ferienprogramm Ostern für Kinder

### ■ Tic, Tac, Toe - kunterbunt gefilzt

Mit bunter Schafwolle, Wasser und Seife könnt ihr ein Spielfeld und Spielsteine filzen.

26.03.2024, 13.00 - 17.00 Uhr und 15.30 - 17.30 Uhr

Fo817

Für Kinder ab 6 Jahren

Mitzubringen: ein Handtuch, Kleidung, die nass werden darf, etwas zu trinken und gute Laune.

Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten

Kosten: 8,00 € p.P. + 3,00 € Materialkosten

## Erwachsenenführungen - Abends im Museum

### ■ Imbolc - das Lichterfest der Kelten

Intensivführung zur Lebenswelt der Kelten durch das Archäologiemuseum Oberfranken im Pfalzmuseum. Anschließend erleben die Gäste in einer kurzen Spielszene mit der Magie von Feuer und Eisen den Initiationsritus eines neuen Druiden, begrüßen die kraftvolle Energie des aufkeimenden Frühlings und werden durch das Orakel auf das beginnende Jahr vorbereitet.

So., 04.02., 17.00-18.30 Uhr **Fo818**  
 Kosten: 12,00 € p.P.  
 Um Voranmeldung beim Pfalzmuseum wird gebeten

### ■ Heimchen am Herd? Oder war alles doch ganz anders? - Sonderführung zum Internationalen Frauentag

Steinzeitliche Jägerin, keltische Fürstin, mittelalterliche Zunftmeisterin? Wie veränderten sich die Aufgaben und die gesellschaftliche Stellung der Frau in der Geschichte? Eine archäologische Spurensuche und die Suche nach Antworten.

Fr., 08.03., 19.00-20.30 Uhr **Fo819**  
 Kosten: 7,00 € p.P.  
 Um Voranmeldung beim Pfalzmuseum wird gebeten

### ■ Pensala, Passionskrippen und jede Menge Eier

Sehen Sie hochwertige Exponate aus der Ostereiersammlung des Pfalzmuseums. Erfahren Sie alles zur Wasserverehrung und zum Brunnenkult und warum an Ostern in vielen Orten der Fränkischen Schweiz die Brunnen geschmückt werden. Und tauchen Sie ein in die Welt der Passionskrippen.

Do., 28.03., 19.00-20.30 Uhr **Fo820**  
 Kosten: 7,00 € p.P.  
 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.

### ■ Von Göttern, Hexen und Dämonen

Wir kennen sie von Festen, Bräuchen, Sitten und entdecken sie an Gebäuden und in der Kunst. Aber was verbirgt sich hinter den unheimlichen, faszinierenden und schaurig schönen Wesen und ihren Geschichten? Und vor allem, wie werde ich "Die Geister, die ich rief" wieder los?

Do., 02.05., 19.00-20.30 Uhr **Fo821**  
 Kosten: 7,00 € p.P.  
 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.

### ■ Barocke Lust - Barocker Frust

Tauchen Sie ein in die Welt des barocken Zeitalters: mit Perlwein, Schönheit, Schrecken und zeitgenössischen Texten, unterhaltsam vorgetragen von Justus Silentium im Pfalzmuseum und Erlebnismuseum Rote Maier.

Fr., 07.06., 19.00-20.30 Uhr **Fo822**  
 Kosten: 12,00 € p.P.  
 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.

### ■ Feuer, Met und Hexensalbe

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.

Do., 25.07., 19.00-20.30 Uhr **Fo823**  
 Kosten: 8,00 € p.P.  
 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.

### ■ "Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen"

Erst wenn alle Lichter erloschen sind, Dunkelheit sich ausgebreitet hat und der schützende Mantel der Stille über allem liegt, geht es im Schein einer Taschenlampe anhand ausgewählter Exponate durch die Menschheitsgeschichte.

Sa., 14.09., 21.00-22.30 Uhr **Fo824**  
 Kosten: 12,00 € p.P.  
 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten

## Programme für Kindergärten - individuell buchbar

### ■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

In der altehrwürdigen Kaiserpfalz von Forchheim ist ein Schatz verborgen. Herold Justus soll diesen Schatz bewachen. Leider ist dieser verschwunden, deshalb bittet Justus nun dringend die Kinder um Hilfe bei der Suche.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo825**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse  
 Ort: Pfalzmuseum und Innenhof

### ■ Hört Ihr Kinder und lasst Euch sagen

Eintauchen in die Nacht: Bei Laternenschein geht es mit dem Nachtwächter durch dunkle Forchheimer Gassen! Geheimnisvoll und schaurig wird es erden. Aber nur getrost, mit dem Nachtwächter, seiner Helmlarve und dem Ruhhorn seid Ihr sicher.

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo826**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse  
 Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt

### ■ 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".

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo827**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben

## Programme für alle Schularten (Grund-, Mittel-, Realschulen, Gymnasien, alle weiterführenden Schulen) - individuell buchbar

Die Programme sind für alle Jahrgangsstufen und Schularten geeignet, die Museumspädagog\*innen berücksichtigen den jeweils unterschiedlichen Wissensstand der Kinder und Jugendlichen.

### ■ Am Anfang war das Feuer

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler\*innen die Lebensweise, Techniken und den Werkzeuggebrauch des altsteinzeitlichen Menschen kennen. Dabei können beim Feuerbohren, der Arbeit mit der Feuersteinklinge, bei der Schmuckherstellung oder dem Gebrauch eines Wurfspeeres eigene Erfahrungen gesammelt werden.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo828**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben

### ■ Die Kelten kommen

Nach einer Einführung in die keltische Welt haben die Schüler\*innen im Praxisteil die Möglichkeit, Haarsträhnen mit Kalkmilch zu präparieren, einen "Zaubertrank" zu brauen, einen Fingerring zu tordieren oder ein Schmuckstück zu gießen.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo829**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: ca. 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben

### ■ Tabula Rasa

Das Museum wird zum römischen Klassenzimmer und die Teilnehmer\*innen zu "Schüler\*innen 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.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo830**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

### ■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler\*innen das Feuerbohren, die Arbeit mit der Feuersteinklinge, die Schmuckherstellung oder den Gebrauch eines Wurfspeeres. Bei den Kelten werden Haarsträhnen mit Kalkmilch präpariert, Fingerringe tordiert und ein Amulett gegossen. In der Römerzeit schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten eine römische "Soße" zu.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo831**  
 Kosten: 7,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 2 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

### ■ Ein Tag im Mittelalter

Mit dem "Museumsleiterwagen" geht es zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. In der Mittagspause kochen die Teilnehmer\*innen einen "Mittelaltersnack". Am Nachmittag geht es zur "Mittelalter Baustelle" im Pfalzgraben.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo832**  
 Kosten: 16,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Gesamtdauer: maximal 5 Stunden (kann individuell variiert werden)  
 Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben

### ■ Handwerk hat goldenen Boden

Die Epoche des Spätmittelalters ist u.a. durch die Herausbildung des Zunftwesens charakterisiert. Die Schüler\*innen lernen ausgesuchte alte Handwerke kennen und dürfen "Erfahrungen" als Zimmerleute, Steinmetze oder Schmied\*innen sammeln.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo833**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: ca. 1,5 Stunden  
 Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben

Es wird bei allen Abmeldungen eine Stornogebühr von 4,00 € erhoben.

### ■ Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

Wie war das Leben und Arbeiten in Forchheim im Mittelalter und in früher Neuzeit? Einen Einblick erhalten die Schüler\*innen beim Ausprobieren alter Werkzeugrepliken oder Gebrauchsgegenstände des Alltags, beim Entfachen eines Feuers oder dem Bedienen eines mittelalterlichen Bohrers.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo834**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Pfalzmuseum, Innenstadt

### ■ "Wir drehen am Rad der Geschichte"

Die Schüler\*innen lernen die spannende Epoche des 16. und 17. Jahrhunderts kennen, die besonders durch naturwissenschaftliche und geografische Erkenntnisse und geisteswissenschaftliche Strömungen geprägt ist. Dabei können sie als Steinmetz, Seiler und Radläufer aktiv werden und begegnen dem rätselhaften "Kopfdreher".

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo835**  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Erlebnismuseum Rote Mauer

### ■ Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage

Das Pfalzmuseum ist Teil eines Projekts ausgewählter Museen aus Oberfranken, die Komplettprogramm Pakete für Schulwandertage anbieten.

Informationen zu den Führungen sind auf unserer Homepage ersichtlich.  
 geeignet für 2. - 7. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo837**  
 Hinweis: Beginn des Programms nach Absprache variabel, Parallelklassen jederzeit erwünscht  
 Kosten: 9,00 € p.P. (halbtägige Exkursion)  
 Kosten: 16,50 € p.P. (ganztägige Exkursion)  
 Mindestteilnehmerzahl 20, Lehrer und Begleiter sind frei  
 Agil Bamberg  
 Mitzubringen: wetterfeste, strapazierfähige Kleidung, Pausenbrot, Getränk

### ■ Jüdisches Leben in Forchheim

Mit der Zerstörung der Synagoge in der Reichspogromnacht 1938 und der anschließenden Deportation der jüdischen Bewohner\*innen endete die lange Geschichte der jüdischen Kultusgemeinde in Forchheim. Aber wer waren diese Menschen und wo lebten sie? Diese Fragen beantworten wir beim Besuch des Stadtmuseums sowie bei der Spurensuche durch die Stadt. Die Schüler\*innen erfahren an ausgewählten Orten Näheres über die ehemaligen jüdischen Bürger\*innen.

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo838**  
 geeignet für 6. - 10. Klasse  
 Kosten: 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
 Dauer: ca. 1,5 Stunden  
 Ort: Stadtmuseum und Innenstadt

### fokus - Forchheimer Kulturservice

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden  
[www.forchheimer-kulturservice.de](http://www.forchheimer-kulturservice.de)

## Kindergeburtstage der besonderen Art

### ■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Beschreibung siehe Fo831

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo839**  
 Kosten: 150,00 €  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 2,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

### ■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

Beschreibung siehe Fo825

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo840**  
 Kosten: 110,00 €  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Pfalzmuseum und Innenhof

### ■ Mittelalter Baustelle

Beschreibung siehe Fo833

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo841**  
 Kosten: 120,00 €  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum, Pfalzgraben

### ■ Hört Ihr Kinder und lasst Euch sagen - Mit dem Nachwächter durch Forchheim

Beschreibung siehe Fo826

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo842**  
 Kosten: 110,00 €  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt

## 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.

Jeden letzten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr und nach Vereinbarung **Fo843**  
 Kosten: Erwachsenenengruppen 45,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 3,50 € p.P. (Eintritt), Schulklassen 20,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 € p.P. (Eintritt)  
 Dauer: 1 - 1,5 Stunden  
 Führungen nur zu bestimmten Museen sind ebenfalls möglich nach Absprache

### ■ Englische Highlight-Führung

Beschreibung siehe Fo843

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo844**  
 Kosten: Gruppen 55,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 3,50 € (Eintritt) p.P.  
 Dauer: 1 - 1,5 Stunden

### ■ 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.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo845**  
 Kosten: Erwachsenenengruppen 45,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 3,50 € (Eintritt) p.P., Schulklassen 20,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 € (Eintritt) p.P.  
 Dauer: ca. 1 Stunde

### ■ Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen - Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo824

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo846**  
 Kosten: 12,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15)  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

### ■ Reich an Leben, reich an Wissen

Lebenserfahrung beeinflusst die Herangehensweise und das Interesse bei einem Museumsbesuch. Das berücksichtigen wir bei unserer speziell für Senior\*innen entwickelten Führung durch das Pfalzmuseum u.a. mit einem altersgerechten, abwechslungsreichen Praxisteil.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo847**  
 Kosten: 9,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: ca. 2 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum und Gewölbekeller

### ■ Archäologie-Olympiade

Sie erfahren Wissenswertes über das Alltagsleben in Mittelalter und früher Neuzeit erfahren, z.B. beim Ausprobieren funktionsfähiger Repliken alter Handwerksgeräte. Zum Abschluss werden die Sieger bei einer Preisverleihung gekürt.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo848**  
 Kosten: 25,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15)  
 Agil Bamberg  
 Dauer: 2,5 - 3 Stunden  
 Für Jugendliche und Erwachsene  
 Ort: Archäologiemuseum und Pfalzgraben

### ■ Heimchen am Herd? Oder war alles doch ganz anders?

Beschreibung siehe Fo819

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo849**  
 Kosten: 9,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15, maximale Teilnehmerzahl 25)  
 Agil Bamberg  
 Für Jugendliche und Erwachsene  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Archäologiemuseum

### ■ Feuer, Met und Hexensalbe - eine mittelalterliche Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo823

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo850**  
 Kosten: 12,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15, maximale Teilnehmerzahl 25)  
 Agil Bamberg  
 Für Jugendliche und Erwachsene  
 Dauer: 1,5 Stunden  
 Ort: Pfalzmuseum und Innenstadt



## KOOPERATION STADTBÜCHEREI FORCHHEIM

Für Anmeldung und Fragen:  
Spitalstraße 3  
91301 Forchheim  
Tel. 09191 714323  
E-Mail: [stabue@forchheim.de](mailto:stabue@forchheim.de)  
Internet: [www.stadtbuecherei.forchheim.de](http://www.stadtbuecherei.forchheim.de)  
Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Do, Fr: 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa: 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi: geschlossen

### ■ Die Bedeutung von Care-Arbeit für die finanzielle Absicherung

Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe - Frauensache Finanzen: Chancen, Herausforderungen und Lösungen - werden wir die Bedeutung von Care-Arbeit für die Finanzsicherung von Frauen näher betrachten. Unsere Referentin Dr. Susanne Elsas vom Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg wird praxisnahe Einblicke in die Thematik geben und gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze erarbeiten.

Dr. Susanne Elsas **Fo870**  
Mi., 28.02., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei  
Einlass ab 18:30 Uhr Stadtbücherei Forchheim

### ■ Brauchen Frauen eine andere Finanzberatung?

Im zweiten Teil der Veranstaltungsreihe „Frauensache Finanzen : Chancen, Herausforderungen und Lösungen“ setzen wir den Fokus auf die besonderen Herausforderungen, mit denen Frauen bei der finanziellen Absicherung konfrontiert sind. Lassen Sie uns gemeinsam Strategien erarbeiten, um Frauen in finanziellen Angelegenheiten zu unterstützen und ihnen dabei zu helfen, langfristig eine solide Finanzsicherung aufzubauen.

Elke Fischer **Fo871**  
Mi., 20.03., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei  
Einlass ab 18:30 Uhr Stadtbücherei Forchheim

### ■ So sichern Frauen ihre Zukunft

Finanzielle Unabhängigkeit erlangen: Praktische Finanzberatung für Frauen. Im dritten Teil unserer Veranstaltungsreihe „Frauensache Finanzen: Chancen, Herausforderungen und Lösungen“ widmen wir uns der konkreten Finanzberatung für Frauen.

Markus Latta **Fo872**  
Mi., 10.04., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei  
Einlass ab 18:30 Uhr Stadtbücherei Forchheim



## SENIOREN- PROGRAMM

### Digitale Teilhabe

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

Jetzt neu: Windows 11 und lernen Sie den Umgang mit einem Laptop! Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop.

Susanne Dümig **Fo220S1**  
Di., 05.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
€ 92,00 (€ 84,00) inkl. Unterlagen Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Susanne Dümig **Fo221S1**  
Di., 23.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x  
€ 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines Smartphones auf Android-Basis vertraut. Dabei wird Ihr Smartphone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen.

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone  
Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241A**  
Mi., 06.03., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 59,80 (€ 54,10)  
€ 3,00 für Unterlagen Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

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

Dabei wird Ihr iPhone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen.  
Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241C**  
Mi., 17.04., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 59,80 (€ 54,10)  
€ 3,00 für Unterlagen Multifunktionsraum VHS-Zentrum

#### ■ 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.

Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse (vgl. Kursinhalt Fit am PC/ Laptop - 50plus!)

Susanne Dümig Di., 04.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x € 95,00 (€ 87,00) € 15,00 für Unterlagen	<b>Fo250S1</b> Multifunktionsraum VHS-Zentrum
---	--

## Gesundheit & Bewegung

### ■ Nordic Walking für Einsteiger



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

Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen, Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Nico Radeck Mi., 28.02., 17.30-18.30 Uhr, 15 x € 78,00 (€ 70,20)	<b>Fo490A</b> Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel
--	---

Nico Radeck Fr., 01.03., 8.30-9.30 Uhr, 15 x € 78,00 (€ 70,20)	<b>Fo490B</b> Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel
--	---

### ■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

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

Wertvolle Informationen zur gesunden Ausdauerbewegung werden ebenfalls im Kursrahmen gegeben.

Michael Cipura Mi., 21.02., 17.15-18.15 Uhr, 10 x € 42,00 (€ 37,80)	<b>Fo495</b> Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel
---	--

### ■ 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 Mo., 19.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo502A</b> Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik

Irina Koch Mo., 19.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo502B</b> Warmwasserbecken
--	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik

Irina Koch Mo., 19.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo502C</b> Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch Mi., 21.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo503</b> Warmwasserbecken
---	----------------------------------

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Petra Sponsel Di., 20.02., 9.45-10.30 Uhr, 11 x € 34,70 (€ 31,20) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo504A</b> Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Kristin Kraus Do., 22.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo504B</b> Warmwasserbecken
--	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Kristin Kraus Do., 22.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo504C</b> 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 Fr., 23.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x € 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo508A</b> Schwimmerbecken
--	----------------------------------

### ■ Wassergymnastik

Irina Koch Mo., 13.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo516A</b> Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik

Irina Koch Mo., 13.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo516B</b> Warmwasserbecken
--	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik

Irina Koch Mo., 13.05., 10.00-10.45 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo516C</b> Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch Mi., 15.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x € 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo516D</b> Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Kristin Kraus Do., 06.06., 8.30-9.15 Uhr, 8 x € 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort	<b>Fo516E</b> Warmwasserbecken
---	-----------------------------------

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Kristin Kraus **Fo516F**  
Do., 06.06., 9.15-10.00 Uhr, 8 x  
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Petra Sponsel **Fo516G**  
Di., 04.06., 9.45-10.30 Uhr, 6 x  
€ 18,90 (€ 17,00) 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 **Fo519A**  
Fr., 05.07., 8.30-9.30 Uhr, 5 x  
€ 21,00 (€ 18,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

### ■ 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 **Fo590**  
Mi., 28.02., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ 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 **Gö004**  
Do., 22.02., 16.00-17.15 Uhr, 10 x  
€ 65,00 (€ 58,50)  
Kleingruppe Haus des Gastes Gößweinstein

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

siehe Fo 590.

Egon Wenderoth **Le012**  
Di., 23.04., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20 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

### ■ Rücken- und Faszientraining 60+

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen sowohl Kräftigungs-, Balance- als auch Dehnübungen. Diese Kombination schafft nicht nur einen Ausgleich zum täglichen Bewegungsablauf, sondern soll auch die Körpermitte stärken. Das Faszientraining selbst sorgt für mehr Geschmeidigkeit und für einen runderen Ablauf aller Bewegungen. Bitte Matte und Faszienrolle mitbringen.

Fanny Heath **Wi001**  
Mo., 19.02., 17.30-18.15 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60) Turnhalle Volksschule Wiesenthau

### ■ Fit und beweglich - auch im Alter

Beweglichkeit und Muskelkraft nehmen im Alter ab. Durch regelmäßiges Üben kann die Gelenkigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleiben. In dem Kurs erlernen Sie einfache Übungen, die auch zu Hause ohne Probleme durchgeführt werden können. Zudem werden die Koordination und Reaktionsfähigkeit für die Anforderungen im Alltag geschult. Und nicht zuletzt hält der Spaß an der Bewegung Körper und Geist fit.

Ingrid Pamperl **Se001**  
Di., 20.02., 14.30-15.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Bamberger Str. 60a, Saal

### ■ Seniorengymnastik

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. Der Dozent ist Physiotherapeut und geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

Nico Radeck **Se002**  
Mo., 04.03., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Katharinenspital

Nico Radeck **Se003**  
Mo., 04.03., 9.45-10.45 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Jahnpark Forchheim

Birgit Kaletsch **Se004**  
Do., 22.02., 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Katharinenspital

## Studienfahrten

### ■ Barockkirchen auf der Schwäbischen Alb

Abtei Neresheim und Wallfahrtskirche Schönenberg  
Zunächst Fahrt nach Ellwangen zum Schönenberg. Dieser gehört zu einem der bedeutendsten Wallfahrtsorte in der Diözese Rottenburg-Stuttgart mit überregionaler Bedeutung. Zuerst erfolgte der Bau mehrerer kleiner Kapellen, bevor 1682 die große Wallfahrtskirche erbaut wurde. Nach einem verheerenden Brand im Jahr 1709 wurde die Kirche wenig später wiederaufgebaut. Nach einer Mittagspause Weiterfahrt zur Abtei Neresheim. Besichtigung des letzten Werkes des grandiosen Baumeisters des Fränkischen Barocks Balthasar Neumann, eines der größten Architekten aller Zeiten. Zugleich zählen die Deckenbilder Martin Knollers zu den großartigsten Deckenfresken des Spätbarocks in Süddeutschland. Die Abteikirche gilt als letzter Höhepunkt der europäischen Barockarchitektur. Nach einer kurzen Pause Rückfahrt nach Forchheim.

Toni Eckert **Se005**  
Mi., 13.03.  
€ 49,00 inkl. Eintritt & Führung Ellwangen

### ■ Idyllen in Franken, Thüringen und Sachsen von Traugott Faber, Johann Adam Klein und Karl August Lebschée

Besuch einer weiteren Sonderausstellung zur Kunst der Malerei der Romantik im Museum Schäfer in Schweinfurt. Auf mehreren, von fürstlichen Auftraggebern geförderten Reisen schuf der Dresdner Maler und Akademielehrer Traugott Faber ab den 1820er Jahren Ansichten von Bauwerken in Thüringen und Sachsen. Seine farbigen Aquarelle zeigen dabei ländliche Orte fern der großen Welt, die es unter Landlust-Gesichtspunkten heute wieder zu entdecken gilt: Versteckte Rittergüter und Mühlen, Gartenhäuser und mittelalterliche Kirchen, dazu verfallende Burgen. Faber verzichtete aber auf den Einsatz gemütvoller Effekte und schauriger Ruinenstimmungen, er erfasste die Motive auf eine eigene, scheinbar sachliche Weise, mitunter wie ein Vorläufer der Fotografie. Das animierte bei der Konzeption der Ausstellung dazu, seinen Ansichten Fotos der heutigen Situation gegenüber zu stellen. Sie laden zu einem mitunter amüsanten Abgleich zwischen Einst und Heute ein. Wie haben in Franken Fabers Kollegen gearbeitet? Unter den über 100 Exponaten der Ausstellung befinden sich 40 Leihgaben aus den Museen der Stadt Nürnberg, der Staatsbibliothek Bamberg und den Kunstsammlungen der Veste Coburg. Sie zeigen faszinierende Meisterwerke der Aquarelltechnik von Johann Adam Klein und Karl August Lebschée mit Ansichten aus Franken. Im Anschluss Besuch des Marktplatzes mit Rathaus aus der Renaissance und dem Geburtshaus des Orientalisten und Dichters der Romantik Friedrich Rückert.

Toni Eckert  
Do., 15.02.  
€ 39,00

Se005A

Schweinfurt

### ■ Medizinhistorisches Museum Ingolstadt und Befreiungshalle über Kelheim



Besichtigung des Medizinhistorischen Museums in Ingolstadt. Das barocke Museumsgebäude, die „Alte Anatomie“, war einst für die Medizinische Fakultät der Universität Ingolstadt errichtet worden. Von 1735 bis zur Verlegung der Universität nach Landshut

im Jahr 1800 diente es zur Ausbildung junger Ärzte. Heute befindet sich hier das Deutsche Medizinhistorische Museum - ein Ort der Begegnung im historischen Ambiente, der Diskussion medizinischer Konzepte früherer Zeiten und der Reflexion unserer heutigen Medizin.

Nach einer Mittagspause Weiterfahrt nach Kelheim mit der Befreiungshalle Ludwigs I. Dieser Besuch gilt der Ergänzung zu Themen der interessanten Vita des bemerkenswerten und eigenwilligen Bayerischen Königs. Der gewaltige Bau auf dem Michelsberg zur Erinnerung an die Befreiungskriege gegen die napoleonische Besatzung konnte in dieser Form im wittelsbachischen Bayern nur von Ludwig I. errichtet worden sein.

Toni Eckert  
Mi., 17.04.

Se006

€ 49,00 inkl. Eintritt &amp; Führung

Ingolstadt

### ■ Schönheit der Erde. Wie Hölzer verkieseln.

Busexkursion nach Chemnitz. Im Untergrund der Stadt Chemnitz liegt ein unermesslicher Reichtum an verkieselten Bäumen, Hölzern und Blättern seit 290 Millionen Jahren. Prof. Dr. Ronny Rößler zeigt uns deren Schönheit und erläutert die Wege zur Verkieselung. Zudem erhalten wir einen Überblick über die Entwicklung der Pflanzen in der Erdgeschichte. Verpflegung: Mittagseinkehr  
Treffpunkt: 8.00 Ebermannstadt, P2 (zwischen LRA und Rewe-Getränkemarkt), 8.30 Forchheim, Streckerplatz.  
Anmeldung bis 2. April 2024 erforderlich!

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer  
Sa., 13.04.

Eb013

€ 35,00 (Busfahrt, Führung und Kopien)

### ■ Das Klosterdorf Speinshart und das Vulkanerlebnis Parkstein in der Oberpfalz

Das Erbe des Edelfreien Adelvolk von Reifenberg  
Die Speinsharter Pfarr- und Klosterkirche der Prämonstratenserabtei zählt aufgrund ihrer reichen Stuckaturen im Innenraum zu den bedeutendsten Kirchenbauten in Süddeutschland. Besonderes Merkmal sind die abgewogenen Maße der Raumproportion und die Stuckelemente. Ein erster Kirchenbau entstand in Speinshart im Zusammenhang mit der Klostergründung im 12. Jahrhundert durch Adelvolk von Reifenberg. Das Geschlecht der Edelfreien saß auf der gleichnamigen Burg im heutigen Landkreis Forchheim. Nach der Führung durch die Klosterkirche schließt sich ein Rundgang durch das Klosterdorf an. Dieser Wohn- und Arbeitsbereich rund um das Kloster steht gegenwärtig wieder in lebendiger Blüte. Weiterfahrt nach Parkstein. Der Besuch des Vulkanmuseums bietet einen faszinierenden Einblick in die Geologie von Teilgebieten der Oberpfalz und die Welt der Vulkane. Das Museum zeigt Aspekte der Vulkanforschung und -geschichte in moderner Didaktik. Auf der Rückfahrt Besuch der von Johann und Wolfgang Dientzenhofer in der Barockzeit errichteten hervorragenden Klosterkirche.

Toni Eckert  
Mi., 05.06.  
€ 49,00 inkl. Eintritt & Führung

Se008

Speinshart

### ■ 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 Kümmeriskapelle. 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. In der gleichen Zeit, zu der die Basilika in Gößweinstein erbaut wurde. Nach der Mittagspause führt die Exkursion weiter nach Weismain, dem zentralen Ort der Region, erstmals im Jahr 800 in einer Urkunde des Klosters Fulda erwähnt. Im Jahr 1190 gelangen Weismain und die Burg Niesten in die Hände der Andechs-Meranier, die den Ort Anfang des 13. Jahrhunderts zu seiner heutigen Gestalt mit dem langgezogenen Straßenmarkt ausbauen. Nach dem Erlöschen der Andechs-Meranier wird der wohl 1313 mit Stadtrechten versehene Ort Bambergsche Amtsstadt bis 1803. Nach einer Ortsbesichtigung mit Kaffeepause Rückfahrt nach Forchheim.

Toni Eckert  
Mi., 03.07.  
€ 49,00 inkl. Eintritt & Führung

Se009

Lichtenfels

## Wanderungen

Bei allen Fahrten und Wanderungen werden die Abfahrtszeiten ca. 8 Tage vor dem Termin schriftlich oder per E-Mail zugesandt.

### ■ Zum Zeiler Käppele

Wir starten unsere Wanderung in der Nähe von Ebelsbach. Wir wandern durch die Weinberge oberhalb von Steinbach und Ziegelanger an der Burgruine Schmachtenberg vorbei bis zum Zeiler Käppele, einer kleinen Wallfahrtskirche hoch über Zeil. Von dort ist es nur noch ein kurzer Abstieg nach Zeil in's Gasthaus Göller zur Mittagseinkehr. Am Nachmittag überqueren wir den Main und wandern am alten Main entlang nach Sand a. Main zum Weingut Gogler. Hier machen wir unsere Schlußseinkehr. Leichte bis mittlere Wanderung mit leichten Anstiegen und einem etwas steileren Abstieg auf meist festen Wegen. Länge ca. 14 km.

Hartmut Lelickens  
Mi., 24.04.  
€ 17,00

Se010

### ■ Zum Donaudurchbruch und Kloster Weltenburg

Wir starten in Kelheim a. d. Donau, folgen der Donau vorbei an der Einsiedelei Klösterl, einem frühen Franziskanerkloster anno 1454 zum Donaudurchbruch, einer Engstelle des Donautals mit seinen Kalkstein-Formationen, aufwärts zum Aussichtspunkt Malerwinkel und dann mit dem Fährmann hinüber zu Kloster Weltenburg, einer Benediktinerabtei und der „ältesten Klosterbrauerei der Welt“. Dort Mittags-einkehr. Nach kurzem Besuch der Klosterkirche führt die Nachmittags-etappe über den Weltenburger Höhenweg zum Aussichtspunkt Wieserkreuz und zurück nach Kelheim zur Schlusseinkehr. Mittelschwere Wanderung, ca. 14 km, An- und Abstieg je 386 hm, reine Gehzeit ca. 4,5 h.

Angelika Roßmeißl **Se011**  
Mi., 15.05.  
€ 17,00

### ■ Auf dem Jakobsweg von Kalchreuth nach Nürnberg



Der Start zur letzten Etappe der oberfränkischen Wege, die in den „Jakobswegknoten“ Nürnberg führen, erfolgt in der St. Andreaskirche in Kalchreuth. Von dort führt der Weg durch den Sebalder Reichswald.

Nach Unterquerung der A9 wird Buchenbühl mit seiner Himmelfahrtskirche erreicht. Vorbei an der Nordostecke des Albrecht-Dürer-Flughafens führt der Weg nach Ziegelstein, den Volkspark Marienberg und zur Kaiserburg. Über den Hauptmarkt wird das Pilgerzentrum St. Jakob erreicht.

Nach der Einkehr Rückfahrt mit der U1 und der Gräfenbergbahn nach Kalchreuth. Gesamte Wegstrecke zu Fuß: 17 km

Toni Eckert **Se012**  
Do., 23.05.  
€ 17,00 inkl. Zugfahrt Kalchreuth

### ■ Klammwanderung von Riedenburg zum Tatzelwurm in Essing

Wir starten in Riedenburg und laufen durch das walddreiche Naturschutzgebiet zur wildromantischen Klamm bergan oberhalb des Altmühltals, hinüber zu Schloss Prunn, das auf Jurafelsen thront und urkundlich erstmals 1037 mit dem ältesten bekannten Besitzer Wernherus de Prunne erwähnt wurde. Mittagsrast bei Schloss Prunn. Die Nachmittagsetappe führt uns nach Essing zur Holzbrücke „Tatzelwurm“, einer hölzernen Fußgängerbrücke mit einer Länge von 193 m, wo wir mit einer Schlusseinkehr in Essing unsere Tour abschließen. Mittelschwere Wanderung, ca. 14 km, Anstieg 409 m / Abstieg 397 m, reine Gehzeit ca. 5 h.

Angelika Roßmeißl **Se013**  
Mi., 19.06.  
€ 17,00

### ■ Von der Weininsel bei Sommerach nach Neuses a. Berg

Wir starten unsere Wanderung bei Sommerach auf der Weininsel. Wir umrunden diese und haben schöne Ausblicke auf den Steigerwald und die Hassberge. An der Hallburg vorbei wandern wir nach Nordheim, wo wir im Gasthaus zur Weininsel Mittagspause machen. Am Nachmittag bringt uns die Fähre hinüber nach Escherndorf, von wo aus wir im leichten Anstieg zu unserem Ziel in Neuses am Berg wandern. Hier findet der Tag in der Häckerstube des Weingutes Düll sein zünftiges Ende. Es ist eine mittlere Wanderung mit leichten Anstiegen und Abstiegen auf meist festen Wegen. Länge ca. 13km

Hartmut Lelickens **Se014**  
Mi., 17.07.  
€ 17,00

### ■ Wanderung zum Schloss Greifenstein mit Besichtigung

Das Ende des 2. Weltkrieges ist 80 Jahre her. Der Antisemitismus und der Rechtsextremismus sind aktuell die beherrschenden Themen. Das Adelsgeschlecht Stauffenberg mit dem Hitler-Attentäter Oberst Claus von Stauffenberg und das Schloss Greifenstein sowie der Judenfriedhof oberhalb von Heiligenstadt erinnern und mahnen uns zugleich. Eigenanreise zum Treffpunkt in Heiligenstadt, im Anschluss Einkehr bei Brauerei Aichinger am Marktplatz möglich.

Leichte Wanderung ca. 5 km, Anstiege 160 steile Höhenmeter

Helmut Krämer **Se015**  
Sa., 20.07.  
€ 10,00 inkl. Eintritt und Führung Treffpunkt: Marktplatz Heiligenstadt

### ■ Wanderung auf dem Goldsteig durch das Waldnaabtal

Wir starten unsere Wanderung nach der Busanreise bei Windischeschenbach und erreichen bald die Tirschenreuther Waldnaab, an der wir im Tal immer wieder in kurzen Auf- und Abs bis zur Mittagseinkehr in der „Blockhütte“ flussaufwärts entlang wandern. Dabei passieren wir so bekannte Orte wie den Burgstall Altneuhaus mit seiner Altneuhausener Feuerwehrcapelle. Nach der Mittagspause wandern wir weiter im Tal an tollen Felsformationen vorbei bis nach Falkenberg, wo die auf einem Granitfelsen stehende Burg thront. Im Gasthof Goldener Stern gleich unterhalb der Burg machen wir unsere Schlusseinkehr.

Leichte Wanderung mit kurzen kleineren An- und Abstiegen, ca. 14km

Hartmut Lelickens **Se016**  
Mi., 07.08.  
€ 17,00

### ■ Auf dem fränkischen Gebirgsweg von Creußen nach Bayreuth

Heutiger Start unseres Wandertages ist in Creußen. Entlang des Roten Mains - einem der beiden Quellflüsse des Mains - laufen wir durch den Talgrund zur Mittagsrast in der Mühle / dem Forsthaus. Nachmittags geht es weiter nach Aichig und Bayreuth zur Eremitage, einer historischen Parkanlage mit Wasserspielen aus dem Jahre 1715; anschließend Besichtigung der Wasserspiele. Schlusseinkehr in Bayreuth.

Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 16 km, Anstieg 409 m / Abstieg 397 m, reine Gehzeit ca. 5 h.

Angelika Roßmeißl **Se017**  
Mi., 04.09.  
€ 17,00

### ■ 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

### ■ Wie im „Paradies“

Heute starten wir unsere Wanderung in der Nähe von Stadelhofen an der A70, die wir unterqueren, um in das sehr schöne Paradiestäl mit seinen interessanten Felsformationen zu gelangen. Wir folgen dem Tal bis nach Steinfeld, wo die Wiesent entspringt. Im Brauereigasthof Lindner 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

## Konzertfahrten

### ■ Konzert der Bamberger Symphoniker - Zusatzkonzert

Kammerkonzert: Flötenquartett  
 Daniela Koch Flöte  
 Minkyung Sul Violine  
 Wolfram Hauser Viola  
 Marius Urba Violoncello  
 Werke von Beethoven, Haydn, Jacques Castérède und Mozart

Di., 05.03., Beginn 20.00 Uhr **Se021**  
 € 49,00 inkl. Karte und Busfahrt

### ■ Konzert der Bamberger Symphoniker

Christoph Eschenbach dirigiert Beethoven und Brahms  
 Solistin: María Dueñas (Violine)

So., 23.06., Beginn 17.00 Uhr **Se022**  
 € 49,00 inkl. Karte und Busfahrt



## STUDIENREISEN

### ■ Expressionismus und Kunst am nördlichen Alpenrand



Die grüne Moränenlandschaft des Alpenvorlandes mit ihren klaren Gewässern und den reizvollen Ausblicken auf das majestätische Faltengebirge beflügelte Ludwig Thoma zu dem Ausruf: „Mach nur die Augen auf; alles ist schön!“ Im frühen 20. Jahrhundert kamen die jungen Ex-

pressionisten aus München hierher, um die Natur in kraftvollen Farben und Formen zu erfassen. Emil Nolde und Ernst Ludwig Kirchner waren hier, bevor sie Mitglieder der Dresdner Künstlergemeinschaft „Brücke“ wurden. Besonders innig waren die Künstler des „Blauen Reiters“ Wassily Kandinsky, Gabriele Münter, Franz Marc, Alexej von Jawlensky oder Heinrich Campendonk der Region verbunden. Das Buchheim Museum der Phantasie zieht mit seinen weltberühmten Expressionisten die Menschen an den Starnberger See; am Kochelsee bietet das „Franz Marc-Museum“ exquisites Kunsterleben rund um seinen Namensgeber; am Staffelsee lockt das Schlossmuseum Murnau mit dem „Blauen Reiter“ und Gabriele Münter. Ergänzt wird die Exkursion in das Voralpenland mit Besuchen von Kloster Andechs und Benediktbeuern. Unser Vorschlag als Einführung zur Reise: Der kostenfreie Online-Vortrag von Nadja Bennewitz "In Murnau fand ich zu der mir gemäßen Malerei" - Gabriele Münter und der 'Blaue Reiter'" (FO601) am Donnerstag, den 18. April 2024.

Toni Eckert **St001**  
 Fr., 03.05.-So 05.05.2024  
 € 450,00 Bayerische Seen

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

### ■ Prag – Pracht und Schönheit an der Moldau Konzert- und Opernfahrt anlässlich des 200. Geburtstags von Bedrich Smetana (\* 1824)



Busreise nach Prag mit 2 Übernachtungen und Musikprogramm.

Unsere Highlights:  
 Konzert im Rudolfinum mit Emmanuel Villaume und PKF - Prague Philharmonia  
 Opernbesuch: „Das Geheimnis“ von Bedrich Smetana im Nationaltheater

Achtung: Wegen engen Stornofristen für die Eintrittskarten der Kategorie I ist eine frühzeitige schriftliche Anmeldung notwendig!  
 Die detaillierte Ausschreibung mit Anmeldeformular können Sie von unserer Webseite herunterladen oder per E-Mail anfordern.

Dr. Dieter George, Silvia Bessler **St002**  
 Sa., 15.06. - Mo., 17.06.2024  
 Anmeldung ab sofort Prag

### ■ Tassilo, Korbinian und der Bär - Studienfahrt nach Freising



Studienfahrt nach Freising mit Besuch der Bayerischen Landesausstellung 2024 "Tassilo, Korbinian und der Bär - Bayern im frühen Mittelalter".

Ein Herrscher mit Schwert und Szepter, ein Heiliger, der einen wilden Bären zähmt. Tassilo, Korbinian und der Bär entführen in der Bayerischen Landesausstellung 2024 ins frühe Mittelalter. Mit dem Eintreffen des Missionsbischofs Korbinian, überliefert für das Jahr 724, begann die Geschichte des Bistums Freising. Zum 1300-jährigen Diözesan Jubiläum erzählen wir von den Anfängen der Kirche in Bayern und vom Glanz der Agilolfinger-Herzöge. Sie hatten Korbinian gerufen und herrschten über ein Land, das sich zeitweise bis Südtirol, Oberösterreich, Kärnten und Slowenien erstreckte. Ein mächtiges Königreich der Bajuwaren war zum Greifen nahe. Die Besucher können sich fesseln lassen von Schatz und Schicksal Herzog Tassilos III., einem Zeitgenossen Karls des Großen.

Toni Eckert **St003A**  
 Sa., 20.07.2024  
 Interessentenliste liegt auf Freising

### ■ 500 Jahre Bauernkrieg - Studienfahrt nach Stuttgart



Studienfahrt nach Stuttgart mit Besuch der Großen Landesausstellung Baden-Württemberg 2024/25 "500 Jahre Bauernkrieg".

Der Bauernkrieg der Jahre 1524/1525 ist ein historisch wichtiges Ereignis, das sich von Südwestdeutschland aus über Württemberg, Franken und Thüringen bis nach Mitteldeutschland gezogen hat. Zahlreiche Aufstände der ländlichen Bevölkerung vor allem in der Mitte und im Südwesten Deutschlands hielten den Adel, die Kirchenvertreter und die städtischen Obrigkeiten in Atem. Auch unter Berufung auf reformatorische Schriften war bald ein Flächenbrand entstanden, der fast überall blutig niedergeschlagen wurde. Oberschwaben gehört neben Franken und Thüringen zu einem der Kerngebiete der Bauernkriegsbewegung und hat durch die in Memmingen verfassten „Zwölf Artikel“ der oberschwäbischen Bauern eine besondere Bedeutung. Das Land Baden-Württemberg würdigt den Bauernkrieg der Jahre 1524/1525 durch eine Große Landesausstellung in Stuttgart.

Toni Eckert **St005A**  
 Sa, 23.11.2024  
 Interessentenliste liegt auf Stuttgart



## SYNAGOGUE UND JÜDISCHES MUSEUM ERMREUTH

Information und Anmeldung zu allen Veranstaltungen:  
Büro- und Kontaktadresse: Julia Schnitzer, Zweckverband  
Synagoge Ermreuth, Klosterhof 2-4, 91077 Neunkirchen  
a. Brand. Tel.: 09134/705-106, Fax: 09134/705-80. Tel.  
Rathaus: 09134/705 0  
E-Mail: [synagoge-ermreuth@neunkirchen-am-brand.de](mailto:synagoge-ermreuth@neunkirchen-am-brand.de).  
Internet: [www.synagoge-museum-ermreuth.de](http://www.synagoge-museum-ermreuth.de)

### ■ Konzert mit jiddischen Liedern mit Valeriya Shishkova & Di Vanderer

Valeriya Shishkova und Di Vanderer spielen sowohl traditionelle jiddische Lieder und Klezmer als auch zeitgenössische Kompositionen nach Texten klassischer und moderner jiddischer Autoren. Zu ihrem Repertoire gehören auch eigene Kompositionen nach Gedichten der israelischen Dichtern Lev Berinsky und Michael Felsenbaum, die zu den wenigen und möglicherweise letzten Autoren gehören, die nicht in Hebräisch, sondern in ihrer jiddischen Muttersprache schreiben.

So., 21.04., 19.00 Uhr **Sy001**  
€ 15,00 Synagoge Ermreuth

### ■ Führung auf dem jüdischen Friedhof Ermreuth

Am 1. Mai, dem Tag der Arbeit, lädt das jüdische Museum Synagoge Ermreuth um 14.00 Uhr zu einer Frühjahrswanderung zum jüdischen Friedhof mit anschließender Friedhofsführung ganz herzlich ein. Alle Männer bitte eine Kopfbedeckung (z.B. Kippa, Sonnenhut, etc) mitbringen.

Mi., 01.05., 14.00 Uhr **Sy002**  
kostenfrei Synagoge Ermreuth

### ■ Internationaler Museumstag Mittagskonzert "Romantik pur"

Mit Gertrud Demmler-Schwab, Sopran; Jacoub Eisa, Bass; Anna Heller, Klavier. Kostenlose Hausführungen um 16.00 und 18.00 Uhr. Von 14.00-18.00 Uhr ist die Dauerausstellung kostenlos geöffnet.

So., 19.05. **Sy003**  
€ 15,00 Synagoge Ermreuth

### 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.

### ■ "Von Klassik bis Schulhoff" - Pianist Andreas König

Der Pianist Andreas König führt uns musikalisch durch ein Programm mit bekannteren Werken der Klaviermusik und stellt uns das Schaffen des Komponisten-Exzentrikers Erwin Schulhoff vor: Uns erwartet eine Reise ins Berlin der 20er Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Mit einer wunderlichen, unberechenbaren Tonsprache inspiriert von den populären zeitgenössischen Musikstilen.

So., 02.06., 19.00 Uhr **Sy004**  
€ 15,00 Synagoge Ermreuth

### ■ Gitarrenduo ilimitado – von Berlin nach Ermreuth: eine „Moabiter Romanze“

Die beiden Berliner Gitarristen Marco Ponce Kärgel und Sven Schneider spielen instrumentale Eigenkompositionen von ihrer aktuellen CD und dem Programm „Moabiter Romanze“. Mit ihren akustischen Gitarren und manchmal feinfühligem, manchmal eher abenteuerlustigen Arrangements verführen „ilimitado“ ihr Publikum zu einer Reise in ihren ganz eigenen Klangkosmos.

So., 16.06., 18.00 Uhr **Sy005**  
€ 15,00 Synagoge Ermreuth

### ■ 30 Jahre Wiedereinweihung der Synagoge Ermreuth

mit musikalischer Begleitung und Sommerfest.

So., 23.06., 12.00-18.00 Uhr **Sy006**  
kostenfrei Synagoge Ermreuth

### ■ Drei Länder – eine Sprache: Das Trio JMO

Jan Galega Brönnimann, Contra Alto- und Bass Clarinet, Soprano Sax  
Moussa Cissokho, Kora, Vocal, Talking Drum  
Omri Hason, Percussion, Hang, Kalimba

So., 07.07., 19.00 Uhr **Sy007**  
€ 15,00 Synagoge Ermreuth



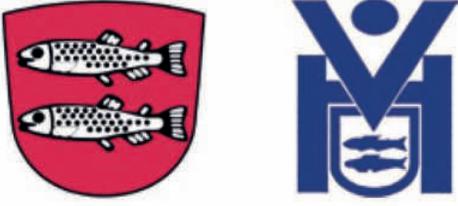
## Jahreshauptversammlung der Volkshochschule Forchheim e.V.

Donnerstag, 18. April 2024, 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Forchheim

### 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.



**VOLKSHOCHSCHULE  
FORCHHEIM E.V.**

1. Vorsitzender	Volker Schlesinger
2. Vorsitzende	Silvia Bessler
Schriftführerin	Birgit Kaletsch
Kasse:	Barbara Neuner
Politik/Geschichte	Dr. Dieter George
Musik	Dr. Dieter George
Literatur/Theater	Rainer Streng
Länder- und Heimatkunde	Christa Schlesinger
Seniorenvorträge	Joseph Thäle

**Vorträge am Nachmittag**

**Das andere Mallorca**

Dienstag, 05.03., 15.00 Uhr Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

**München und Umgebung**

Dienstag, 14.05., 15.00 Uhr Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

**Der Main von Bamberg bis Aschaffenburg**

Dienstag, 23.07., 15.00 Uhr Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

**Pädagogik und Psychologie**

**I want to break free – raus aus dem Hamsterrad**

Wie schaut Ihr Hamsterrad aus?

In welchem Bereich Ihres Lebens wollen Sie mehr Flexibilität? Möchten Sie energievoller sein und mehr in sich ruhen? Mit Spaß, Freude und Leichtigkeit betrachten Sie Ihr Hamsterrad und durch die neu gewonnene Sicht können Sie Veränderungen herbeiführen. Unser Ziel wird sein, dass Sie sich körperlich, mental und emotional besser fühlen. Dies gelingt uns mit leichten Bewegungsabläufen und Selbsthilfetechniken, die wir gemeinsam erlernen. Mit Phantasie Reisen und kurzen Meditationen kommen Sie zur Ruhe und ganz bei sich an.

Tanja Mader **Fo100**  
Mo., 19.02., 19.00-20.30 Uhr, 3 x  
€ 23,40 (€ 21,10) Kleingruppe 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 **Fo101**  
Di., 27.02., 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
€ 31,20 (€ 25,90) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

**Superhirn – Namen und Gesichter merken**

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

Helmut Lange **Fo102**  
Do., 29.02., 19.00-21.30 Uhr  
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

**Umgang mit Sterben, Tod und Trauer**

Sterben, Tod und Trauer sind Themen, die uns immer wieder vor eine Herausforderung stellen.

Wie gehe ich mit dieser Sprachlosigkeit um?

Wie begegne ich trauernden Menschen?

Umgang mit trauernden Menschen im privaten als auch im beruflichen Kontext. Dieser Vortrag/Austausch soll Ihnen Sicherheit geben im Umgang mit Menschen, die sich in einer Trauerphase befinden. Wir schauen uns folgende Aspekte gemeinsam an:

- Trauerphasen erkennen und verstehen
  - Wie begegne ich Trauernden im privaten als auch beruflichen Kontext
  - Wie gehe ich selbst mit meiner Unsicherheit um
- Lassen sie uns einen schönen Vormittag erleben, an dem wir uns gemeinsam mit diesem Thema beschäftigen.

Tanja Mader **Fo103**  
Sa., 02.03., 10.30-12.30 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

**Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner**

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

Helmut Lange **Fo104**  
Di., 05.03., 19.00-21.30 Uhr  
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

**Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? 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 "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange **Fo105**  
Do., 07.03., 16.00-18.00 Uhr  
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

**für Erwachsene**

Helmut Lange **Fo106**  
Di., 12.03., 19.00-21.30 Uhr  
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



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

Helmut Lange **Fo107**  
Sa., 16.03., 9.00-16.30 Uhr  
€ 55,00 Online bei Ihnen zu Hause

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

„Das Gesetz der Anziehung“ oder „Das Gesetz der Polarität“ ist heute die Grundlage vieler Methoden im Umfeld von Mindfulness, Coaching oder Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen. Da wir gerne Dinge verstehen wollen, habe ich nach greifbaren Erklärungen gesucht. Erklärungen gefunden, habe ich in der Quantenphysik, also der Welt der kleinsten Teile. So beantworten wir Fragen wie beispielsweise:

- Wie genau funktioniert das „Gesetz der Anziehung“
- 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“ 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...

Christian Loskarn **Fo108**  
Di., 26.03., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Warum Wissen nicht mehr wichtig ist!?



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

Christian Loskarn **Fo108B**  
Di., 09.04., 19.00-20.30 Uhr  
€ 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Höher, schneller, weiter...

Unser Leben unterliegt einer stetigen Veränderung und einem Optimierungswahn. Von der Prozessoptimierung im Berufsleben, über das Management im Familienleben bis hin zur Selbstoptimierung - ALLES soll besser und effizienter werden. Doch wann ist es besser, und vor allem wann bin ich/wir am Ziel? Achten wir bei all diesen Veränderungsprozessen auf uns selbst? Nehmen wir wahr, wann unsere Leistungsgrenzen überschritten werden? Nehmen wir uns immer wieder die Zeit, um zur Ruhe zu kommen, um aufzutanken und gestärkt uns Neuem stellen zu können? Gemeinsam in vertrauter Gruppe zur Ruhe kommen, um dabei Strategien und Übungen zu erlernen, die sich ganz einfach in einen stressigen Alltag integrieren lassen.

Tanja Mader **Fo109**  
Di., 19.03., 19.00-20.30 Uhr, 3 x  
€ 23,40 (€ 21,10) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Toxische Paar-Beziehungen erkennen, überwinden und vermeiden

Toxische Beziehungen sind zwischenmenschliche Beziehungen, die nicht guttun, die uns die Kraft zum Leben rauben, die uns physisch und seelisch krank und unglücklich machen und uns verletzen. Oft kommt es in solchen Beziehungen zu häuslicher Gewalt und zu seelischem Missbrauch. Was viele auch nicht wissen oder vermuten, ist, dass eine toxische Beziehung Auswirkungen auf die Gesundheit hat, und ja, auch bei den Angehörigen (z.B. Kindern) Spuren hinterlässt. In dieser Infoveranstaltung werden die unterschiedlichen Aspekte einer toxischen Beziehung betrachtet, und es wird besprochen, wie man solche Beziehungen erkennen, vermeiden und auch überwinden kann.

Bettina Gronow **Fo110**  
Di., 16.04., 19.00-21.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Wie Angst entsteht und wieder geht

Der Evolutionsforschung nach haben Menschen zwei sogenannte Urängste. Die Angst vor dem Fallen und die Angst vor lauten Geräuschen. Beide Ängste waren notwendig, um vor vielen tausend Jahren zu überleben. Alle anderen Ängste sind demnach über die Zeit erlernt worden und können damit auch wieder verlernt werden! •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 **Fo111**  
Di., 07.05., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

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

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

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

Egon Wenderoth **Fo590**  
Mi., 28.02., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)

■ online-Vortrag: Altersvorsorge - Ja, aber wie?



Dass die gesetzliche Rente nicht für einen sorgenfreien Ruhestand ausreicht und eine zusätzliche private Vorsorge unabdingbar ist, wissen Verbraucher und Verbraucherinnen. Die ersten Bausteine für die eigene Altersvorsorge möglichst früh in die Tat umzusetzen, das zahlt sich im Rentenalter aus. Je nach Lebensphase und eigenen finanziellen Möglichkeiten lassen sich die gesetzliche Rente, staatlich geförderte Vorsorge oder individuelles Wertpapiersparen clever kombinieren.

Markus Latta Fo131  
 Mi., 20.03., 19.00-20.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! Online bei Ihnen zu Hause

**online-Vortrag: ETFs für Einsteiger** @

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

Markus Latta Fo132  
 Mi., 24.04., 19.00-20.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! online bei Ihnen zu Hause

**online-Vortrag: Finanzielle Hilfe für junge Familien, mehr Geld für Mütter und Väter** @

Sie erhalten einen kurzen Überblick, was Ihnen beim Staat, beim Ar-  
 beitgeber und der Krankenkasse zusteht. Damit Sie dann wissen, wel-  
 che Anträge Sie stellen können, die den Start in den neuen Lebensab-  
 schnitt von finanzieller Seite her erleichtern.

Jörg Iglar Fo133  
 Mi., 08.05., 19.00-20.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! Online bei Ihnen zu Hause

**online-Vortrag: Rechte pflegender Angehöriger** @

Jörg Iglar Fo134  
 Di., 04.06., 19.00-20.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! online bei Ihnen zu Hause

**online-Vortrag: Websites von Kleinbetrieben abmahnsicher gestalten** @

Jörg Iglar Fo135  
 Mi., 26.06., 19.00-20.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! online bei Ihnen zu Hause

**Online-Vortrag: Von der Idee der Gründung eines Vereins bis zu seinen Veranstaltungen** @

Ingeborg Pfleger Fo136  
 Di., 09.04., 19.00-21.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! online bei Ihnen daheim

**Online-Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?** @

Erben und Vererben - oder doch Verschenken?  
 Das ist nicht nur ein Thema für Ältere.  
 Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschrei-  
 ben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu  
 eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen persönli-  
 chen Situation das Testament am besten?

Ingeborg Pfleger Fo137  
 Di., 16.04., 19.00-21.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! online bei Ihnen daheim

**Online-Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht** @

Ingeborg Pfleger Fo138  
 Di., 23.04., 19.00-21.30 Uhr  
 kostenfrei. Bitte anmelden! online bei Ihnen daheim

**Immobilienverkauf ohne Makler - Tipps 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 Bereit-  
 stellen der notwendigen Unterlagen bis hin zu wichtigen Details im  
 Kaufvertrag.

Daniel Widmann Fo139  
 Di., 11.06., 19.00-21.00 Uhr  
 € 9,80 (€ 8,80) VHS-Zentrum

**Geschichte / Zeitgeschichte**

**Festungsanlagen in Forchheim**

Die Festung Forchheim mit ihrem bastionären Verteidigungssystem  
 zählt zu den ältesten und bedeutendsten in Süddeutschland. Wir  
 dürfen uns glücklich schätzen, dass heute noch etwa ein Drittel des  
 Forchheimer Mauerrings vorhanden ist. Das Buch von Reinhold Glas  
 zur Geschichte der Befestigung Forchheims schließt eine schon längst  
 notwendige Forschungslücke. Es gibt bislang noch keine zusammen-  
 fassende Darstellung der baulichen Entwicklung der Stadtbefestigung,  
 die auf Primärquellen basiert. In seinem Vortrag stellt Reinhold Glas  
 interessante und überraschende Ergebnisse seiner Forschung zur  
 Befestigungsgeschichte Forchheims vor.

Reinhold Glas Fo140  
 Do., 25.04., 19.00 Uhr  
 kostenfrei Anmeldung erforderlich!  
 In Kooperation mit dem Heimatverein Kulturraum St. Gereon

**Spargel in Bayern als Garten- und Ackerfrucht – Zu den regionalen Anfängen eines exotischen Gemüses**

Ausgehend von seinem Status als exotisches Prestigeobjekt in den  
 Stuttgarter Hofgärten 1562 zeichnet Prof. Dr. Wolfgang Wüst von der  
 Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg in seinem Vortrag  
 die Entwicklung des Spargels in Bayern quellenbasiert nach. Steuer-  
 listen aus der Gegend um Neuburg an der Donau geben erste Hinwei-  
 se auf frühen Ackeranbau von Spargel. Aber wie stand es in Franken  
 mit dem Spargelanbau? Der lokale Kleinanbau als Genuss- und Heil-  
 mittel in einigen kleinen fränkischen Gebieten war wohl bereits Mitte  
 des 18. Jahrhunderts rentabel und fand seine Abnehmer und Käufer.  
 Historische Spargelrezepte schließen den Vortrag ab. Im Anschluss  
 an den Vortrag findet ein gemeinsames Spargeessen statt. Essen  
 und Getränke sind vor Ort zu bezahlen.

Prof. Dr. Wolfgang Wüst Fo141  
 Do., 16.05., 18.30 Uhr - Einlass ab 18.00 Uhr  
 kostenfrei Anmeldung erforderlich!  
 In Kooperation mit dem Heimatverein Der Pilatushof

**Länderkunde / Geographie**

**Madagaskar**



Auf unserer 3-wöchigen Reise kreuz  
 und quer über die 4.-größte Insel der  
 Erde durchfahren wir mehrere Klima-  
 zonen und damit sehr unterschiedliche  
 Landschaftsformen. Wir konnten  
 den Facettenreichtum des Landes  
 kennenlernen und bleibende Ein-  
 drücke über die Bewohner und ihre meist ärmlichen Lebensweisen ge-  
 winnen. Auf unseren Wanderungen durch eine außergewöhnliche  
 Pflanzenwelt begegneten wir den einzigartigen Tieren und konnten so-  
 gar hautnahe Kontakte erleben. Auf ihre Naturschätze sind die Made-  
 gassen zurecht sehr stolz. Unsere Videos und Bilder sowie zusätzli-  
 che Informationen geben einen Einblick in die mehr als 8000 km ent-  
 fernte, exotische Insel im Indischen Ozean.

Irene Braun **Fo150**  
 Do., 07.03., 19.00-21.00 Uhr  
 Eintritt frei. VHS-Zentrum

**Norwegen**



Norwegen, Land des Wassers, der Berge und der Fjorde. Im Schnitt gerade einmal 14 Bewohner pro km<sup>2</sup> garantieren Abgeschiedenheit, Ruhe und Natur pur. Der Referent nimmt Sie auf seiner etwa 500 km langen Reise mit dem Auto vom südlichen Kristiansand bis Bergen mit zu malerischen Hütchen, reißenden Wasserfällen, Berggipfeln und endlosen Fjorden. Es erwartet Sie ein Vortrag rund um die Gegend von Bergen und die Reise dorthin, die mit sehenswerten Drohnenaufnahmen einen phantastischen Einblick aus der Luft bietet.

Moritz Wenninger **Fo151**  
 Di., 09.04., 19.00-20.30 Uhr  
 Eintritt frei. VHS-Zentrum

**Südafrika - Nationalparks im Regenbogenland**

Südafrikas Osten, kaum größer als Deutschland, ist unglaublich reich in seiner landschaftlichen, klimatischen und biologischen Vielfalt. Die Nationalparks (Krüger, Ithala, Hluhluwe) mit afrikanischen Savannensavannenlandschaften und vielen Tieren brauchen den Vergleich mit Kenia und Tansania nicht zu scheuen. Die „Big Five“ sind immer ein beeindruckendes Erlebnis. Der wasserreiche tropische Nationalpark Greater St. Lucia nahe des Indischen Ozeans punktet mit der Beobachtung von Flusspferden und Krokodilen. Die Wanderparadiese der Drakensberge und des Blyde River Canyon haben gut markierte Wege in großartiger Gebirgslandschaft. Das kleine selbständige Königreich Swasiland bietet „schwarzafrikanisches“ Leben und Erleben inklusive kurzzeitigem Familienanschluss.

Edgar Krapp **Fo154**  
 Di., 06.02., 19.30-21.00 Uhr  
 kostenfrei VHS-Zentrum

**Digitalisierung**

**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?

Thomas Pößnecker **Fo160**  
 Mi., 03.07., 19.00-20.30 Uhr  
 kostenfrei, bitte anmelden! online bei Ihnen zu Hause

**BayernLab Forchheim**

**Digitalisierung erleben – Führung durch das BayernLab**



Das BayernLab in Forchheim präsentiert digitale Themen nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare Praxis. Unter dem Motto "Anschauen - Anfassen - Ausprobieren" gibt es einiges zu entdecken. So können Sie bei der Führung zum Beispiel in virtuelle Welten eintauchen oder selbst einen Multikopter steuern. Außerdem informiert Sie das Team des BayernLabs über die verschiedenen Möglichkeiten des 3D-Drucks und gibt einen Einblick, wie Künstliche Intelligenz funktioniert. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

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. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

Forchheim BayernLab **Fo161A**  
 Mi., 21.02., 18.00-20.00 Uhr  
 Eintritt frei, bitte anmelden! BayernLab Forchheim

Forchheim BayernLab **Fo161B**  
 Sa., 20.04., 10.00-12.00 Uhr  
 Eintritt frei, bitte anmelden 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, welche 3D-Druckverfahren es gibt, wo diese bereits zum Einsatz kommen und wie ein druckbares Modell erstellt werden kann. Nach einer kurzen theoretischen Einführung dürfen die Teilnehmer am Computer ihr eigenes kleines 3D-Objekt erstellen.

Forchheim BayernLab **Fo162A**  
 Mo., 15.04., 18.00-20.00 Uhr  
 Eintritt frei, bitte anmelden! BayernLab Forchheim

Forchheim BayernLab **Fo162B**  
 Do., 16.05., 16.00-18.00 Uhr  
 Eintritt frei, bitte anmelden! 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 **Fo163**  
 Mi., 24.04., 18.30-20.00 Uhr  
 Eintritt frei, bitte anmelden! BayernLab Forchheim

**Virtuelle Welten erleben – Eine Einführung in VR und AR**



Augmented und Virtuell Reality ("Virtuelles Reisen") 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). Erfahren Sie, was diese aufregenden Technologien bedeuten, wo die Unterschiede liegen und in welchen Bereichen diese bereits eingesetzt werden. Mit VR-Brillen Teil einer virtuellen Welt zu sein, ist eine spannende Erfahrung und der Spaßfaktor ist garantiert!

Forchheim BayernLab **Fo164**  
 Mo., 11.03., 18.00-19.30 Uhr  
 Eintritt frei. Bitte unbedingt anmelden! BayernLab Forchheim

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

Forchheim

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Forchheim for Future e.V.

#### ■ "Und es geht doch...- Agrarwende jetzt!" - Ein Filmabend mit Diskussion



Ein kostenloser Filmabend zum Thema "nachhaltiger Boden, unsere Zukunft".

"Und es geht doch ... - Agrarwende JETZT!" (Film von 2022) : Die Dokumentation belegt, dass nachhaltige

Landwirtschaft möglich ist. Man muss nicht Massentierhaltung und Raubbau an der Natur betreiben, um profitabel zu sein. Dass es auch anders geht, zeigen zwei verschiedene Bauernhöfe. Sie gehen seit 35 Jahren einen anderen Weg als die meisten und leben vor, wie Landwirtschaft aussehen kann, die nicht durch Ausbeutung der Natur, sondern im Zusammenwirken mit ihr funktioniert.

Klara Günther **Fo171**  
Mi., 17.04., 19.00-21.00 Uhr  
Kostenfrei, bitte anmelden! VHS-Zentrum

#### ■ "Der Bauer mit den Regenwürmern" - Ein Filmabend mit Diskussion

Ein kostenloser Filmabend zum Thema "nachhaltiger Boden, unsere Zukunft". Sepp und Irene Braun sind seit 1984 Biobauern. Auf ihrem Hof betreiben sie neben biologischem Ackerbau auch biologische Viehzucht. Für sie geht es um mehr als nachhaltige Landwirtschaft: Der Ökolandbau ist für die beiden eine Antwort auf die Frage des Klimawandels. Während sich auf konventionell bewirtschafteten Äckern durchschnittlich 16 Regenwürmern pro qm finden lassen, tummelt sich bei Sepp Braun ungefähr die 25-fache Menge. Nach dem Film gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

Klara Günther **Fo172**  
Mi., 12.06., 19.00-21.00 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden! VHS-Zentrum

#### ■ Clean-Up: Ein Projekt von Forchheim for Future e.V.

Wir produzieren viel zu viel Müll. Und dieser landet leider nicht nur in Mülltonnen, sondern auch in Gebüsch, auf Straßen und Wegen, auf Spielplätzen auf Wiesen und Feldern, ... kurz: fast überall. Dem wollen wir lokal entgegenwirken und treffen uns in unregelmäßigen Abständen, um während eines Spaziergangs Müll aus der Umwelt einzusammeln. Handschuhe, Greifer und Müllsäcke können ausgeliehen werden. Treffpunkt für alle, die mitmachen wollen: ungefähr einmal im Monat um 15.00 Uhr bzw. auch 17:00 Uhr. Die Treffpunkte sind unterschiedlich und müssen bei Forchheim for Future e.V. erfragt werden. [info@forchheim-for-future.de](mailto:info@forchheim-for-future.de); keine Anmeldung erforderlich.

Klara Günther **Fo173**  
ab Do., 08.02., 15.00-16.30 Uhr, 7 x  
Treffpunkt ändert sich je nach Termin

#### ■ Reparatur-Café und Umsonst-Flohmarkt: Projekte von Forchheim for Future e.V.

Dinge gehen irgendwann kaputt, das heißt aber nicht, dass man sie wegwerfen muss. Oft hat man sie regelrecht lieb gewonnen, sich an die Handhabung gewöhnt und kann keinen vergleichbaren Ersatz neu kaufen. Im Reparatur-Café kann Gebrauchsgegenständen mit elektrischen oder mechanischen Problemen wieder Leben eingehaucht werden. Ehrenamtliche mit viel Fachwissen untersuchen die defekten Objekte und geben ihr Bestes, die Nutzungsdauer zu verlängern. Die Reparatur erfolgt kostenlos auf Spendenbasis (Ersatzteile müssen bezahlt werden) und die defekten Gegenstände können während der Öffnungszeiten des Zukunftshauses einfach abgegeben werden. Nutzen Sie auch den Umsonst-Flohmarkt im Zukunftshaus. Hier finden Sie ein ständig wechselndes Angebot verschiedenster brauchbarer

Dinge, die abgegeben wurden und nun ein neues Zuhause suchen. Veranstalter ist Forchheim for Future e.V.. Keine Anmeldung erforderlich.

Klara Günther **Fo174**  
Do., 01.02., 10.00-18.00 Uhr, 80x  
kostenfrei, Spenden erwünscht Forchheim for Future

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

Eine Exkursion und Führung durch die Kläranlage Forchheim. Morgens geduscht, die Zähne geputzt und ganz nebenbei rund 40 Liter Abwasser produziert. Das kennen wir alle - doch was passiert eigentlich mit dem benutzten Wasser? Kläranlagen sind technische Einrichtungen zum Schutz der Natur, genauer der Gewässer.

Wir können bei einer Betriebsbesichtigung der Kläranlage Forchheim einen Blick hinter die Kulissen werfen und uns vor Ort alles Wesentliche rund um das Thema Abwasserreinigung erläutern lassen.

Eugen Wette-Köhler **Fo175A**  
Do., 04.04., 10.00-12.00 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden! Kläranlage Forchheim

#### ■ Ein Blick hinter die Kulissen des Recyclinghofs

Eine Betriebsbesichtigung durch den Recyclinghof Rudolf Fritsche GmbH.

Im Bereich der Abfallwirtschaft geht es um Beiträge zur Kreislaufwirtschaft, die Rohstoffverschwendung vermeiden helfen. Wir trennen Müll und er wird entsprechend gesammelt. Ein Schwerpunkt für die Besichtigung liegt beim Umgang mit Altpapier.

Eugen Wette-Köhler **Fo175B**  
Di., 09.04., 10.00-12.00 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden! Recyclinghof Rudolf Fritsche

## Umweltbildung: Natur erleben

#### ■ 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 **Fo176**  
Fr., 03.05., 14.00-18.00 Uhr  
€ 14,80 Unterer Wanderparkplatz am 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. Ausgehend von der Erde starten wir den anderen Planeten in unserem Sonnensystem einen Besuch ab, erfahren Näheres zu den verschiedenen Arten von Sternen am Himmel und beschäftigen uns mit dem Aufbau und der Entstehung von Galaxien.

Florian Steyberg **Fo177A**  
Fr., 07.06., 19.00-20.30 Uhr, 4x  
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Astronomie spezial: Schwarze Löcher** NEU

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 Verständnis des Kosmos auf. In dieser Veranstaltung finden wir heraus, woher schwarze Löcher kommen, wie wir sie finden, und was in ihnen vorgeht. Dabei stehen insbesondere die Erkenntnisse im Vordergrund, die an der Bamberger Dr. Karl Remeis Sternwarte zum Forschungsschwerpunkt gehören.

Florian Steynberg Fo177B  
Fr., 05.07., 19.00-20.30 Uhr  
€ 9,80 (€ 8,80) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Astronomie spezial: Exoplaneten** NEU

Aktuelle Forschung aus erster Hand! Fremde Welten, gibt es sie? Und wie finden wir sie? Diese Fragen wollen wir näher beleuchten und vielleicht eine Antwort darauf finden, wie besonders unser Planet eigentlich ist. In dieser Veranstaltung schauen wir uns die Methoden an, mit denen Astronomen weit entfernte Planeten finden und identifizieren. Dabei stehen insbesondere die Erkenntnisse im Vordergrund, die an der Bamberger Dr. Karl Remeis Sternwarte zum Forschungsschwerpunkt gehören.

Florian Steynberg Fo177C  
Fr., 12.07., 19.00-20.30 Uhr  
€ 9,80 (€ 8,80) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Pflege**

**Vortrag: Umsorgen schwer erkrankter Menschen am Lebensende**

Ein wichtiger Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim. Dieser Kurs möchte Inhalte zu den Themen Sterben, Tod und Trauer vermitteln.

Mit praktischen Maßnahmen und Hilfestellungen, um Leiden und Schmerzen in den letzten Lebenstagen zu lindern. Außerdem bietet er Informationen, wo man sich noch Hilfe holen kann, um gut umsorgen zu können und bestmöglich für den Sterbenden da zu sein.

Hospizverein für den Lkr. Forchheim e.V. Fo181  
Do., 25.04., 18.00-20.00 Uhr  
Eintritt frei, bitte anmelden! VHS-Zentrum

**Pflegestützpunkt Landkreis Forchheim**

**Online-Vortrag: Tipps für die Pflegebegutachtung** NEU @



Der Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim unterstützt Sie gerne und bietet folgenden Vortrag an:  
Tipps für die Pflegebegutachtung:  
Welche Faktoren sind für einen Pflegegrad relevant?

- Wie können Sie sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst / Medicproof vorbereiten?
- Wie gehen Sie mit Fragebögen um, die Ihnen im Vorfeld zugeschickt werden?

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

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim Fo182  
Mo., 26.02., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden! Online bei Ihnen zu Hause

**Online-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 Landkreis Forchheim Fo183A  
Mo., 18.03., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden! Online bei Ihnen zu Hause

**Präsenz - Vortrag: Häusliche Pflege gestalten - die Leistungen der Pflegekassen** NEU

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim Fo183B  
Mo., 25.03., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden! Rathaus, Neunkirchen am Brand

**Online-Vortrag: Der Weg zum Pflegegrad - von der Beantragung bis zur Begutachtung** @

Sie sind pflegebedürftig, haben einen pflegebedürftigen Angehörigen oder sind sich nicht sicher, ob Sie einen Antrag auf Feststellung des Pflegegrads stellen sollen?

Wir informieren Sie über die Kriterien der Pflegebedürftigkeit, die Beantragung des Pflegegrads und die Regelungen bei der Begutachtung. Sie erhalten wichtige Informationen darüber, wie eine Begutachtung abläuft und wie sie sich darauf vorbereiten können.

Pflegestützpunkt des Landkreis Forchheim Fo184  
Mo., 15.04., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei, bitte anmelden! Online bei Ihnen zu Hause

**Helferschulung für Ehrenamtliche: Demenz besser verstehen** NEU



Sie sind auf der Suche nach einem Ausgleich von Ihrem Beruf oder eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung in Ihrer Rente? Dann haben Sie die Möglichkeit, an vier Samstagen eine Helferschulung zu besuchen.

Inhalte dieser Schulung: Basiswissen über unterschiedliche Krankheitsbilder Schlaganfall, Parkinson sowie Demenz. Fallbeispiele aus der Praxis sowie eine richtige Gesprächsführung werden vermittelt. Umgang mit den Erkrankten, Möglichkeiten der Betreuung und Beschäftigungsmöglichkeiten. Nach dieser Schulung sind Sie befähigt, dementiell erkrankte

Menschen zuhause stundenweise zu begleiten. Dadurch erfahren An- und Zugehörige Entlastung. Somit schenken Sie diesen Menschen Freude und Abwechslung in Ihrem oft mühsamen Alltag.

Informationen und Beratung für diese Schulung:  
Andrea Baptistella, Fachstelle für pflegende Angehörige, Forchheim;  
E-Mail: [angehoerige@caritas-bamberg-forchheim.de](mailto:angehoerige@caritas-bamberg-forchheim.de)

Andrea Baptistella Fo185  
Sa., 17.02., 9.00-15.00 Uhr, 4x  
Bitte anmelden! Caritas Tagespflege, Neunkirchen am Brand

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.

## Soziale Kompetenz

### Geldverhandlungen führen

#### ■ "Hey Boss, ich brauch mehr Geld" - durch geschicktes Verhandeln erfolgreicher sein

NEU



Wir verhandeln ständig, oft ohne es zu merken. Sei es um einen Sitzplatz im Zug oder auch wer heute den Abwasch machen soll. Wir schwächen beim Autokauf oder fragen nach einem möglichst günstigen Handytarif.

Unser Alltag ist gespickt mit kleinen und großen Verhandlungen, um etwas für uns selbst zu verbessern. Auch die Parküberwachung, die uns gerade einen Strafzettel an die Windschutzscheibe hängt, bitten wir um Nachsicht.

Nur beim Geld schrecken wir oft davor zurück, etwas für uns zu fordern.

Warum eigentlich? Wir können oft mehr für uns herausholen, wenn wir nachfragen.

Egal in welchem Bereich wir etwas erreichen wollen, verhandeln ist wichtig.

Wir üben überzeugt aufzutreten, wo es sich lohnt, hartnäckig zu bleiben und welche Vorbereitungen wichtig sind, um mehr für sich selbst zu erreichen.

Dieser Kurs ist ein Workshop, in dem jeder Teilnehmer einen konkreten Fall mitbringen kann, in dem er sich gewünscht hätte besser verhandelt zu haben. Wir werden gemeinsam Strategien besprechen und die Teilnehmer inspirieren ihren persönlichen Weg für ihren Erfolg zu finden.

Sigrid Bayerlein

Fo255

Di., 14.05., 18.00-21.00 Uhr

€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe

VHS-Zentrum

## Büropraxis

### Tastaturschreiben

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



In nur 4 (!) Terminen lernt Ihr das komplette Tastenfeld am PC und könnt danach blind mit dem 10-Finger-System schreiben! Ihr lernt das 10-Finger-System mit viel Spaß und wenig Zeitaufwand. Die Kurse sind für Schüler ab ca. 9 Jahren geeignet. Natürlich können und dürfen auch Er-

wachsene teilnehmen!

Und das Beste daran: Ferienpass nutzbar! Durch die Nutzung des Ferienpasses erhalten die Kinder eine attraktive Vergünstigung!

Monika Bappert

Fo200A

Di und Do, 9.30-11.00 Uhr

27.08./29.08./03.09./04.09.

€ 45,00 (€ 42,20) zzgl. Unterlagen 17,00 €

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

## Rechnungswesen

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

Mo., 26.02., 8.30-20.30 Uhr, 6x  
kostenfrei

Fo211

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 24x  
€ 349,00 (€ 314,10) inkl. Material

Fo211A

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x  
€ 314,00 (€ 282,60) inkl. Material

Fo211B

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 24x  
€ 349,00 (€ 314,10) inkl. Material

Fo211C

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x  
€ 314,00 (€ 282,60) inkl. Material

Fo211D

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 16x  
€ 259,00 (€ 233,10) inkl. Material

Fo211E

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 19.03., 18.30-20.30 Uhr, 16x  
€ 259,00 (€ 233,10) inkl. Material

Fo211F

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 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., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 294,00 (€ 264,60) inkl. Material

Fo211H

Online bei Ihnen zu Hause

#### ■ XPERT Business Finanzwirtschaft - Online-Seminar

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 294,00 (€ 264,60) inkl. Material

Fo211J

Online bei Ihnen zu Hause

#### ■ XPERT Business Bilanzierung - Online-Seminar

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x  
€ 294,00 (€ 264,60) inkl. Material

Fo211K

Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211L**  
 € 294,00 (€ 264,60) inkl. Material  
 Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x **Fo211M**  
 € 284,00 (€ 255,60) inkl. Material  
 Online bei Ihnen zu Hause

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

Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211N**  
 € 294,00 (€ 264,60) inkl. Material  
 Online bei Ihnen zu Hause

alltag im Griff!

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, geringe Word-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo230A**  
 Mo., 11.03., 18.00-21.00 Uhr, 5x  
 € 107,00 (€ 97,70) Unterlagen 14,00 €  
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Josef Weber **Fo230B**  
 Mi., 05.06., 18.00-21.00 Uhr, 5x  
 € 107,00 (€ 97,70) Unterlagen 14,00 €  
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**EDV Grundlagen**

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

Josef Weber **Fo220A**  
 Mi., 10.04., 18.00-21.00 Uhr, 4x  
 € 86,50 (€ 79,00) Unterlagen 12,00 €  
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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



Jetzt neu: Windows 11 und Lernen Sie den Umgang mit einem Laptop! Sie wollen am digitalen Leben teilhaben und sich einmal intensiver mit einem Computer beschäftigen?

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop. In kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln Ihnen kompetente Referenten den aktuellen Lehrstoff. Damit ist für Sie eine digitale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglich.

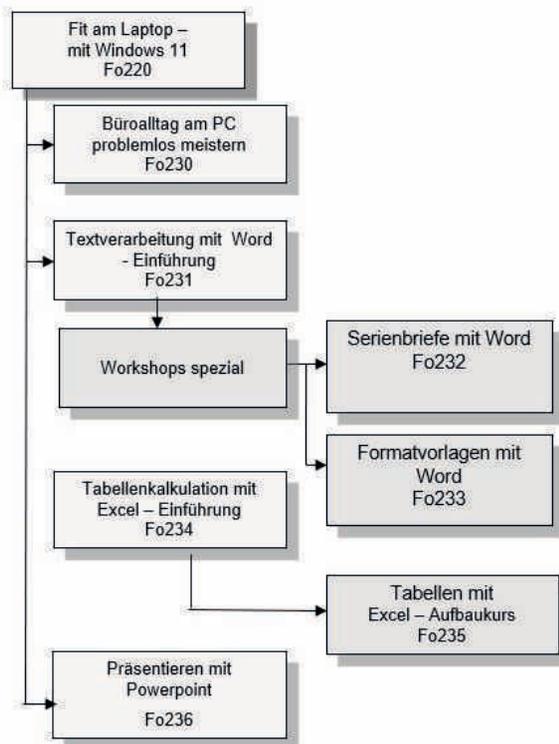
Voraussetzungen: Keine

Susanne Dümig **Fo220S1**  
 Di., 05.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
 € 92,00 (€ 84,00) Unterlagen 12,00 €  
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Susanne Dümig **Fo221S1**  
 Di., 23.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x  
 € 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen  
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Büroalltag und Office – Anwendungen**



**Microsoft Office**

**Büroalltag mit Office**

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

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihren Büroalltag mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook effizient gestalten! So haben Sie Ihren Büro-

**Word und Excel**

**■ 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: Absätze ausrichten, Einrückungen, Nummerierung und Aufzählungszeichen gekonnt einsetzen



Richten Sie das passende Seitenlayout ein und Lernen Sie die Verwendung von Tabulatoren sowie von Tabellen. Das Erstellen von Textbausteinen (Auto-Text) gehört ebenso zu diesem Kurs.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo231**  
Fr., 19.04.24 von 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 20.04.24 von 8.30-16.30 Uhr  
€ 88,50 (€ 81,00) Unterlagen 14,00 €  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Serienbriefe mit Word 2016

Johann Bappert **Fo232**  
Mi., 15.05., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Formatvorlagen in Word gekonnt verwenden

Johann Bappert **Fo233**  
Mo., 03.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Wochenendkompaktkurs

Udo Braml **Fo234A**  
Fr., 15.03.24, 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 16.03.24, 8.30-16.30 Uhr  
€ 88,50 (€ 81,00) Unterlagen 14,00 €  
Berufsschule

### ■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Einführung



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

Erfassen von Texten, Zahlen, Formeln und Funktionen  
Formatierung von Zellen

- Relative und absolute Adressierung
- Tabellen gestalten und drucken
- Einfache Diagramme erstellen und gestalten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Udo Braml **Fo234B**  
Do., 11.04., 18.00-21.00 Uhr, 4x  
€ 88,50 (€ 81,00) Unterlagen 14,00 €  
Berufsschule

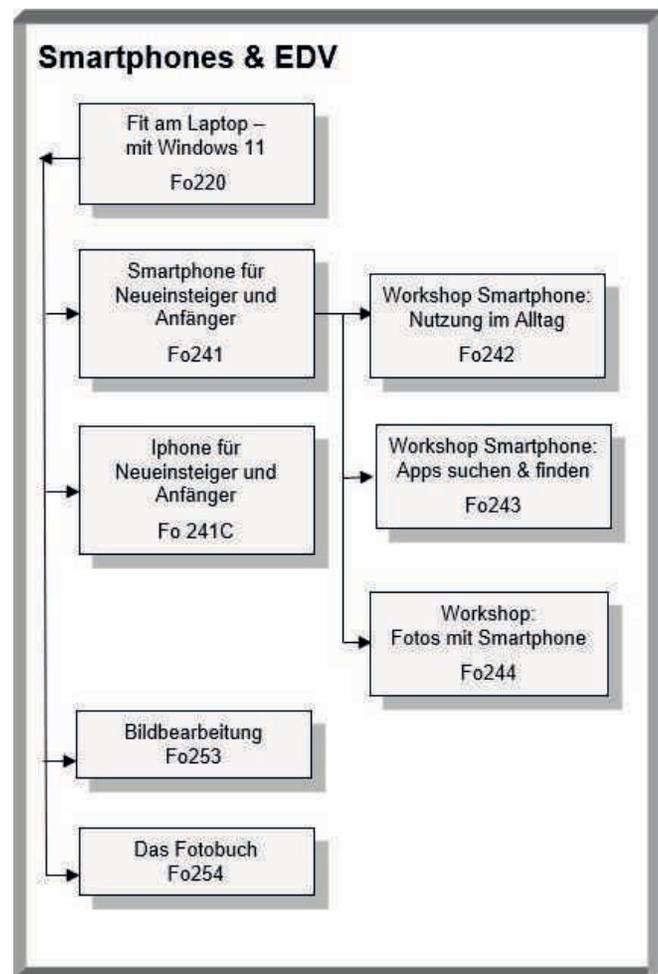
### ■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Aufbaukurs

Udo Braml **Fo235**  
Do., 06.06., 18.00-21.00 Uhr, 4x  
€ 88,50 (€ 81,00) Unterlagen 14,00 €  
(sofern noch nicht vorhanden) Berufsschule

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

Johann Bappert **Fo236**  
Mo., 01.07., 18.00-21.00 Uhr, 2x  
€ 53,50 (€ 49,60) Unterlagen 14,00 €  
EDV-Raum VHS-Zentrum

## Smartphone



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



In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines Smartphones auf Android-Basis vertraut. Dabei wird Ihr Smartphone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen:

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone  
Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241A**  
Mi., 06.03., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 59,80 (€ 54,10) € 3,00 für Unterlagen  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241B**  
Mo., 29.04., 18.00-21.00 Uhr, 3x  
€ 59,80 (€ 54,10) € 3,00 für Unterlagen  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

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

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

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

Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241C**  
Mi., 17.04., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 59,80 (€ 54,10) € 3,00 für Unterlagen  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Smartphone - Nutzung im Alltag

Sie waren im Smartphone-Kurs oder kommen mit Ihrem Gerät grundsätzlich zurecht, wollen jetzt aber mehr Funktionen nutzen oder kennenlernen und ausprobieren:

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone

Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo242**  
Mo., 10.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 21,60 (€ 19,70) € 3,00 für Unterlagen  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Smartphone - Apps suchen, finden, nutzen & löschen

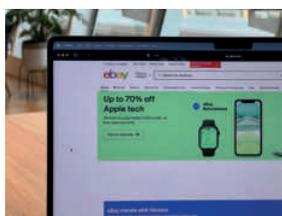
Stephan Schreiber-Hassa **Fo243**  
Mo., 17.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 21,60 (€ 19,70) € 3,00 für Unterlagen  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Fotos mit dem Smartphone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo244**  
Mo., 24.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 21,60 (€ 19,70) € 3,00 für Unterlagen  
Multifunktionsraum 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 dem Browser Microsoft Edge, Google Chrome oder Firefox.
- Informationen suchen (Google-Stichwortsuche, Fahrplanauskunft, Reiseroute planen und ansehen, Reiseinformationen beschaffen, Reisewetter, usw.)
- Was sind Apps? Brauche ich das?
- Kostenlose E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails empfangen und ver-

- senden, Adressbuch anlegen
  - Sicherheitsaspekte im Internet
  - Gefahren im Netz.
- Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse

Susanne Dümig **Fo250S1**  
Di., 04.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
€ 95,00 (€ 87,00) € 15,00 für Unterlagen  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Josef Weber **Fo251**  
Fr., 12.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 22,60 (€ 20,30)  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

## Bildbearbeitung

### ■ Bildbearbeitung mit Artweaver

NEU



Bildbearbeitung und Umgang mit digitalen Fotos.

Warum sind die Bilder von anderen besser als meine?

Im Kurs lernen Sie, woran es liegen kann und welche Faktoren die Bildqualität beeinflussen. Sie lernen, wie man mit wenig Aufwand aus den vor-

handenen Fotos bessere macht.

Möchten Sie Ihre Fotos und Bilder auf dem Computer bearbeiten, aber zunächst einmal noch kein Geld für ein teures Bildbearbeitungsprogramm ausgeben?

Mit der kostenlosen Software Artweaver können Sie qualitativ hochwertige Ergebnisse bei der Bildbearbeitung erzielen. Artweaver bietet alle Möglichkeiten einer professionellen Bildbearbeitung:

- Artweaver installieren und Anwendungstechniken erlernen
- Farbwerte korrigieren und Belichtungen optimieren
- Bildausschnitt verändern und drehen
- Objekte freistellen und entsprechend neu montieren
- Beseitigung von "Stürzenden Linien" und "Roten Augen"
- Porträts durch Retusche attraktiver machen

Eigene Fotos auf einem gängigen Datenträger (USB-Stick) mitbringen, falls vorhanden.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows.

Martina Wißmann **Fo253**  
Sa., 15.06., 9.00-13.00 Uhr  
€ 24,80 (€ 22,30)  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Martina Wißmann **Fo254**  
Sa., 06.07., 9.00-13.00 Uhr  
€ 24,80 (€ 22,30)  
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

# 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
		<b>Ziel:</b> A2 (Ger)
300 UE		

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

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

### Für die Teilnahme am Integrationskurs brauchen Sie:

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

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

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

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

Emanuela Cavallaro,  
Tel. 09191 86-1043

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

## Einbürgerungstests

### ■ Einbürgerungstest

Nur persönliche Anmeldung!  
Anmeldung bis spätestens 08. März 2024 möglich.

Emanuela Cavallaro  
Do., 11.04., 18.30-19.30 Uhr  
€ 25,00

**Fo300A**

VHS-Zentrum

### ■ Einbürgerungstest

Nur persönliche Anmeldung!  
Anmeldung bis spätestens 14. Juni 2024 möglich.

Emanuela Cavallaro  
Do., 18.07., 18.30-19.30 Uhr  
€ 25,00

**Fo300B**

VHS-Zentrum

# 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](http://Sprachtest.de)** (für mehrere Sprachen verfügbar)
- oder (nur für Englisch) kommen Sie zum kostenlosen **persönlichen Einstufungstermin** (siehe Kurs FO315 – Anmeldung erforderlich!)

## Deutsch als Fremdsprache

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

### Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A1.1

Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur abends Zeit? Dann sind Sie bei uns richtig!  
Dieser Kurs ist für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen gedacht. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Éva Léránt, Inke Schmidt-Guerbaz **Fo306**  
Mo.-Do., ab 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 30 x  
€ 189,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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

Sie haben schon Grundkenntnisse in Deutsch und möchten weiter lernen, haben aber nur abends Zeit? Dann sind Sie bei uns richtig!  
Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen gedacht. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Aliz Wolf, Éva Léránt **Fo307**  
Mo.-Mi., ab 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 30 x  
€ 189,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A1.3

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern, haben aber nur abends Zeit? Dann sind Sie bei uns richtig!  
Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen gedacht. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kristin Rupp **Fo308**  
Mo.-Mi., ab 08.04., 18.00-19.30 Uhr, 20 x  
€ 126,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A2

Sie haben schon Deutschkenntnisse (mindestens abgeschlossenes Niveau A1) und möchten jetzt weiter lernen, haben aber nur abends Zeit? Dann sind Sie bei uns richtig!  
Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen gedacht. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Éva Léránt **Fo309**  
Di.-Do., ab 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 24 x  
€ 151,20 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Englisch

### Englisch - Einstufungstest für Quereinsteiger/Wiederholer

Silvia Bessler **Fo315**  
Do., 08.02., 19.00-21.30 Uhr  
Gebührenfrei!  
Bitte anmelden. 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.

## Niveau A1

### Englisch - Niveau A1.1



Sie haben schon geringe 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 5

Rebecca Broberg **Fo317**  
Di., 20.02., 14.00-15.30 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

### Englisch - Niveau A1.2

Dieser Kurs ist geeignet für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 und auch ideal für Wiedereinsteiger. Wir arbeiten kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten. Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Let's have fun together! Buch: Network Now A1 (Klett Verlag) ab Lektion 5

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo318**  
Mi., 21.02., 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 3/4

Angela Kummer **Fo319**  
Do., 22.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 93,60 (€ 84,20) + 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 4

Simon Dennis **Fo321**  
Mo., 19.02., 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 und festigen wir den Wortschatz und die Grammatik der Stufe A2. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache.

Buch: Network Refresh Now A2 (Klett / Langenscheidt) ab Lektion 2/3

Angela Kummer **Fo322**  
Mi., 21.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Englisch - Niveau A2+ Refresh - Communicating in everyday situations

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

Buch: Network Refresh Now A2 (Klett / Langenscheidt) ab Lektion 8

Angela Kummer **Fo323**  
 Di., 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Niveau B1-B2

### ■ Englisch - Niveau B1.1

Entwickeln Sie Ihr Selbstvertrauen und das selbständige Sprechen in Englisch in einer angenehmen Umgebung. Lernen Sie, mit den meisten Situationen umzugehen, die auf einer Reise, in der Schule oder bei der Arbeit auftreten können. Üben Sie, Erfahrungen, Ereignisse und Wünsche zu beschreiben, Meinungen zu begründen oder Pläne zu erklären.

Buch: At your leisure B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 1

Rimma Skeini **Fo326**  
 Do., 22.02., 14.00-15.30 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

### ■ Englisch - Niveau B1

Viele spannende Themen und motivierende Aufgaben erwarten Sie. Gezieltes Wortschatztraining und abwechslungsreiche Wiederholungen des Gelernten stehen im Fokus des Kurses.

Buch: At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße, Niveau B1, (Hueber Verlag) ab Lektion 9

Silvia Bessler **Fo328**  
 Di., 20.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
 € 78,00 (€ 70,20)  
 Kleingruppe Berufsschule Seminarraum C4 (oben rechts)

### ■ 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 1

Angela Kummer **Fo329**  
 Di., 20.02., 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 4/5

Angela Kummer **Fo330**  
 Do., 22.02., 10.10-11.40 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! 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., 19.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) Berufsschule Seminarraum C3 (oben links)

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

The main focus of this course is conversation and talking about everything of interest. Next to that we will repeat some grammar and systematically consolidate our B1/B2 vocabulary. Furthermore we will continue with our Spotlight edition no. 12/23. Don't hesitate to join us!

Doris Paepcke **Fo334**  
 Mi., 21.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld 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., 27.02., 10.10-11.40 Uhr, 12 x  
 € 57,60 (€ 51,80) VHS-Zentrum

### ■ Englisch - Niveau B2, Conversation

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

We will talk about current events and explore a Spotlight edition. Furthermore, we will extend our vocabulary systematically and deal with grammar problems which may arise in the course of our conversations. Don't hesitate to join us!

Doris Paepcke **Fo336**  
 Di., 20.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Englisch - Niveau B2/C1, Conversation

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

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

Doris Paepcke **Fo337**  
 Di., 20.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) + Kopiergeld VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Das besondere Angebot

### ■ Englisch - Intensivseminar "Grammar makes fun!"

In diesem Intensivseminar wiederholen und üben Sie gezielt an drei Terminen besonders knifflige Grammatikthemen:

- Come on, don't give up! Phrasal verbs
- Past simple or present perfect?
- If I could, I would... Modal verbs

Durch Aktivitäten, Lektüren und Übungen gewinnen Sie an Sicherheit und werden entdecken, dass Grammatik auch Spaß machen kann!

Materialien werden von der Kursleitung gestellt

Alla Bratslavka **Fo340**  
 Mi., 10.04., 15.30-17.45 Uhr, 3 x  
 € 35,10 (€ 31,60) VHS-Zentrum

### 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.

## Französisch

### Niveau A1

#### ■ Französisch - Niveau A1.2



Für Lernende mit gefestigten Grundkenntnissen auf Niveau A1 (4-5 Semester) geeignet. Wir arbeiten kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten.

Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Wir werden

den Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen legen und in entspannter Atmosphäre zusammen lernen.

Buch: Voyages neu, A1 (Klett Verlag) ab Lektion 11

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo344**  
Mi., 21.02., 19.15-20.45 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

### Niveau A2

#### ■ Französisch - Niveau A2.2

Sie verfügen schon über Kenntnisse im Französischen 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 5/6

Hélène Maréchal **Fo345**  
Di., 27.02., 18.00-19.30 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 6/7

Hélène Maréchal **Fo346**  
Mo., 26.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x  
€ 76,80 (€ 69,10)  
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

### Niveau B1

#### ■ Französisch - Niveau B1.1

Für Teilnehmende, die ihre Vorkenntnisse (mindestens Niveau A2 komplett) weiter festigen wollen. Wir wiederholen und erweitern unser Wissen in Grammatik und Wortschatz.

Mit kleinen Dialogen werden das freie Sprechen und Ihr Hörverständnis geschult.

In einer netten Gruppe und entspannter Lernatmosphäre wird dieser Kurs auch Wiedereinsteigern viel Freude machen.

Buch: Voyages B1 (Klett Verlag) ab Lektion 4/5

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo350**  
Di., 20.02., 19.40-21.10 Uhr, 15 x  
€ 117,00 (€ 105,30)  
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Konversationskurse

#### ■ Französisch - Niveau B2, Conversation

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

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

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Gabriele Hess-Frankenbach **Fo352**  
Di., 20.02., 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 **Fo353**  
Di., 27.02., 10.10-11.40 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20)  
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

## Italienisch

### Niveau A1

#### ■ Italienisch für den Urlaub - Niveau A1.1



Sprachlos im Urlaub? Nie wieder! Hier lernen Sie sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen und verbessern nebenbei Ihre Kenntnisse in Sprache und Kultur. Für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Italienisch für den Urlaub A1

(Klett Verlag) ab Lektion 1

Gabriele Casu **Fo354**  
Fr., 08.03., 14.30-16.00 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) VHS-Zentrum

#### ■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A1.1



Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro A1! Nuova Edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 4

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

Donatella Renn **Fo355**  
Mi., 06.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 117,00 (€ 105,30)  
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

#### ■ Italienisch - Niveau A1.1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 4

Gabriele Casu **Fo356**  
Mo., 19.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

#### ■ Italienisch - Niveau A1.1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 4

Annika Horn Fo357  
 Do., 22.02., 19.15-20.45 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 68,10) Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

**Italienisch - Niveau A1.2**

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

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

Annika Horn Fo358  
 Di., 20.02., 19.15-20.45 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

**Online-Kurs Italienisch - Niveau A1.2**



Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

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

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

Donatella Renn Fo359  
 Mi., 06.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 € 117,00 (€ 105,30)  
 Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

**Italienisch - Niveau A1.2**

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger willkommen!

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

Gabriele Casu Fo360  
 Mi., 21.02., 11.00-12.30 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

**Niveau A2**

**Italienisch - Niveau A2.2**

In einer entspannten Lernatmosphäre und bei gemäßigttem Lerntempo erweitern Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse der italienischen Sprache.

In diesem Semester arbeiten wir in unserem Arbeitsbuch ab Kapitel 7 weiter. Es bleibt genügend Raum und Zeit für Spiele, Wiederholungen und vertiefende Übungen.

Buch: Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag), ab Lektion 7

Petra Beger Fo361  
 Mo., 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

**Niveau B1**

**Online-Kurs Italienisch - Niveau B1.2**



Willkommen im Online Kurs Italienisch für Fortgeschrittene!

In einer netten Gruppe sprechen wir über alltägliche Themen, diesmal über das Fernsehen! Nebenbei wird Grammatik und Wortschatz geübt.

Buch: Chiaro! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 9

Manuela Schöpe Fo365  
 Mo., 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
 € 78,00 (€ 70,20)  
 Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

**Konversationskurse**

**Italienisch - Niveau A2/B1, Viaggio In Italia**



In questo semestre faremo insieme un viaggio attraverso il Bel Paese. 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., 19.02., 19.40-21.20 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) + Materialkosten ca. 5,00 Euro  
 Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

**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., 19.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) VHS-Zentrum

**Italienisch - Niveau B1/B2, Conversazione**

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Angela Barile Fo368  
 Fr., 23.02., 9.30-11.00 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

**Das besondere Angebot**

**Lago di Bolsena, il lago che si beve - Bildervortrag in italienischer Sprache**



Vortrag in einfacher italienischer Sprache - ab Niveau A2

È il lago vulcanico più grande d'Europa ed è famoso per la pulizia delle sue acque (i pescatori lo chiamano "il lago che si beve"). Grandi viaggiatori del passato come Petrarca, Goethe, Turner o Berlioz sono stati affascinati

dalla sua natura incontaminata. Deliziosi borghi storici lo circondano, e ancora oggi si raccontano storie misteriose sul lago e i suoi dintorni. Fate un tuffo tra natura, cultura e tradizioni!

Gabriele Casu Fo370  
 Fr., 19.04., 19.00-20.30 Uhr  
 kostenfrei Anmeldung erforderlich! VHS-Zentrum

**Ärger vermeiden!**

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Die vhs muss Mahnungen verschicken

- wenn die Gebühr nicht bezahlt wird

- wenn die Abmeldung vom Kurs nicht rechtzeitig eingeht

## Spanisch

### Niveau A1

#### ■ Spanisch - Niveau A1.1



Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen weiter mit unserem Buch. Neue Teilnehmer sind willkommen!

Buch: Con gusto nuevo A1 (Klett Verlag) ab Lektion 4

Rosa Iliana Rivas Lopez  
Mo., 26.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00) + Material

Fo373

Berufsschule Seminarraum C4 (oben rechts)

#### ■ Spanisch - Niveau A1

In diesem Kurs werden wir neue Vokabeln und nützliche Ausdrücke lernen und das Niveau A1 abschließen.

Buch: Con gusto nuevo A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 9

Maria Angeles OsorioTéllez  
Mi., 28.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 68,00)

Fo374

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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

Für Teilnehmer, die ihre Sprachkenntnisse für den Urlaub verbessern und ausbauen möchten. Der Fokus wird auf Kommunikation liegen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen gedacht (A1 oder Ähnliches). Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Maria Angeles OsorioTéllez  
Di., 12.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70)

Fo375

Seminarraum VHS-Zentrum

### Niveau A2

#### ■ Spanisch - Niveau A2

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache und Grammatik vertraut. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Anna Soler  
Mi., 21.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80)

Fo378

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### ■ Spanisch - Niveau A2

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache und Grammatik vertraut. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Anna Soler  
Mi., 21.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80)

Fo379

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### ■ Spanisch - Niveau A2.2

siehe FO397

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Liliana Moscoso de Mönius

Fo380

Mo., 19.02., 19.00-20.30 Uhr, 10x

€ 78,00 (€ 70,20)

Kleingruppe

Berufsschule Seminarraum C2 (unten rechts)

### Niveau B1

#### ■ Spanisch - Niveau B1.1

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

Buch: Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 2/3

Anna Soler  
Do., 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80)

Fo381

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### ■ Spanisch - Niveau B1.1

siehe FO381.

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

Anna Soler  
Do., 22.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x  
€ 93,60 (€ 84,20)

Fo382

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  
Do., 07.03., 19.00-20.30 Uhr, 6 x  
€ 46,80 (€ 42,10)

Fo385

Kleingruppe

Seminarraum VHS-Zentrum

#### ■ Spanisch - Niveau A2/B1, Dialogos y conversaciones en espanol

Cómo estructuramos una conversación en español? diálogos y lecturas cortas acerca de las tradiciones, costumbres y mentalidad del mundo hispanoamericano.

Liliana Moscoso de Mönius  
Mi., 21.02., 16.30-18.00 Uhr, 10x  
€ 78,00 (€ 70,20)

Fo386

Kleingruppe

Berufsschule Seminarraum C2 (unten rechts)

### Das besondere Angebot

#### ■ Spanisch mit Musik

Lust auf spanische und lateinamerikanische Musik? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie!

Wir werden mit Hilfe verschiedener Musikstücke Spanisch lernen und dazu einen Einblick in die facettenreiche Kultur der spanischsprachigen Länder erlangen. Materialien werden von der Kursleitung gestellt

Maria Angeles OsorioTéllez  
Sa., 04.05., 10.30-12.30 Uhr, 2 x  
€ 20,80 (€ 18,70)

Fo390

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Entspannung - Körpererfahrung

### ■ online-Kurs: Drei Entspannungsmethoden zum Schnuppern

Drei Entspannungsmethoden zum Kräfte Sammeln und Loslassen vom Alltag! Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und eine kleine Meditation!

Karin Wagner **Fo400**  
Di., 05.03., 18.30-19.30 Uhr  
€ 5,20 (€ 4,70) Online bei Ihnen zu Hause

Karin Wagner **Fo401**  
Di., 09.04., 18.30-19.30 Uhr  
€ 5,20 (€ 4,70) 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 Phantasieerweiterungen erweitern Ihr Entspannungserlebnis. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Kissen, gerne auch eine Decke mit.

Manuela Wehr **Fo402A**  
Mi., 10.04., 17.30-18.45 Uhr, 5 x  
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

### ■ Entspannung zur Wochenmitte

NEU



Hier erleben Sie verschiedene Entspannungsmethoden, wie Phantasieerweiterungen, 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 **Fo402B**  
Mi., 10.04., 19.00-20.15 Uhr, 5 x  
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

### ■ 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 **Fo404A**  
So., 17.03., 16.00-19.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal **Fo404B**  
So., 21.04., 16.00-19.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal **Fo404C**  
So., 16.06., 16.00-19.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-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 **Fo404D**  
So., 07.07., 16.00-19.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

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

In diesem Vortrag erfahren Sie:

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

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

Yan Yan Zhao **Fo405**  
Mo., 18.03., 19.00-21.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) VHS-Zentrum

### ■ Ein Wochenende Tai Chi - Stock-Form zum Kennenlernen

NEU

Wir lernen die Langstockform nach Zhang Wan Fu kennen, 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 Gardienstange, etwas dicker als ein Besenstiel.

Bernd Uhlich **Fo408**  
Sa., 04.05. 10.00-16.00 Uhr  
So., 05.05., 10.00-14.00 Uhr  
€ 46,80 (€ 42,10) Turnhalle Berufsschule

### 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.

**■ Qi Gong - der fliegende Kranich**

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. "Der fliegende Kranich" ist eine der am weitesten verbreiteten Qi Gong-Übungen. Wir setzen die im letzten Semester begonnenen Übungen fort.

Bernd Uhlich **Fo409**  
 Do., 22.02., 17.30-18.45 Uhr, 15 x  
 € 78,80 (€ 70,90) Turnhalle Berufsschule

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

Tai Chi Chuan - auch bekannt unter dem Namen "Schattenboxen" - ist Bewegungsmeditation, sanftes Körpertraining und wirksame Heilgymnastik. Ursprünglich in China entwickelt, ist es ein Bewegungssystem, das heute weltweit von Jung und Alt ausgeübt wird. Es besteht aus einer ununterbrochenen Abfolge weicher, fließender Bewegungen, die langsam und mit großer Achtsamkeit ausgeführt werden. Es verbessert Haltung und Beweglichkeit, vertieft die Atmung und schult den Geist. Der Yang-Stil ist der weltweit verbreitetste Stil; die Lange Form ist die originale, klassische Bewegungsabfolge. Unterrichtet wird der zweite und ggf. bereits der dritte Teil der Langen Form.

Bernd Uhlich **Fo410A**  
 Do., 22.02., 18.45-20.00 Uhr, 15 x  
 € 78,80 (€ 70,90) Turnhalle Berufsschule

**■ Tai Chi - Lange Form des Yang-Stils Fortgeschrittene II**

Wiederholung und Vertiefung.

Bernd Uhlich **Fo410B**  
 Do., 22.02., 20.00-21.30 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) Turnhalle Berufsschule

**■ Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene**

Barbara Neuner **Fo411A**  
 Di., 20.02., 17.00-18.15 Uhr, 15 x  
 € 78,80 (€ 70,90) Turnhalle Reuth

**■ 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 Schlusspannung mitbringen.



Angelika Wölfel-Hölzel **Fo411B**  
 Mi., 28.02., 16.15-17.45 Uhr, 9 x  
 € 56,70 (€ 51,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

**■ Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene**

Barbara Neuner **Fo411C**  
 Di., 02.07., 17.00-18.15 Uhr, 8 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Treffpunkt: Hutstraße 35 Forchheim

Ein VHS-Kurs kann ab mindestens 10 zahlenden Teilnehmern wie ausgeschrieben stattfinden.

**■ 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 **Fo411D**  
 Mo., 19.02., 16.15-17.45 Uhr, 12 x  
 € 75,60 (€ 68,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

**■ Hatha-Yoga für Geübte (Mittelstufe)**

Geeignet für alle, die mit Yoga bereits Erfahrungen gesammelt haben und offen für abwechslungsreiche Yogastunden sind mit klassischen Asanas sowie Variationen. Die Stunden beinhalten verschiedene Atem- und Entspannungstechniken, den Sonnengruß zum Aufwärmen im Yoga-Vidya-Stil und Balance zwischen Anstrengung und Entspannung bei gleichmäßiger Stärkung und Dehnung deiner gesamten Muskulatur.

Agathe Fuhrmann **Fo412**  
 Di., 27.02., 16.15-17.45 Uhr, 10 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

**■ Yoga**

Gisela Peschka-Endres **Fo412A**  
 Mo., 19.02., 20.15-21.45 Uhr, 12 x  
 € 75,60 (€ 68,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

Gisela Peschka-Endres **Fo412B**  
 Di., 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
 € 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

Gisela Peschka-Endres **Fo412C**  
 Di., 20.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
 € 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

**■ Yoga - Fortführung**

Helga Körfgen-Neutzner **Fo413A**  
 Mo., 19.02., 8.30-10.00 Uhr, 8 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

**■ Yoga**

Ingrid Schumann **Fo413B**  
 Do., 22.02., 8.30-10.00 Uhr, 5 x  
 € 31,50 (€ 28,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

Helga Körfgen-Neutzner **Fo414A**  
 Di., 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 8 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

Helga Körfgen-Neutzner **Fo414B**  
 Di., 20.02., 19.40-21.10 Uhr, 8 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

### ■ Guten Abend Yoga

Zum Tagesabschluss steht in diesem Kurs eine ausgleichende Yoga-Praxis an. 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 Schlussentspannung. Voraussetzungen: die Übungen werden im Stehen, auf den Knien und liegend auf der Matte in Bauch und Rückenlage durchgeführt.

Christiane Hartmann **Fo415**  
Di., 20.02., 18.30-19.45 Uhr, 10 x  
€ 52,50 (€ 47,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Yin Yoga für Faszien und Seele

**NEU**



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, Woldecke, 1-2 Sofakissen

Caroline Heft **Fo416**  
Mo., 19.02., 17.30-18.30 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Bamberger Str. 60a, Saal

### ■ 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 **Fo417**  
Mi., 21.02., 18.30-20.00 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

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

**NEU**

online-Kurs mit täglichen 15-minütigen Aufzeichnungen zum Ansehen und 2 Präsenzeinheiten in der VHS:

Do 15. August 19 - 20 Uhr Yogaeinheit mit Räucherwerk

Fr 13. September 19 - 20 Uhr Yogaeinheit mit Räucherwerk

Genieße während der (hoffentlich) heißen Tage im August täglich eine 15minütige Yin Yoga Einheit. Nimm bewusst die Fülle der Jahreszeit wahr und schmelze in die Haltungen. Du kannst die Übungen ganz individuell in deinen Tagesablauf einplanen, da es sich um Aufzeichnungen handelt. Wir beginnen gemeinsam am 15. August und enden am 13. September vor Ort. Traditionell wurden die 30 Tage nach Mariä Himmelfahrt auch Frauen Dreißiger genannt und wurden dem Sammeln von Kräutern gewidmet. Nutze die Zeit dich mit der Natur zu verbinden und gönne dir täglich diese Auszeit.

Sabine Meißner **Fo416B**  
Do., 15.08., 19.00-19.15 Uhr, 30 x  
€ 46,80 (€ 42,10) Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Hathayoga-Sommerspecial Level II

**NEU**

In diesem 5-wöchigen Sommerspezialkurs geht es um Leichtigkeit, Freude und Fließen lassen. Du lernst neben den klassischen Asanas Übungen zum Abkühlen für die heißen Sommertage, Yin-Yogahaltungen sowie meditative Aspekte. Vorkenntnisse im Hathayoga sind erforderlich. Mitzubringen sind rutschfeste Matte, evtl. Kissen/ Decke.

Agathe Fuhrmann **Fo418**  
Di., 04.06., 16.15-17.45 Uhr, 5 x  
€ 31,50 (€ 28,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

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

Bringen Sie Ihre Schulterverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Mit Spaß und originellen Übungen entdecken wir, wie unser Körper sich mit Leichtigkeit durchs Leben bewegen kann. Lassen Sie Ihre Schultern aufatmen! Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung unserer Haltung bei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken.

Rita Schön **Fo420A**  
So., 03.03., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

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

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

Rita Schön **Fo420B**  
So., 14.04., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) VHS-Zentrum

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

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

Rita Schön **Fo420C**  
So., 05.05., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) VHS-Zentrum

### ■ Feldenkrais

Ekkehard Roepert **Fo424**  
Mo., 19.02., 19.30-20.45 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Bamberger Str. 60a, Saal

**■ Faszienkatze**

Eine Mischung aus aktivierenden Bewegungen, Faszienmassage und entspannenden Dehn- und Streckbewegungen, den sog. Katzenbewegungen nach Thomas Hanna. Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, eigene Faszienrollen wenn vorhanden, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Rudolf Kari **Fo447**  
Fr., 23.02., 9.00-10.30 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

**■ Qigong im Freien**

Dieser Kurs unter freiem Himmel ist für alle Qigong-Interessierten geeignet.

Wir erlernen und praktizieren diverse Übungen aus dem Medizinischen Qigong. Die sanften, fließenden Bewegungen aktivieren den Fluss der Lebensenergie (Qi). Dies führt zu mehr innerer Ruhe und Entspannung und wirkt positiv auf die Beweglichkeit, die Haltung und die Atmung. Die Übungen können unabhängig vom Alter und Trainingszustand erlernt und ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Erforderlich sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, flache Schuhe oder Sportschuhe.

Magda Jakob-Schossler **Fo497**  
Di., 09.04., 9.30-11.00 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**■ Outdoor Yoga**

Outdoor Yoga bietet viele Vorteile, wir bewegen uns im Einklang mit unserem Atem und Körper in der Natur, können uns so erden und gleichzeitig die Bewegung an der frischen Luft genießen. Wir starten mit einer kurzen Meditation und Atemübung, bevor wir mit Körperübungen im Rhythmus des Atems den Körper durchbewegen. Die Körperübungen (Asanas) sind ein Mix aus verschiedenen Yoga Stilen, gehen fließend ineinander über oder werden länger gehalten. Wir arbeiten an der Stärkung und Kräftigung, gleichzeitig an der Flexibilität und Elastizität im Einklang mit unserem Atem. Zum Abschluss der Stunde gibt es eine liegende Schlussspannung. Voraussetzungen: die Übungen werden im Stehen, auf den Knien und liegend auf der Matte in Bauch und Rückenlage durchgeführt. Mitzubringen: Matte, Kissen, ggfs. Decke

Christiane Hartmann **Fo498A**  
Mi., 05.06., 18.00-19.15 Uhr, 8 x Stadtspark an der Martinsschule  
€ 42,00 (€ 37,80) Eingang über Wallstraße

**■ Outdoor Yoga**

Yoga in der Natur zu praktizieren ist wunderschön und verbindet uns mit den Elementen der Natur Erde, Wasser, Wärme und Luft. Yogaübungen kräftigen den Körper und fördern die Beweglichkeit. Atemübungen versorgen uns mit mehr Lebensenergie. Entspannungs- und Meditationsübungen beruhigen den Geist.

Besser entspannen, die frische Luft genießen und Energie tanken! Bitte Matte mitbringen.

Christiane Schmidt **Fo498B**  
Do., 06.06., 17.00-18.00 Uhr, 7 x  
€ 29,40 (€ 26,50) Treffpunkt: Spielplatz an der Von-Brun-Str.

**Gymnastik - Bewegung - Fitness**

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

**■ Osteoporose-Gymnastik**

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Ingrid Pamperl **Fo427A**  
Fr., 23.02., 9.25-10.10 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) Don Bosco, Pfarrsaal

Ingrid Pamperl **Fo427B**  
Fr., 23.02., 10.20-11.05 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) Don Bosco, Pfarrsaal

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

Erika Pischel **Fo430**  
Di., 20.02., 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., 22.02., 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., 22.02., 9.40-10.40 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Erika Pischel **Fo433**  
Do., 22.02., 10.50-11.50 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

**■ 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 **Fo438A**  
Mo., 19.02., 17.00-17.55 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

**■ Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte**

Matthias Ruschig **Fo438B**  
Mo., 19.02., 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 **Fo439A**  
Mo., 04.03., 11.15-12.15 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Nico Radeck **Fo439B**  
Mo., 04.03., 12.15-13.15 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Sandra Gareis **Fo440**  
Di., 27.02., 19.45-20.45 Uhr, 10 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

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

Christine Schütz **Fo441**  
Di., 20.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Rückenfitness

Alexandra Dötzer **Fo442**  
Di., 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) untere Martinsturnhalle

### ■ Gymnastik für Adipositas Betroffene

**NEU**

Das Stoffwechseltraining eignet sich besonders, um Fett zu verbrennen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Es wird mit wechselnder Be- und Entlastung der Muskulatur trainiert, dabei werden viele Muskelgruppen beansprucht, um die größtmögliche Aktivierung des Stoffwechsels zu erzielen. Das Training wird dabei selbstverständlich an den Belastungs- und Trainingszustand der Teilnehmer angepasst, eine Überforderung stets vermieden.

Nico Radeck **Fo443**  
Mi., 28.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Stretch und Relax

Erika Pischel **Fo445**  
Di., 20.02., 18.30-19.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ 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., 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Piloxing®

Intensives, koordinatives Intervall-Training, welches schnelle, kraftvolle Boxbewegungen mit ästhetischen, straffenden Pilatesübungen und lockeren Tanzschritten vereint. Ziel ist, die Fettverbrennung anzukurbeln, 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., 14.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Reuth

### ■ Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene & Erfahrene

Jennifer Matern **Fo450A**  
Mo., 19.02., 17.55-18.55 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Jennifer Matern **Fo450B**  
Mo., 19.02., 19.05-20.05 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Pilates- und Faszientraining

Gerlinde Ohlmann **Fo452A**  
Mi., 21.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

Gerlinde Ohlmann **Fo452B**  
Mi., 21.02., 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., 20.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

Christine Schütz **Fo453B**  
Do., 22.02., 8.05-9.05 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen 2

Birgit Kaletsch **Fo454**  
Fr., 23.02., 8.45-9.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Aikido-Zentrum

### ■ Wirbelsäulengymnastik

Isabella Knauer **Fo455A**  
Mi., 21.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Wirbelsäulengymnastik

Isabella Knauer **Fo455B**  
Mi., 21.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Gymnastik für Frauen

Cornelia Radovanovic **Fo457**  
Mo., 19.02., 17.35-18.35 Uhr, 17 x  
€ 54,40 (€ 49,00) untere Martinsturnhalle

### ■ Frauengymnastik

Cornelia Radovanovic **Fo458**  
Mo., 19.02., 18.45-19.45 Uhr, 17 x  
€ 54,40 (€ 49,00) untere Martinsturnhalle

### ■ Mixed-Freizeit-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.

Günter Klatt **Fo460**  
Di., 20.02., 20.00-21.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Turnhalle Reuth

### ■ Bodyfitness

Isabella Knauer **Fo461A**  
Mi., 21.02., 18.00-18.55 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) obere Martinsturnhalle

Isabella Knauer **Fo461B**  
Mi., 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) obere Martinsturnhalle

### ■ New Body

Christine Schütz **Fo462**  
Do., 22.02., 9.10-10.10 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

### ■ Fun-Step

Step-Aerobic ist ein effektiver und einfacher Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener Schritte zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht. Wer sich gerne zu guter Musik bewegt und so "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer verbessern will, ist hier genau richtig! Abwechslungsreiche Choreographien fordern nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination ganz nach dem Motto: "Move: Spaß an der Bewegung!" Wir „steppen“ nicht nur auf einem, sondern oftmals sogar auf zwei Brettern!

Birgit Ehe-Ahlers **Fo463**  
Mi., 21.02., 19.40-20.40 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) 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 **Fo464**  
Di., 20.02., 17.15-18.15 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Ganzkörper Workout

Isabel Barthelmann **Fo465**  
Mo., 19.02., 17.30-18.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ Total Body Workout

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

Birgit Ehe-Ahlers **Fo466**  
Mi., 21.02., 18.15-19.15 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ mach mit, bleib fit!

**NEU**

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

Anika Batz **Fo467**  
Do., 11.04., 17.30-18.30 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ 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 gleichmäßige 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 **Fo468**  
Mo., 19.02., 19.00-20.15 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Berufsschule

### ■ Fit durch den Sommer



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 पोwert 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.

Sabrina Scharold **Fo469**  
Mo., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) obere Martinsturnhalle

### ■ HIIT Workout

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

Isabel Barthelmann **Fo470**  
Mo., 19.02., 18.40-19.40 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

### ■ HIIT - sehr intensives Intervalltraining

Fanny Heath **Fo473**  
Di., 20.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) untere Martinsturnhalle

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

**H.I.I.T. – High Intensity Intervall Training für Anfänger & Fortgeschrittene**

H.I.I.T. Training ist eine hocheffiziente, sehr kurze und intensive Trainingsmethode für maximale Fitness und Gesundheit. Mit ihr regt man das Wachstum der Muskulatur an, verstärkt Knochen, Knorpel und Sehnen und baut Fett ab. Kraftvolle, abwechslungsreiche Übungen für den gesamten Körper wechseln sich hierbei mit kurzen Erholungsphasen ab. Eine gewisse Grundfitness sollte bereits vorhanden sein. Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Getränk.

Sabrina Scharold **Fo474**  
 Do., 22.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**Feierabend-Bodyweight-Workout**



Du bist gestresst vom Job und deinem Alltag? Du möchtest nach Feierabend einfach mal den Kopf ausschalten und alles rauslassen? Dann bist du hier genau richtig. In meinem Kurs machen wir angeleitete Workouts mit alltäglichen (funktionellen) Bewegungen. Wir regen dein Herz-

Kreislauf-System an und machen deine Muskeln, Knochen, Bänder und Sehnen stark und fit für den Alltag. Wir starten mit einem Warm-up, gefolgt von einem Technik-Part, bei dem auf sämtliche Fragen eingegangen wird und ich mich auch intensiv einzelnen Personen widmen werde.

Danach startet unser Workout. Wenn wir alle gemeinsam gefinished haben, folgt noch ein ausgiebiger Relax-Part mit Stretching und Yoga-Elementen. Die Workouts werden auf das Können von Allen angepasst.

Der Kurs ist geeignet für Personen jeden Alters. Wir werden gemeinsam schwitzen, lachen, Spaß haben und manchmal an unsere Grenzen (und ein bisschen darüber hinaus) gehen.

Peter Lang **Fo475**  
 Do., 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

**AROHA®Workshop**

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

Inspiziert von Haka, Kung Fu und Thai Chi folgen im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe weichen Bewegungen im Wechsel. Diese sind intensiv, gelenkschonend und leicht nachvollziehbar. Ein Herz-Kreislauf-Training sowie ein optimaler Fett- und Kalorienkiller.

AROHA® ist für Tanz- und Sportbegeisterte jeden Alters und jedem Fitness-Level entwickelt worden. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Getränk.

Andrea Stöhr **Fo480A**  
 Sa., 09.03., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr **Fo480B**  
 Sa., 13.04., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr **Fo480C**  
 Sa., 04.05., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

Andrea Stöhr **Fo480D**  
 Sa., 08.06., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

**Outdoor- & Sommerprogramm**

**Outdoor Bodyfitness**

„Outdoor Bodyfitness“ ist ein Kraft- und Ausdauertraining für den gesamten Körper. Bitte Matte, 1 Hantelpaar (1kg) und ein Getränk mitbringen

Fanny Heath **Fo481**  
 Do., 06.06., 18.00-19.00 Uhr, 8 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**Fit im Grünen- achtsames Waldwalken**



Kommen Sie mit in den frühlingshaften 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 Achtsamkeits- 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., 10.04., 16.00-17.00 Uhr, 5 x  
 € 26,00 (€ 23,40) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

**Nordic Walking für Einsteiger**

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

Nico Radeck **Fo490A**  
 Mi., 28.02., 17.30-18.30 Uhr, 15 x  
 € 78,00 (€ 70,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Nico Radeck **Fo490B**  
 Fr., 01.03., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
 € 78,00 (€ 70,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**Nordic Walking für Fortgeschrittene**

Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen, Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Nico Radeck **Fo490C**  
 Mi., 28.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x  
 € 78,00 (€ 70,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Nico Radeck **Fo490D**  
 Fr., 01.03., 9.30-10.30 Uhr, 15 x  
 € 78,00 (€ 70,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Ein VHS-Kurs kann ab mindestens 10 zahlenden Teilnehmern wie ausgeschrieben stattfinden.

### ■ smovey Walking

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., 08.04., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
 € 40,40 (€ 36,40) inkl. Leihgebühr      Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel Fo492B  
 Mo., 08.04., 10.15-11.15 Uhr, 12 x  
 € 40,40 (€ 36,40) inkl. Leihgebühr      Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel Fo492C  
 Mi., 10.04., 14.30-15.30 Uhr, 12 x  
 € 40,40 (€ 36,40) inkl. Leihgebühr      Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

### ■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

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

Michael Cipura Fo495  
 Mi., 21.02., 17.15-18.15 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80)      Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

### ■ Fit für die 10 km beim Fränkische Schweiz-Marathon



In diesem Vorbereitungskurs erwerben Sie durch abwechslungsreiche Trainingsformen die Fitness, die 10 km-Strecke beim Fränkische Schweiz-Marathon am 1. September 2024 prima laufen zu können. Eine aktuelle Fähigkeit von 45 Minuten Laufen ohne Pause 2 Mal pro Woche ist hierfür eine gute Basis. Das Gruppenerlebnis wird die Motivation und Ihre Freude an der Vorbereitung fördern. Dies schafft die besten Voraussetzungen, um dieses tolle Lauevent zu genießen und so locker wie möglich ins Ziel zu laufen. Umfassende Fitnesstipps und weitere wertvolle Informationen zum gesunden Ausdauersport werden dieses Kursangebot abrunden.

Michael Cipura Fo496  
 Mo., 24.06., 18.15-19.30 Uhr, 8 x  
 € 42,00 (€ 37,80)      Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

### ■ Fit durch den Sommer I

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

Mi., 03.07., 18.15-19.15 Uhr, 10 x Fo499A  
 € 32,00 (€ 28,80)      Turnhalle Berufsschule

### ■ Fit durch den Sommer II

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

Mi., 03.07., 19.30-20.30 Uhr, 10 x Fo499B  
 € 32,00 (€ 28,80)      Turnhalle Berufsschule

## Königsbadkurse

In Kooperation mit dem SSV Forchheim.

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

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



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

Der Kursablauf ist ohne Eltern vorgesehen.

Tanja Bonengel Fo500A  
 Di. 16.30-17.15 & Sa. 10.15-11 Uhr  
 Beginn: 20.02., 10 x  
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort      Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel Fo500B  
 Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr  
 Beginn: 21.02., 10 x  
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort      Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel Fo500C  
 Di. 16.30-17.15 & Sa. 10.15-11 Uhr  
 Beginn: 09.04., 10 x  
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort      Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel Fo500D  
 Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr  
 Beginn: 10.04., 10 x  
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort      Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel Fo500E  
 Di. 16.30-17.15 & Sa. 10.15-11 Uhr  
 Beginn: 04.06., 10 x  
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort      Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel Fo500F  
 Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr  
 Beginn: 05.06., 10 x  
 € 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort      Nichtschwimmerbecken

### ■ Kraulschwimmen für Einsteiger

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

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt Fo501A  
 Fr., 23.02., 19.00-19.45 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort      Schwimmerbecken

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501B**  
Fr., 23.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Kraulschwimmen - Fortführung

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501C**  
Sa., 24.02., 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., 19.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502B**  
Mo., 19.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502C**  
Mo., 19.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo503**  
Mi., 21.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Petra Sponzel **Fo504A**  
Di., 20.02., 9.45-10.30 Uhr, 11 x  
€ 34,70 (€ 31,20) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504B**  
Do., 22.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504C**  
Do., 22.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Aquafit

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

Fanny Heath **Fo506A**  
Mo., 19.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Fanny Heath **Fo506B**  
Mo., 19.02., 20.45-21.30 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo506C**  
Di., 20.02., 18.30-19.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Aquagymnastik

Irina Koch **Fo507A**  
Mi., 21.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo507B**  
Fr., 23.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo507C**  
Fr., 23.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Aquajogging

macht Spaß in jedem Alter und 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 **Fo508A**  
Fr., 23.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

### ■ Aquafit + Aquajogging

Fanny Heath **Fo508B**  
Fr., 01.03., 18.15-19.00 Uhr, 9 x  
€ 28,40 (€ 25,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

### ■ Aquajogging

Barbara Neuner **Fo508C**  
So., 10.03., 9.30-10.30 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) 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., 10.03., 8.30-9.30 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Aqua-Cycling

Bitte Aqua-Schuhe oder saubere Turnschuhe mitnehmen!

Dietmar Mauser **Fo512A**  
Mo., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo512B**  
Mo., 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo513A**  
Do., 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo513B**  
Do., 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Aquapower

Barbara Neuner **Fo515A**  
Mi., 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515B**  
Di., 20.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Barbara Neuner **Fo515C**  
Mi., 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515D**  
Di., 20.02., 19.15-20.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

## Sommerprogramm

Kurse ab Mai können bei gutem Wetter im Außenbereich stattfinden.

### ■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo516A**  
Mo., 13.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516B**  
Mo., 13.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516C**  
Mo., 13.05., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo516D**  
Mi., 15.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo516E**  
Do., 06.06., 8.30-9.15 Uhr, 8 x  
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo516F**  
Do., 06.06., 9.15-10.00 Uhr, 8 x  
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Petra Sponsel **Fo516G**  
Di., 04.06., 9.45-10.30 Uhr, 6 x  
€ 18,90 (€ 17,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Aquagymnastik

Irina Koch **Fo517A**  
Mi., 15.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo517B**  
Fr., 17.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo517C**  
Fr., 17.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
€ 31,50 (€ 28,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

### ■ Aquafit

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 z.B. auch noch bei Gelenkproblemen durchgeführt werden.

Fanny Heath **Fo518A**  
Mo., 03.06., 18.00-18.45 Uhr, 8 x  
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Fanny Heath **Fo518B**  
Mo., 03.06., 18.45-19.30 Uhr, 8 x  
€ 25,20 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Aquajogging

Barbara Neuner **Fo519**  
So., 09.06., 9.30-10.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

Elke Grede-Pawlak **Fo519A**  
Fr., 05.07., 8.30-9.30 Uhr, 5 x  
€ 21,00 (€ 18,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

### ■ Aquagymnastik

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

Barbara Neuner **Fo520**  
So., 09.06., 8.30-9.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

### ■ Aquapower

Barbara Neuner **Fo523C**  
Mi., 05.06., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Barbara Neuner **Fo523D**  
Mi., 05.06., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

## Zusammenarbeit mit Sportvereinen

### ■ 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., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Pilatusring 8b, Hausen

### WingTjung - KungFu: Selbstverteidigung

Hervorgegangen aus den Shaolin-Klöstern, über Jahrhunderte streng geheim gehalten und nur von Meistern an ausgesuchte Schüler weitergegeben, ist dieses Selbstverteidigungssystem erst seit Mitte der 70er Jahre in Deutschland für die Öffentlichkeit zugänglich.

WingTjung-KungFu ist eine alte chinesische Selbstverteidigungskunst, welche die Kraft des Gegners für die eigene Verteidigung benutzt. Sie ist bestens dafür geeignet, im Ernstfall Angriffe und Belästigungen effektiv und schnell abzuwehren.

Klaus Ahlborn **Fo525**  
Do., 22.02., 18.00-19.15 Uhr, 8 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Aikido-Zentrum

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

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die sich auf die Verwendung von fließenden Bewegungen und Techniken konzentriert, um die Kraft des Gegners umzuleiten, anstatt sie direkt zu bekämpfen. Sie umfasst die Entwicklung von körperlicher Fitness, Flexibilität und Koordination, die Förderung von mentaler Disziplin und Selbstbeherrschung sowie die Verbesserung der Selbstverteidigungsfähigkeiten. Dabei liegt die Betonung auf Harmonie und Konfliktlösung. Aikido kann auch dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es kann mit sportlichem Anspruch, aber auch mit gesundheitlichem Nutzen von Jung und Alt, Menschen jeglichen Geschlechts und Formats ausgeübt werden. Partnerschaftliches Üben steht dabei im Vordergrund. Das Training wird angeleitet von ausgebildeten Trainern/-innen, die individuell auf die Kursteilnehmer/-innen eingehen. Näheres unter [www.aikido-forchhheim.de](http://www.aikido-forchhheim.de)

Michael Schneider **Fo526A**  
Mi., 21.02., 17.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Aikido-Zentrum

Hélène Maréchal **Fo526B**  
Fr., 23.02., 19.15-21.15 Uhr, 6 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Aikido-Zentrum

Klaus Schmoranz **Fo526C**  
Di., 23.04., 19.15-21.15 Uhr, 6 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Aikido-Zentrum

Susanne Schneider **Fo526D**  
Do., 25.04., 19.15-21.15 Uhr, 6 x  
€ 50,40 (€ 45,40) Aikido-Zentrum

### Olympisches Fechten – Schnupperkurs

Bei Fechten denkt man gerne an die drei Musketiere, an den bekannten „Zorro“ oder auch an ritualisierte Duelle zwischen Mitgliedern der Oberschicht. Dass Fechten aber auch eine anerkannte olympische Sportart ist, kommt einem erst danach möglicherweise in den Sinn. Der Crashkurs „Olympisches Fechten“ soll Interessenten allgemein-sportlich und fechtenspezifisch die Grundlagen des Fechtens beibringen. Erlern 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 **Fo527**  
Sa., 06.04., 9.30-12.30 Uhr  
€ 30,60 (€ 27,50) VHS-Zentrum

### Aikido-Selbstverteidigungskurs

NEU

Die Teilnehmer lernen sich mit einfachen Aikido-Techniken gegen Angriffe zu verteidigen. Sie erfahren dabei, wie Angreifer abgewehrt, außer Balance gebracht, am Boden festgehalten oder geworfen werden können. Geübt wird barfuß und mit langem T-Shirt sowie einer bequemen Langhose.

Markus Malz **Fo528A**  
Sa., 09.03., 14.00-17.30 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Aikido-Zentrum

### Aikido-Familien-Kurs zum Kennenlernen

NEU

Endlich drei Stunden "Spaß-Zeit" mit der Familie verbringen! Nach einer kurzen Einführung mit Lockerungs- und Dehnungsgymnastik erleben Sie die Grundzüge des Angriffs und der Verteidigung des Aikido. Unter Anleitung von ausgebildeten Trainern 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.

Hélène Maréchal **Fo528B**  
Sa., 27.04., 14.00-17.30 Uhr  
€ 8,00 (€ 7,20) Aikido-Zentrum

### Aikido-Waffen-Kurs

NEU

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.

Rudolf Schneider **Fo528C**  
Sa., 13.04., 14.00-17.30 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Aikido-Zentrum

### Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtet wird der Gebrauch von Regenschirm, Wanderstock, Knirps und einigen Alltagsgegenständen (Handy, Autoschlüssel, Kugelschreiber usw.) zur Abwehr widerrechtlicher Angriffe im Rahmen des Notwehrparagrafen. Den Inhalt des Seminars bilden nach einer angemessenen Aufwärmphase verschiedene Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen. Ferner lernen die Teilnehmer einige Deeskalationsmöglichkeiten. Diese können dazu beitragen, dass die erlernten Verteidigungstechniken gar nicht mehr eingesetzt werden müssen. Übungsstöcke, Handyattrappen und Unterrichtsmittel werden gestellt.

Klaus Ahlborn **Fo530**  
Sa., 13.04., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Aikido-Zentrum

### Bogenschießen



Sie lernen unter kompetenter Betreuung den faszinierenden Sport des Bogenschießens kennen. Neben theoretischen Grundlagen werden Sie mit Bögen des Vereins erste Pfeile ins Gold schießen. Sie benötigen dem Wetter angepasste Kleidung.

Ute Hetz **Fo532**  
Mo., 08.04., 17.30-19.30 Uhr, 4 x  
€ 41,60 (€ 37,40) Kleingruppe BSC Reuth

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

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

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

Voraussetzungen: Grundsportlichkeit, Kondition für ca. 20 km und 300 hm

Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, angepasste Kleidung (Regenschutz) Getränke und Snack, ggf. Geld für die Einkehr. Dinge für den persönlichen Bedarf. Für die eigene Sicherheit werden Protektoren für Knie und Arme empfohlen (nicht Pflicht)

Hinweise: Es besteht Helmpflicht.

Christian Kupfer **Fo534A**  
Sa., 13.04., 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 Hinterassen/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., 14.04., 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)

Singletrail-Traum zwischen Pottenstein und Pegnitz. 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, nehmt euch daher 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., 20.04., 10.00-16.30 Uhr  
€ 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Parkplatz Schöngrundsee vor Kiosk

### ■ Mountainbiketour - Wiesentrunde mit grandiosen Aussichtspunkten

Die Tour führt durch eine Bilderbuch-Landschaft in der Fränkischen Schweiz. Wir starten in Streitberg am Parkplatz beim Freibad. Gleich zu Beginn der Mountainbike-Tour fahren wir hoch zur Burgruine Neideck. Oben angekommen werden wir mit einem grandiosen Blick Richtung Wiesental belohnt. Die Strecke führt weiter über Höhen und durch Täler bis nach Leutzendorf. Unterwegs begegnen uns auch interessante Felslandschaften und Höhlen wie z.B. die Esperhöhle. Optional werden wir noch hoch zum Hummerstein fahren, nach einer Singletrailabfahrt geht's dann im Wiesenttal zum Startpunkt zurück. Der Großteil der Tour verläuft auf Singletrails oder Radwegen, welche durchweg fahrbar sind. Natürlich sind auch ausreichend Trinkpausen sowie ein Einkehrschwung geplant. Diese Tour mit ca. 40 km und 950 hm eignet sich für ambitionierte Mountainbiker/innen mit guter Kondition und Mountainbike-Beherrschung auf den Singeltrails oder für diejenigen, die bereits den Fahrtechnikkurs besucht haben. Ihr benötigt für die Tour ein funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, Ersatzschlauch, angepasste Kleidung (Regenschutz), Getränke und Snacks, evtl. Geld für die Einkehr. Für eure eigene Sicherheit werden Knie- und Ellenbogenschoner empfohlen. Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

Christian Kupfer **Fo534D**  
Sa., 27.04., 10.00-16.30 Uhr  
€ 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Freibad Streitberg Parkplatz

## Tanz und Bewegung

### ■ online-Kurs: Zumba



Maria Gigova-Wasserfaller **Fo536A**  
Mo., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Online bei Ihnen zu Hause

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

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

### ■ Zumba

Susanne Rossa **Fo536B**  
Mi., 21.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

Susanne Rossa **Fo536C**  
Mi., 21.02., 19.40-20.40 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

Vanessa Wairer **Fo536D**  
Do., 22.02., 10.30-11.30 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

Vanessa Wairer **Fo536E**  
Di., 20.02., 10.30-11.30 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Zumba



Vanessa Wairer **Fo536F**  
Di., 27.02., 20.00-21.00 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ 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 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., 20.02., 16.45-17.45 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bamberger Str. 60a, Saal

Birgit Gareis **Fo537B**  
Mi., 21.02., 17.00-18.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bamberger Str. 60a, Saal

### ■ Einstieg ins Tanzen - Discofox und Wiener Walzer

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

Udo Schüpferling **Fo538**  
Sa., 24.02., 17.00-20.00 Uhr, 3 x  
€ 93,60 (€ 84,20) pro Paar, Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Ballett für Erwachsene (Anfänger)



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 werden in der Mitte des Raumes verschiedene Schrittkombinationen und Sprünge durchgeführt. 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 jede/r das Beste aus sich herausholen kann! Man ist nie zu alt zum Ballett Tanzen.

Mirjam Gruhl **Fo539**  
Fr., 23.02., 18.00-19.30 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., 11.05., 13.30-15.00 Uhr, 3 x  
€ 29,40 (€ 26,50) Kleingruppe Aikido-Zentrum

### ■ Karibische Tänze - Lebenslust und Freude pur

Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen. Wir werden die Freude genießen, uns zu dem Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick vermittele ich Ihnen Grundschrte 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., 10.03., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Karibische Tänze - Aufbaukurs

Für Teilnehmer aus dem Grundkurs oder mit vergleichbaren Kenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen! Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile. Neben dem Erlernen der Tänze erhalten Sie noch einen Einblick in die Landeskunde der Karibik im Vergleich zu Europa

Lisa Staimer **Fo541B**  
So., 21.04., 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**  
Do., 06.06., 19.00-21.00 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**  
Sa., 22.06., 12.30-17.30 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

## Erkrankungen / Heilmethoden

### ■ Workshop 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. Mitbringliste: Schneidbrett, Messer, Geschirrtuch, Schüssel, Schraubgläser: 100ml, 250ml, 500ml  
Materialgeld in Höhe von ca. € 15,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz Fo551  
Do., 22.02., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Wildkräuterschätze NEU

Wildkräuter sind gesund und sehr einfach ins tägliche Leben einzubauen. Gemeinsam stellen wir Klassiker wie Kräuterbutter und Kräutersalz her, aber auch Kräuter- und Blütenessig und Honigauszüge. So profitierst du jeden Tag von der gesunden Pflanzenkraft. Mitzubringen: Schneidbrett, Messer, opt. Mörser, Schüssel mit Deckel, Schraubglas 250ml, Schraubglas 100ml, Glasflasche 500ml  
Materialgeld in Höhe von ca. € 15,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz Fo552  
Mi., 17.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten NEU

Der Sommer kommt! Kräuter können uns erfrischen. Aber immer nur Minztee? Das geht auch anders! Gemeinsam stellen wir Kräuter- und Blütenlimos her, von herb-bitter über zitronig-erfrischend bis blumig-süß. (Je nachdem, was gerade wächst) Mitzubringen: Schneidbrett, Messer, Schraubglas 250ml, Trinkglas, Flasche 500ml  
Materialgeld in Höhe von ca. € 15,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz Fo553  
Do., 06.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Räucherbündel binden NEU

Räucherbündel aus heimischen Pflanzen sind ein Dufterlebnis und einfach anzuwenden. Ganz ohne Kohle! Du erfährst, welche Kräuter geeignet sind und welche Wirkungen die einzelnen Pflanzen haben. Du lernst die richtige Bindetechnik kennen und Tipps und Tricks zum Trocknen. Nach getaner Arbeit wartet ein entspannendes Räucheritual auf dich. Mitzubringen: Schere, Schneidbrett, scharfes Messer. Materialgeld in Höhe von ca. € 10,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz Fo554  
Do., 27.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop Urlaubsapotheke NEU

Im Urlaub krank - was jetzt? Bau dir eine Reiseapotheke aus heimischen Kräuterprodukten, die dich sanft bei Reiseübelkeit und Co. unterstützen. Wir stellen Halswehpastillen, SOS-Immuntinktur und weitere hilfreiche Kräuterschätze her. Mitzubringen: Messer, Schneidbrett, Schüssel mit Deckel, Teller, 2 Schraubgläser 250ml. Materialgeld in Höhe von ca. € 15,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz Fo555  
Do., 11.07., 18.00-21.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

## Gesundheitspflege / Erste Hilfe

### ■ Schimmelpilze lügen nicht

Wie und wo sich der Schimmelfeuch 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 Schimmelfeuch im Haus dauerhaft vermeiden?

Lucie Kreissl Fo556  
Mo., 11.03., 18.00-19.30 Uhr  
€ 7,80 (€ 7,00) VHS-Zentrum

### ■ Richtig Feuer löschen

Der Kurs ist kostenfrei, die Gebühr wird nur bei unentschuldigtem Fernbleiben abgebucht.

Wer einmal die zerstörerische Macht eines Feuers erlebt hat, vergisst die Bilder nie mehr. Lassen Sie es nicht so weit kommen und schützen Sie, was Ihnen wertvoll ist. Im Sicherheitsworkshop der Freiwilligen Feuerwehr Forchheim lernen Sie:

- Wo die häufigsten Gefahrenquellen für Brände im Haushalt lauern
- Wie Sie sich, Ihre Lieben und Ihr zu Hause am besten schützen
- Welches Equipment Sie immer griffbereit haben sollten
- Alles über Feuerlöscher und Rauchwarnmelder
- Was zu tun ist, wenn es doch mal brennt
- Wie Sie Brände in Haus und Garten im Notfall richtig löschen

Peter Pinzel Fo557  
Do., 13.06., 18.00-19.30 Uhr  
€ 10,00 (€ 9,00)  
in Kooperation mit der Feuerwehr Forchheim Feuerwehr Forchheim

### ■ 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., 08.06., 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 steht die Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis im Mittelpunkt: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks. Insbesondere wird hier auf die Besonderheiten der Notfälle im Kindesalter eingegangen. Für Paare beträgt die Gebühr 65,00 €. Der Kurs gilt nicht als Kurs für betriebliche Ersthelfer in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Melanie Gügel Fo559  
Sa., 08.06., 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 **Fo590**  
Mi., 28.02., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

Egon Wenderoth **Le012**  
Di., 23.04., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20 Leutenbach

## Ernährung

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

### ■ 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!

Monika Kapoor Paul **Fo560**  
Di., 20.02., 17.30-21.00 Uhr  
€ 31,70 (€ 30,20) inkl. Material € 17,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Burger-Kompositionen



Ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, die beliebten Snacks werden durch würzige Soßen und Beilagen zu wahren Delikatessen. Vier Küchen, vier verschiedene Burger werden wir in selbst gebackenen Buns anrichten. Zutaten wie Aubergine, Blumenkohl, Kidneybohne oder auch

Chilicreme, um nur wenige zu nennen, werden dabei eine Rolle spielen. Begleitet werden die Snacks von Salat und Ofengemüse der Saison. Zum Abschluss wird ein kleiner Süß-Burger den Abend abrunden. Lassen Sie uns experimentieren und probieren.

Stephanie Karrasch **Fo561**  
Mi., 21.02., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

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

### ■ Sushi mal anders

Ganz ehrlich, wer mag Sushi nicht? Viele haben auch bestimmt schon Sushi selbst gemacht. Wir werden in diesem Kurs Sushi mal anders zubereiten. Dabei bleiben die traditionellen Zutaten erhalten, nur die Form ändert sich. Torten müssen nicht immer süß sein. Ganz im Gegenteil: Mit einer Sushi Torte ist der japanische Klassiker mal etwas ganz anderes. Pizza muss auch nicht zwingend italienisch sein. Wir bereiten eine Sushi-Pizza zu. Zudem noch Sushi Cubes und Sushi Bällchen. Neugierig geworden? Dann melde Dich schnell an. Zum Abschluss des Kurses lassen wir uns die Köstlichkeiten gemeinsam schmecken.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo562**  
Do., 22.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ 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, Ilayda Kaya **Fo563**  
Do., 29.02., 17.30-21.30 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Schallenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. - KURS B



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 B: Rote Linsentaler-Bowl & Mexikanische Hähnchen Bowl sowie zwei süße Bowls.

Sophia Mages, Christina Mages **Fo564**  
Mi., 20.03., 18.00-21.30 Uhr  
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### ■ Empanadas

Empanadas sind köstliche, spanische bzw. südamerikanische Teigtaschen, die das ideale Fingerfood für die nächste Gartenparty sind oder sich als Snack für zwischendurch sowie beim Picknick im Grünen eignen. Sie können sowohl herzhaft wie auch süß gefüllt werden. Es gibt Varianten für jeden Geschmack wie zum Beispiel Spinat-Feta- oder Chicken-Fajita-Füllung oder süße Varianten mit Kirsch-Nougat- oder Apfel-Füllung. Abgerundet werden die kleinen Teigtaschen mit dem passenden Dip. Wir werden verschiedene Empanadas zubereiten und sie zum Abschluss gemeinsam genießen.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo565**  
Do., 21.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Indian Curries & more



Sie möchten lernen, wie man zuhause indisches Essen zubereitet? Und Sie wissen bereits, dass Curry nicht nur der Name für köstliche Gewürzmischungen, sondern auch für leckere Gerichte ist? Dann kochen Sie mit uns die besten indischen Curry-Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten, Paneer (indischem Frischkäse), Linsen und Gemüse. Lernen Sie die authentische Art der Zubereitung aus Nord- und Süd-Indien kennen unter Verwendung von Gemüse und frischen Kräutern je nach Jahreszeit und probieren Sie aus, mit welchen Gewürzen Sie Ihre Kreation abrunden können.

Monika Kapoor Paul **Fo566**  
Di., 16.04., 17.30-21.00 Uhr  
€ 31,70 (€ 30,20) inkl. Material € 17,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Ramen

Ramen ist nicht nur ein einfaches Nudelgericht, sondern ein kulinarisches Erlebnis, das alle Ihre Sinne anspricht. Wir werden die japanische Wohlfühluppe in verschiedenen Variationen zubereiten. Die unterschiedlichen Zutaten wie Fleisch, Gemüse, Eier und Nori-Algen verleihen Ramen zusätzlichen Geschmack und Textur.

Die Kombination aus der aromatischen Brühe, den weichen Udon-Nudeln und den vielfältigen Aromen macht Ramen zu einer köstlichen und befriedigenden Mahlzeit. Gemeinsam kochen und genießen macht einfach Spaß!

Sonja Gößwein-Wolny **Fo567**  
Do., 18.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Sommerfrische Salate



Knackige Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch und Fleisch, Gnocchi & Co., und viele weitere Zutaten sorgen für bunte Vielfalt. Zum Grillfest, als Proviant, zur Mittagspause oder als leichtes Abendessen, immer ein guter Begleiter. Damit der Salat für unterwegs auch nach Stunden noch frisch bleibt,

gibt es dazu das richtige Schichtprinzip fürs Glas. Also auf ins fröhliche Schnippeln und Genießen.

Stephanie Karrasch **Fo568**  
Mi., 24.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### Wraps – genial gewickelt



Wraps sind einfach köstlich, praktisch und abwechslungsreich. Ob als Party-Food, fürs Büro oder als Abendessen. Man kann sie super vorbereiten, überall mit hinnehmen und wenn es sein muss, ohne Teller und Besteck verspeisen. Einfach einen Teigfladen oder auch ein Salatblatt bestreichen und mit dem, was man gerne mag,

belegen, wickeln oder rollen und genießen. Ob mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan. Wir werden verschiedene Variationen zubereiten und im Anschluss lassen wir es uns gemeinsam schmecken.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo569**  
Do., 02.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. Kurs B



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 B: Rote Linsentaler-Bowl & Mexikanische Hähnchen Bowl sowie zwei süße Bowls.

Sophia Mages, Christina Mages **Fo570**  
Mi., 12.06., 18.00-21.30 Uhr  
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Best of Burger



Burger sind in aller Munde - und das im wahrsten Sinne des Wortes. Man kann sie so vielseitig belegen, dabei immer wieder neue Zutaten kombinieren. Variationen mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan, mit Käse, Salat, Tomaten, Zwiebeln und verschiedenen Soßen lassen einem

bereits beim Gedanken daran das Wasser im Mund zusammen laufen. Gehen wir es an und im Anschluss genießen wir die Köstlichkeiten gemeinsam in geselliger Runde!

Sonja Gößwein-Wolny **Fo571**  
Do., 20.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

## Weinworkshop

### Weinworkshop: „PUGLIA“

Abgesehen von der Küste ist Apulien noch relativ unbekannt. Demzufolge sind die autochthonen Weine den Meisten völlig unbekannt. Davon ist der beliebte Primitivo nur einer von den wertvollen Vertretern der verschiedenen Weingebiete. Bei diesem Weinseminar haben wir die Möglichkeit, das ausgezeichnete Weinpanorama der Region kennen und schätzen zu lernen. Bei der Probe von Minutolo, Fiano, Bombino Nero, Malvasia Nera, Nero di Troia, Negroamaro, Primitivo (die Roten jeweils in der jüngeren oder holzgereiften Version) werde ich über die ursprüngliche Landschaft und meine wunderbaren persönlichen Erfahrungen berichten. Materialkosten umfassen 6 Weine, Wasser, Brot, Oliven und Käse Kostproben.

Francesca von Beust Luti **Fo579**  
Di., 05.03., 19.00-21.30 Uhr  
€ 40,50 (€ 39,20) inkl. Material € 27,50 VHS-Zentrum

### Weinworkshop: TOSCANA - D.O.C. und D.O.C.G. Weine

Dieses Weinseminar - wie eine Reise strukturiert - führt in die verschiedenen Weingebiete der Toskana: Chianti Classico, Carmignano, Bolgheri, Scansano, Montalcino, und lässt uns entdecken, wie vielfältig sich der autochthone Sangiovese und die Bordeaux-Traube in der Toskana ausdrücken können. Natur (Klima, Terroir) Menscheneinfluss (Tradition, Mut, Technik und Geschichte) werden wir im Glas wahrnehmen können. Inbegriffen 6 ausgezeichnete Weine (6 Rote), Wasser, Brot, Oliven, Käse- Finocchiona-Kostproben, Olivenöl aus eigener Produktion.

Francesca von Beust Luti **Fo580**  
Fr., 12.04., 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**  
Mo., 08.04., 19.00-21.00 Uhr, 2 x  
€ 12,80 (€ 11,50) Berufsschule, Aula

### ■ Online-Vortrag: "In Murnau fand ich zu der mir gemäßen Malerei"

Gabriele Münter und der "Blaue Reiter"



Einführung zu unserer dreitägigen Studienfahrt "Expressionismus und Kunst am nördlichen Alpenrand"! Nur Häme und Spott hatte man für „Mal-Weiber“ wie Gabriele Münter (1877-1962) übrig, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts den ernsthaften Wunsch verspürten, professionelle Künstlerinnen zu werden. Münter gelang es, sich in der männlichen Kunstwelt durchzusetzen und begann nach einer zweijährigen Reise durch die USA ihr Kunststudium in München, wo sie Wassily Kandinsky als

Lehrer kennen- und schließlich lieben lernte. Als sich das Paar in Murnau niederließ, wurde sie ganz von der bayerischen Voralpenlandschaft sowie der bäuerlichen Volkskunst inspiriert. Als Kandinskys Lebensgefährtin hatte sie maßgeblichen Anteil an der Künstlergemeinschaft des „Blauen Reiters“. Es waren spannungsreiche Beziehungen zwischen den Mitgliedern dieser 1911 gegründeten Künstlervereinigung und die besondere Rolle der weiblichen Mitglieder war dabei nicht unwichtig. Gaben Elisabeth Macke (1888-1978) und Maria Marc (1867-1955) ihre eigene künstlerische Tätigkeit auf, um sich dem Talent ihrer Männer zu widmen, war die russische Künstlerin Marianne Werefkin (1860-1938) überzeugt, Trägerin einer revolutionären Kunstidee zu sein. Die mystische Verlobung mit ihrem „Kunst-Geschöpf“ Alexej Jawlensky war allerdings zum Scheitern verurteilt. Gabriele Münter beanspruchte dagegen, als eigenständige Künstlerin ernst genommen zu werden. Dennoch litt sie darunter, dass ihr Gefährte und Künstlerkollege Kandinsky nie sein Eheversprechen einlöste. Zoom-Zugangsdaten werden versandt.

Nadja Bennewitz **Fo601**  
Do., 18.04., 19.00-20.30 Uhr  
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

## Malen / Zeichnen / Drucktechniken

### ■ Zeichnen und Aquarellieren am Nachmittag (für Anfänger)



Aquarell ist eine der beliebtesten Maltechniken. Zusammen werden wir die Aquarelltechnik erproben: Subjektwahl, Farbe, Licht und Schatten. 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/m<sup>2</sup>, Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere!

Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m<sup>2</sup>, Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere!

Evgeniia Mekhova **Fo610**  
Di., 12.03., 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.

Bitte mitbringen: Bleistift HB/HB2 weich, Zeichenblock (min. 190g/m<sup>2</sup>), Radiergummi, Kuli, weiche Buntstifte, Kleber und Schere! Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Milada Weber **Fo611**  
Di., 12.03., 9.00-11.15 Uhr, 10 x  
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Schnupperkurs Aquarell



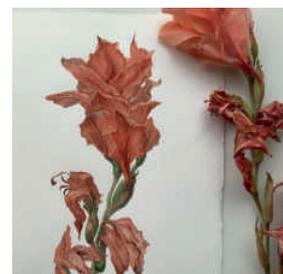
In diesem Workshop lernen wir die richtige Reihenfolge im Umgang mit der Aquarellfarbe. Wir werden zeichnen und malen. Behutsam tasten wir uns zum eigenen Bild vor. Ein Tag voller Erfolg mit Stunden der Freude und Harmonie.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Aquarellpinsel ab Nr.14 (Synthetik mit guter Spitze), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m<sup>2</sup>, Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere!

Milada Weber **Fo612**  
Sa., 20.04., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Botanische Illustration

NEU



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. Bitte mitbringen:

Bleistift HB, Radiergummi, Aquarellfarben, Glas, Porzellanteller, Eichhörnchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Papier A4 ab 180 g, Skizzenblock, Transparentpapier (1-2 Blätter)

Evgeniia Mekhova **Fo613**  
Di., 16.04., 16.45-19.00 Uhr, 10 x  
€ 94,50 (€ 85,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Pfingstrosen - Die Geheimnisse der alten Meister

Für Anfänger und Fortgeschrittene - Öl oder Acryl nach Wahl.

Eines der beliebtesten Motive von Künstlern aus allen Zeitepochen ist die Pfingstrose. Das Spiel aus Licht und Schatten der Blütenblätter und die Transparenz des Lichts zeigt die perfekte Schönheit der Natur. Das ist, was Künstler fasziniert.

Bei mir lernen Sie die Geheimnisse der alten Meister. Bitte mitbringen: Leinwand 40x50cm, Öl- oder Acrylfarbe, Pinsel (synthetik oder natur), Palette, Ölfarbe (Becher), Verdünnung.

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch, Ukrainisch, Russisch.

Nataliia Englert **Fo615**  
So., 05.05., 10.00-16.00 Uhr  
€ 31,20 (€ 28,10) VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Portrait Ihres Lieblingstieres

Für Anfänger und Geübte  
Zeichnen, Anatomie, Proportionen und Farbmischung anhand eines Fotos Ihres Lieblingstieres.

Material: Acryl, Öl, Gouache nach persönlicher Vorliebe (bitte mitbringen), ebenso Skizzenblock, Bleistift, und ein Foto als Vorlage.

Natalia Englert **Fo616**  
So., 03.03., 10.00-15.00 Uhr  
€ 26,00 (€ 23,40)  
Kleingruppe VHS-Zentrum

### ■ Skizzenbuch als Tagebuch?

NEU

Wie wäre es, tägliche, wöchentliche oder einfach 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. Ich kann gar nicht malen - zählt nicht als Ausrede! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bildliches Vorstellungsvermögen und die Fähigkeit, einen Fokus zu setzen, werden hier trainiert.

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

Jana Böhme **Fo617**  
Mi., 06.03., 18.00-20.00 Uhr, 3 x  
€ 31,20 (€ 28,10)  
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

### ■ Workshop: Serielles Arbeiten

Flotte Zeichnungen im 1 oder 2 Minutentakt entstehen lassen und dies über 30-40 Minuten lang... Wozu und was bewirkt das?

Nachdenken über Inhalte? Genauigkeit oder Details festhalten? Perfektionismus? Unmöglich! Eher kann sich die Chance bieten für einen spannenden Gestaltungsprozess, bei dem alltägliche Normen in den Hintergrund treten. Vielleicht lässt sich dadurch etwas bisher völlig Unbekanntes über mich herausfinden? Die Betrachtung der entstandenen Bildserien im Anschluss an die Gestaltungszeit kann zum Nachdenken anregen und vielleicht neue Einblicke bieten.

Papier wird gestellt. Bitte mitbringen: je nach Vorliebe Bunt-/Bleistifte, Kugelschreiber, Pastell, Kreide...

Jana Böhme **Fo618**  
Sa., 13.04., 10.00-15.00 Uhr  
€ 20,80 (€ 18,70)  
Kleingruppe VHS-Zentrum

## Medienpraxis

### ■ Monochrom - S/W-Fotografie



Schwarz-Weiß-Fotos sind nicht nur zeitlos, ausdrucksstark und faszinierend - der Einstieg in die Monochrom-Fotografie ist auch gar nicht so schwierig wie gedacht. Aber wie kriege ich das hin? Lernen Sie mit dem wohl klassischsten aller Fotostile umzugehen. Es gibt verschiedene

Wege zu guten S/W-Aufnahmen zu kommen. Wir konzentrieren uns darauf, in Schwarz-Weiß zu fotografieren, sehen uns aber auch die Möglichkeiten in der Nachbearbeitung an. Besprochen werden die dazu nötigen Kameraeinstellungen, Bildgestaltung, Lichtwirkung und geeignete Motive. Voraussetzungen: Vertrautheit mit der Bedienung der eigenen Kamera und den Grundzügen der Fotografie. Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) und der Möglichkeit zur Umstellung auf Schwarz-Weiß (Monochrom). Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune. In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram **Fo619**  
Fr., 03.05., 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 04.05., 10.00-17.00 Uhr  
€ 55,00 (€ 49,80) - Kleingruppe

VHS-Zentrum

### ■ Gekonnt knipsen - Bild-Erzählungen einer Sporthalle Fortgeschrittene Fotografie



Dieses experimentelle Fotoprojekt soll mit der Kamera Geschichten einer alten Sporthalle erzählen. Wir werden gemeinsam ein Fotoprojekt gestalten und umsetzen - von der kreativen Ideenfindung bis zu interessanten, aussagekräftigen Fotoaufnahmen. Dieser Kurs richtet sich an

interessierte Hobby-Fotografen, die sich in das Abenteuer stürzen möchten, mit ihren Fotos etwas zu erzählen. Es ist kein Anfängerkurs und es werden keine Fotogrundtechniken vermittelt. Idealerweise haben Sie von der Foto-Kursreihe 'Vom "Knipsen" zum Fotografen' mindestens Teil 1 besucht oder eine andere erworbene Fotobasis. Voraussetzungen: Sie sollten mit der eigenen Kamera einigermaßen vertraut sein und die wichtigsten Funktionen überblicken.

Bitte mitbringen: Stativ, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) und aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune.

Marcus Schram **Fo620**  
Fr., 14.06., 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 15.06., 10.00-17.00 Uhr  
€ 52,00 (€ 46,80) - Kleingruppe

VHS-Zentrum

### ■ Pixelschubsen - Bildoptimierung für Fotointeressierte



In diesem Theorie-Workshop zeigt der Dozent, wie bei seinen Fotos eine typische Basis-Bildbearbeitung im Sinne einer Bildoptimierung aussieht. Die einzelnen Bearbeitungsschritte werden anhand verschiedener Programme gezeigt. Alle Funktionen werden so erklärt, dass sie gegebenenfalls auch mit anderen Programmen nachvollziehbar sind. Bei der Verwendung von spezieller Software wird darauf geachtet, dass sich der Anschaffungspreis gegebenenfalls im Rahmen hält. Dieser Kurs ist kein normaler Bildbearbeitungskurs, sondern zeigt Hobby-Fotografen den grundsätzlichen Weg zu einer Bildoptimierung der eigenen Fotos. Es werden keine Freisteller, Farbextraktionen, aufwendige Retuschen oder ähnliches besprochen. Die gezeigten Bearbeitungsschritte sind eine Anleitung, um sich zuhause mit relativ günstiger Software an eine solide Bildoptimierung (Abrundung) der eigenen Fotos heranzuarbeiten. In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Bei der Verwendung von spezieller Software wird darauf geachtet, dass sich der Anschaffungspreis gegebenenfalls im Rahmen hält. Dieser Kurs ist kein normaler Bildbearbeitungskurs, sondern zeigt Hobby-Fotografen den grundsätzlichen Weg zu einer Bildoptimierung der eigenen Fotos. Es werden keine Freisteller, Farbextraktionen, aufwendige Retuschen oder ähnliches besprochen. Die gezeigten Bearbeitungsschritte sind eine Anleitung, um sich zuhause mit relativ günstiger Software an eine solide Bildoptimierung (Abrundung) der eigenen Fotos heranzuarbeiten. In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram **Fo621**  
Fr., 10.05., 18.00-21.00 Uhr  
Sa., 11.05., 10.00-17.00 Uhr  
€ 55,00 (€ 49,80) - Kleingruppe

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

### ■ Faszination Blaue Stunde

Faszinieren Sie Fotos zur blauen Stunde und in der Nacht, dann sind Sie bei unserer Fotoexkursion genau richtig. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Grundlagen der Nachtfotografie geht es in die Stadt. An verschiedenen Locations werden Bilder in der Abenddämmerung eingefangen. Wird es dunkel über Forchheim, werden Langzeitbelichtungen und Bewegungsunschärfe dynamische Lichtstreifen in die Bilder zaubern. Das Malen mit Licht wird durch einfache Lightpainting-Übungen demonstriert. Bemerkungen/Hinweise für Teilnehmer: passende Kleidung (Outdoor Workshop), Kamera mit manuellem Modus/Einstellmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, Grau- bzw. NDFilter und Bedienungshandbuch! Der genaue Treffpunkt wird wenige Tage vor dem Workshop bekannt gegeben.

Thomas Dettweiler **Fo623**  
 Mi., 10.04., 18.00-21.00 Uhr  
 € 15,60 (€ 14,00) + Skript 2 € (dem Dozenten zu entrichten)  
 Kleingruppe Forchheim

**■ Landschaftsfotografie in der Fränkischen Schweiz - Gößweinstein**

Die Fotoexkursion findet rund um die Burg Gößweinstein statt und führt uns an verschiedene Fotospots im Ort und naher Umgebung. Neben der blühenden Natur gilt es auch viele Bauwerke und natürlich auch die großartige Burg in Szene zu setzen. Hobbyfotografen, Freunde der Natur- und Landschaftsfotografie kommen dabei auf ihre Kosten. Auf der Tour gibt es viele Tipps und Erfahrungen zur Landschaftsfotografie, Blende, ISO, Zeit, Filter, HDR u.v.m.

Hinweise für Teilnehmer: Outdoorworkshop - bitte passende Kleidung mitbringen. Equipment - Kamera mit manuellem Modus/Einstellmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, Grau- bzw. NDFilter und Bedienungshandbuch mitbringen.

Der genaue Treffpunkt bei Gößweinstein wird wenige Tage vor dem Workshop bekannt gegeben.

Thomas Dettweiler **Fo624**  
 So., 07.04., 10.00-16.00 Uhr  
 € 35,20 (€ 31,70) + Skript 2 € (dem Dozenten zu entrichten)  
 Kleingruppe Gößweinstein

**Plastisches Gestalten**

**■ Töpfern**

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

Gudrun Siebenhaar **Fo625**  
 Mi., 21.02., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
 € 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

Barbara Plank **Fo626**  
 Do., 22.02., 18.30-21.30 Uhr, 8 x  
 € 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

**■ Töpfern – Kunstwerke aus eigener Hand**



Originelle Figuren, organische Formen, objekthafte Keramik für innen und außen. Geeignete Techniken werden sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene vermittelt. Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten der Aufbaukeramik, der Formgebung, der Oberflächengestaltung

und des Glasierens.

Anke Heinrich **Fo627**  
 Mo., 04.03., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
 € 100,80 (€ 90,70) + Material VHS-Zentrum

Anke Heinrich **Fo627A**  
 Mo., 04.03., 18.30-21.30 Uhr, 8 x  
 € 100,80 (€ 90,70) + Material VHS-Zentrum

**■ Töpfern – Dreh- und Aufbaukeramik**

Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene)

Renate Rosbigalle **Fo628**  
 Do., 22.02., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
 € 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

**■ Wochenendseminar Keramik**

Ein ganzes Wochenende kreativ sein. Eigene Ideen in Ton umsetzen oder nach vorhandenen Vorlagen arbeiten.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Barbara Plank **Fo629**  
 Fr., 22.03., 18.00-22.00 Uhr  
 Sa., 23.03., 09.00-16.00 Uhr (1. Std. Mittagspause)  
 Fr., 12.04., 18.00-22.00 Uhr  
 € 78,00 (€ 70,20) + Material  
 Kleingruppe, max. 6 TN 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.

Bitte mitbringen: Arbeitskitel, Bleistift, Papier, Lineal, Schmuckkästchen!

Materialkosten nach Verbrauch; für einen einfachen Ring ohne Stein ca. € 20,00. Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug € 5,00.

Andrea Simon **Fo630**  
 Sa., 09.03., 9.00-17.00 Uhr  
 € 51,20 (€ 46,10) + Material  
 Kleingruppe, max. 6 TN VHS-Zentrum

Andrea Simon **Fo630A**  
 So., 10.03., 9.00-17.00 Uhr  
 € 51,20 (€ 46,10) + 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 **Fo633**  
 Fr., 05.04., 18.00-21.30  
 Sa., 06.04., 09.00-16.30  
 € 57,20 (€ 51,50) + Material  
 1 Stunde Mittagspause VHS-Zentrum

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

## Textiles Gestalten

### ■ Nisthilfen und Gartendeko



Gartentiere stibitzen sehr gerne Wolle zum Nestbau. In diesem Kurs kann eine kleine Nisthilfe, Unterschlupf für Ohrhöhler oder einfach Deko für den Garten aus Wolle gefilzt werden. Es ist eine reichhaltige Auswahl an verschiedener Filzwolle vorhanden.

Mitzubringen: wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschdecke), Schere, 2 Frotteehandtücher, Reste von dünner Malerfolie für Reservierungstechniken, Noppenfolie (kleine Noppen)

ca. 0,50 x 2,00m, für die Oberflächengestaltung diverse Materialien wie z.B. Strickwollreste mit hohem Wollanteil, dünne Stoffe, Fäden etc.

Materialkosten nach Verbrauch sind bei der Kursleitung zu entrichten. Wollmaterial ab ca. 5€

Barbara Eichhorn  
Di., 05.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten

Fo635

VHS-Zentrum

### ■ Filigrane kleine Scheibengardinen filzen

NEU



In diesem Kurs können für kleine Fenster wunderschöne, filigrane Scheibengardinen als Hingucker z.B. mit eingefilzten Blütenteilen, feinen Fäden, Spitzen, Bordüren etc. gearbeitet werden.

Mitzubringen: wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschdecke), Schere, Schreibzeug, Taschenrechner, Maß-

band, 2 Frotteehandtücher, Luftpolsterfolie mit kleinen Noppen oder beidseitig glatt - mindestens doppelte Endgröße der gewünschten Gardine, dünne Malerfolie in der gleichen Größe.

Zum Einfilzen z.B. diverse Blütenteile, Glitzergarn, feine Fäden, dünne Stoffe etc. Bei Fragen gerne an die Dozentin wenden 09190/1290

Materialkosten nach Verbrauch sind bei der Kursleitung zu entrichten. Wollmaterial pro 100g 5€

Barbara Eichhorn  
Di., 19.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten

Fo636

VHS-Zentrum

### ■ Gefilzte Wanderkissen (gefaltet) oder Sitzunterlage



In diesem Kurs können Sie ein Wanderkissen mit Reservierungstechnik filzen, das klein zusammenfaltbar ist und gut in den Rucksack passt. Es gibt auch die Möglichkeit ein etwas dickeres rundes Kissen mit Schnur zum Zusammenrollen zu arbeiten.

Mitzubringen: wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschdecke), gut schneidende kleine Schere, 2 Frottee-Handtücher, Reste von dünner Malerfolie und Luftpolsterfolie mit kleinen Noppen ca. 120x120cm für

das faltbare Kissen. Für die Oberflächengestaltung diverse durchlässige Stoffe, Fäden, Strickwollreste mit hohem Wollanteil etc.

Es ist eine große Menge an Wolle vorhanden. Farbwünsche können bei der Dozentin vorher bestellt werden.

Materialkosten nach Verbrauch sind bei der Kursleitung zu entrichten. Wollmaterial ab ca. 5€

Barbara Eichhorn  
Di., 09.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 25,60 (€ 23,00) + Materialkosten

Fo637

VHS-Zentrum

## Mode / Nähen

### Kreatives Gestalten

#### ■ Taschen-Nähkurs

NEU



Wer möchte sich gerne eine dieser modernen Crossover-Taschen oder eine Bauchtasche mit einem ganz individuellen eigenen Design nähen? Ganz auf Dich persönlich zugeschnitten, in der Größe, die Du persönlich brauchst und in Deinen ganz persönlichen Farben. Schnittmuster und alles, was sonst noch für eine moderne schicke Tasche braucht wird, wird von der Kursleiterin mitgebracht und je nach Aufwand im Kurs verrechnet (z.B. Leder, Stoffe, Kork, Gurtband

mit verschiedenen Verschlussmöglichkeiten etc.) Je nach Vorkenntnissen startet unter fachkundiger Anleitung jeder sein eigenes Taschen-Projekt. Die Projektbesprechung findet in der ersten Kursstunde statt. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit passenden Nadeln! Ebenso Schere und Stecknadeln.

Marion Schlund  
Mi., 13.03., 18.00-21.00 Uhr, 4 x  
€ 62,40 (€ 56,20) + Materialkosten ca. 10-15 Euro, je nach Aufwand

Fo644

VHS-Zentrum

#### ■ Jeans-Nähkurs

NEU

Wollt Ihr Euch eine richtig schicke Jeans selbst nähen? Das ist gar nicht so schwer und hat den Vorteil, dass der Schnitt an Eure persönlichen Körpermaße anpasst ist. Je nach Körperlänge braucht man 1,8 m Jeansstoff (nur leicht elastisch), einen Metallreißverschluss in Jeansfarbe (Größe 12-14), sowie ein Ziernähgarn für die entsprechenden Ziernähte an den Taschen etc. Die Jeans kann sowohl mit einem hohen oder einem tief angesetzten Bund genäht werden. Wer einmal eine selbstgenähte Jeans getragen hat, wird nie mehr eine andere tragen wollen, weil sie ganz persönlich zugeschnitten ist, in der Farbe Eurer Wahl. Was sonst noch gebraucht wird, besprechen wir in der ersten Kursstunde. Der Schnittbogen wird gestellt. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit passenden Nadeln! Ebenso Schere und Stecknadeln.

Marion Schlund  
Mi., 08.05., 18.00-21.00 Uhr, 5 x  
€ 78,00 (€ 70,20)

Fo645

VHS-Zentrum

#### ■ Allgemeiner Nähkurs

Für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten mit der Nähmaschine haben. Je nach Vorkenntnissen startet jeder unter fachkundiger Anleitung sein eigenes Projekt. Bitte mitbringen: Stoff, Faden sowie alle üblichen Werkzeuge z.B. Schere, Stecknadeln, Maßband usw. Falls vorhanden, eigene Nähmaschine mitbringen, es kann auch mit Maschinen der VHS genäht werden. Bei Fragen: A. Zirngibl 09191-66713.

Andrea Zirngibl  
Di., 05.03., 18.00-21.00 Uhr, 4 x  
€ 62,40 (€ 56,20) + Material  
Kleingruppe

Fo648

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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

Wir nähen süße Sachen für die Kleinsten, z.B. Pumpe, Fleece-Jacke oder verschiedene Accessoires.

Jeder bringt seine eigenen Materialien mit. Materialliste wird ca. 10 Tage vor Kurstermin zugeschickt.

Bei Fragen kontaktieren Sie A. Zirngibl: Tel: 09191/66713. Falls vorhanden, eigene Nähmaschine mitbringen, es kann auch mit Maschinen der VHS genäht werden.

Andrea Zirngibl **Fo649**  
Di., 23.04., 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
€ 31,20 (€ 28,10) + Material  
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Fadenkunst

Mit Hilfe der Nähmaschine und wasserlöslichem Vlies entstehen besondere Fadenkunstwerke. Wir lassen uns von der Schönheit der Natur inspirieren und schaffen plastische Stickarbeiten mit einmaliger Schönheit. Die Kursteilnehmer sollten die Grundtechnik des freien Quilten beherrschen. Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleitung versendet. Für Samstag ist eine Stunde Mittagspause eingeplant.

Sabine Aly **Fo653**  
Fr., 26.04., 17:30-21:30  
Sa, 27.04., 09:00-17:00  
€ 57,20 (€ 51,50) + Material, je nach Verbrauch  
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### ■ Durchbrochenes Farbspiel - individuell gestaltet

In diesem Kurs gestalten wir eine neuartige Fenster- oder Wanddekoration. Wir arbeiten mit einer bunten Palette transparenter Materialien und Farben und kombinieren diese mit blickdichten Stoffen. Diese werden durch zusammennähen stabilisiert und zum Teil wieder ausgebrannt. So entsteht ein wunderschönes, wirkungsvolles Stück, welches das Aussehen von gefärbtem Glas hat.

Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleitung versendet. Für Samstag ist eine Stunde Mittagspause eingeplant.

Sabine Aly **Fo654**  
Fr., 23.02., 17.30-21.30 Uhr  
Sa., 24.02., 09.00-17.00 Uhr  
€ 57,20 (€ 51,50) + Material, je nach Verbrauch  
Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Literatur / Theater

### ■ „Vom Lochgefängnis bis zum Turm“ – Literarische Führung über die Streitburg

Eine Burgführung der ganz besonderen Art über die Streitburg hat sich der Forchheimer Schauspieler und Regisseur Rainer Streng ausgedacht. Mit seiner ‚Literaturbühne‘ (außer Streng gehören noch Julia Seidel, bekannt vom shakespeare-project, und der Allroundmusiker René ‚DerEnte‘ Kraus dazu) hat er unterschiedliche Geschichten, Sagen, Gedichte und Szenen aus der Zeit des Mittelalters zusammengetragen, die zusammen mit geschichtlichen Informationen über die Streitburg zu hören sein werden. Gruselige Geschichten im Lochgefängnis, mittelalterliche und romantische Gedichte beim Blick über das Wiesental oder Sagen aus der Streitberger Gegend erwarten die Teilnehmer der außergewöhnlichen Führung. Dazu erklingen immer wieder Lieder und die absonderlichen Instrumente des Bardens ‚Entus‘.

Ein Spaziergang über die Streitburg, der in Erinnerung bleibt! Start ist am Eingang der Streitburg, Parkmöglichkeiten gibt es im Ort Streitberg. Der Weg zur Burg beträgt ca. 20 Minuten. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung auf den Samstag, 15. September verschoben (Info-Nummer 0175-4588588 ab 14 Uhr).

Rainer Streng **Fo675**  
So., 08.09., 17.00-18.00 Uhr  
€ 10,00 (€ 9,00)  
Anmeldung erforderlich! Treffpunkt: Streitberg, Eingang zur Streitburg

## Musik

### ■ Abenteuer Musikgeschichte

NEU

Der Kurs wendet sich an alle Musikinteressierten, mit oder ohne Vorbildung, die in 6 Kurseinheiten eine tatsächlich „abenteuerliche“ Reise durch alle wichtigen musikalischen (klassischen und nicht-klassischen) Stilepochen unternehmen und erleben möchten. Im Zentrum steht das Hören, Zuhören, Hinhören, Weghören, Lauschen von ganz unterschiedlichen, aber bedeutenden und wirkungsvollen Musikwerken. Manches wird auf einen zukommen, manches wird Widerstand leisten. Man muss sich dem Neuen/Alten stellen und eine eigene Position dazu finden. Die Route dieser Reise wird vom Fühlen, Empfinden, über das Wissen und Nachdenken zum Verstehen und - wenn möglich - zu einer neuen musikalischen Erkenntnis führen. Es wird spannend.

Wolfgang Ponader **Fo680**  
Di., 23.04., 18.30-20.00 Uhr, 6x  
€ 46,80 (€ 42,10) Seminarraum VHS-Zentrum

## Konzerte

### ■ Dezibella - der Erlanger Frauenchor „Auf dem Weg nach Norden“



Seit mehr als 25 Jahren begeistert der Erlanger Frauenchor Dezibella seine Zuhörerschaft mit erfrischendem Auftreten und zauberhaften Klängen. Bei ihrem Konzert im Mai begeben sich die Damen auf eine musikalische Reise in den europä-

schen Norden und präsentieren Lieder verschiedener Stilrichtungen hauptsächlich aus Skandinavien sowie von den britischen Inseln. Für die Moderation konnte die Rezitatorin und Sängerin Barbara Schofer gewonnen werden.

Fr., 03.05., 19.30-21.00 Uhr **Fo698**  
€ 15,00 (€ 12,00)  
VVK: s'blaue Stäffala Pfarrzentrum Verklärung Christi, Saal

### ■ Die goldene Epoche der Musik - Kronjuwelen der Klassik



Bamberger Streichquartett und Daniela Koch, Flöte. Das traditionelle und beliebte Sommerkonzert findet wieder im Hof der Kaiserpfalz Forchheim statt. Am 9. Juni um 17 Uhr heißt das Motto „Kronjuwelen der Klassik“. Das Bamberger Streichquartett musiziert in diesem Konzert

mit der Soloflötistin der Bamberger Symphoniker Daniela Koch. Es erklingen Werke Haydn, Mozart und Stamitz. Karlheinz Busch wird die Werke vorstellen und moderieren. Bei ungünstiger Witterung findet das Konzert in St. Gereon statt.

So., 09.06., 17.00-19.00 Uhr **Fo699**  
€ 15,00 (€ 12,00)  
VVK: Buchhandlung 's blaue Stäffala, Wiesentstr. 1 in Forchheim  
Kaiserpfalz

## Angebote für Frauen

### Spezial

#### ■ Zooming Female Artists (ZoFA): Frida Kahlo (1907 – 1954). Leidenschaft, Farbenpracht und Damenbart

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Oberfranken  
Die mexikanische Malerin Frida Kahlo (1907-1954) ist eine internationale Kultfigur. Fast jede Frau kennt sie. Warum ist das so? Was macht sie bis heute so faszinierend? Sie hatte viele Facetten: Malerin, Stilikone, Feministin, politische Aktivistin, Mensch mit Behinderung, betrogene und betrübende Ehefrau, Gastgeberin, Tabubrecherin uvm. Und sie war eine Frau, die oft strachelte, aber immer wieder aufstand.

Do., 07.03., 19.00-20.00 Uhr **Fo710**  
kostenfrei  
Anmeldung bis einen Tag vorher erforderlich!  
Online bei Ihnen zu Hause

#### ■ "Kassandra" - ein aktuelles Stück über die Entdeckung der eigenen Kraft, der Freiheit im Widerstand gegen Blendung und Betrug

Kassandra - Theaterstück zum Internationalen Frauentag  
Die Gleichstellungsstelle und die Frauenverbände des Landkreises Forchheim zeigen anlässlich des Internationalen Frauentages das Stück „Kassandra“ des Turmalin-Theaters in einer autorisierten Bühnenumfassung nach Christa Wolf.

Kassandra, die behütete Königstochter glaubte sich glücklich, bis allmählich feine Risse das Bild des Königshauses fragwürdig erscheinen lassen. Was geht hinter den Fassaden der Macht vor sich? Wer ist der geliebte Vater, der König, wirklich? Kassandra wird hellhörig. Sie wird zur Seherin. Sie schildert das Patriarchat in seinen subtilsten und grausamsten Formen: wie Frauen zum Objekt gemacht werden, wie allmählich ein Feindbild entsteht, wie Konflikte emotionalisiert werden. Sie fragt nach, gerät in Opposition und Widerstand. Und sie erkennt sich selbst und entwickelt ihre eigene Stimme.

„Kassandra“ ist ein zeitloses Stück über die Entdeckung der eigenen Kraft.

Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei und der Volkshochschule des Landkreises Forchheim.

Cornelia Gutermann-Bauer **Fo711**  
Mi., 06.03., 19.00 Uhr  
€ 10,00  
Veranstalter: Gleichstellungsstelle des Landratsamtes und Frauenverbände in Kooperation mit der Stadtbücherei Forchheim und der VHS.  
VVK ab 19.02.2024:  
Infotheke Landratsamt Forchheim, Am Streckerplatz 3, Stadtbücherei Forchheim, Spitalstr. 3 und  
Weltladen Forchheim, Wiesentstr. 5 Stadtbücherei Forchheim

#### ■ Online-Frauenworkshop: Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft

Dauerhafte Alltagsbelastungen führen oft dazu, dass der Körper im Schlaf die Anspannungen nicht mehr ausgleichen kann. Der unruhige 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. Besondere Rücken- und Liegeübungen in Kombination mit dem eigenem Atemrhythmus können sanft Blockaden an der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur lösen, so dass die Tiefenatmung gefördert wird. Bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung bringen wieder innere Ruhe. Die daraus gewonnene Wohlspannung (Eutonus) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Sie erhalten die Zugangsdaten zeitnah nach Anmeldung.

Elke Rosenzweig **Fo720**  
Fr., 19.04., 17.30-20.00 Uhr  
€ 13,00 (€ 11,70)  
Kleingruppe 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. Sie können wieder lernen "loszulassen", um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen.

Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Sie erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung.

Elke Rosenzweig **Fo721**  
Fr., 12.04., 17.30-20.00 Uhr  
€ 13,00 (€ 11,70)  
Kleingruppe 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 **Fo723**  
Fr., 26.04., 18.00-20.00 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) + Material  
Kleingruppe VHS-Zentrum

#### ■ "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 **Fo726**  
Mi., 10.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material  
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

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

Heidrun Wokittel **Fo727**  
Di., 11.06., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material  
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

## Kurse für Kinder

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

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

Sabine Hofmann **Fo740**  
Mi., 21.02., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
€ 39,00 (€ 35,10) Turnhalle Herder-Gymnasium

### ■ Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 Jahre)

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

Sabine Hofmann **Fo741**  
Mo., 19.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

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

Sabine Hofmann **Fo742**  
Mo., 19.02., 10.40-12.10 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

### ■ Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo743**  
Fr., 23.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

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

Sabine Hofmann **Fo744**  
Fr., 23.02., 10.40-12.10 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

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

Evi Gößwein **Fo745**  
Mi., 21.02., 15.30-16.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Annaschule

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

Evi Gößwein **Fo746**  
Mi., 21.02., 16.30-17.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Annaschule

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

Ingrid Pamperl **Fo747**  
Mi., 21.02., 16.15-17.15 Uhr, 8 x  
€ 33,60 (€ 30,20) obere Martinturnhalle

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

Evi Gößwein **Fo748**  
Mi., 05.06., 15.30-16.30 Uhr, 5 x  
€ 21,00 (€ 18,90) Annaschule

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

Evi Gößwein **Fo749**  
Mi., 05.06., 16.30-17.30 Uhr, 5 x  
€ 21,00 (€ 18,90) Annaschule

### ■ 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., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 Pilatusring 8b, Hausen

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

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden, mit dem Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren. Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell & einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag. Ebenso stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit. Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden. Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen!

Rainer Frank **Fo751A**  
Fr., 14.06., 15.00-19.45 Uhr  
€ 18,00 Online bei Ihnen zu Hause

Rainer Frank **Fo751B**  
Di., 02.07., 15.00-19.45 Uhr  
€ 18,00 Online bei Ihnen zu Hause

### ■ Skizzieren mit verschiedenen Methoden für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)

Vielfalt macht Spaß! Wir lernen mit verschiedenen Zeichen- und Malmedien zu arbeiten: Bleistift, Buntstift, Marker, Kohle, Pastellpinsel, Sepia, Tusche, Aquarell, Gouache, Ölpastell und Kugelschreiber. Bitte mitbringen: Zeichen-/Malpapier DIN A4, buntes Papier DIN A4, Bleistifte (weich), Buntstifte (weich, alle Farben), Textmarker (verschiedene Farben)

Natalia Engert **Fo760**  
Mi., 08.05., 14.30-16.00 Uhr, 6 x  
€ 46,80 + Materialkosten 12 € Kleingruppe VHS-Zentrum

### Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

**■ 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., 23.02., 14.30-18.00 Uhr  
 € 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

Verena Dittrich **Fo762**  
 Fr., 01.03., 14.30-18.00 Uhr  
 € 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

**■ Töpfern für Kinder (ab 9 Jahren)**

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

Verena Dittrich **Fo763**  
 Sa., 24.02., 9.30-13.00 Uhr  
 € 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

Verena Dittrich **Fo764**  
 Sa., 02.03., 9.30-13.00 Uhr  
 € 22,70 inkl. € 8,00 für Material  
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. 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., 19.02., 15.15-16.00 Uhr, 12 x  
 € 46,80 VHS-Zentrum

**■ Englisch - Have Fun with English (1. und 2. Klasse Grundschule)**

Spielerisches Lernen der englischen Sprache mit allen Sinnen! Durch Reime und Spiele, kurze Frage- und Antwortsätze, Wortschatzübungen sowie altersgerechte "reading & writing" Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Irmgard Schösser **Fo766**  
 Mo., 19.02., 16.10-16.55 Uhr, 12 x  
 € 46,80 VHS-Zentrum

**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.

**■ Englisch - Have Fun with English (3. und 4. Klasse Grundschule)**

Spielerisches Lernen der englischen Sprache ergänzend zum Schulunterricht, auch zur Vorbereitung auf weiterführende Schulen! Durch kurze Frage- und Antwortsätze, Wortschatzübungen, kleine Rollenspiele, einfache Grammatikübungen sowie altersgerechte "reading & writing" Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Irmgard Schösser **Fo767**  
 Mo., 19.02., 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 OsorioTéllez **Fo768**  
 Di., 20.02., 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 OsorioTéllez **Fo769**  
 Di., 20.02., 16.00-16.45 Uhr, 10 x  
 € 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium



## 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-eps.de](http://www.kulturkreis-eps.de)  
E-Mail: [info@kulturkreis-eps.de](mailto:info@kulturkreis-eps.de)  
Tel.: 09194/506-40, Frau Sedlmeier

Der Kulturkreis ist Mitglied des Universitätsbundes Erlangen. Nähere Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse und online unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)

Anmeldungen für alle Kurse und Seminare ab Erscheinen des Programmheftes  
in der VG Ebermannstadt,  
Franz-Dörrzapf-Str. 10, 91320 Ebermannstadt  
- Frau Körber (Tel. 09194/506-28)  
- Frau Albert (Tel. 09194/506-23)

Einschreibung für Mitglieder:  
Freitag, 26.1. 8.00-12.00 Uhr  
Montag, 29.1. 8.00-12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:  
Dienstag, 30.01. 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr  
Mittwoch, 31.01. 8.00-12.00 Uhr  
Donnerstag, 01.02. vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr  
Freitag, 02.02. 8.00-12.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

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  
Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a  
Stadthalle Ebermannstadt: Georg-Wagner-Str. 14

### 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.

## Gesellschaft

### ■ Kann die bildende Kunst „Zeit“ darstellen?

Zeit rennt und drängt, Zeit wird verschwendet, Zeit ist erfüllt, man lässt Zeit verstreichen, man hat sie nicht, man nimmt sie sich, sie ist verloren, man sucht sie - wir werden mit solcherlei fast philosophischen Gedanken und erstaunlich erfindungsreichen Bildern eine intensive Zeit gemeinsam verbringen !

Katja Boamong-Brummer  
Do., 01.02., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei

**Eb001**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Moses von Ebermannstadt -Auf den Spuren einer Pentateuch-Handschrift aus der Zeit um 1290

Seit Jahrzehnten wird immer wieder ein Moses von Ebermannstadt in Büchern und im Internet unter den Rubriken „Jüdisches Leben in der Fränkischen Schweiz“ und unter „Persönlichkeiten Ebermannstadts“ aufgeführt. Er wird als Torah-Schreiber vorgestellt, der einen Pentateuch (5 Bücher Mose) zusammen mit den Prophetenbücher in hebräisch-aramäisch Schrift geschrieben hat, bei uns als Altes Testament bezeichnet. Diese Handschrift umfasst 588 Seiten. Die Texte sind überaus sorgfältig geschrieben und viele Blätter zeigen herausragende Illustrationen in Form von Mikrographie.

Weitere Erkenntnisse über das Leben des Moses von Ebermannstadt gibt es bis jetzt nicht. Ein Blick auf die Geschichte der damaligen Zeit kann nur einen Rahmen bilden. Die Pentateuch-Handschrift kann uns aber Einblick in seine anspruchsvolle Arbeit und Fähigkeiten geben. Die Frage, was können wir über diese Handschrift aus der Zeit um 1290 erfahren und wie kam das Buch im Jahr 1766 nach Kopenhagen, machte sich Gabriele Thiem als Beitrag zum 700jährigen Stadtjubiläum 2023 zur Aufgabe.

Gabriele Thiem  
Do., 22.02., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei

**Eb002**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ „Patente Franken“ – Entdeckungen, Erfindungen und Entwicklungen in und aus Franken

Ein Vortrag begleitend zur gleichnamigen Sonderausstellung im Heimatmuseum Ebermannstadt (03.03.2024 bis 30.10.2024).

Der Vortrag nimmt verschiedene Personen in den Blick, welche in Franken erfunden, entdeckt oder entwickelt haben oder stellt Menschen aus Franken dar, die in anderen Teilen der Welt Entdeckungen, Erfindungen und Entwicklungen geleistet haben. Hier ist z.B. der Gasseldorfer Erfinder der Wiener Würstchen - Johann Georg Lahner - zu nennen. Er brachte es in Wien mit seiner Wurstkreation zu Weltruhm.

Prof. Dr. Günter Dippold  
Do., 29.02., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei

**Eb003**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Ibiza – abseits von Strandbars und Diskotheken

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

Adolf Riechelmann  
Do., 07.03., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei

**Eb004**

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

**Als Krokodile Flossen hatten – das Meereskrokodil im Heimatmuseum Ebermannstadt**

Im Jahr 1999 fanden Hobbyhöhlenforscher im Kalksteinbruch Drügendorf die fossilen Reste eines großen Meeresreptils. Durch reichlich ehrenamtliches Engagement fanden die Fossilien ihren Weg in das Heimatmuseum Ebermannstadt, wo sie sich bis heute befinden. Ursprünglich als Plesiosaurier identifiziert, konnten neuere Forschungsarbeiten die Knochen stattdessen einem Meereskrokodil zuordnen. Nicht nur das, dieses Tier gehörte offenbar zu einem bis dahin unbekanntem Seitenzweig von Meereskrokodilen, der sich auch in ähnlich alten Schichten anderer europäischer Länder nachweisen lässt.

Pascal Abel **Eb005**  
Do., 14.03., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

**EBSer Klänge der Poesie**

Näheres entnehmen Sie der Tagespresse.

So., 17.03., 18.00 Uhr **Eb006**  
Scheune im Wiesent-Garten

**Färöer-Inseln – Paradies der Papageitaucher**

National Geographic platziert die Färöer auf Platz 1 der Inseln, die „man gesehen haben muss“, noch vor Hawaii. Ob dieser „Geheimtipp“ einmal so überlaufen wird wie Island? Bei der Vorbereitung empfanden wir die Inseln als total geheimnisvoll und neugierig machend, und so ganz anders als z.B. die Tourismus-Inseln im Mittelmeer. Es scheint nicht die warme Sonne des Südens, es gibt keine Badestrände, keine Bettenburgen, keine Staus, keine Kriminalität. Statt dessen bieten die grünen Inseln im kalten Nordatlantik wilde Gebirgsnatur mit vielen Wasserfällen, hohe Felsklippen mit Tausenden brütender Seevögel, Wanderungen am tosenden Meer oder hoch darüber und weltferne kleine Dörfchen voller Idylle. Dazwischen lockt eine der kleinsten Hauptstädte der Erde mit Kultur, Kulinarik.

Edgar Krapp **Eb007**  
Do., 21.03., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

**Der Himmel über Franken**

Visuelle Reise von der Erde bis an die Grenze des sichtbaren Universums. Wir starten mit Phänomenen der Erdatmosphäre, besuchen dann Mond, Sonne und Planeten. Anschließend verlassen wir unser Sonnensystem fliegen zu den Sternen, Galaxien und Galaxienhaufen. Abschließend stoßen wir an den Mikrowellenhintergrund, eine Reststrahlung des Urknalls. Abschließend gibt es ein Quiz bei dem man eine "Echte Sternschnuppe" gewinnen kann.

Dr. Frank Fleischmann **Eb008**  
Do., 11.04., 19.30-21.00 Uhr  
kostenfrei Sternwarte Ebermannstadt, Sternwarte 7

**Mitgliederversammlung Kulturkreis Ebermannstadt**

Do., 18.04., 18.30-19.30 Uhr **Eb010**  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

**1973 – Als Ebermannstadt die Hasenberg Festhalle rockte. - Ein Film über die 650-Jahr-Feier**

Das Jahr 2023 und die 700-Jahr-Feier sind vorüber. Aber das bereits in Ausschnitten im Heimatmuseum und in Vorträgen gezeigte Filmmaterial von 1973 gewährt Einblicke, wie Ebermannstadt die Erhebung zur Stadt vor 50 Jahren feierte. Anton Krappmann hielt Ansichten des damaligen Stadtbildes und der Feierlichkeiten in der Festwoche im Juni in bewegten Bildern fest. Zu sehen sind der Zapfenstreich, der Fronleichnamsumzug, der Festumzug, das Theaterstück zum „Bierkrieg“ und der Beatabend, als die sogenannte Reithalle laut Nürnberger Nachrichten durch die Musik bis in die Sparren bebte.

Lutz Wagner **Eb011**  
Do., 18.04., 20.00-21.00 Uhr  
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

**Chor- und Orchesterkonzert**

Ausführende:  
Große Kantorei St. Johannis, Solisten und Neue Nürnberger Ratsmusik unter der Leitung von Dekanatskantorin Michaela Kögel. In Kooperation mit dem Kuratorium zur Förderung von Kunst und Kultur im Forchheimer Land e.V., Kirchenmusik an St. Johannis und der Stadt Ebermannstadt.

So., 14.07., 18.00 Uhr **Eb012**  
Eintritt: 20,- Euro / 18,- Euro ermäßigt für Menschen mit Behinderung, Mitglieder des Kuratoriums zur Förderung von Kunst und Kultur e. V. und Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte  
Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

**Schönheit der Erde. Wie Hölzer verkieseln.**

Busexkursion nach Chemnitz.  
Im Untergrund der Stadt Chemnitz liegt ein unermesslicher Reichtum an verkieselten Bäumen, Hölzern und Blättern seit 290 Millionen Jahren. Prof. Dr. Ronny Rößler zeigt uns deren Schönheit und erläutert die Wege zur Verkieselung. Zudem erhalten wir einen Überblick über die Entwicklung der Pflanzen in der Erdgeschichte.  
Treffpunkt: 8.00 Ebermannstadt, P2 (zwischen LRA und Rewe-Getränkemarkt), 8.30 Forchheim, Streckerplatz. Verpflegung: Mittagseinkauf  
Anmeldung bis 2. April 2024 erforderlich!

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer **Eb013**  
Sa., 13.04., 8.00-19.00 Uhr  
€ 35,00 (Busfahrt, Führung und Kopien)

**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., 20.02., 19.15-20.45 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E28

**Französisch für Urlaub und Alltag - Niveau A2**



Der Sommer naht. Sie planen einen Frankreichurlaub und möchten 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., 20.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x  
€ 93,60 (€ 84,20) Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

## Gesundheit

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

### ■ Rundum fit mit Ganzkörper-Workouts

Für alle, die durch Spaß an der Bewegung fit sein wollen.

Dana Knapek **Eb025**  
Di., 20.02., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bürgerhaus

### ■ BUB - Bewegung und Balance

Ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft- und Balanceübungen sorgt für gesunde Bewegung und gute Rundum-Kondition. Auch für Ungeübte geeignet.

Dana Knapek **Eb025A**  
Di., 20.02., 10.10-11.10 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Bürgerhaus

### ■ Qi Gong - frisch und entspannt ins Wochenende

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Unser Ziel: wir gelangen mit Bewegung und Atmung zur Ruhe und Entspannung, weg vom Alltag in lebendiges Gelassensein. Zurück zu Dir, zur Stille und zur Fülle, sprich zu deinen Wurzeln. Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung.

Maria Riediger **Eb026**  
Fr., 01.03., 18.30-20.00 Uhr, 12 x  
€ 57,60 (€ 51,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstrasse 11a

### ■ Yoga zum Entspannen und Auftanken

Yoga ist weit mehr als ein System körperlicher Übungen. Obwohl Körperübungen das Grundgerüst dieses Kurses bilden werden, gilt das Interesse vor allem der Frage, wie man mit Hilfe des breiten Spektrums an Yogatechniken auf die mentale und emotionale Befindlichkeit und auf psychosomatische Symptome einwirken kann. Nachweislich kann Yoga als unterstützende Methode dazu beitragen, Erschöpfung, Energiemangel, leichte depressive Verstimmungen, Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen und Ängste positiv zu beeinflussen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, sich neben fließenden und sanften Körperübungen auch auf Atem- und Entspannungsübungen einzulassen und Yoga als achtsamkeitsbasierte, entschleunigende, meditative Praxis zu erfahren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Matte.

Pauline Lodes **Eb027**  
Di., 20.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### ■ Yoga in Kombination mit Feldenkrais

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

Andrea Brocke **Eb030**  
Mi., 21.02., 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Andrea Brocke **Eb032**  
Do., 22.02., 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Bürgerhaus

### ■ Flexibilität, Kraft und Entspannung mit Yoga

Yoga ist eine Kunst und Wissenschaft des gesunden Lebens. Unsere Yogastunden helfen Ihnen, Flexibilität und einen straffen Körper zu erlangen. In der Yogastunde können Sie Gleichgewicht, Harmonie und Energie finden. Entspannen Sie sich und genießen Sie die perfekte Erfahrung von echtem Yoga. Eine Yogasitzung umfasst Yogastellungen, Atemübungen und Entspannung.

Swati Mandlekar **Eb033**  
Mi., 21.02., 18.15-19.45 Uhr, 12 x  
€ 57,60 (€ 51,80) 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.

Gerlinde Ohlmann **Eb034**  
Di., 20.02., 19.05-20.05 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Wirbelsäulengymnastik mit Stretching und Entspannung

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule.

Doris Hohmann **Eb038**  
Do., 22.02., 8.00-9.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Bürgerhaus

### ■ Step Choreographie mit Bauch-Beine-Po

Für alle mit Basic-Kenntnissen. Leicht zu folgende Choreographien, gutes Herz-Kreislauf-Training.

Achtung neuer Kursort! Turnhalle Realschule Ebermannstadt.

Doris Hohmann **Eb039**  
Mo., 19.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Realschule EBS, Turnhalle

### ■ Problemzonen-gymnastik und Body-Workout

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden.

Gerlinde Ohlmann **Eb040**  
Di., 20.02., 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 Muskelgruppen werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Rainer Hümmer **Eb041**  
 Do., 22.02., 18.30-19.45 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Stadthalle Ebermannstadt, Halle 1

**Aquafitness**

Für alle Einsteiger und Wiedereinsteiger zur Entlastung des Bewegungsapparates, gelenkschonend, durchblutungsfördernd, Ausdauer verbessernd und zum Muskelaufbau.

Rainer Hümmer **Eb043**  
 Di., 20.02., 18.00-18.45 Uhr, 10 x  
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Rainer Hümmer **Eb044**  
 Di., 20.02., 18.45-19.30 Uhr, 10 x  
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

**Aquajogging**

Mit Hilfe eines Aquajogging-Gürtels können Sie im Wasser laufen und die Kraft steigern, Kalorien verbrennen, ohne den Boden zu berühren. Ein gesundes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im flachen oder tiefen Wasser. Gürtel wird gestellt.

Rainer Hümmer **Eb045**  
 Di., 20.02., 19.30-20.15 Uhr, 10 x  
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

**Aquafitness**



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 **Eb045A**  
 Do., 02.05., 17.00-17.45 Uhr, 10 x  
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € 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 **Eb045B**  
 Do., 02.05., 17.45-18.30 Uhr, 10 x  
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb045C**  
 Do., 02.05., 18.45-19.30 Uhr, 10 x  
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

**Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen**

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

Michael Cipura **Eb046**  
 Do., 22.02., 17.15-18.15 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Treffpunkt Fritsche Wertstoffhof

**Tanzkurs für Paare - Grundkurs**

Sie erlernen die Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Walzer, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues und mehr.... Tanzen soll Spaß machen! Der Tanzcoach geht feinfühlig auf die Teilnehmenden ein und bringt ihnen Grundschritte und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar.

Udo Schüpferling **Eb047**  
 Mo., 19.02., 20.00-21.30 Uhr, 10 x  
 € 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

**Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs**

Sie bauen im Kurs die Grundschritte der gängigsten Gesellschaftstänze aus und bauen darauf einige Figuren auf. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten. Der Dozent geht dabei feinfühlig und sehr individuell (!) auf die Teilnehmenden ein und bringt Ihnen den Spaß am Tanzen näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar.

Udo Schüpferling **Eb048**  
 Mo., 19.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
 € 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

**Tennis Anfängerkurs 1 - Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse**



für alle von 14-99 Jahren! Alles inklusive - wie Leihschläger, Bälle, erfahrener Trainer und Platz- bzw. Hallengebühren. Erlernen der Basics Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley.

Alex Korn **Eb049A**  
 Mo., 19.02., 20.00-21.00 Uhr, 8 x  
 € 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb049B**  
 Di., 20.02., 9.00-10.00 Uhr, 8 x  
 € 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb049C**  
 Mo., 06.05., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
 € 190,00 Tennishalle TSV EBS

**Tennis mit Vorkenntnissen 1 - Anfänger oder Wiedereinsteiger**



mit Vorkenntnissen für alle von 14-99 Jahren! Vertiefen oder Wieder-auffrischen von Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley.

Alex Korn **Eb049D**  
 Mo., 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 8 x  
 € 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb049E**  
 Mo., 06.05., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 190,00 Tennishalle TSV EBS

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

## Ernährung

### ■ Schlemmen unterm Sternenhimmel - essArt und der Sternestorch

Die Rezepte und Zutaten für das 3-Gang-Überraschungsmenü stellen wir selbstverständlich bereit, soweit möglich achten wir hier besonders auf hochwertige saisonale Produkte aus der Region. Das gemeinsame Vorbereiten der Zutaten - Schneiden, Würzen, Kochen, Abschmecken und Garnieren - überlassen wir euch in Kleinteams. Je nach Menü stehen verschiedene Kochstellen zur Verfügung z.B. offenes Feuer in Feuerschale, Gas- oder Tranja-Kocher, Barbecue-Grill, Herd und Backofen. Sobald ihr alle Leckereien zubereitet habt, steht das gemeinsame Essen und Genießen im Mittelpunkt. Dazwischen lasst ihr euch entführen in die Welt der Sterne, Planeten und Galaxien. Ihr dürft staunen über Interessantes und Kurioses aus den Weiten unseres Universums. Sobald die Küche wieder glänzt steht dem gemütlichen Teil nichts im Wege. Preis pro Person 89,95 Euro incl. Leihschürzen und Aperitif, Anmeldung erforderlich

Katrin Pöhlmann **Eb009**  
Fr., 12.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 89,95 essArt, Zum Breitenbach 9, 91320 Ebermannstadt

### ■ Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Beate Wittmann **Eb052**  
Fr., 17.05., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

Beate Wittmann **Eb053**  
Fr., 15.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material 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 **Eb054**  
Mo., 13.05., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

### ■ Syrische Küche für Jung und Alt

Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche wieder miteinander kochen und genießen. Die Rezepte für die jeweiligen Gerichte werden im Nachhinein per Mail zugesendet. Die Materialkosten werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Dr. Rajaa Nadler **Eb056**  
Mi., 08.05., 18.00-22.00 Uhr Küche Volksschule, Eingang Hallenbad  
€ 16,80 (€ 15,12) + Materialkosten 16 €

### ■ 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).

Chan-Wal Brinkers **Eb057**  
Do., 27.06., 17.00-21.00 Uhr Küche Volksschule, Eingang Hallenbad  
€ 16,80 (€ 18,72) + Materialkosten 12 €

## Burggailenreuth

### ■ Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, (Yoga-)Kissen, bequeme Kleidung

Kerstin Postler **Eb059**  
Di., 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 13 x  
€ 101,40 (€ 91,30)  
Kleingruppe Feuerwehrhaus Burggailenreuth



## EFFELTRICH

Leitung: Maria Sparrer

**Anmeldung:** Gemeindeverwaltung Effeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 30.01., 8.00-12.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

## Gesundheit

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

### ■ Yoga für Flexibilität, Kraft und Entspannung

Yoga ist eine Kunst und Wissenschaft des gesunden Lebens. In der Yoga-Sitzung können Sie Gleichgewicht, Harmonie und Energie tanken. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Erfahrung von echtem Yoga. Eine Yogasitzung umfasst Yogastellungen, Atemübungen und Entspannung.

Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch

Swati Mandlekar **Ef001**  
Di., 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Schule, Entspannungsraum

**Yoga**

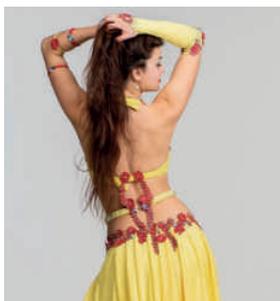
Wir werden bevorzugt sanfte, aber auch kraftvolle Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem üben, ergänzt durch Entspannungsübungen, leichte Atemübungen und meditative Elemente, damit sich ein Gleichgewicht zwischen Tun und Sein, zwischen Aktivität und Passivität einstellen kann. Der nach innen gerichtete, 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., 22.02., 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 Grundschritte 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 Schläppchen für die Füße.

Paula Andrea Santa Ef003  
 Mo., 19.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Schule, Entspannungsraum

**YOGA, Flexibilität, Kraft und Entspannung**



Hatha Yoga, Therapeutisches 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.

Paula Andrea Santa Ef004  
 Mo., 19.02., 18.10-19.10 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Schule, Entspannungsraum

**Yoga an der Flurkapelle Effeltrich**

Yoga im Freien berührt all unsere Sinne und kann für eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele sorgen. Das wollen wir gemeinsam beim Üben von Surya Namaskar erfahren. Nach einigen vorbereitenden Asanas werden wir durch dieses dynamische und kraftvolle Vinyasa fließen und so Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit trainieren. Bei einer geführten Meditation am Ende der Stunde kann der Körper ruhen und der Geist still werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Wir üben nur bei schönem Wetter

Pauline Lodes Ef005  
 Do., 27.06., 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
 € 25,20 (€ 22,70) Flurkapelle Effeltrich "Achtsam am Weg"

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.



# 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, 30.01. Montag-Freitag, 8.00-12.00 und Donnerstag, 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**„Der Garten und sein Mensch“**

**LITERATURBÜHNE Rainer Streng**

**mit Rainer Streng (Texte) und René Kraus (musikalische Einlagen)**



Gartenarbeit ist schwere Arbeit, das wird wohl niemand bestreiten. Die Beziehung zwischen Garten und Mensch hat oft etwas von einem ‚Herr - Knecht - Verhältnis‘ - und oft weiß man nicht, wer hier der Knecht und wer der Herr ist. Der gärtnernde Mensch ist allzu oft der ‚Sklave‘ seines Gartens. So hat es zumindest Hermann Hesse formuliert. Aber es ist auch eine Tätigkeit, die Grund zur Heiterkeit gibt. Und es ist eine sinnliche Tätigkeit. Die große englische Tageszeitung ‚The Times‘ schrieb sogar einmal: „Gardening is the new sex!“

Von dieser Heiterkeit und Sinnlichkeit wissen viele Schriftsteller zu berichten. Ob es der spöttelnde Romantiker Heinrich Heine ist, Rainer Maria Rilke, Erich Kästner oder Autoren unserer Zeit, der Garten gibt vielfältige Anlässe zum Nachdenken, Philosophieren, Schmunzeln und Lachen. Ob es Blumen sind oder (Frühlings-) Gefühle, Kräuter oder Unkraut, Maulwürfe oder Schnecken, alles dient nur dazu unser Leben abwechslungsreicher zu gestalten. Der Forchheimer Schauspieler und Regisseur Rainer Streng von der ‚Literaturbühne‘ (Kulturpreisträger 2021 der Stadt Forchheim und mehrmaliger Gewinner des europäischen Literaturpreises ‚Jean Monnet‘) sorgt mit seiner Sammlung von Garten-, Pflanzen und Kräutertexten für einen unterhaltsamen und humorvollen Abend, der nicht nur für Gartenliebhaber interessant sein dürfte. Musikalisch begleitet wird er, wie schon so oft, von dem ‚Chaosmusiker‘ René Kraus (Bayerns bester Soundakrobat des Jahres 2018, Förderpreisträger des Kölner Applaus 2019), der für seine musikalischen Darbietungen außer ein paar internationalen Instrumenten nur einige Materialien aus einem Baumarkt braucht. Und eventuell ein paar Gartengeräte. Lachen ist an diesem Abend mit den beiden Darstellern von der ‚Literaturbühne‘ garantiert. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Freien neben der Kulturscheune statt.

Von dieser Heiterkeit und Sinnlichkeit wissen viele Schriftsteller zu berichten. Ob es der spöttelnde Romantiker Heinrich Heine ist, Rainer Maria Rilke, Erich Kästner oder Autoren unserer Zeit, der Garten gibt vielfältige Anlässe zum Nachdenken, Philosophieren, Schmunzeln und Lachen. Ob es Blumen sind oder (Frühlings-) Gefühle, Kräuter oder Unkraut, Maulwürfe oder Schnecken, alles dient nur dazu unser Leben abwechslungsreicher zu gestalten. Der Forchheimer Schauspieler und Regisseur Rainer Streng von der ‚Literaturbühne‘ (Kulturpreisträger 2021 der Stadt Forchheim und mehrmaliger Gewinner des europäischen Literaturpreises ‚Jean Monnet‘) sorgt mit seiner Sammlung von Garten-, Pflanzen und Kräutertexten für einen unterhaltsamen und humorvollen Abend, der nicht nur für Gartenliebhaber interessant sein dürfte. Musikalisch begleitet wird er, wie schon so oft, von dem ‚Chaosmusiker‘ René Kraus (Bayerns bester Soundakrobat des Jahres 2018, Förderpreisträger des Kölner Applaus 2019), der für seine musikalischen Darbietungen außer ein paar internationalen Instrumenten nur einige Materialien aus einem Baumarkt braucht. Und eventuell ein paar Gartengeräte. Lachen ist an diesem Abend mit den beiden Darstellern von der ‚Literaturbühne‘ garantiert. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Freien neben der Kulturscheune statt.

Rainer Streng, René Kraus Eg001  
 Fr., 21.06., 19.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,00)  
 VVK: Gemeinde Eggolsheim oder VHS-Büro Forchheim.  
 Abendkasse falls noch Tickets verfügbar  
 Kooperation mit der Marktbücherei St. Martin, Eggolsheim  
 Kulturscheune, Gemeindezentrum

## Gesellschaft

### ■ Vortrag: "Umsorgen schwerkranker Menschen am Lebensende"

Dieser Vortrag möchte Inhalte zu Themen Sterben, Tod und Trauer vermitteln. Mit praktischen Maßnahmen und Hilfestellungen, um Leiden und Schmerzen in den letzten Lebenstagen zu lindern. Außerdem bietet er Informationen, wo man sich noch Hilfe holen kann, um gut umsorgen zu können und bestmöglich für den Sterbenden da zu sein. Auch informiert er über die Unterstützung durch den hospizlichen Dienst. Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim. Anmeldung erforderlich.

Gabriele Greif Eg002  
 Do., 07.03., 18.00-20.00 Uhr Sitzungssaal im Gemeindezentrum  
 Eintritt frei, Anmeldung ist erforderlich

## Gesundheit

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

### ■ Rücken Fit

Ziel des Rücken Fit Kurses ist es, durch funktionelle Übungen und Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule einen gesunden Rücken ohne Haltungsprobleme und Schmerzen zu erreichen. Wenn Sie dieses Ziel erreichen möchten, sind Sie im Rücken Fit Kurs genau richtig! 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 (2 m) und Matte mitbringen.

Alexandra Dötzer Eg003  
 Mo., 19.02., 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., 19.02., 18.00-19.00 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 Eg005  
 Mo., 19.02., 19.30-20.30 Uhr, 12 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.  
 Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

### ■ 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 Eg006  
 Mo., 19.02., 19.05-20.05 Uhr, 15 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

### ■ Zumba

**NEU**

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- Fitness- Workout. Mitreißende Musik, eine tolle Gruppenatmosphäre und jede Menge Spaß!

Vanessa Wairer Eg007  
 Mo., 26.02., 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) Kulturscheune

Vanessa Wairer Eg008  
 Di., 27.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) Kulturscheune

Vanessa Wairer Eg009  
 Di., 04.06., 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.

Jennifer Matern Eg010  
 Di., 20.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

### ■ Pilates - Fortgeschrittene & Erfahrene

Jennifer Matern Eg011  
 Di., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

### ■ Ausgleichsgymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik wollen wir unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, die Wirbelsäule behutsam mobilisieren und verkrampfte Muskulatur lockern. Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen!

Ingrid Pamperl Eg012  
 Mi., 21.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
 € 31,50 (€ 28,40) Kulturscheune

### ■ Fitnesstraining

Fit in den Sommer. Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung. Es werden verschiedene Elemente aus Rückentraining, Muskelkräftigung sowie Herz-Kreislauf-Training angewendet. Ein Fitnesstraining für Jung und Alt.

Bitte Matte, Hanteln und Therabänder mitbringen!

Karla Meaurio de Zintl **Eg013**  
 Mi., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) 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 **Eg014**  
 Mi., 21.02., 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 **Eg015**  
 Do., 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Elke Dutzel **Eg016**  
 Do., 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

## 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 ansicheres Ziel auch treffen zu können.

Wolfgang Graßl **Eg018**  
 Freitag, 05.07., 17:00-19:00 Uhr  
 Samstag, 06.07., 14:00-16:00 Uhr  
 Sonntag, 07.07., 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 **Eg019**  
 Sa., 11.05., 9.00-12.00 Uhr  
 gebührenfrei Schule - Speisesaal, Eingang H

## Tanzen

### ■ Tanzkurs - Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschritte und einfache Figuren in den lateinamerikanischen Tänzen (Rumba, Cha-Cha, Jive und Samba) und den Standardtänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango,) sowie Blues und Disco-Fox. Auch für Wiedereinsteiger geeignet. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg020**  
 Fr., 01.03., 18.45-19.45 Uhr, 10 x  
 € 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzkurs – Aufbaustufe I

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits einen Grundkurs (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 **Eg021**  
 So., 03.03., 18.15-19.15 Uhr, 10 x  
 € 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzkurs – Aufbaustufe III

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 **Eg022**  
 Fr., 01.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzkurs – Aufbaustufe V

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 **Eg023**  
 Do., 29.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Tanzkurs am Donnerstag

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg024**  
 Do., 29.02., 20.15-21.45 Uhr, 10 x  
 € 96,00 (€ 86,40) pro Paar Kulturscheune

### Es erfolgt keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

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

### ■ Tankurs am Sonntag

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination.

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller Eg025  
So., 03.03., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
€ 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

### ■ Discofox Grundkurs

Discofox kann man zu fast allem tanzen. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie erlernen in diesem Kurs schnell den Grundschrift und einige Figuren. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller Eg026  
Fr., 07.06., 19.00-20.00 Uhr, 3 x  
€ 19,20 (€ 17,30) pro Paar Kulturscheune

### ■ Discofox Aufbaukurs

Für Tänzer, die bereits einen Discofox-Kurs absolviert und ihr Erlernen gerne erweitern und vertiefen möchten. Eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller Eg027  
Fr., 07.06., 20.15-21.15 Uhr, 3 x  
€ 19,20 (€ 17,30) 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.**

### ■ Sushi – mal anders NEU

Ganz ehrlich, wer mag Sushi nicht? Viele haben auch bestimmt schon Sushi selbst gemacht. Wir werden in diesem Kurs Sushi mal anders zubereiten. Dabei bleiben die traditionellen Zutaten erhalten, nur die Form ändert sich. Torten müssen nicht immer süß sein. Ganz im Gegenteil: Mit einer Sushi Torte ist der japanische Klassiker mal etwas ganz anderes. Pizza muss auch nicht zwingend italienisch sein. Wir bereiten eine Sushi-Pizza zu. Zudem noch Sushi Cubes und Sushi Bällchen.

Sonja Gößwein-Wolny Eg028  
Do., 14.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Vegan gesundes Linsengericht mit frischem Spinat aus Indischem Dorf - Dal Bhaji

In der indischen Küche, mit ihrem Reichtum an Gewürzmischungen und leckeren Saucen, lassen sich auch mit wenigen Zutaten leckere Gerichte schnell herstellen. Aus nur zwei Zutaten, frischem Spinat - Palak - und Linsen - Dal - sowie verschiedenen Gewürzen zaubern wir ein wunderbar würziges Dal Bhaji.

Passend zu diesem Dal Bhaji werden eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut Eg029  
Mi., 20.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich: Kurs B

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 B: Rote Linsentaler- Bowl & Mexikanische Hähnchen Bowl sowie zwei süße Bowls.

Sophia Mages, Christina Mages Eg030  
Mi., 17.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Gesunder Vegetarischer Burger aus Indien mit verschiedenen Chutneys

Wer schon einmal in Indien war, weiß, dass an jeder Straßenecke kleine Stände mit "Vegi- Burger" anzutreffen sind. Die Herstellung ist unkompliziert und Dank der vielfältigen Gewürze außergewöhnlich lecker. Wir wollen in diesem Kurs Vegi- Burger aus verschiedenen Gemüsesorten, Kartoffeln, Kokosnuss, Granatapfel und Reisflocken - sogenannte Dabheli mit verschiedenen Chutneys (scharf und süß) herstellen.

Passend zu diesem Gericht werden eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtisch serviert. Schließlich erhalten Sie Rezepte zum Mitnehmen.

Dr. Yamini Avadhut Eg031  
Do., 18.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Empanadas NEU

Empanadas sind köstliche, spanische bzw südamerikanische Teigtaschen, die das ideale Fingerfood für die nächste Gartenparty sind oder sich als Snack für zwischendurch sowie beim Picknick im Grünen eignen. Sie können sowohl herzhaft wie auch süß gefüllt werden. Es gibt Varianten für jeden Geschmack wie zum Beispiel Spinat-Feta - oder Chicken-Fajita-Füllung oder süße Varianten mit Kirsch-Nougat- oder Apfel-Füllung. Abgerundet werden die kleinen Teigtaschen mit dem passenden Dip. Wir werden verschiedene Empanadas zubereiten und sie zum Abschluss gemeinsam genießen.

Sonja Gößwein-Wolny Eg032  
Do., 25.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich: Kurs B

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 B: Rote Linsentaler- Bowl & Mexikanische Hähnchen Bowl sowie zwei süße Bowls.

Sophia Mages, Christina Mages Eg033  
Mi., 08.05., 18.00-21.30 Uhr  
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Vegetarisches frisches Spinat-Dal NEU

Das Kochen verschiedener Linsen oder Dals mit frischem Saisongemüse ist in indischen Haushalten gängige Praxis. Dieses Spinat-Dal ist eines der beliebtesten Linsenrezepte in der indischen Küche. Es kombiniert die Güte verschiedener Linsen und frischen Palak (Spinatblätter), die die Wintersaison mit sich bringt. Es ist ein extrem gesundes und einfaches Dal-Rezept. Nutzen Sie diesen Kochkurs, um zu lernen, wie man einfaches indisches Ayurveda Dal zubereitet.

Passend zu diesem leckeres und gesunden Spinat-Dal werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg034**  
Do., 01.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Wraps – genial gewickelt



Wraps sind einfach köstlich, praktisch und abwechslungsreich. Ob als Party-Food, fürs Büro oder als Abendessen. Man kann sie super vorbereiten, überall mit hinnehmen und wenn es sein muss ohne Teller und Besteck verspeisen. Einfach einen Teigfladen oder auch ein Salatblatt bestreichen und mit dem, was man gerne mag, belegen, wickeln oder rollen und genießen. Ob mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan. Wir werden verschiedene Variationen zubereiten und im Anschluss lassen wir es uns gemeinsam schmecken.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg034**  
Do., 06.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Küchla / Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann **Eg035**  
Di., 20.02., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

Beate Wittmann **Eg036**  
Di., 05.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Küchla backen

Beate Wittmann **Eg037**  
Di., 12.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Küchla / Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann **Eg038**  
Di., 09.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

## Spezial

### ■ Darmgesundheit – nutzen Sie die Kraft des Mikrobioms!

Die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die im Darm angesiedelt sind, wird als "Darmflora" oder besser als „Mikrobiom“ bezeichnet. Ein gesundes Mikrobiom ist für den Körper ausgesprochen nützlich: die Darmbakterien helfen bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen, verhindern, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten können, und tragen zum Funktionieren unseres Immunsystems bei. Befinden sich die Darmbakterien im Ungleichgewicht, wird das Mikrobiom gestört und der Darm reagiert gereizt und übersensibel mit bspw. Bauchschmerzen, Blähungen, Allergien, Leistungsabfall, Müdigkeit. Aufgaben und Wirkung des Mikrobioms und der Darmschleimhaut einfach erklärt - plus erste Schritte zum Umsetzen!

Alexandra Griebel **Eg042**  
Mo., 19.02., 17.00-19.00 Uhr  
€ 12,80 (€ 11,50) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

### ■ Mehr Wohlbefinden durch besseren und erholtten Schlaf!

NEU

Kennen Sie das? Einschlaf- und Durchschlafprobleme, Gedanken kreisen, zu frühes Erwachen? Viele Menschen sind davon betroffen, aber die wenigsten suchen Hilfe und quälen sich weiter Nacht für Nacht. Schlafprobleme tun nicht gut. Sie mindern unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Wenn Sie gegensteuern und wieder erholt in den Tag starten wollen, kommen Sie in meinen Kurs. Als ganzheitlicher Coach nehme ich Sie mit zu den Ursachen und Facetten von Schlafproblemen. Sie bekommen Tipps zur individuellen Schlafhygiene und erfahren, wie Sie auf natürlichem Weg Ihre Schlafqualität verbessern können.

Alexandra Griebel **Eg043**  
Fr., 01.03., 17.00-19.00 Uhr  
€ 12,80 (€ 11,50) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

### ■ Make-up-Kurs: Schnelles und typgerechtes Tages-Make-up

Sie sind sich unsicher, wie Sie sich richtig schminken? Sie hätten gerne ein einfaches und schönes Make-up, mit dem Sie frisch und gepflegt aussehen? Kein Problem! Als Beautycoach und Visagistin lerne ich Ihnen wie Sie sich Schritt für Schritt ein typgerechtes und alltags-taugliches Make-up zaubern. Ich zeige Ihnen wie Sie Ihr Gesicht mit kleinen Tricks zum Strahlen bringen. Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Haarklammern! Bitte ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten: € 5,00 (sind bei der Kursleiterin zu entrichten).

Alexandra Griebel **Eg044**  
Mo., 26.02., 17.00-19.00 Uhr  
€ 12,80 (€ 11,50) Schule - Speisesaal, Eingang H

### ■ Crazy Wechseljahre – Entspannt durch heiße Zeiten

Die Wechseljahre stehen nicht einfach vor der Türe wie ein unerwarteter Besuch, sie kündigen sich an mit kleinen Veränderungen. Viele Frauen sind dann unsicher, welche der vielen Tipps und Infos für Sie die Richtigen sind. Erfahren Sie im offenen, unbefangenen und ganzheitlichen Dialog, wie sich ihr Hormonhaushalt verändert, was Sie selbst für sich tun können mit Ernährung, der richtigen Hautpflege, Vitalstoffen und Pflanzenheilmittel. Der Abend gibt Ihnen einen Einblick in diese spannende Thematik und zeigt, was für Chancen und Möglichkeiten der „Wechsel - Change - Chance“ mit sich bringt!

Alexandra Griebel **Eg045**  
Fr., 23.02., 17.00-19.00 Uhr  
€ 12,80 (€ 11,50) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

## Hobby - Freizeit

### ■ Nähkurs für schicke Sommer-Shirts oder einen schönen Hoodie für die Übergangszeit

NEU

Wollt Ihr Euch für den Sommer schicke Shirts nach Euren Vorstellungen selber nähen? Dann seid Ihr hier genau richtig. Ich bringe Euch ein paar schicke Ideen mit - Ihr könnt aber auch Eure eigenen Schnitte und Vorstellungen mitbringen. Nützlich wäre eine Overlock-Nähmaschine für schöne saubere Nähte - Ihr könnt aber auch mit einer ganz normalen Nähmaschine nähen. Ihr könnt Euer Projekt aus einem schönen Jerseystoff - mit oder ohne Muster (bedenkt bitte, dass Streifenmuster nicht ganz einfach zu nähen sind) oder einem schönen Sommersweatstoff oder einem normalen Sweatstoff nähen - man kann auch tolle Bügelbilder mit einbringen. Ihr benötigt 1,5 m Stoff für ein Shirt oder einen Hoodie. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen sowie das übliche Nähzubehör wie Stecknadeln, Jerseynähadeln, Lineal, Schere etc.

Marion Schlund **Eg039**  
Fr., 15.03., 22.03., 12.04. & 19.4., jeweils 18:00-21:00 Uhr  
€ 62,40 (€ 56,20) + Material Schule - Handarbeitsraum Zi. U-16, Eingang B

■ **Allgemeiner Nähkurs**

Für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten mit der Nähmaschine haben. Je nach Vorkenntnissen startet unter fachkundiger Anleitung jeder sein eigenes Projekt.

Bitte mitbringen: Stoff, Faden sowie alle üblichen Werkzeuge z.B. Schere, Stecknadeln, Maßband usw.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen! Bei Fragen: A. Zirngibl 09191-66713.

Andrea Zirngibl **Eg040**  
 Mo., 03.06., 18.00-21.00 Uhr, 4 x  
 € 62,40 (€ 56,20) + Material  
 Schule - Handarbeitsraum Zi. U-16, Eingang B

■ **Gitarre - Aufbaukurs 1**

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 **Eg041**  
 Di., 20.02., 17.00-18.00 Uhr, 11 x  
 € 114,40 (€ 103,00) Kleingruppe ab 3 Personen  
 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 **Eg017**  
 Sa., 11.05., 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.**

Für alle Kurse gilt: 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.

■ **Frühlingszwerge**

Mit Spielen, Rätseln und Forscherausrüstung suchen wir die Boten des Frühlings. Als Erinnerung kannst du dir eine kleine Frühlings-Basterei mit nach Hause nehmen!

Umweltstation Lias-Grube **Eg046**  
 Mi., 20.03., 14.00-16.00 Uhr  
 € 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

■ **Sinnesreise für Zwerge**



Heute trainieren wir spielerisch unsere fünf Sinne: Wie riecht, schmeckt und hört sich die Natur an?

Umweltstation Lias-Grube **Eg047**  
 Fr., 19.04., 14.00-16.00 Uhr  
 € 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

■ **Wasserzwerge**

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach den Bewohnern im Tümpel. Spielerisch lernen wir alles über die Tiere im Wasser und suchen sie mit Kescher und Becherlupe.

Umweltstation Lias-Grube **Eg048**  
 Fr., 10.05., 14.30-16.30 Uhr  
 € 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

■ **Schmetterlingszwerge**

Spielerisch tauchen wir in die Welt der Schmetterlinge ein, lernen sie und ihren Lebensraum kennen. Außerdem überlegen wir, wie wir den Schmetterlingen etwas Gutes tun können.

Umweltstation Lias-Grube **Eg049**  
 Fr., 14.06., 14.30-16.30 Uhr  
 € 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig



## GÖßWEINSTEIN

**Leitung:** Simone Dümler,  
 Gemeindeverwaltung Gößweinstein, Tel. 09242/980-10

**Anmeldung:**  
 Einschreibung ab Dienstag, 30.01.  
 Online-Anmeldung zu allen Kursen des Landkreises über das Internet unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)  
 Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung bei Frau Dümler möglich.

Montag - Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr  
 Donnerstag: 14:00 - 18.30 Uhr

Bezahlung der Kursgebühr: persönliche, schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse in Gößweinstein statt:**  
 Haus des Gastes: Burgstr. 6  
 Turnhalle Grund- und Mittelschule: Viktor-von-Scheffel-Straße 45  
 Gasthaus Fränkische Schweiz: Pezoldstraße 20  
 Gärtnerei Wiedow: Pezoldstraße 34

**Gesellschaft**

■ **Offener philosophischer Gesprächskreis**

Ein Gesprächskreis für alle, die sich über ein Thema tiefgreifend mit Anderen austauschen möchten.  
 Die Treffen finden 14-tägig statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Virginia Alex **Gö005**  
 Fr., 23.02., 17.00-19.00 Uhr, 8 x  
 kostenfrei Gasthaus Fränkische Schweiz

## Gesundheit

### ■ Bodypower

Ein effektives Training für den ganzen Körper, das hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet. Optimal zur Stärkung der Muskulatur, Kondition und Ausdauer. Jeder ist willkommen - egal ob Anfänger oder fortgeschrittenes Niveau.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportbekleidung, Getränk, Isomatte, Handtuch

Jana Kade Gö001  
Di., 20.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

Jana Kade Gö002  
Di., 20.02., 19.45-20.45 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

### ■ Yoga

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

Claudia Redel Gö003  
Do., 22.02., 18.45-20.15 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Haus des Gastes

### ■ 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 Gö004  
Do., 22.02., 16.00-17.15 Uhr, 10 x  
€ 65,00 (€ 58,50)  
Kleingruppe 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 Gö006  
Do., 22.02., 15.30-16.30 Uhr, 4 x  
€ 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

### ■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper Gö007  
Do., 22.02., 16.45-17.45 Uhr, 4 x  
€ 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

### ■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Gisela Unglert-Stielper Gö008  
Fr., 23.02., 15.30-16.30 Uhr, 4 x  
€ 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

### ■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper Gö009  
Fr., 23.02., 16.45-17.45 Uhr, 4 x  
€ 12,80 Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

### ■ 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. Sie können wieder lernen "loszulassen", um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Nackenkissen

Elke Rosenzweig Gö010  
Mo., 13.05., 17.30-20.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Haus des Gastes



## GRÄFENBERG

**Leitung:** gesucht!  
**Anmeldung:** Stadt Gräfenberg, Frau Hackl, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 30.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr 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., 19.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Grundschule

### ■ Dance Workout Sommerkurs

Stefana Taneva Gr002  
Mo., 03.06., 20.00-21.00 Uhr, 7 x  
€ 22,40 (€ 20,20) 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 Gr003  
 Mo., 19.02., 10.00-11.15 Uhr, 10 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Bürgerhaus

■ **Pilates-Training für Fortgeschrittene**

Jede Pilates-Übung bezieht den ganzen Körper mit ein - Wir trainieren mit unserer Tiefenmuskulatur und sind mit unserem Körper im EINKLANG

Manuela Meyer Gr004  
 Di., 20.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
 € 52,00 (€ 46,80)  
 Kleingruppe Kulturraum Weißenöhe

Manuela Meyer Gr005  
 Di., 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 52,00 (€ 46,80)  
 Kleingruppe Kulturraum Weißenöhe

Manuela Meyer Gr006  
 Di., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 52,00 (€ 46,80)  
 Kleingruppe Kulturraum Weißenöhe

■ **Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger** NEU

Yoga ist ein Jahrtausende altes Übungssystem, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. 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 Gr007  
 Di., 20.02., 17.30-19.00 Uhr, 12 x  
 € 75,60 (€ 68,00) Bürgerhaus

■ **Tao Yin-Qigong**

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 Gr008  
 Mo., 19.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Kleingruppe Bürgerhaus

**Spezial**

■ **Yoga für Kinder** NEU

für Grundschul Kinder (1. - 4. Klasse)  
 Dein (Schul) -Alltag stresst dich? Mit Yoga findest du zur Ruhe, innerer Ausgeglichenheit und bekommst ein gutes Körpergefühl. Du lernst dich zu entspannen, kannst Ängste abbauen, wirst beweglicher und fühlst dich geistig und körperlich wieder fit. Mit Spaß und Freude lernen wir den Baum, die Katze, die Kobra und noch vieles mehr kennen.

Doris Meier Gr009  
 Di., 20.02., 16.15-17.15 Uhr, 6 x  
 € 31,20 Bürgerhaus

Doris Meier Gr010  
 Di., 23.04., 16.15-17.15 Uhr, 6 x  
 € 31,20 Bürgerhaus



## HALLERNDORF

**Leitung:** Petra Horch  
**Anmeldung:** Frau Weber, Gemeindeverwaltung, Tel. 09545/4439-112 (nur vormittags) ab Dienstag, 30.01.  
 Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.  
 Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Gesundheit**

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

■ **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 Ha001  
 Fr., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 104,00 (€ 93,60) pro Paar, Kleingruppe 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.

Peggy Martin Ha002  
 Mi., 21.02., 18.15-19.45 Uhr, 12 x  
 € 75,60 (€ 68,00) Alte Schule Willersdorf

■ **Kräuterführung: Frühlingskräuter** 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 Ha003  
 Sa., 20.04., 14.00-16.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Sportplatz DJK Hallerdorf



## HAUSEN

**Leitung:** Margarethe Müller  
**Anmeldung:** Gemeinde Hausen  
 Frau Müller, Tel. 09191/7372-28 und Frau Keiner, Tel. 09191/7372-22 ab Dienstag, 30.01.  
 Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.  
 Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Gesundheit

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

#### ■ FaszienVital

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 Hs001  
 Fr., 23.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Bürgerhaus

#### ■ Yoga

Gisela Peschka-Endres Hs002  
 Mi., 21.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x  
 € 75,60 (€ 68,00) Bürgerhaus

#### ■ Yoga für den Rücken

Sabine Meißner Hs003  
 Mi., 21.02., 19.30-20.45 Uhr, 14 x  
 € 73,50 (€ 66,20) Bürgerhaus

#### ■ Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, zügiger Yoga-Stil, bei dem Atem und Bewegung so miteinander verbunden werden, dass ein Gefühl des flows entsteht. Die Übergänge sind fließend und ermöglichen einen meditativen Bewegungsablauf, dem du dich ganz hingeben kannst. Bitte eine Yogamatte, sowie eine Decke und ein Kissen für die Schlussspannung mitbringen.

Sabine Meißner Hs004  
 Do., 06.06., 19.30-20.45 Uhr, 3 x  
 € 19,50 (€ 17,60) Kleingruppe Bürgerhaus

#### ■ Yin Yoga mit Klangbad

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem die Personen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Du wirst in deinem Üben von verschiedenen Instrumenten, wie zum Beispiel Klangschalen, begleitet. Bitte eine Yogamatte, sowie eine Decke und ein Kissen für die Schlussspannung mitbringen.

Sabine Meißner Hs005  
 Do., 04.07., 19.30-20.45 Uhr, 4 x  
 € 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe Bürgerhaus

#### ■ Yoga, Mantra und Meditation

Nach einer ca. 45 minütigen Yogaeinheit mit sanften Übungen, singen wir gemeinsam Mantras, die ich mit dem Harmonium begleite. Die Einheit beschließen wir mit einer Schlussspannung (Yoga Nidra). Die Stunde ist für erfahrene Yoginis, aber auch Anfänger geeignet. Bitte bringe eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

Sabine Meißner Hs006  
 Do., 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
 € 31,20 (€ 28,10) Kleingruppe Bürgerhaus

#### ■ Yoga und (Kakao) Meditation

Wir üben ca. 45 Minuten ein sanftes Hatha Yoga. Danach genießen wir ganz bewusst eine Tasse Rohkakao, der uns auf die Meditation einstimmt, die mit einer 15-minütigen Schlussspannung endet. Bitte deine Lieblingstasse für den Kakao, eine Yogamatte, sowie eine Decke und ein Kissen für die Schlussspannung mitbringen.

Sabine Meißner Hs007  
 Do., 11.04., 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
 € 31,20 (€ 28,10) Kleingruppe Bürgerhaus

#### ■ Faszientraining - Training für ein kraftvolles Bindegewebe

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 Hs008  
 Mo., 19.02., 17.45-18.45 Uhr, 8 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Bürgerhaus

#### ■ Rücken gemischt

Keine Lust mehr auf Rückenschmerzen? Bewegung hilft für Männer und Frauen. Immer mit Musik und mit vielen Kleingeräten. Alles wird bewegt, gekräftigt und gedehnt.

Erika Pischel Hs009  
 Mi., 21.02., 19.30-20.30 Uhr, 12 x  
 € 50,40  
 in Zusammenarbeit mit dem DJK Wimmelbach  
 Turnhalle Hausen (ehem. Norma)

#### ■ Pilates-Training Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Birgit Kaletsch Hs010  
 Do., 22.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Bürgerhaus

■ Power Body für Männer und Frauen geeignet

Sabine Munker Hs011  
 Mo., 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) Sporthalle Hausen

**Spezial**

**Kinder**

■ Malen und Zeichnen für große Kinder ab 9 Jahre  
 Aquarellieren, Kohle und Rödels

Mitbringen: Aquarellblock DIN A3, DIN A4 Karton Aquarellblock, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze); Bleistift HB 2 und Radiergummi.  
 Nach Pinselübungen und schwarz-weiß-Malerei in der Schule machen wir Landschaftsmalereien im Freien in Hausen. Zum Malen im Freien brauchen wir einen DIN A 4 Karton Aquarellblock.

Karin Peschel Hs012  
 Fr., 23.02., 15.00-17.00 Uhr, 6 x  
 € 62,40 (€ 56,20) + Material Schule Werkraum



**HEROLDSBACH**

**Leitung:**

Dana Knappek  
 Barbara Eichhorn

**Anmeldung:** Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de) oder [www.heroldsbach.de](http://www.heroldsbach.de)

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Frau Dürrbeck, Tel. 09190/9292-14 ab 30.01.) 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 Ihrem Alltag integrieren können.

Andrea Stilkerich He017  
 09.04. & 23.04. 18.00-20.00 Uhr  
 € 20,80 (€ 11,20) Kleingruppe  
 Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

**Gesundheit**

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

■ PhysYoFlow

Die Stunden sind eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und VinYasa Yoga. PhysYoFlow ist ein ruhiges Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations-, Gleichgewichts- und Dehnübungen. Der Stütz auf Händen und Knien muss gewährleistet sein. Die Übungen gehen fließend ineinander über. Die Stunde wird mit einem Entspannungsteil beendet.

Bitte Matte, Handtuch und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

Birgit Sambale He001  
 Mo., 19.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
 € 50,40 (€ 45,40) 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 He002  
 Mo., 19.02., 17.30-19.00 Uhr, 15 x  
 € 94,50 (€ 85,00) Kath. Pfarrheim

■ Yoga am Vormittag

Dr. Monika Mai He003  
 Mo., 19.02., 9.45-11.15 Uhr, 15 x  
 € 72,00 (€ 64,80) Hirtenbachhalle 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 He004  
 Fr., 23.02., 9.10-10.10 Uhr, 12 x  
 € 38,40 (€ 34,60) Schulturnhalle Heroldsbach

Dana Knappek He005  
 Do., 22.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
 € 38,40 (€ 34,60) Hirtenbachhalle 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 He006  
 Mo., 19.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x  
 € 38,40 (€ 34,60) Schulturnhalle Heroldsbach

■ **Qigong**

Dr. Karin Hof-Schüßler **He007**  
 Do., 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Schulturnhalle Heroldsbach

**Ernährung**

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

■ **Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal - original indische Küche**

Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten viele Gerichte mit Lamm- und Hühnchenfleisch 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.

Monika Kapoor Paul **He008**  
 Fr., 23.02., 17.30-22.00 Uhr  
 € 36,90 (€ 35,00) inkl. Material € 18,00 Schulküche

■ **Empanadas**

Empanadas sind köstliche, spanische bzw südamerikanische Teigtaschen, die das ideale Fingerfood für die nächste Gartenparty sind oder sich als Snack für zwischendurch sowie beim Picknick im Grünen eignen. Sie können sowohl herzhaft wie auch süß gefüllt werden. Es gibt Varianten für jeden Geschmack wie zum Beispiel Spinat-Feta - oder Chicken-Fajita-Füllung oder süße Varianten mit Kirsch-Nougat- oder Apfel-Füllung. Abgerundet werden die kleinen Teigtaschen mit dem passenden Dip. Wir werden verschiedene Empanadas zubereiten und sie zum Abschluss gemeinsam genießen.

Sonja Gößwein-Wolny **He009**  
 Do., 07.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ **Sushi - mal anders**

Ganz ehrlich, wer mag Sushi nicht? Viele haben auch bestimmt schon Sushi selbst gemacht. Wir werden in diesem Kurs Sushi mal anders zubereiten. Dabei bleiben die traditionellen Zutaten erhalten, nur die Form ändert sich.

Torten müssen nicht immer süß sein. Ganz im Gegenteil: Mit einer Sushi Torte ist der japanische Klassiker mal etwas ganz anderes. Pizza muss auch nicht zwingend italienisch sein. Wir bereiten eine Sushi-Pizza zu. Zudem noch Sushi Cubes und Sushi Bällchen.

Sonja Gößwein-Wolny **He010**  
 Do., 11.04., 18.00-22.00 Uhr  
 € 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ **Hits für Kids**

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre  
 Wir kochen und backen kleine Gerichte, die Kinder gern essen.

Cornelia Schkade **He011**  
 Fr., 19.04., 15.00-18.30 Uhr  
 € 24,20 inkl. Material € 6,00 Schulküche

■ **Syrische Küche für Jung und Alt - gesund und lecker gekocht**

Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche miteinander kochen und genießen. Die Rezepte werden im Nachhinein per Mail gesendet, damit sie gespeichert werden können.

Dr. Rajaa Nadler **He012**  
 Do., 25.04., 18.00-22.00 Uhr  
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

■ **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. Pepen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Monika Kapoor Paul **He013**  
 Fr., 03.05., 17.30-22.00 Uhr  
 € 35,90 (€ 34,00) inkl. Material € 17,00 Schulküche

■ **Das schmeckt – Asien neu entdecken**



Duftende Kräuter, vielfältige Gewürze, pikante Saucen und ganz viel frisches Gemüse. Zwischen China, Japan oder Vietnam, zwischen Suppen, Currys und schnellen Wok-Gerichten bietet sich eine Vielfalt an Aromen und Geschmäckern.

Sonja Gößwein-Wolny **He014**  
 Do., 16.05., 18.00-22.00 Uhr  
 € 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Schulküche

■ **Love Veggie**

Unkomplizierte Köstlichkeiten aus dem grünen Universum gewinnen in diesem Kurs unsere Herzen. Man sagt ja auch „Liebe geht durch den Magen“, und so ist es! Wir nehmen frisches Gemüse in allen Farben, kombinieren es mit herrlichen Kräutern und den verschiedensten Gewürzen und zaubern so köstliche Leckereien. Nicht nur für Vegetarier eine Bereicherung des heimischen Speiseplans. Gemeinsam kochen und genießen macht einfach Spaß!

Sonja Gößwein-Wolny **He015**  
 Do., 13.06., 18.00-22.00 Uhr  
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schulküche

■ **Böhmische Küche -Knödel, Knödel, Knödel...**

In diesem Kurs können Sie die Vielfalt der berühmten böhmischen Knödel kennenlernen - ob mit deftigem Inhalt oder süß mit saisonalen Füllungen kommt Abwechslung auf den Tisch.

Ivana Büttner **He016**  
 Do., 20.06., 18.00-22.00 Uhr  
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schulküche

**Spezial**

■ **Waldbaden**

Eintauchen in den Raum und die Schönheit des Waldes. Die Natur mit allen Sinnen erfahren und wahrnehmen. Gemeinsam verbringen wir eine heilsame und entspannende Zeit und schenken Körper, Geist und Seele die Möglichkeit, wieder in Einklang und Harmonie zu finden. Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung, kleine Brotzeit Ort wird noch bekanntgegeben.

Agathe Buchfelder **He018**  
 Sa., 13.07., 15.00-18.00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) Ort wird kurzfristig bekannt gegeben

**■ Kräuterwanderung**

Unterwegs im Garten von Mutter Natur lernen Sie verschiedene Heilpflanzen, ihre Wirkung und Anwendung kennen sowie erste Hilfkrauter und ein Kräutermärchen.

Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Schreibsachen

Agathe Buchfelder He020  
 So., 09.06., 9.00-12.00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) Heroldsbach, St. Josef Kindergarten

**Kultur - Kreativ**

**■ Brot backen im Holzofen**



Wir backen Bauernbrot und Dinkelbrot im Holzbackofen

Am Freitag werden die Sauerteige angesetzt und auch ein Hefeteig mit Langzeitführung für Pizza wird geknetet. Grundkenntnisse übers Brotbacken werden vermittelt.

Am Samstag werden die Brotteige in der Knetmaschine hergestellt. Während der Gärung besichtigen wir den gemeindlichen neuen Backofen.

Als erstes werden die Pizzen eingeschoben. Anschließend wird das Brot eingeschossen, und wir freuen uns auf das knusprige Ergebnis.

Mitzubringen: Schürze, Teigroller und Sitzunterlage

Materialkosten in Höhe von ca. € 7,00 sind im Kurs zu zahlen

Marita Dippacher He019  
 Freitag, 26.04., 15-16.30 Uhr  
 Samstag, 27.04., 8.30 - 12.30 Uhr  
 € 28,60 (€ 25,70) + Material ca. € 7,00  
Kuratenhaus Hof (gelbes Haus links vom Rathaus)

**■ MissPiggy**



Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit diesem uralten Handwerk beschäftigen möchten. Natureisfen aus eigener Herstellung bieten uns eine wundervolle Pflege und ein einmaliges Hautgefühl. Miss Piggy ist eine Seife, in der wie in alten Zeiten auch Schweineschmalz mit verarbeitet wird. Diese Seife wirkt besonders pflegend, wird sehr fest und schäumt richtig schön. In kleinen Gruppen sieden wir im Kaltverfahren diese natürliche Seife, die noch mit 3 weiteren Ölen angereichert wird. Beduftet und gefärbt wird diese ebenfalls ausschließlich mit natürlichen Zutaten. Somit erhalten Sie eine Seife, die natürlich antibakteriell wirkt und ohne chemische Zusatzstoffe auskommt. Außerdem werden wir uns tolle Shampoo-Bars aus natürlichen Zutaten herstellen. Diese pflegen das Haar und schonen die Umwelt. Was Sie zum Kurs mitbringen müssen, wird Ihnen vorher noch mitgeteilt. Materialkosten ab ca. € 25,00 werden im Kurs gezahlt.

Karin Fenzl He021  
 Di., 05.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 20,80 (€ 18,70) + Material ca. € 25,00 Schulküche

**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.



**HILTPOLTSTEIN**

**Leitung:** Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

**Anmeldung:**

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060  
 Anmeldung ab Dienstag, 30.01.

Kursort: Obstbauzentrum Hiltspoltstein, Möchser Weg, 91355 Hiltspoltstein. Im Ort bitte der Beschilderung „Obstbau Versuchsstation“ folgen. Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Menü Kochkurs**

**■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü I**



Günter Sponzel, Küchenchef des gleichnamigen Gasthaus Sponzel in Oberfellendorf, bereitet mit den Teilnehmern ein Gourmet-Menü aus ausgewählten Zutaten zu.

Menü I:  
 Bouillabaisse von heimischen Fischen

- Rückensteak vom DurocSchwein mit würziger Kruste und Kartoffelwaffeln
- Kokos-Reis-Törtchen mit Erdnuß-Curry-Streusel

Günter Sponzel Hi001  
 Mi., 28.02., 10.00-15.00 Uhr  
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material Obstinformationszentrum Hiltspoltstein

**■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II**

Menü II:

- Schlutzkrapfen mit Lachs und Spinat
- Maishähnchen auf toskanische Art
- Pochierte Birne mit Tonkabohnen-Creme-Eis

Günter Sponzel Hi002  
 Mi., 06.03., 16.00-21.00 Uhr  
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material Obstinformationszentrum Hiltspoltstein

**■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III**

Menü III:

- Curry von Meeresfrüchten
- Roulade von der Bachforelle mit Spargel und Bärlauch
- Schokoladensouffle` mit Himbeersorbet

Günter Sponzel Hi003  
 Mi., 10.04., 10.00-15.00 Uhr  
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material Obstinformationszentrum Hiltspoltstein

**Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü IV - Best of als Zusatztermin**

Menü IV als Best of aus Menü I bis III:

- Schlutzkrapfen mit Lachs und Spinat
- Roulade von der Bachforelle mit Spargel und Bärlauch
- Kokos-Reis-Törtchen mit Erdnuß-Curry Streusel

Günter Sponsel Hi004  
 Mi., 17.04., 16.00-21.00 Uhr  
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

**Spezial**

**Baumschnittkurse und Veredeln**

**Schnitt von Beerenobst**

Christof Vogel Hi005  
 Fr., 08.03., 16.00-19.00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden. Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

**Baumschnitt für kleinkronige Bäume (Äpfel, Kirschen, usw.)**

Christof Vogel Hi006  
 Fr., 22.03., 16.00-19.00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden. Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

**Veredeln von Obstgehölzen**



Kooperation mit dem Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein: Gerade wenn sich nicht die gewünschte Obstsorte auf den Baum befindet, kommt dem (Um-) Veredeln eine wichtige Rolle zu. Der Teilnehmer erlernt die richtige Veredlungsmethode für die verschiedenen Obstarten.

Christof Vogel Hi007  
 Fr., 17.05., 16.00-19.00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden. Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

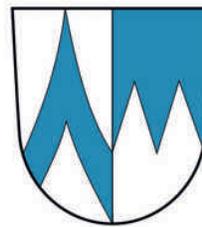
**Eltern-Kind Turnen**

**Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)**

Margitta Kraft Hi008  
 Mi., 21.02., 16.00-17.15 Uhr, 8 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Hiltlpoltstein

**Es erfolgt keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.**

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



**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.

**Grünes Klassenzimmer**

**Einmal extra Schaf! - Heidi in der Wollwerkstatt** NEU



Heute lernt ihr den Weg von der Schafswolle bis hin zum fertigen Kleidungsstück kennen.

Wir rücken unserer kleinen Schaffherde auf das Vlies und erfahren dabei eine Menge über die Tiere und ihre Wolle. Bis die „frisch“ geschorene Wolle genutzt werden kann, ist aber noch einiges zu tun. Waschen, sortieren, kardieren...

Wildpark Hundshaupten Hu004  
 Di., 28.05., 10.00-16.00 Uhr  
 € 25,00. Der Wildpark Eintritt ist bei der TN-Gebühr mit dabei!  
 Anmeldung bis 21.05.2024 direkt im Wildpark  
 Wildpark Hundshaupten

**Einmal extra Schaf! - Heidi in der Wollwerkstatt** NEU

Wildpark Hundshaupten Hu006  
 Di., 20.08., 10.00-16.00 Uhr  
 € 25,00 Der Wildpark Eintritt ist bei der TN-Gebühr mit dabei!  
 Anmeldung bis 13.08.2024 direkt im Wildpark  
 Wildpark Hundshaupten

**Mini Tierpfleger: Kinder Tierpflegertag (7-9 Jahren)**

Wildpark Hundshaupten Hu008  
 Sa., 10.02., 10.00-12.00 Uhr  
 € 15,00 inkl. Wildpark Eintritt  
 Anmeldung bis 03.02.24 direkt im Wildpark  
 Wildpark Hundshaupten

**Highlights im Wildpark**

**Fasching im Wildpark**

Wildpark Hundshaupten Hu001  
 Di., 13.02., 10.00-17.00 Uhr  
 Wildpark Eintritt  
 Wildpark Hundshaupten

■ Oster-Rallye durch den Wildpark

Wildpark Hundshaupten Hu002  
 Mo., 25.03. - 01.04., 10.00-17.00 Uhr  
 Wildpark Eintritt Wildpark Hundshaupten

■ Upcycling für Tiere

Heute basteln wir herausfordernde Futterverstecke und spannendes Spielzeug für unsere Tiere.  
 Wer hilft fleißig mit?

Wildpark Hundshaupten Hu003  
 Do., 04.04., 12.00-14.00 Uhr  
 € 15,00 zuzüglich Wildpark Eintritt  
 Anmeldung bis 28.03.2024 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

■ Zeugnis-Tage im Wildpark

Hurra!!!  
 Das Schuljahr ist geschafft. Der Wildpark freut sich mit euch und lässt jeden Schüler, der sein Zeugnis vom 29. Juli bis 31. Juli 2024 mitbringt, kostenlos rein. Viel Spaß!!!

Wildpark Hundshaupten Hu005  
 ab Mo., 29.07., 10.00-17.00 Uhr, 3 Tage lang  
 Freier Eintritt mit dem Zeugnis. Einfach nur das Zeugnis mitbringen!  
Wildpark Hundshaupten



# IGENSDORF

**Leitung:**  
 Franziska Hackl  
 vhs@igensdorf.de

**Anmeldung:**  
 Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-79  
 Anmeldung ab Dienstag, 30.01.  
 Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:  
 Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.  
 Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).  
 Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.  
 Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse in Igensdorf statt:**  
 VHS Raum: Gräfenberger Str. 1  
 VHS Töpferraum: Gräfenberger Str. 5  
 Aula der alten Grundschule: Gräfenberger Str. 5  
 Vereinshaus Rüsselbach: Benzendorfer Str. 10

Es wird bei allen Abmeldungen eine Stornogebühr von 4,00 € erhoben.

## Sprachen

■ Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die über gute Englischkenntnisse verfügen und diese beibehalten wollen. Wir lesen Literatur, unterhalten uns über aktuelle Themen und erweitern unsere Kenntnisse mit unterschiedlichen Übungen und Spielen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Sabine Steynberg Ig004  
 Di., 20.02., 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
 € 78,00 (€ 70,20) + 7 € Kopiergeld VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

## 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: Gymnastikleidung, Isomatte!

Gudrun Zeidler Ig001  
 Di., 20.02., 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, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Daniela Schlacht Ig002  
 Mi., 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 16 x  
 € 51,20 (€ 46,10) Aula der alten Grundschule

Daniela Schlacht Ig003  
 Mi., 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 16 x  
 € 51,20 (€ 46,10) Aula der alten Grundschule

## Kultur - Kreativ

### Musik

■ "Klassik lebt!"

In diesem Semester beginnt die 35. 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., 29.02., 19.15-21.30 Uhr, 7 x  
 € 50,40 (€ 45,40) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Hundshaupten

## Kreativ

### ■ Keramik für Erwachsene

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  
 Mi., 21.02., 19.00-22.00 Uhr, 10 x  
 € 96,00 (€ 86,40) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

## Spezial

### Kinder/Eltern-Kind

#### ■ Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

Helga Kammerer Ig007  
 Fr., 01.03., 15:00-17:00 Uhr, 3 x  
 € 31,20 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf



## KIRCHEHRENBACH

**Leitung:** Alice Pleyer

**Anmeldung:**

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40  
 Anmeldung ab Dienstag, 30.01.  
 Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

## 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

Beate Wittmann Ki001  
 Fr., 08.03., 17.00-21.00 Uhr  
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

### ■ Urrädla backen

Beate Wittmann Ki002  
 Di., 19.03., 17.00-21.00 Uhr  
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

### ■ Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann Ki003  
 Fr., 12.04., 17.00-21.00 Uhr  
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

### ■ Küchla backen

Beate Wittmann Ki004  
 Di., 07.05., 17.00-21.00 Uhr  
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche



## KUNREUTH

**Leitung:**

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 30.01.

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060. Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: 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(n) im Landkreis Forchheim

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Roland Rosenbauer **Ku001**  
 Do., 25.04., 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 **Ku002**  
 Fr., 23.02., 17.00 - 20.00 Uhr  
 Sa., 24.02., 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 **Ku007**  
 Mo., 19.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x  
 € 78,00 (€ 70,20) Kindergarten

## Kultur - Kreativ

### ■ Korbflechten



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 **Ku003**  
 Fr., 12.04., 18:30-21:30 Uhr  
 Sa., 13.04., 09:00-16:30 Uhr  
 € 54,60 (€ 49,10) + Material 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 **Ku004**  
 Sa., 9.3., 9.00-11.00 Uhr  
 Sa., 16.3. & 13.4., 9.00-12.00 Uhr  
 € 51,20 (€ 46,10) + Material  
 Kleingruppe Rathaus Kunreuth

### ■ Häkel-Grundkurs



Sie wollten schon immer mal Häkeln, doch hatten bis jetzt nie die Gelegenheit, es zu lernen?

In diesem Kurs werden Ihnen unter Anleitung, Schritt für Schritt, die wichtigsten Häkelmaschen erklärt. Sie lernen zudem, wie ein Häkelschema gelesen und anschließend umgesetzt wird. Unser Ziel am Ende des Kurses: eine selbst gehäkelte Buchtasche (eigene Ideen können gerne im

Kurs mit einfließen!) Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr.3, Wollreste (für Nadelstärke 3), Nähadel für Wolle, eigene Anleitung (wenn gewünscht).

Andrea Schmitt **Ku005**  
 Fr., 26.4., 16.00-19.00 Uhr  
 Sa., 04.05., 9.00-12.00 Uhr  
 € 31,20 (€ 28,10)  
 Kleingruppe 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 **Ku006**  
 Di., 23.04., 18.00-21.00 Uhr  
 € 19,20 (€ 17,30) + Material  
 Kleingruppe 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: 3 bis 6 Jahre

Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es auch alleine in der Kursstunde bleibt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

Stefanie Zametzer **Ku008**  
 Mo., 26.02., 15.30-16.15 Uhr, 6 x  
 € 23,40 + € 2,50 Kosten für Raummiete  
 Jugendhaus

Stefanie Zametzer **Ku009**  
 Mo., 22.04., 15.30-16.15 Uhr, 6 x  
 € 23,40 + € 2,50 Kosten für Raummiete  
 Jugendhaus



## LANGEN- SENDELBACH

**Leitung:** Andrea Wagner, Finkenweg 2, Tel./Fax 09133/5439  
**Anmeldung:** Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 30.01.  
 Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.  
 Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat.

## Sprachen

### ■ Hablamos Espanol! - Wir reden spanisch.

Ein Kurs für Teilnehmer mit B1 Vorkenntnissen  
 In der kleinen Gruppe erweitern wir anhand von 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 **La016**  
 Mo., 19.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x  
 € 93,60 (€ 84,20) Kleingruppe  
 Schule

## Gesundheit

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

### ■ Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung I

Qi Gong, eine aus China stammende, mehrere Jahrtausende alte Methode zur Gesundheitspflege ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird dort auch heute in Prävention, Therapie und Rehabilitation eingesetzt.  
 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 **La001**  
 Do., 29.02., 9.00-10.15 Uhr, 14 x  
 € 91,00 (€ 81,90)  
 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 **La002**  
 Do., 29.02., 10.45-12.00 Uhr, 14 x  
 € 91,00 (€ 81,90)  
 Kleingruppe  
 Musikheim

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

Patricia Göpel **La003**  
 Mo., 19.02., 9.30-10.30 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80)  
 Musikheim

Patricia Göpel **La004**  
 Mi., 21.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80)  
 Musikheim

Patricia Göpel **La005**  
 Mi., 21.02., 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80)  
 Musikheim

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

Gymnastikmatte mitbringen.  
 Bitte beachten: Kurs läuft wieder dienstags.

Patricia Göpel **La006**  
 Di., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80)  
 Turnhalle Grundschule

### ■ 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 **La007**  
 Di., 20.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80)  
 Turnhalle

### ■ Sommer Sumba - Dance Workout

Dieser Sumba Kurs ist, ähnlich wie "Zumba", ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen. Sommerfeeling pur!

Sabine Meißner **La008**  
 Di., 04.06., 20.00-21.00 Uhr, 6 x  
 € 19,20 (€ 17,30)  
 Turnhalle

### ■ Workout Mix

Ausdauertraining in Form von Dance, Taek Bo und HIIT Einheiten erwartet Euch.  
 Bitte Matte und Kleingewichte mitbringen, Getränk.

Sabine Meißner **La009**  
 Fr., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80)  
 Musikheim

**■ Pilates**

Pilates ist eine sanfte Methode des Körpertrainings, dessen Ziel es ist, die tiefe stabilisierende Muskulatur zu stärken und zu kräftigen, damit der Körper gegen Überforderung und Belastung im Alltag geschützt ist. Durch die Unterstützung der speziellen Pilatesatmung wird eine zentrale Rumpfstabilität aufgebaut, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Der größte Teil der Übungen wird auf der Matte ausgeführt. Zu den physiologischen und motorischen Zielen der Übungen gehören Muskelkraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf-Tätigkeit, Körperspannung, Körperwahrnehmung und die Verbesserung der Koordination. Die psychologischen Aspekte des Pilatesstrainings sind die Verbesserung der Grundstimmung, Motivation, Konzentration und die Gewinnung von Energie.

Sabine Meißner La010  
 Fr., 23.02., 19.05-19.50 Uhr, 10 x  
 € 24,00 (€ 21,60) Musikheim

**■ Power Hour für Fortgeschrittene**

Aerobic, Bodyshape und Step-Aerobic  
 Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Decke oder Isomatte und einen Step!

Christina Rzonsa La011  
 Mi., 21.02., 19.30-20.30 Uhr, 14 x  
 € 58,80 (€ 52,90) Feuerwehrhaus Bräuningshof

**■ Yoga für ALLE - Fortführung**

Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Kathrin Stepancich La012  
 Mi., 21.02., 18.00-19.30 Uhr, 8 x  
 € 50,40 (€ 45,40)  
 Kleingruppe Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

**■ Yoga Vinyasa Flow - Fortführung**

Nur für Fortgeschrittene.

Kathrin Stepancich La013  
 Mi., 21.02., 19.30-21.00 Uhr, 8 x  
 € 50,40 (€ 45,40)  
 Kleingruppe 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.

Kathrin Stepancich La014  
 Fr., 23.02., 8.30-9.45 Uhr, 8 x  
 € 42,00 (€ 37,80)  
 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.  
 Kleingruppe

Margit Fees La015  
 Mi., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 52,00 (€ 46,80) Bürgersaal im Rathaus Langensendelbach



# LEUTENBACH

**Leitung:** Brigitte Wagner

Anmeldung: ab Dienstag, 30.01. in der VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

## Gesellschaft

Die nachfolgenden Vorträge finden in Kooperation mit dem Kultur- und Förderverein e.V. Leutenbach statt.

**■ EU 2.0: Wege aus der Dauerkrise**

Europa steht mächtig unter Druck. Vor der Haustüre tobt ein Krieg in der Ukraine. Die Briten haben die EU verlassen, doch auch in anderen Mitgliedsstaaten sind die Populisten auf dem Vormarsch. Der deutsch-französische Motor stottert. Vor allem China nutzt die Uneinigkeit der Europäer aus, kauft sich in die Infrastruktur ein und treibt Keile in die Gemeinschaft. Das einstige Erfolgsmodell Europa steckt in einer Selbstblockade. Das soziale Gefälle ist groß. Und nun sollen die Ukraine und weitere Balkanstaaten aufgenommen werden. Kann das gutgehen? Oder: Wie kann die EU wieder zu neuer Stärke kommen?  
 Referent: Georg Escher, Freier Journalist / Referent / Moderator für Außen- und Sicherheitspolitik EU, Nahost, USA, Afrika

Do., 29.02., 19.00-21.00 Uhr La013  
 kostenfrei Pfarrsaal Leutenbach

**■ Das Versorgungsnetz der Zukunft  
 Im Spannungsfeld zwischen Regulierung und Innovation**

Die Energiewirtschaft in Deutschland hat sich durch den gesellschaftlichen Konsens für eine umfassende Energietransformation stark verändert. Dabei sorgt der Netzbetreiber als reguliertes Unternehmen unter sich stark veränderten Bedingungen weiterhin für eine hohe Versorgungssicherheit. Gleichzeitig ist er auch verantwortlich für die Netzeinbindung von volatil einspeisenden Quellen aus erneuerbaren Energien wie Wind und Solar. Das fordert den Ingenieurgeist heraus. Über verschiedene aktuelle Aspekte der Energiewirtschaft, die dringend zu lösen sind, damit weiterhin die Lichter an bleiben, möchte Mike Hermann mit Ihnen diskutieren.  
 Referent: Mike Hermann Diplom-Ingenieur TenneT TSO GmbH  
 Referent und Berater für Europäische Energie- und Regulierungspolitik

Do., 21.03., 19.00-21.00 Uhr La014  
 kostenfrei Pfarrsaal Leutenbach

**Gesucht und nicht gefunden?**

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

■ Die neue Regionalmacht?

**Zur Rolle der Türkei im Nahen Osten**

Der türkische Präsident Erdogan ist einer der am längsten im Amt befindlichen Machthaber Europas: Bereits seit 2001 lenkt er die Geschichte der Türkei und damit des geostrategisch bedeutsamen Landes an der Grenze „zwischen Orient und Okzident“. In außenpolitischer Hinsicht verfolgt die Türkei unter Erdogan schon seit Langem eine Strategie des Aufstiegs zur unverzichtbaren Regionalmacht im Nahen und Mittleren Osten. Hierfür taktiert Erdogan geschickt zwischen den Interessenssphären und Organisationen des Westens und bedeutsamer Mächte wie Russland, dem Iran oder Saudi-Arabien. Unser Vortrag soll die geostrategische Ausrichtung der Türkei aufzeigen und zur Diskussion über die Schwierigkeiten und Perspektiven des türkischen „Machtanspruchs“ anregen.

Referent: Simon Moritz, Diplom-Politologe  
Dozent für politische Erwachsenenbildung

Do., 25.04., 19.00-21.00 Uhr **Le015**  
kostenfrei Pfarrrsaal Leutenbach

■ Bin ich denn meines Bruders Hüter?

**Biblische Perspektiven auf Verantwortung, Nächstenliebe und Freiheit**

Die Antwort des Brudermörders Kain auf Gottes Frage nach seinem Bruder Abel (Genesis 4,9) stellt letztlich die klassische Frage nach der Verantwortung des Menschen - für sein Handeln in der Welt, im Gegenüber zu den Mitmenschen und im Angesicht Gottes. Was meint Verantwortung überhaupt? Wie begründet sie sich - ethisch, christlich, individuell, politisch? Tragen Christ:innen besondere Verantwortung? Und: Gibt es auch Grenzen der Verantwortung? Die Veranstaltung will über diese und andere Fragen ins Gespräch kommen - unter biblischer Perspektive und anhand entsprechender Texte und Beispiele.

Referent: Claudio Ettl  
Stellvertretender Akademiedirektor Caritas-Pirkheimer-Haus, Nürnberg, Ressortleiter Theologie, Spiritualität und Philosophie

Do., 16.05., 19.00-21.00 Uhr **Le016**  
kostenfrei Pfarrrsaal Leutenbach

■ 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 Vordehnung 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 **Le007**  
Mi., 28.02., 18.00-19.00 Uhr, 9 x  
€ 37,80 (€ 34,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Yogilates

Diese interessante Mischung aus Yoga und Pilates üben wir mit eigener Matte im Rahmen des Kurses.

Silvia Pfeufer **Le008**  
Di., 20.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Pfarrrsaal Leutenbach

Silvia Pfeufer **Le009**  
Di., 20.02., 18.45-19.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Pfarrrsaal Leutenbach

■ 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 **Le012**  
Di., 23.04., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

■ 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 **Le010**  
Fr., 01.03., 19.00-21.00 Uhr, 8 x  
€ 83,20 (€ 74,90) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

**Gesundheit**

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

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

- für mehr Beweglichkeit
- für mehr Bewegungsfreude
- für ein besseres Körpergefühl

Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum täglichen Allerlei! Mit funktionaler 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., 21.02., 15.45-16.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Birgit Kaletsch **Le005**  
Mi., 21.02., 16.50-17.50 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Schnupperstunde: Pilates-Training - der Faszien-Fitmacher

Birgit Kaletsch **Le006**  
Mi., 21.02., 18.00-19.00 Uhr  
€ 5,20 (€ 4,70) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ **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

Yan Yan Zhao Le011  
 Mo., 08.04., 18.30-20.30 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Haus der Vereine

**Kinder**

■ **Eltern-Kind Turnen**

Silke Batz Le001  
 Mo., 19.02., 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
 € 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ **Kinderturnen (3 - 4 Jahre)**

Silke Batz Le002  
 Mo., 19.02., 16.00-17.00 Uhr, 10 x  
 € 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ **Kinderturnen (5 - 6 Jahre)**

Silke Batz Le003  
 Mo., 19.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
 € 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach



**MORSCHREUTH**

**Leitung:**  
 Adelheid Dostler  
 Tel.: 0157 58 16 73 17

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**  
 Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz:  
 Kirchenstraße 12, OT Morschreuth, 91327 Gößweinstein  
<http://www.fsv-ev.de/kulturwerkstatt>

**Kultur - Kreativ**

**Handwerkliches Gestalten**

■ **Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen**



Aus Weiden kann man mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse flechten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich ein Korb, eine Kugel oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. In diesem Kurs werden wir einen runden Weidenkorb aus ungeschälter Weide (Ø ca. 35 cm und Höhe ca. 25 cm) mit Griff oder Henkel flechten. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Mitzubringen: eine Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und ein Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten, kleines Handtuch. Das Materialgeld für die Weiden beträgt 12 € pro Person und wird direkt an den Kursleiter entrichtet. Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Albert Reil Mo001  
 Fr. 22.03., 18:30-21:30 Uhr  
 Sa. 23.03., 09:00-16:00 Uhr  
 € 52,00 (€ 46,80) + Material  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Textiles Gestalten**

■ **Nähkurs für den Leib/das Mieder zur Damentracht der Fränkischen Schweiz**



In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähren Sie sich für Ihre Tracht das Mieder (auch Leib genannt) mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Entweder kann es einzeln getragen oder mit dem Rock zusammenge-  
 näht werden. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen:

Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m, kleines Handtuch.

Marianne Bogner Mo002  
 Vorbesprechung: Do. 22.02., 19:00-20:00 Uhr (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl)  
 Fr. 08.03., Fr. 05.04., jeweils von 15:00-19:00 Uhr  
 Sa. 09.03., Sa. 06.04., Sa. 20.04., jeweils von 09:00-17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
 € 156,00 (€ 140,40) + Material  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ **Nähkurs für die Bluse zur Damentracht der Fränkischen Schweiz**

In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähren Sie sich für Ihre Tracht die Bluse mit den typischen fränkischen Merkmalen. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, kleines Handtuch.

Marianne Bogner **Mo003**  
 Di. 23.04. und Mi. 24.04., 16:30-21:00 Uhr  
 € 46,80 (€ 42,10) + Material  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Wir nähen einen Hoodie für unsere Kleinen** NEU



Selber nähen macht Spaß und liegt wieder voll im Trend und es ist nicht schwer, für eure Kleinen was Schönes zu machen. Wenn Sie gerne nähen möchten und noch keine großen Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Unser Ziel ist es, am Ende des Kurses einen fetzigen Kapuzenpullover selbst genäht zu haben. Falls uns die Zeit noch reicht, nähen wir aus einem alten Kleidungsstück noch einen Turnbeutel.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Die Schnitte bereitet die Kursleiterin vor. Sie kann gerne zu einer Vorbesprechung kontaktiert werden (0176 31101697). Bitte bei der Anmeldung die Größe angeben. Materialkosten von ca. 2 - 5 Euro sind im Kurs zu errichten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, wenn vorhanden eine Overlock, Stoff (evtl. zusätzlich altes Kleidungsstück für den Beutel), Bündchenstoff, Faden, Schere, Stift, Papier, Stecknadel, Maßband und ein kleines Handtuch.

Sabine Distler **Mo004**  
 Fr. 14.06., 16:00-20:00 Uhr und Sa. 15.06., 10:00-18:00 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
 € 59,80 (€ 53,80) + Material  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Kreatives Malen**

**Kunstvoll Eier bemalen - Kurs 1**



Um das Ei ranken sich allerhand Geschichten und Rituale. Farben, Verzierungen, die Anordnung der bemalten Kunstwerke - alles hat einen symbolischen Charakter. Motivfindung und -aufbau vom Wachtelei bis zum Straußenei, der Umgang mit den Farben, Vor- und Nachbehandlung - dies und vieles mehr sind Lehrinhalte

dieses Kurses. Kurbel- oder Spruchbandeier - diese fast verloren gegangene Technik erlernen Sie in wenigen Stunden und haben Freude und Spaß am Gestalten in heiterer Atmosphäre.

Pinsel und Eier (außer Hühnereier) können bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier, Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Malkittel, Verpackungsmaterial für den Heimtransport, Pinsel, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, kleines Handtuch.

Materialkosten: € 3,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Erika Strigl **Mo005**  
 Fr. 15.03., 16:00-18:30 Uhr  
 Sa. 16.03., 09:30-15:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
 So. 17.03., 09:30-15:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
 € 50,40 (€ 45,40) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

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

**Kunstvoll Eier bemalen - Kurs 2**



Kursbeschreibung Mo005

Materialkosten: € 2,00 für Farben und Sonstiges

(wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Erika Strigl **Mo006**  
 Mo. 18.03., 09:30-16:30 Uhr  
 Di. 19.03., 09:30-15:30 Uhr (tägl. 1 Std. Mittagspause)  
 € 46,20 (€ 41,60) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Das Aquarell leicht und locker - gar nicht so schwer - Teil 2**



Die wichtigsten Aquarellbasisinformationen sind Ihnen bereits vertraut, bzw. haben Sie im vorhergehenden Kurs schon erlernt. Jetzt kommt der entspannte Teil und Ihre Kreativität zum Zug! An diesem Samstag werden wir einige Motive gemeinsam malen: z. B. eine alte fränkische Tür und farbenfrohe Frühlingaquarelle.

Bitte mitbringen: Künstleraquarellfarben (ca. 12 Basisfarben, wie im ersten Kurs besprochen), alle Aquarell-

pinsel die Sie haben von Größe 4 bis 20 und Ihr Lieblingspapier in guter Aquarellqualität, Größe ca. 30x40. Denken Sie bitte auch noch an Ihre Hilfsmittel, wie stabile Malunterlage, die etwas größer ist, als Ihr Papier, dazu Washitape oder Malerkreppband, Wasserglas, kleines Stück Naturschwamm, Bleistift, Radiergummi, Lineal und alles weitere aus Ihrem Fundus. Dazu eine Abdeckung für den Tisch ca. 1 x 2 m, kleines Handtuch. Sollten Sie noch gar kein Material haben, schicke ich Ihnen gerne eine Liste mit den wichtigsten „Werkzeugen“ für den Einstieg.

Veronika Klassmann **Mo007**  
 Sa. 13.04., 09:30-16:00 Uhr  
 € 27,30 (€ 24,60) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Acrylic pouring, fluid painting**



Acrylic Pouring begeistert durch sein buntes vielschichtiges Farbenspiel. Es wird viel gemischt, geschüttet und gerührt. Die dadurch entstehenden Bildflächeneffekte werden anschaulich vermittelt. Die fertigen Bilder müssen mindestens eine Nacht trocknen und können am Sonntag, 28.04. zwischen 16:00 und 17:00 Uhr

abgeholt werden.

Bitte mitbringen: ca. 10 Keilrahmen (max. 40 x 40 cm), min. 4 Acrylfarben (150 ml), Acrylfarbe weiß (500 ml), 10 Becher 0,2 l,

5 Becher 0,4 l, Frischhaltefolie, Kreppband, Küchenrolle, alte Zeitungen, 10 Paar Einweghandschuhe, Plastikfolie 1,5 x 3 m, Malervlies für die Bodenabdeckung, Karton oder Plastikwanne mit max. 5 cm hohem Rand und (wichtig!) auf allen Seiten min. 10 cm größer als der größte Keilrahmen, kleines Handtuch.

Über die Kursleiterin (0175 9809109) kann bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn bestellt werden: Pouringmittel (1500 ml) und Silikonöl.

Bonny Schuhmann **Mo008**  
 Fr. 26.04. und Sa. 27.04., 10:00-17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause), So. 28.04., 16:00-17:00 Uhr (Abholung)  
 € 67,60 (€ 60,80)  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ 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, Wassergefäß, dünne Plastikhandschuhe, Maltücher, Tischdecke oder Plastikfolie 2 x 2 m, Föhn, kleines Handtuch.

Bonny Schuhmann Mo009  
 Fr. 21.06., 10:00-17:00 Uhr,  
 Sa. 22.06. und So. 23.06., 09:00-16:00 Uhr (tägl. 1 Std. Mittagspause)  
 € 93,60 (€ 84,20)  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Aquarellmalen für Fortgeschrittene - Motto: Durch Licht und Schatten



Im Workshop können Teilnehmer\*innen mit Aquarellfahrung ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Gemeinsamer Austausch, entspannte Atmosphäre und die herrliche Umgebung bieten beste Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten: Wie lege ich ein Bild an? Wie kann ich Transparenz, Tiefe und Leuchtkraft steigern? Wie gestalte ich Licht und Schatten? Den Rahmen bilden Themenschwerpunkte wie Stilleben, Gebäude, Figuren und Landschaften. Diese können gerne individuell mit eigenen, passenden Motiven umgesetzt werden. Der Kurs findet im Raum statt. Ergänzend ist ein halbtägiges Outdoor-Malen oder Zeichnen in Abstimmung mit der Gruppe möglich.

Bitte bringen Sie Ihr gewohntes und bewährtes Material mit. Empfehlungen des Dozenten: Aquarell-Büttenpapier, ab 300 Gramm, mittlere Körnung (Feinkorn), 100% Baumwolle, Format ab 30 x 40 cm (gerne größer), Haarföhn, einfacher Zeichenblock A4, Maskierflüssigkeit, Klapphocker und/oder Feld-Staffelei (falls vorhanden) für eventuelles Outdoor-Malen oder Zeichnen, Wachstuch oder Folie 1 x 2 m zum Unterlegen für den Arbeitstisch, kleines Handtuch. Nähere Infos mit Motiv-Vorschlägen erfolgen, wenn gewünscht.

Hans-Dieter Heinrich Mo010  
 Mo. 01.07. - Fr. 05.07., jeweils 09:30-17:00 Uhr  
 (1,5 Std. Mittagspause)  
 € 126,00 (€ 113,40) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ 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, Wassergefäß, 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

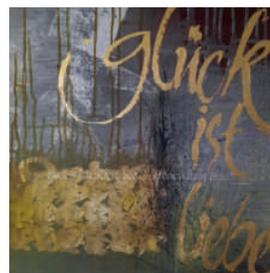


Holz als Bildträger hat eine lange Tradition. Mit wenigen Grundtönen verschönern wir farbenvielfältig Spandosen, Kassetten, Möbel, Uhren usw. Traditionelles, wie z.B. Kammzugtechnik, Marmorieren, Bandwerk, Furnier- und Kleistermalerei lassen reichlich Spielraum zum Experimentieren. Traditionelle und 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



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 Mo014  
 Fr. 25.10. und Sa. 26.10., 09:30 - 16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
 € 67,60 (€ 60,80)  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ 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 **Mo015**  
 Fr. 08.11. und Sa. 09.11., 09:30 - 16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
 € 67,60 (€ 60,80) +Material  
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Jubiläumsveranstaltung

### ■ Jubiläumsveranstaltung "50 Jahre Kunst und Brauchtum in Morschreuth"

Feiern Sie mit uns "50 Jahre Kunst und Brauchtum in Morschreuth"  
 Programm des Tages:

- Gottesdienst 9 Uhr
- Festakt in der Kulturwerkstatt mit musikalischer Untermalung
- Ab 12 Uhr Ausstellung des VHS-Kursangebotes im Feuerwehrhaus
- Mitmachaktionen für Erwachsene und Kinder
- Mittagessen
- 14 Uhr Trachtenvorführung

Nachmittags Kaffee und Kuchen

Gleichzeitig feiert auch die Ortsgruppe FSV Morschreuth ihr 50-jähriges Bestehen

So., 05.05., 9.00-17.00 Uhr **Mo019**  
 kostenfrei Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Spezial

### Naturerlebnis

#### ■ Kräuterführung - Wildkräuter des Frühjahrs



Der lange Winter ist vorbei. Die Erde regt sich und überall sprießt junges Grün hervor. Mit allen Sinnen erkunden wir, was es an Frühlingskräutern zu entdecken gibt.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Getränk, bei Bedarf Block und Stift.

Rosi Körner **Mo016**  
 Fr. 12.04., 16:00-19:00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) +Material  
 Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

#### ■ Kräuterführung - Wildkräuter des Sommers



Die milden und langen Tage um die Sommersonnwende lassen die Pflanzen durch das Licht und die Wärme nur so wachsen und reifen. Deshalb besitzen jetzt die Sommer- und Sonnwendkräuter die kräftigsten Inhaltsstoffe. Wir tauchen in die Schatzkiste der Natur ein, sehen, riechen, fühlen und schmecken sie in ihrer Fülle und Vielfältigkeit.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Sonnenhut, festes Schuhwerk, Getränk bei Bedarf Block und Stift.

Rosi Körner **Mo017**  
 Fr. 14.06., 16:00-19:00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) +Material  
 Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

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

## 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 Rauhächten nach Weihnachten das Geschick des kommenden Jahres mit dem Rauch orakelt. In diesem Räucherseminar lernen Sie einige heimische Räucherpflanzen, Harze und Wurzeln kennen. Sie erfahren ihre Anwendung im Brauchtum und Ritual. Im praktischen Teil führt Sie die Kursleiterin in die Kunst des Räucherns ein. Materialkosten in Höhe von € 3,00 sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Getränk und ein kleines Handtuch.

Das Räuchern ist in der westlichen Welt meist nur noch zum Konservieren von Fleisch und Fisch bekannt. Unsere Vorfahren haben zu allen wichtigen Gelegenheiten des Lebens geräuchert. Bei der Geburt genauso wie bei Tod, Heirat und im Krankenzimmer. Im Winter wurde geräuchert, um den alten Mief loszuwerden. Häuser und Stallungen wurden mit Kräutern und Harzen gereinigt und gesegnet. Einiges Wissen um die Kunst des Räucherns hat sich im Brauchtum erhalten. So wurde z.B. am Allerseelentag den Ahnen mit Rauchopfern gedacht oder in den Rauhächten nach Weihnachten das Geschick des kommenden Jahres mit dem Rauch orakelt. In diesem Räucherseminar lernen Sie einige heimische Räucherpflanzen, Harze und Wurzeln kennen. Sie erfahren ihre Anwendung im Brauchtum und Ritual. Im praktischen Teil führt Sie die Kursleiterin in die Kunst des Räucherns ein. Materialkosten in Höhe von € 3,00 sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Getränk und ein kleines Handtuch.

Rosi Körner **Mo018**  
 Fr. 15.11., 16:00-19:00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz



## NEUNKIRCHEN

**Leitung:** Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger  
**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

Anmeldebeginn: Dienstag, 30.01., 8.15-12.00 Uhr  
 anschließend zu den Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr

Dienstag ganztägig geschlossen

Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **www.vhs-forchheim.de**. 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, Deerljiaker 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 Kleinsendelbach, Hauptstraße 1

Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach, Hauptstraße 8

Turnraum Schule Hetzles, Hauptstraße 1

Feuerwehrhaus Rosenbach, Rosenbach 51

## Sprachen

### ■ Englisch für Anfänger



Für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit, und lernen auch Sie Englisch. Dies ist ein Kurs für Menschen ohne Vorkenntnisse, die Spaß haben, Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune. € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne002**  
 Mo., 19.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x  
 € 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### ■ Englisch ganz einfach

Kurs für Menschen mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Spaß haben, Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune. € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg **Ne003**  
 Mo., 19.02., 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., 20.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
 € 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### ■ Englisch ganz einfach am Abend

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune. € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen

Sabine Steynberg **Ne005**  
 Do., 22.02., 17.30-19.00 Uhr, 10 x  
 € 63,00 (€ 56,70) 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?

Sabine Steynberg **Ne006**  
 Mi., 21.02., 16.00-17.30 Uhr, 10 x  
 € 63,00 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### 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.

### ■ Spanisch für den Urlaub (mit Vorkenntnissen)



Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Niveau A1). Der Fokus wird auf der Kommunikation liegen und wir werden einfache und nützliche Ausdrücke für die nächste Reise oder den nächsten Urlaub erlernen.

Ein Buch ist für diesen Kurs nicht erforderlich.

Maria Angeles OsorioTéllez **Ne007**  
 Do., 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 8 x  
 € 63,00 (€ 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.

Ina Müllemann **Ne008**  
 Mo., 11.03., 19.00-20.00 Uhr, 2 x  
 € 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

Ina Müllemann **Ne009**  
 Mo., 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 2 x  
 € 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

### ■ Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird praktiziert, um Kundalini - die Lebensenergie, in den Chakren des Körpers fließen zu lassen. Die Chakren sind die (7) Energiezentren des Körpers und haben verschiedene Funktionen für Körper und Geist, die im Kundalini Yoga oft eine Rolle in den Übungsreihen spielen. Regelmäßiges Üben hilft dabei, den Alltag gelassener meistern zu können, flexibler zu werden und weniger gestresst zu leben. Kundalini Yoga ist eine Reise zu sich selbst. Neben den mentalen Effekten hat Kundalini Yoga natürlich auch viele positive Auswirkungen auf den Körper. 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.

Margit Fees **Ne010**  
 Mo., 19.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
 € 63,00 (€ 56,70) 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.

Marga Drummer **Ne011**  
 Di., 20.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

Marga Drummer **Ne012**  
 Di., 20.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung**

Eine korrekte Ausrichtung des Körpers in den einzelnen Asanas durch detaillierte Anweisungen sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Das Üben mit Tiefe in den Asanas führt zu Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Ausgeglichenheit und Kraft. Mit Asana-Reihen im Fluss geübt wird Beweglichkeit für Körper und Geist erlangt. Sinne und Aufmerksamkeit werden fokussiert. Die Teilnehmer werden zum eigenständigen und bewussten, achtsamen Üben des Yoga und der Asanas herangeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Sabine Dohlus Ne013  
 Di., 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 18 x  
 € 113,40 (€ 90,70) Turnraum Schule Hetzles

■ **Gelassen durch den Tag mit Hatha Yoga**

In dieser Stunde am Vormittag üben wir in ruhigen, vom Atem geführten Bewegungen. So kann auch der Geist in einen entspannten Zustand kommen. Der Körper wird gekräftigt und sanft gedehnt, Spannungen werden abgebaut, die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn geschult. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Tiefenentspannung. Nimm dir die Zeit für DICH! Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Gabriele Kapp Ne014  
 Fr., 15.03., 9.00-10.15 Uhr, 12 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ **Hatha Yoga**

Diese Stunde ist ideal um am Ende des Arbeitstages abzuschalten. Mit Hatha Yoga, diesem jahrhundertealten Übungsweg, steigern wir unser körperliches Wohlbefinden und können zu seelischem Gleichgewicht finden. Die Körper- (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und eine geführte Meditation am Ende der Praxis helfen uns, den Alltag schrittweise loszulassen und aktiv zu entspannen. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Gabriele Kapp Ne015  
 Mi., 28.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp Ne016  
 Mi., 26.06., 17.30-18.45 Uhr, 4 x  
 € 21,00 (€ 18,90) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp Ne017  
 Mi., 28.02., 19.00-20.15 Uhr, 12 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp Ne018  
 Mi., 26.06., 19.00-20.15 Uhr, 4 x  
 € 21,00 (€ 18,90) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp Ne021  
 Mo., 26.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

■ **Hatha Yoga**

In dieser Stunde üben wir in ruhigen, vom Atem geführten Bewegungen. So kann auch der Geist in einen entspannten Zustand kommen. Der Körper wird gekräftigt und sanft gedehnt, Spannungen werden abgebaut, die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn geschult. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Tiefenentspannung. Nimm dir die Zeit für DICH! Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.



Gabriele Kapp Ne022  
 Mo., 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 8 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

**Bewegung - Gymnastik - Fitness**

■ **Fit im Grünen - "Rundum-Training" mit Naturerlebnis**

Ein bunt gemischtes "Rundum-Training" in der Natur für Kraft, Beweglichkeit, Koordination - und gute Laune!

Auf unserem Weg durch den Reichswald wechseln wir immer wieder zwischen kurzen Lauf- oder Gehstrecken und variantenreichen Übungen. Unsere Trainingsgeräte? Was uns der Wald so bietet: Stöcke und Stämme für starke Muskeln, gesunde Luft für freies Atmen und viel Grün zur Entspannung.

Tempo und Intensität lassen sich für jede\*n persönlich anpassen. Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter)

Kerstin Staubach Ne023  
 Mo., 04.03., 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., 06.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
 € 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe  
 Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

■ **Wirbelsäule + Fitness**

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde. Bitte Matte mitbringen.

Roswitha Klein Ne025  
 Mo., 19.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
 € 38,40 (€ 34,60) 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., 19.02., 9.00-10.00 Uhr, 17 x  
 € 54,40 (€ 49,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Irmgard Neuner Ne027  
 Mo., 19.02., 10.15-11.15 Uhr, 17 x  
 € 54,40 (€ 49,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Body Styling**

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung. Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner Ne028  
 Mi., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 16 x  
 € 51,20 (€ 46,10) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Irmgard Neuner **Ne029**  
 Mi., 21.02., 19.15-20.15 Uhr, 16 x  
 € 51,20 (€ 46,10) 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.

Simone Schmitt **Ne030**  
 Mo., 19.02., 18.00-19.00 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., 21.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Grundschule UG Raum U4

■ **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.

Simone Schmitt **Ne032**  
 Do., 22.02., 19.10-20.10 Uhr, 12 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren**

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.

Roland Brodkorb **Ne033**  
 Di., 20.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) 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.

Roswitha Klein **Ne034**  
 Mo., 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 13 x  
 € 41,60 (€ 37,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

Die Prinzipien von Josef Pilates sollen uns beim Trainieren helfen: Atmung, Koordination, Zentrum, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle. 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 falls vorhanden, einen Overball mitbringen.

Karin Seitz **Ne035**  
 Mi., 06.03., 16.50-17.50 Uhr, 12 x  
 € 38,40 (€ 34,60) 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 **Ne036**  
 Mi., 06.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
 € 38,40 (€ 34,60) 8 Grundschule UG Raum U4

■ **Wirbelsäulengymnastik**

Annette Walter **Ne037**  
 Di., 27.02., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
 € 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ **Wirbelsäulengymnastik**

Annette Walter **Ne038**  
 Di., 27.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
 € 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ **Qi Gong für den Feierabend**

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte, ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Durch Qi Gong finden wir zurück in unsere Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung, aktivieren unsere Selbstheilung und üben sehr einfach Meditation. Die Übungen finden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen statt. 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 **Ne039**  
 Di., 09.04., 16.30-18.00 Uhr, 14 x  
 € 88,20 (€ 79,40) 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 **Ne040**  
 Do., 22.02., 17.15-18.45 Uhr, 8 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Grundschule UG Raum U4

■ **Outdoor: Qi Gong**

18 Übungen für ein langes gesundes Leben.

Gisela Zapf **Ne041**  
 Mo., 15.04., 17.00-18.00 Uhr, 8 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Treffpunkt: Eingang Mittelschule

## Tanz

### ■ Linedance Fortführung Beginnerkurs

Fortsetzung des vorigen Beginnerkurses. 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., 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

### ■ Linedance Fortführung

Für Teilnehmer, die im letzten Semester die ersten Basisschritte erlernt haben. Quereinstieg möglich, Vorkenntnisse im Linedance sind jedoch erforderlich

Alexandra Schmitt Ne043  
Do., 22.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

### ■ Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet!

Rudolf Birckigt Ne044  
Di., 20.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

### ■ Linedance Fortführung

Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt Ne045  
Mo., 19.02., 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., 22.02., 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., 28.02., 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., 08.05., 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 Pflieger Ne049  
Mo., 26.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80) 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., 20.02., 16.30-18.00 Uhr, 15 x  
€ 117,00 (€ 105,30) Jugendclub Outback

### ■ Flamenco Schnupperkurs für Anfänger



In diesem Kurs erlernen wir einfache Flamenco-Grundschritte, die Technik für Hand- und Armführung und die korrekte Körperhaltung beim Flamencotanz.

Das Ziel in meinem Kurs ist es, mit viel Spaß für 2 Stunden gemeinsam vom Alltag abzuschalten und sich bei schöner spanischer Musik zu bewegen.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz, bequeme Kleidung

Yolanda Gómez Philipps Ne051  
Sa., 24.02., 10.30-12.30 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

Yolanda Gómez Philipps Ne052  
Sa., 16.03., 10.30-12.30 Uhr  
€ 10,40 (€ 9,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

**Spezial**

**Sommer Wildkräuterführung**

Ein bunt gedeckter Tisch an Wildkräutern machen die Wiesen duftend. In jedem dieser Sommerkräuter steckt jede Menge Power und Geschmack. Wir lernen diese (Un)Kräuter kennen und erkennen und erfahren, wie wir ihre Kräfte für uns nutzen können. Zum Abschluss gibt es eine erfrischende Kostprobe der bunten Wilden.

Mitzubringen sind: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere.

Waltraud Zimmermann **Ne053**  
 Mo., 08.07., 14.00-17.00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

**Frühlingswildkräuterführung**

Auf dieser Wildkräuterführung lernen wir viele dieser Frühlingskräuter kennen und erkennen. Diese grünen Wunder vom Wegesrand regen den Stoffwechsel und die Entschlackung an und spenden uns Vitalität und Energie. Wir entdecken und probieren diese (Un)Kräuter und erfahren, wie sie verwendet werden können. Zum Abschluss gibt es eine kleine Kostprobe.

Mitzubringen sind: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere,

Waltraud Zimmermann **Ne054**  
 Mo., 29.04., 14.00-17.00 Uhr  
 € 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

**Beikost Workshop**



Du wüsstest gerne, wann du mit der Beikost bei deinem Baby starten kannst? Du weißt nicht so richtig, was du deinem Baby am besten geben sollst? Dann ist dieser Workshop das Richtige für Dich/Euch. Wir werden über Beikostreifezeichen, Beikost und Stillen/Flasche, Beikost nach Bedarf, (un)geeignete Lebensmittel, Umgang mit kindlichem Essverhalten, Sicherheitsregeln, Einführung von Wasser/anderen Getränken, Angst vor dem Verschlucken sprechen.

Michelle Hölzel **Ne055**  
 Sa., 16.03., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,40 (€ 9,40) Milchhäusle Dormitz

**Stillvorbereitungskurs**



Der ideale Stillstart, die richtige Stilltechnik, Aufklärung von Stillmythen, Milchbildung und Milchentwicklung in den ersten Lebenstagen werden in diesem Vortrag besprochen.

Do., 14.03., 18.00-20.00 Uhr **Ne056**  
 € 10,40 (€ 9,40) Milchhäusle Dormitz

**Ernährung**

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

**Essen wie ein Maharadscha von Tadsch Mahal**

Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten Gerichte mit Lamm- und Hühnchenfleisch 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.

Monika Kapoor Paul **Ne057**  
 Mo., 19.02., 18.00-22.00 Uhr  
 € 34,80 (€ 33,10) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

**Happy food: gesundes (Koch-)Glück**

Essen macht glücklich, das ist bewiesen... gemeinsam gesund kochen - auch.

Gar nicht so leicht, sich im Rezept-Dschungel zurecht zu finden. Gesund soll es sein, eine kleine Zutatenliste wäre gut, fix und leicht zubereitet und schmecken soll's auch - und dann glücklich genießen.

An diesem Abend wollen wir einfache, vegetarische Gerichte zubereiten, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen - Salate für die gesunde Pause, das ein oder andere Rezept für ein schnelles, leckeres Abendessen, und darf es noch ein kleines Stück von Glück in Form einer Energiekugel für nach den Sport oder als Nachmittagsnack sein?

Sandra Gareis **Ne058**  
 Do., 14.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 32,80 (€ 31,10) inkl. Material € 16,00 Mittelschule

**Burger-Kompositionen**



Ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, die beliebten Snacks werden durch würzige Soßen und Beilagen zu wahren Delikatessen. Vier Küchchen, vier verschiedene Burger werden wir in selbst gebackenen Buns anrichten. Zutaten wie Aubergine, Blumenkohl, Kidneybohne oder auch

Chilicreme, um nur wenige zu nennen, werden dabei eine Rolle spielen. Begleitet werden die Snacks von Salat und Ofengemüse der Saison. Zum Abschluss wird ein kleiner Süß-Burger den Abend abrunden. Lassen Sie uns experimentieren und probieren. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Stephanie Karrasch **Ne059**  
 Mi., 20.03., 18.00-21.30 Uhr  
 € 14,70 (€ 13,20) + Material € 14,00 Mittelschule

**Syrische Küche für Jung und Alt**

Syrische Küche - gesund und lecker kochen mit Rajaa Nadler. Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche wieder miteinander kochen und genießen.

Mitzubringen sind wie immer: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben, ein scharfes Küchenmesser und vor allem gute Kochlaune und einen guten Appetit. Die Rezepte für die jeweiligen Gerichte werden im Nachhinein per Mail gesendet, damit sie gespeichert werden können.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Dr. Rajaa Nadler **Ne060**  
 Mi., 10.04., 18.00-22.00 Uhr  
 € 16,80 (€ 15,10) + Material € 16,00 Mittelschule

**Kulinarische Vielfalt aus Griechenland**



Die griechische Küche ist mit sehr viel Gemüse, frischen Kräutern und Gewürzen eine gesunde Variante der Mittelmeerküche. Als Vorspeisen bereiten wir ein Tzaziki, eine Pita mit Spinat und einen griechischen Salat zu. Als Hauptspeise gibt es Gemista (gefülltes Gemüse mit Reis) und

Soutzoukakai (Hackbällchen). Der Nachtisch besteht aus einer griechischen Torte (Ekmek Kantaifi).

Maria Kasotaki **Ne061**  
 Do., 27.06., 18.00-22.00 Uhr  
 € 31,80 (€ 30,10) inkl. Material € 15,00 Mittelschule

■ **Chicken Biryani – ein besonders würziges Reisgericht**

Biryani ist eine der besten königlichen Spezialitäten, die von den Indern aus Persien mitgebracht wurde. Es ist sehr beliebtes Gericht und gilt als luxuriöser Leckerbissen, den man zu besonderen Anlässen genießen kann. Wir lernen, wie man ein traditionelles Chicken Biryani zubereitet. Passend dazu werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Ne062**  
 Mi., 19.06., 18.00-22.00 Uhr  
 € 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00  
 Mittelschule

**Kultur - Kreativ**

■ **Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs**

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.  
 Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Nähmaschine, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

Elisabeth Mayer-von Varendorff **Ne067**  
 Mi., 28.02., 10.00-12.30 Uhr, 8 x  
 € 104,00 (€ 93,60) Kleingruppe  
 Ort wird noch bekannt gegeben

■ **Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs**

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester  
 Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.  
 Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

Elisabeth Mayer-von Varendorff **Ne068**  
 Do., 29.02., 19.00-21.30 Uhr, 8 x  
 € 104,00 (€ 93,60) Kleingruppe  
 Ort wird noch bekannt gegeben

**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!

Marion Knörlein **Ne001**  
 Sa., 16.03., 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 **Ne063**  
 Do., 29.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x  
 € 56,80 inkl. Material € 10,00  
 Schule Dormitz

Brigitte Schleifer **Ne064**  
 Do., 29.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x  
 € 56,80 inkl. Material € 10,00  
 Schule Dormitz

■ **Basteln für Kinder ab 9 Jahren**

Wir schneiden, falten, kleben schöne Dinge, kleine Geschenke mit verschiedenen Materialien.  
 Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube)  
 Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

Maria Möller **Ne065**  
 Di., 20.02., 16.00-17.30 Uhr, 4 x  
 € 31,20 + Material  
 Grundschule U2 - Werkraum

■ **Basteln mit Papier und Pappe**

Für Jugendliche und Erwachsene  
 Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube)  
 Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

Maria Möller **Ne066**  
 Do., 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
 € 31,20 (€ 28,10) + Material  
 Grundschule U2 - Werkraum



**POXDORF**

**Leitung:** Frau Marion Zeus

**Anmeldung:** VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 30.01.  
 Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).  
 Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Gesundheit**

■ **Faszien-Yoga**

Beim Faszien-Yoga geht es um Dehnen, Schwingen und Federn. Durch das dauerhafte Dehnen werden Verklebungen in tieferen Gewebeschichten auf sanfte Weise gelöst. Außerdem wird durch Schüttel-Übungen die Durchblutung angeregt und das Bindegewebe und die Muskeln so mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Faszien-Yoga wird meist ruhig und entspannt praktiziert und dadurch kommt auch der Geist zur Ruhe. Zur Unterstützung werden auch Faszien-Rollen und -Bälle eingesetzt, die von den Teilnehmern mitgebracht werden können. Bitte für den Kurs eine dickere Matte und evtl. eine Decke mitbringen, warme Kleidung anziehen. Faszien-Yoga ist für jeden geeignet und bietet sich auch als Ausgleich zu anderen Sportarten an.

Mirella Savegnago **Po001**  
 Mo., 26.02., 17.25-18.55 Uhr, 12 x  
 € 57,60 (€ 51,80)  
 Grundschule

■ **Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**  
Fortführung

Patricia Göpel Po002  
Mo., 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule

Patricia Göpel Po003  
Mi., 21.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule

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

Matthias Ruschig Po004  
Do., 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 38,40 (€ 34,60) Grundschule

■ **Yoga - Fortführung**

Claudia Augustin Po005  
Di., 20.02., 17.15-18.45 Uhr, 16 x  
€ 76,80 (€ 69,10) Grundschule

■ **Yoga - Fortführung**

Claudia Augustin Po006  
Di., 20.02., 19.00-20.30 Uhr, 16 x  
€ 76,80 (€ 69,10) Grundschule

**Kulturvielfalt in ihrer schönsten Blüte**

Printausgabe vierteljährlich www.forchheimer-kulturservice.de



**Anmeldung:** ab Dienstag, 30.01.  
Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.  
Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Egloffstein**

**Leitung:**  
Britta Braun  
E-Mail: [britta.braun@hotmail.com](mailto:britta.braun@hotmail.com)

**Anmeldung:**  
Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,  
Tel. 09197/6292.13, E-Mail: [postler@egloffstein.de](mailto:postler@egloffstein.de)  
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

**Hier finden Ihre Kurse statt:**  
Grundschule: Badstraße 166, 91349 Egloffstein

**Obertrubach**

**Anmeldung:**  
Gemeinde Obertrubach: Barbara Bauer  
Tel. 09245/988-0, E-Mail: [b.bauer@obertrubach.de](mailto:b.bauer@obertrubach.de)  
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

**Hier finden Ihre Kurse statt:**  
Rathaus Obertrubach: Teichstraße 5, 91286 Obertrubach  
Schule Bärnfels: Bärnfels-Hauptstr. 9, 91286 Obertrubach

**Pretzfeld**

**Leitung:**  
Tanja Dvorak  
E-Mail: [t.h.geissler@web.de](mailto:t.h.geissler@web.de)

**Anmeldung:**  
VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,  
91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

**Hier finden Ihre Kurse statt:**  
Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld  
Gemeindehaus Wannbach: Wannbach 49, 91362 Pretzfeld  
Grundschule Pretzfeld: Schulstraße 14, 91362 Pretzfeld  
Vereinshaus Pretzfeld: Walter-Schottky-Straße 1, 91362 Pretzfeld  
Pretzfelder Keller, Parkplatz: Ortsausgang Richtung Ebermannstadt

## Gesundheit - Egloffstein

■ **Pilates**

Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung fördert sowohl Kondition und Koordination als auch die eigene Körperwahrnehmung. Sie werden schon bald eine spürbare und sichtbare Verbesserung Ihrer Muskulatur, Körperhaltung und Beweglichkeit feststellen. So bringen Sie Körper und Geist in Balance und bleiben gestärkt für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Isomatte!

Melanie Link-Roth Tr001  
Di., 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule Egloffstein

**Yoga für den Rücken**

Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Handtuch und Wasserflasche!

Andrea Eichhorn Tr002  
 Mi., 21.02., 18.00-19.15 Uhr, 10 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Grundschule Egloffstein, Aula

**Bodystyling - Rücken/Fit**

Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung mit anschließendem Stretching-Teil. Ein Kurs speziell für die typischen Problemzonen wie Bauch - Beine - Po sowie für die Arm- und Beinmuskulatur. Ein Fitnessstraining für Jung und Alt.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der beiden VHS Außenstellen Egloffstein und Obertrubach.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, Handtuch und Getränke!

Melanie Link-Roth Tr005  
 Do., 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) Grundschule Egloffstein

**Eltern/Kind - Kinder**

**Musik für Kids (3 - 6 Jahre)**

Heike Barthelmes Tr006  
 Do., 22.02., 14.30-15.15 Uhr, 8 x  
 € 25,20 Grundschule Egloffstein

**Musik für Kids (3 - 6 Jahre)**

Heike Barthelmes Tr007  
 Do., 22.02., 15.30-16.15 Uhr, 8 x  
 € 25,20 Grundschule Egloffstein

**Kräuterkurs: Gaumenfreuden von der Wiese auf den Tisch**

Sie möchten die als Unkraut verkannten Kräuter aus Ihrem Garten näher kennenlernen und erfahren, was man damit alles machen kann? In diesem Kurs lernen Sie die Wildkräuter unserer heimischen Gärten zu bestimmen und bereiten diese dann im Anschluss zu. Es erwarten Sie leckere Rezepte mit denen der nächste Grillabend ein voller Erfolg wird.

Materialkosten für ein Infoheft mit den gelernten Kräutern und Rezepten sowie Zutaten für ein kleines wildes Menü: 15 €

Veronika Huberth Tr011  
 Sa., 11.05., 17.30-21.00 Uhr  
 € 18,20 (€ 16,40) + Material 15 € Küche Grundschule Egloffstein

Veronika Huberth Tr012  
 Mo., 13.05., 17.30-21.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) + Material 15 € Küche Grundschule Egloffstein

Ein VHS-Kurs kann ab mindestens 10 zahlenden Teilnehmern wie ausgeschrieben stattfinden.

**Obertrubach**

**Bildervortrag mit Leckerbissen: Emilia Romagna** NEU



Gönnen Sie sich einen virtuellen Kurzausflug nach Italien!

Der Bildervortrag wird Sie durch die Region Emilia Romagna führen, von dem „Food Valley“ rund um Parma über die berühmte mittelalterliche Universitätsstadt Bologna bis an die Adriaküste und nach Ravenna mit ihren byzantinischen Mosaiken.

Entdecken Sie die vielfältigen Landschaften, die spannende Geschichte und die gastronomischen Spezialitäten der Region - die Sie nicht nur virtuell im Vortrag kennenlernen, sondern auch ganz analog ausprobieren können.

Emanuela Cavallaro Tr030  
 Sa., 09.03., 18.30-20.00 Uhr  
 € 7,80 (€ 7,00) inkl. 1 Glas Prosecco und Fingerfood  
 Einlass ab 18:00 Uhr Dorfladen Obertrubach

**Gesundheit**

**Yoga zur Entspannung**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

Sylvia Mann Tr031  
 Do., 07.03., 19.00-20.30 Uhr, 6 x  
 € 37,80 (€ 34,00) Rathaus Obertrubach

**Spezial**

"Make-up your days" - für Frauen die es wissen wollen. Werden sie innerhalb von drei Schminkkursen zum Make-up Profi für ihr Gesicht. Vom Blitzmake-up bis zum Make-up für den etwas größeren Auftritt ist alles dabei. Den Abschluss bildet die Gesichtsvermessung inkl. Schminkpass, so dass sie ihr perfektes typgerechtes Make-up für jeden Anlass selbst zaubern können. Die Module können auch einzeln gebucht werden. Bitte bringen sie zu den Kursen ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

**"Make it simple" - schnell, einfach & natürlich (1)**

Das Blitzmake-up ist Schwerpunkt im ersten Kurs. Vorzüge hervorheben und einen strahlenden ebenmäßigen, frischen Teint zaubern. Sie erfahren wie Rötungen und Pigmentflecken perfekt kaschiert werden und wie Sie Ihre Augen zum Strahlen bringen mit einem monochromen Make-up. Das perfekte Make-up für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Ideal für Schminkeinsteigerinnen oder Wenigschminkerinnen.

Heidrun Wokittel Tr032  
 Mi., 06.03., 18.00-20.00 Uhr  
 € 12,80 (€ 11,50) + Material 5 €  
 Kleingruppe Schule Bärfels

**"Ladylike" - gepflegt & elegant durch den Alltag (2)**

Das Tagesmake-up abgestimmt auf die Kleidung und den Anlass. Wie korrigiert und definiert man die perfekte Braue und wie lässt man Schlupflider verschwinden? All das sind Inhalte des zweiten Kurses. Für Frauen mit Lust auf stilvolle Natürlichkeit. Ideal als Aufbau für Teilnehmerinnen aus Teil 1 oder für alle, die Schminkefahrung mitbringen.

Heidrun Wokittel Tr033  
 Mi., 17.04., 18.00-21.00 Uhr  
 € 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €  
 Kleingruppe Schule Bärfels

**■ "Best of" - das Make-up für den etwas größeren Auftritt (3)**

Endlich wissen, wie ein Abend-Make-up richtig geschminkt wird. Smokey Eyes oder das klassische Beauty-Make-up, Sie suchen das für Sie passende aus und der große Auftritt kann kommen. Schwerpunkt hier, die Gesichtsvermessung inkl. Schminkpass, verbunden mit Contouring, Beautytechnik beim Augen-Make-up und was habe ich eigentlich für eine Gesichtsform? Den Abschluss bildet das perfekte Lippen-Make-up und Tricks und Tipps, wie man ein Make-up besonders haltbar macht. Ideal als Aufbau für Teilnehmerinnen aus Teil 2 oder für alle, die etwas mehr Schminkerfahrung mitbringen.

Heidrun Wokittel Tr034  
 Mi., 15.05., 18.00-21.00 Uhr  
 € 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €  
 Kleingruppe Schule Bärfels

**Pretzfeld**

**■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse**

Ashtanga Yoga Basic Led Class

Angelika Wölfel-Hölzel Tr052  
 Mi., 28.02., 18.30-20.00 Uhr, 9 x  
 € 71,70 (€ 66,00) inkl. 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

**■ Yoga zum Entspannen und Auftanken**

Yoga ist weit mehr als ein System körperlicher Übungen. Obwohl Körperübungen das Grundgerüst dieses Kurses bilden werden, gilt das Interesse vor allem der Frage, wie man mit Hilfe des breiten Spektrums an Yogatechniken auf die mentale und emotionale Befindlichkeit und auf psychosomatische Symptome einwirken kann. Nachweislich kann Yoga als unterstützende Methode dazu beitragen, Erschöpfung, Energiemangel, leichte depressive Verstimmungen, Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen und Ängste positiv zu beeinflussen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, sich neben fließenden und sanften Körperübungen auch auf Atem- und Entspannungsübungen einzulassen und Yoga als achtsamkeitsbasierte, entschleunigende, meditative Praxis zu erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Matte.

Pauline Lodes Tr053  
 Di., 05.03., 10.00-11.30 Uhr, 10 x  
 € 78,00 (€ 71,70) Gemeindehaus Wannbach

**Kultur - Kreativ**

**■ Flechten mit Weide oder 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, Pflaum/Ahle oder kleinen, alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere. Falls wider Erwarten keine oder nicht genügend frische Weide zur Verfügung steht, wird alternativ mit Peddigrohr gearbeitet.

Nicole Mourick Tr060  
 Fr., 12.04., 17.00-21.00 Uhr  
 € 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €  
 Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Nicole Mourick Tr062  
 Fr., 07.06., 17.00-21.00 Uhr  
 € 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €  
 Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

**■ Flechten mit Weide – Deko-Elemente für Haus und Garten**

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus dekorative Kunstwerke (Herzen, Kreise, Dreiecke) für Haus und Garten gestalten. Es sind hierfür keine bestimmten Vorkenntnisse nötig, einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk und zwei geschickte Hände sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend! Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer (Schnitzmesser, Schneidteufel o. ä.), Pflaum/alten Schraubendreher, Gartenschere; wer hat, kann gerne auch anderes verflechtbares Material aus dem Garten (Hartriegel, Binsen, trockenes Dekogras o.ä.) mitbringen.

Nicole Mourick Tr061  
 Fr., 19.04., 17.00-20.00 Uhr  
 € 15,60 (€ 14,00) + Material ca. € 15,00-25,00  
 Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Nicole Mourick Tr063  
 Fr., 14.06., 17.00-20.00 Uhr  
 € 15,60 (€ 14,00) + Material ca. € 15,00-25,00  
 Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

**Führungen**

**■ Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld  
 Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler**

„Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neoimpressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch 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. Im Laufe des Semesters werden 1x/ Monat Führungstermine angeboten. Sollten Sie also zum aktuellen Termin keine Zeit haben besteht die Möglichkeit, sich auf eine Interessentenliste (TR063\_) setzen zu lassen. Sie werden benachrichtigt, sobald ein zusätzlicher Führungstermin feststeht. Kurse für Gruppen nach Absprache individuell vereinbar.

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel Tr064  
 Sa., 16.03., 11.00-12.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Treffpunkt Schloss Pretzfeld 11.00 Uhr

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel Tr064A  
 Sa., 20.04., 11.00-12.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel Tr064B  
 Sa., 25.05., 11.00-12.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel Tr064C  
 Sa., 22.06., 11.00-12.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel Tr064D  
 Sa., 27.07., 11.00-12.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Dr. Marianne Preller, Elisabeth Gröbel  
Sa., 17.08., 11.00-12.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80)

Tr064E

Schloss Pretzfeld

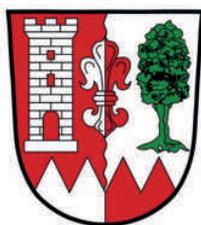
### ■ Hagenbach - auf den Spuren der jüdischen Geschichte des Ortes mit Besuch des Judenfriedhofes

In vielen Orten Frankens lebten über Jahrhunderte hinweg christliche und jüdische Bewohner miteinander. Hagenbach besaß einst eine bedeutende jüdische Gemeinde und war Sitz eines Bezirksrabbinats. Die jüdische Geschichte des Ortes endete mit der Reichspogromnacht im Jahr 1938. Jüdische Friedhöfe sind steinerne Zeugnisse aus dieser Zeit und lassen durch ihre Gestaltung und Symbole die Vergangenheit lebendig werden. Der Friedhof Hagenbach, ein „Guter Ort“. Er besitzt eine, für einen jüdischen Friedhof besondere Lage und weist eine Reihe bemerkenswert schön gestalteter Grabsteine auf. Treffpunkt: 14.00 Uhr am Eingang zu Schloss Hagenbach, vor den blauen Info-Tafeln. Kurzer, ebener Fußweg zum jüdischen Friedhof. Männliche Teilnehmer werden gebeten, auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen.

Arbeitskreis Jüdische Friedhöfe  
So., 28.04., 14.00-15.30 Uhr  
€ 8,00 (€ 7,20)

Tr065

Hagenbach 1



## WEILERSBACH

**Leitung:** Silvia Pfeufer

### **Anmeldung:**

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40  
Anmeldung ab Dienstag, 30.01.  
Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag  
14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

## Gesundheit

### ■ Yogilates

Yogilates ist eine reizvolle Kombination aus Yoga und Pilates und ein effektives Trainingsprogramm. Durch Yoga erreichen wir Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und spricht die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) an. Die Atmung wird bewusst eingesetzt. Dadurch erreichen wir Ausdauer, Energie und Gelassenheit für den Alltag. Bitte in bequemer Kleidung und mit der Möglichkeit, auch mal barfußig zu sein. Eine Yogamatte und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

Silvia Pfeufer  
Mo., 19.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80)

Wb001

neues Musikheim Weilersbach, Am Sportplatz 3a

## Spezial

### ■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

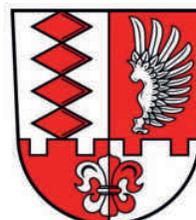
Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Sabrina Hofmann  
Sa., 16.03., 10.00-13.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00)

Wb002

Grundschule



## WIESENTHAU

**Leitung:** gesucht!

### **Anmeldung:**

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel.

09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 30.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

## Gesundheit

### ■ Rücken- und Faszientraining 60+

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen sowohl Kräftigungs-, Balance- als auch Dehnübungen. Diese Kombination schafft nicht nur einen Ausgleich zum täglichen Bewegungsablauf, sondern soll auch die Körpermitte stärken. Das Faszientraining selbst sorgt für mehr Geschmeidigkeit und für einen runderen Ablauf aller Bewegungen. Bitte Matte und Faszienrolle mitbringen.

Fanny Heath  
Mo., 19.02., 17.30-18.15 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60)

Wi001

Turnhalle Volksschule

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.

■ Funktionelles Rückentraining



Schwerpunkt dieses Kurses sind Übungen, die einen Ausgleich zum täglichen langen Sitzen schaffen. Mit funktioneller Gymnastik und Entspannung können Sie Ihren Rücken trainieren. Sie lernen, wie Sie Rückenschmerzen und Verspannungen rechtzeitig vorbeugen.

Bitte bequeme Kleidung, Theraband und Matte mitbringen!

Fanny Heath Wi002  
 Mo., 19.02., 18.20-19.20 Uhr, 10 x  
 € 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Volksschule

■ Bodyforming & Stretching

In diesem Kurs stehen Fatburning und Körperstraffung im Vordergrund. Wir werden gezielt Übungen gegen die typischen Problemzonen durchführen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden Freude an diesem Kurs.

Bitte Isomatte mitbringen!

Ariane Schäff Wi003  
 Mi., 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 9 x  
 € 37,80 (€ 34,00) Turnhalle Volksschule

■ Yoga für den Rücken

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Andrea Eichhorn Wi004  
 Do., 22.02., 18.00-19.15 Uhr, 10 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Turnhalle Volksschule

■ Yoga für die Frau

Mit gezielten Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen wird der Körper in seinem Energiefluss unterstützt.

Der Kursinhalt ist so aufeinander abgestimmt, dass sich eine harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist einstellen kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Stefanie Zametzer Wi005  
 Di., 27.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Volksschule

Kinder

■ Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark

Alter: 1. - 4. Klasse

Wir lernen altersgerechte Yogaasanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen.... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Tagesverlauf.

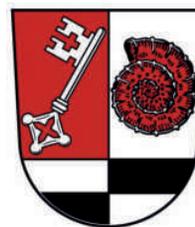
Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Stefanie Zametzer Wi006  
 Di., 27.02., 17.30-18.15 Uhr, 6 x  
 € 23,40 Turnhalle Volksschule

Stefanie Zametzer Wi007  
 Di., 23.04., 17.30-18.15 Uhr, 6 x  
 € 23,40 Turnhalle Volksschule

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.



WIESENTTAL

**Leitung:** Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenttal,

Mobil: 0176/23157005

Anmeldung ab Dienstag, 30.01.

Touristinformation im Rathaus Muggendorf:

Frau Messingschlager und Frau Schönhöfer-Huhn, Tel. 09196/929931

Sommer: 01.04. - 31.10.,

Montag-Freitag 8.00-12.30 Uhr u. 13.30-16.30 Uhr

(Donnerstag bis 18.00 Uhr)

Winter: 01.11. - 31.03.,

Montag-Freitag, 8.00-12.30 Uhr, Donnerstag 13.30-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Bürgerhaus Streitberg: Am Bürgerhaus 5, 91346 Wiesenttal

Schwimmbad Streitberg: Am Freibad 7, 91346 Wiesenttal

Gesundheit

■ Fit durch Tanzen

Fit durch Tanzen ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen, das an Zumba erinnert. 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! Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk!

Laura Wunder Wi001  
 Di., 20.02., 18.15-19.15 Uhr, 12 x  
 € 38,40 (€ 34,60) Bürgerhaus Streitberg

Spezial

■ Fit durch Tanzen - Minidisco 6-12 Jahre

In diesem Kurs haben Kinder von 6 bis 12 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu unterhaltsamer Kindermusik zu tanzen. In unserer Minidisco erlernen sie kinderfreundliche Choreographien und fördern dadurch ihr Gedächtnis, Selbstwertgefühl, Koordination, Gleichgewicht und körperliche Fitness. Die Kinder sollen vor allem Spaß am Tanzen haben, was durch lustige Partymusik erreicht wird. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk!

Laura Wunder Wi002  
 Di., 20.02., 17.00-18.15 Uhr, 5 x  
 € 26,30 Bürgerhaus Streitberg

## Datenschutzerklärung: vhs des Landkreises Forchheim

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

### 1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Anmeldung zu Kursen, Seminaren und Veranstaltungen der vhs des Landkreises Forchheim.

### 2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist das Landratsamt Forchheim, Am Streckerplatz 3, 91301 Forchheim, Tel.: 09191 / 86-0, E-Mail: poststelle@lra-fo.de (nachfolgend „wir“ genannt).

### 3. Kontaktdaten des Behördlichen Datenschutzbeauftragten

Landratsamt Forchheim · Behördliche Datenschutzbeauftragte  
Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim · E-Mail: Datenschutz@lra-fo.de · Tel. 09191 86-6000

### 4. Zweck der Verarbeitung: Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 8. Ihre Rechte

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die vhs, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

### 9. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch das Landratsamt Forchheim durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diese nicht berührt.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
datenschutz@lra-fo.de · Landratsamt Forchheim · Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim  
Tel. 09191 86-6000

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises Forchheim

### 1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

### 2. Anmeldung

Alle Kurse in Forchheim können sofort nach Erscheinen des Programmheftes angemeldet werden.

Für Kurse in allen anderen Städten und Gemeinden im Landkreis gelten zum Teil andere Anmeldebuchungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

### 3. Bezahlung

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat

### 4. Rücktritt

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich/telefonisch/per E-Mail bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrückerstattung nicht mehr möglich.

Ausnahmen:

- Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich.
- Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

Die Abmeldung muss in 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.tvo.de](http://www.tvo.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.tvo.de](http://www.tvo.de)

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: [www.tvo.de](http://www.tvo.de)

Nutzen Sie die **TVO - App**:  
kostenlos im App Store  
erhältlich!





# Laufspaß pur - durch Frankens Natur

## 01.09.2024

Marathonlauf

Halbmarathon

Staffel-Marathon

10 km-Lauf

Handbike-Marathon

Run & Bike

1/10 Marathon

Kinderlauf

Bambinilauf



# www.fs-marathon.de



Landkreis Forchheim - Sportamt - Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim - info@fs-marathon.de