



Herbst/Winter 2023/2024

www.vhs-forchheim.de





12.-15.
Oktober
2023

BALTHASAR
NEUMANN
MUSIKTAGE
Göbweinstein

12.10.2023, 19.30 Uhr

FESTLICHE TROMPETEN- UND ORGELKLÄNGE

mit Werken von Bach, Manfredini, Telemann, Rathgeber u.a.
JOHANNES TRUNK, LUKAS BENO - TROMPETEN und GEORG SCHÄFFNER - ORGEL
Pfarrkirche St. Nikolaus Pinzberg

Eintritt:
Euro 18,- / 16,- / 9,-

13.10.2023, 19.30 Uhr

BACHARKADEN

Werken von Bach, Dufay, Purcell, Buxtehude, Pärt und Tavener
CALMUS ENSEMBLE LEIPZIG und LAUTTEN COMPAGNEY BERLIN
Elisabeth Müchsch - Sopran, Maria Kalmbach - Alt,
Friedrich Bracks - Tenor, Jonathan Saretz - Bariton, Michael B. Gernet - Bass
Basilika Göbweinstein

Eintritt:
Euro 22,- / 20,- / 10,-

14.10.2023, 19.30 Uhr

GAVOTTE, GRAVE & GROOVE

Perlen aus Barock, Klassik & mehr
mit Werken von Händel, Marcello, Telemann, Gershwin u.a.
mit dem BAMBERGER BAROCKORCHESTER
Till Fabian Weser, Trompete und Leitung
Basilika Göbweinstein

Eintritt:
Euro 22,- / 20,- / 10,-

15.10.2023, 10.30 Uhr

MISSA IN C-DUR von Johann Michael Haydn (1737-1806)

für Soli, Chor und Orchester im Rahmen der Eucharistiefeier
Chor und Orchester der Basilika Göbweinstein, Georg Schöffner - Leitung
Basilika Göbweinstein

Eintritt frei - um
Spenden wird gebeten!



Programm - Download

2,- Euro / Konzertkarte gehen an die jeweiligen Kirchenstiftungen als Spende!

nähere Informationen zu den Veranstaltungen und dem Vorverkauf: www.forchheimer-kulturservice.de

TICKETS - ONLINE: www.nn-ticketcorner.de / www.reservix.de

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



„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“

Diese Weisheit von Albert Einstein gilt in einer sich immer schneller verändernden Welt mehr denn je. Das neue Programmheft, abwechslungsreich und qualitativ hochwertig, bietet jedem die Chance, sich persönlich weiterzubilden oder sich auf neue Herausforderungen vorzubereiten.

Digitalisierung ist schon seit Jahren ein Zukunftsthema und hat sich spätestens mit der Corona-Pandemie noch einmal beschleunigt. Auch wir leisten einen Beitrag dazu und ermöglichen eine digitale Teilhabe der Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Forchheim. Daher freut uns besonders die Kooperation mit dem BayernLab Forchheim. BayernLabs sind offene Zentren für digitale Wissensbildung, in denen Sie unterschiedliche Themen rund um die fortschreitende Digitalisierung erwarten. Das BayernLab in Forchheim präsentiert unter dem Motto "Anschauen – Anfassen – Ausprobieren" erlebbare Praxis, und es gibt einiges zu entdecken. Ergänzend zu diesem Angebot bieten wir auch weiterhin Kurse zum Erlernen digitaler Kompetenzen an. Sei es der gelungene Umgang mit dem Computer oder das kompetente Bedienen eines Smartphones. Übrigens sind unsere Computer nun mit Windows 11 ausgestattet!

Neben Digitalisierung bleibt ein weiteres großes Zukunftsthema die „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 haben wir ein vielfältiges Programm und interessante Vorträge, die dazu beitragen, Energie zu sparen, ressourcenschonend zu leben oder nachhaltig zu handeln.

Die Europäische Woche des Sports ist eine Kampagne der Europäischen Kommission, die das Ziel hat, die Menschen in Europa für einen aktiveren Lebensstil zu begeistern. Sie findet jedes Jahr vom 23. bis 30. September mit dem Motto #BeActive statt. Insgesamt nehmen 40 Länder europaweit an der Initiative teil. Auch die VHS schließt sich in diesem Jahr an und bietet mit ihren Gesundheitskursen beste Chancen, Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Ganz besonders zu empfehlen und neu im Programm sind in diesem Semester Yoga- und Aquakurse für Schwangere und frisch gebackene Mamas.

Last but not least schaut auch unser Kulturprogramm zuversichtlich in die Zukunft. Mit den 10. Literaturtagen im Forchheimer Land feiern wir dieses Jahr ein wichtiges Jubiläum unseres blätterWALD-Festivals. Herzlich bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Lesefreunden für die treue Begleitung und die rege Teilnahme an unseren Lesungen. Für sie haben wir heuer wieder ein buntes Programm zusammengestellt, das Literatur und Theater, Geschichte und Aktualität, Ernstes und Lustiges vereint und dabei verstärkte weibliche Präsenz aufweist. Besonders hinweisen möchten wir dabei auf Nora Gomringer, eine der bekanntesten Dichterinnen ihrer Generation und Leiterin des Internationalen Künstlerhauses Villa Concordia in Bamberg, die beim ersten blätterWALD schon dabei war und dieses Jahr unser willkommener Jubiläumsgast ist.

Viel Spaß beim Blättern im Programmheft.



Ihr Landrat
Dr. Hermann Ulm

Allgemeine Hinweise 5

Sonderprogramm 6

- blätterWALD 6
- Kooperation Info-Offensive Klimaschutz LRA Forchheim 8
- Kooperation Pfalzmuseum 9
- Seniorenprogramm 12
- Studienreisen 16
- Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth 17

Gesellschaft 19

- Pädagogik und Psychologie 19
- Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen) 21
- Geschichte / Zeitgeschichte 22
- Länderkunde / Geographie 23
- Digitalisierung 23
- Bildung für nachhaltige Entwicklung 24
- Pflege 26

EDV und Beruf 27

- Büropraxis 27
- Rechnungswesen 27
- EDV Grundlagen 28
- Microsoft Office 29
- Smartphone 30
- Internet und digitale Teilhabe 31
- Bildbearbeitung 31

Sprachen 32

- Integration 32
- Deutsch als Fremdsprache 33
- Englisch 34
- Französisch 35
- Italienisch 36
- Spanisch 37

Gesundheit 39

- Entspannung - Körpererfahrung 39
- Gymnastik - Bewegung - Fitness 42
- Königsbadkurse 46
- Zusammenarbeit mit Sportvereinen 48
- Tanz und Bewegung 50
- Erkrankungen / Heilmethoden 51
- Gesundheitspflege / Erste Hilfe 52
- Ernährung 52

Kultur - Kreativ 55

- Kunst / Kulturgeschichte 55
- Malen / Zeichnen / Drucktechniken 55
- Medienpraxis 56
- Plastisches Gestalten 56
- Schmuckgestaltung 57
- Kreatives Gestalten 57
- Textiles Gestalten 57
- Mode / Nähen 58
- Literatur / Theater 58
- Musik 58

Spezial 59

- Angebote für Frauen 59
- Haus & Garten 59
- Kurse für Kinder 59

Außenstellen 61

- Ebermannstadt 61
- Effeltrich 65
- Eggolsheim 66
- Göfswenstein 71
- Gräfenberg 72
- Hallerndorf 73
- Hausen 73
- Heroldsbach 74
- Hiltpoltstein 77
- Hundshaupten 78
- Igensdorf 79
- Kirchrehnbach 80
- Kunreuth 81
- Langensendelbach 83
- Leutenbach 84
- Morschreuth 85
- Neunkirchen 87
- Poxdorf 92
- Trubachtal 93
- Weilersbach 96
- Wiesentha 96
- Wiesenttal 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.deE-Mail-Adresse: kontakt@vhs-forchheim.de**Geschäftszeiten**

Montag 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Dienstag 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch 9.00-12.00 Uhr

Donnerstag 9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr

Freitag 9.00-12.00 Uhr

Ferien (unterrichtsfrei)

03.10.

01.11.

30.10. – 05.11.

22.11.

23.12. – 08.01.

12.02. – 18.02.

Tag der Deutschen Einheit

Allerheiligen

Herbstferien

Buß- und Betttag

Weihnachtsferien

Winterferien

Anmeldung- online unter www.vhs-forchheim.de- per E-Mail an kontakt@vhs-forchheim.de

- schriftlich per Post oder Fax

- persönlich und telefonisch in der Geschäftsstelle oder in den Außenstellen

Nachricht

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

Abmeldung

- nur in der VHS-Geschäftsstelle oder der jeweiligen Gemeindeverwaltung

- eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtskräftig.

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

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

Zertifizierung Qualitätsmanagement

Wir sind EFQM-zertifiziert!

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

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

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



Karten: sparkasse-forchheim.de/ticketshop oder Buchhandlung "s blaue Stäffala", Wiesentstr. 1
 Info: VHS-Zentrum, Forchheim
 Vor Ort bei den Lesungen sind signierte Bücher erhältlich. Büchertische werden von der Buchhandlung "blaues Stäffala" gestellt.

10. Literaturtage im Forchheimer Land

■ Alte weiße Frau - Warum Falten kein Knick im Lebenslauf sind



Während »alte weise Männer« noch immer zu allem ihren Senf dazugeben dürfen, drängt unsere Gesellschaft Frauen ab einem bestimmten Alter konsequent ins Aus. Dann sollen sie die Klappe halten, möglichst unsichtbar werden und jeden noch so schlechten Altherren-Witz hinnehmen. Damit muss Schluss sein! Gewohnt bissig, unverblümt und treffsicher verknüpft Satirikerin und Bestseller-Autorin Désirée Nick Witz und Weisheit zu bester Unterhaltung. So persönlich wie brillant zeigt sie, wo Altersdiskriminierung im Alltag auf Frauen lauert und wie wir uns dagegen wehren können. Ein Manifest für alle über 40, die planen, die nächsten 60 Jahre zu den besten ihres Lebens zu machen.

Lesung **Bw001**
 Désirée Nick
 Mo., 06.11., 19.30-21.00 Uhr
 € 24,00 Sparkasse-Hauptstelle, Klosterstr. 14, Forchheim

■ Mary & Claire - Sex & Drugs in der Englischen Romantik



Die Stiefschwestern und Schriftstellerinnen Mary Shelley und Claire Clairmont lieben Percy. Und Percy liebt Mary & Claire. An seiner Seite entfliehen die Frauen der Londoner Enge. Und sie nehmen den Star der Literatur Anfang des 19. Jahrhunderts in ihre Gemeinschaft auf: den jungen Lord Byron. Bei heftigen Gewittern treffen sie sich am Genfer See. Opiumberauscht schlägt Byron um Mitternacht ein Spiel vor: Wer von uns schreibt die schaurigste Geschichte? Ein mitreißender Roman, der (Literatur-)Geschichte lebendig macht.

Markus Orths, geboren 1969, studierte Philosophie, Romanistik und Anglistik. Seine Romane wurden übersetzt und für das Kino verfilmt. Er ist außerdem Autor von Hörspielen und Kinderbüchern.

Lesung **Bw002**
 Markus Orths
 Di., 07.11., 19.30-21.00 Uhr
 € 15,00 Café Wirth, Egloffstein

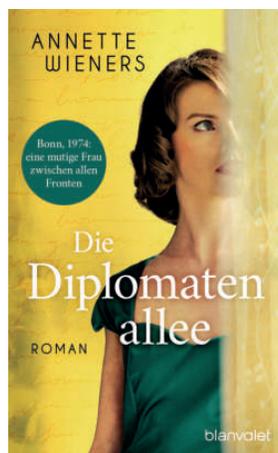
■ "Panikartig zerplatzte ein alter Leberkäs!" - Ein Karl Valentin-Abend



Der große Münchner Komiker Karl Valentin war ein einzigartiges Original. Dass Valentin mit dem Lachen seine eigenen tiefen Ängste besiegen wollte, macht ihn hochaktuell. Voll Respekt und Liebe belebt der Bamberger Schauspieler und Rezitator Martin Neubauer die Gedankenwelt des Unvergessenen. Berühmte Monologe wie "Die Uhr von Loewe" oder "Das Aquarium" sind zu hören - aber auch weniger populäre Hirnakrobatik, die an den Dadaismus erinnert. Texte großer Dichter über Karl Valentin beleuchten dessen Sonderstellung unter den Humoristen. Aber es gilt: „I will doch bloß, dass d'Leit locha!“ Martin Neubauer tritt mit musikalisch-literarischen Programmen bundesweit auf. In Bamberg gründete er 1993 das Brentano-Theater, dessen Spielplan sich besonders um Vergessenes bemüht.

Lesung **Bw003**
 Martin Neubauer
 Mi., 08.11., 19.30-21.00 Uhr
 € 15,00 Stadtbücherei Forchheim

■ Die Diplomatenallee - Politrdrama aus den 1970ern



Heike wird von ihrem ehemaligen Professor Erik Buttermann zur Jubiläumsfeier des Graphologie-Instituts der Universität Bonn eingeladen. Bald wird klar, was sich hinter dem Vorwand verbirgt: Buttermann soll im Geheimen die Lebensläufe von DDR-Bürgern graphologisch, also schriftpsychologisch, beurteilen, um geeignetes Personal für die Ständige Vertretung der DDR in Bonn auszuwählen. Und Heike, eine ehemalige Graphologin von Weltruf, soll ihm helfen. Die Schriftstellerin und Journalistin Annette Wieners erzählt die spannende Geschichte eines heiklen Projektes - die Einrichtung einer Ständigen Vertretung der DDR in Bonn im Jahr 1974.

Lesung **Bw004**
 Annette Wieners
 Do., 09.11., 19.30-21.00 Uhr
 € 15,00 Hasenbergzentrum Ebermannstadt

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.

■ **Goldberg und die Träne der Madonna - Lesung mit Musik und Bierkostprobe**



Das fünfte Bierkrimiabenteuer des Privermittlers Minkin führt ihn nach Bamberg und in die Fränkische Schweiz, um die Rote Madonna, die Schutzpatronin der Fränkischen Brauer, in Sicherheit zu bringen. Er soll sie aus den Fängen eines skrupellosen Immobilieninvestors befreien, der die Madonnenfigur mitsamt Kapelle und dazugehöriger Brauerei erworben hat, um aus dem ganzen Areal Luxusapartments in 1A-Lage zu machen. Ein spannender und urkomischer Krimi, musikalisch begleitet von Lucie Cerveny. Wallfahrtsbier inklusive!
Thomas Lang ist Anwalt und Krimiautor, Kabarettist und Kolumnist. Die Musikerin Lucie Cerveny mischt in ihren Programmen Gesang und Keyboard mit verschiedenen Instrumenten.

Lesung **Bw005**
Thomas Lang
Fr., 10.11., 19.30-21.00 Uhr
€ 19,00 Hotel Krone, Gößweinstein

■ **Brunnenstraße - Andrea Sawatzki ungeschminkter autofiktionaler Roman**



1971 geht der Journalist Günther Sawatzki aus London nach Deutschland zurück. Er will sein altes Leben aufgeben und mit seiner Geliebten zusammen sein, mit der er eine Tochter hat: Andrea. Doch bald stellt sich heraus, dass der ehemals weltläufige Mann nun schwer krank ist. Das Geld wird knapp, die Mutter muss wieder arbeiten und die zehnjährige Andrea kümmert sich um den dementen Vater, der launisch und jähzornig ist. Es entspinnt sich ein geheimes Leben zwischen Nähe und Entfremdung,

Liebe und Überforderung - bis zu seinem katastrophalen Ende. Die Film- und Fernsehschauspielerin Andrea Sawatzki veröffentlichte schon etliche Bestseller, die auch für das ZDF verfilmt wurden.

Lesung **Bw006**
Andrea Sawatzki
Sa., 11.11., 19.30-21.00 Uhr
€ 24,00 Sparkasse-Hauptstelle, Klosterstr. 14, Forchheim

■ **Nora Gomringer macht das Gedicht. Aus.**



Wo immer Nora Gomringer auftritt, bringt sie die unterschätzte Superkraft "Gedicht" mit. Seit über 20 Jahren singt, rezitiert, übersetzt sie und bringt Menschen Gedichte näher. Und es gelingt, was der Deutschunterricht oft nicht schafft: Verblüffung. Nach 80 pausenlosen Minuten geht man seltsam erleichtert, klüger und fröhlicher heim, als man kam. Manchmal ist man auch erschüttert, weil nicht alles fröhlich ist, was sie thematisch bearbeitet. Dieser Dichterin ist es ernst mit der Sprache, in der man so schön witzig sein kann.

Nora Gomringer ist Lyrikerin, Filmemacherin, Autorin und Rezitatorin für Radio und Fernsehen. Sie gewann den Ingeborg-Bachmann-Preis und ist eine der bekanntesten Dichterinnen ihrer Generation. Sie leitet das Internationale Künstlerhaus Villa Concordia in Bamberg.

Lesung **Bw007**
Nora Gomringer
Di., 14.11., 19.30-21.00 Uhr
€ 20,00 Kulturscheune Eggolsheim

■ **Gegendert wird, was auf dem Tisch kommt - Aus dem Leben einer Boomer-Mutter**



Das Leben ist kompliziert geworden. Das erfährt Anne Vogd am eigenen Leib, als ihre Tochter, die zum Studium in die weite Welt gezogen war, nach Hause zurückkehrt. Denn die mittlerweile 20-Jährige ist nicht mehr das unschuldige Mädchen von damals, sondern engagierte Verfechterin von Klima- und Geschlechtergerechtigkeit, Nachhaltigkeit und politischer Korrektheit - und Anne Vogd scheint auf einmal alles falsch zu machen. Vogd gelingt, was man sich seit Langem wünscht: Sie wirft einen humorvollen und selbstironischen, aber auch versöhnlichen Blick auf zeitgeistige Debatten. Und bringt einen zum schallenden Lachen.

Anne Vogd, geboren 1965 in Aachen, ist Kabarettistin, Karnevalistin, Kolumnistin. Die Leidenschaft für den Karneval ist ihr sozusagen in die Wiege gelegt. Mit Mann und Tochter lebt sie in Rheinland-Pfalz.

Lesung **Bw008**
Anne Vogd
Do., 16.11., 19.30-21.00 Uhr
€ 15,00 Junges Theater Forchheim

■ **Kein guter Mann - Ein Misanthrop spielt Gott**



Walter ist Postbote und ziemlich gut darin, sich unbeliebt zu machen. Mit knapp sechzig wird er schließlich in die Abteilung für unzustellbare Briefe strafversetzt: in die Christkindfiliale der Post in Engelskirchen. Natürlich ist niemand weniger dafür geeignet. Eines Tages erreicht ihn ein Schreiben an den lieben Gott. Es stammt vom zehnjährigen Ben. Walter beginnt einen Briefwechsel mit Ben - selbstverständlich als Gott. So erfährt er immer mehr über das Leben des Jungen. Unterdessen naht Weihnachten, und Walter ist mit seinem eigenen Familiendrama beschäftigt.

Vielleicht kann Walter Ben ja helfen - und Ben Walter? Andreas Izquierdo ist Schriftsteller und Drehbuchautor. Er veröffentlichte zahlreiche Romane, die auf der SPIEGEL-Bestsellerliste landeten. Er lebt in Köln.

Lesung **Bw009**
Andreas Izquierdo
Fr., 17.11., 19.30-21.00 Uhr
€ 15,00 Kulturraum St. Gereon

Kindergartenlesungen

■ **blätterWALD-Kindergartenlesungen**

blätterWALD-Lesungen für Kindergärten, in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Forchheim. Nicht frei buchbar. Die Autorin Dagmar Geisler liest für Vorschulkinder aus ihren Büchern.

Lesungen **Bw010**
Dagmar Geisler
Mi., 15.11., Uhr
Nicht buchbar Stadtbücherei Forchheim



KOOPERATION INFO-OFFENSIVE KLIMASCHUTZ LRA FORCHHEIM

Bitte bis spätestens 16:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!

Die Einwahldaten werden unabhängig vom Tag Ihrer Anmeldung in der Regel erst am Tag der Veranstaltung nach 16:00 Uhr per Mail an Sie verschickt.

■ Fördermöglichkeiten des BAFA und der KfW für energetische Sanierung, Erneuerbare Energien und klimafreundlichen Neubau

Vortrag Fo178A
Christine Galster, Simone Franke
Do., 21.09., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe

Vortrag Fo178B
Wolfgang Dotterweich
Do., 28.09., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

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

Vortrag Fo178C
Siegfried Brütting
Do., 05.10., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Elektromobilität

Vortrag Fo178D
Rita Haas, Alois Hadeier
Do., 12.10., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Die Hybridheizung - Das Beste aus zwei Welten

Vortrag Fo178E
Uwe Täuber
Do., 19.10., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Wärmepumpe trifft Photovoltaik - Heizen mit erneuerbaren Energien?

Vortrag Fo178F
Alois Hadeier
Do., 26.10., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Energieeffizient Bauen und Sanieren - mit guter Planung zum Effizienzhaus

Vortrag Fo178G
Johann Schneider
Do., 02.11., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Besondere Heiztechniken - neue sehr spezielle Heizsysteme

Vortrag Fo178H
Larissa El Chami
Do., 09.11., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Energetische Gebäudesanierung - Was, wann und wie?

- Sinnvolle (Einzel-)Maßnahmen an Fenster/Türen/Wand/Dach/...
- Bei mehreren Maßnahmen: richtige Reihenfolge beachten
- Worauf ist beim Fenstertausch zu achten?
- Welche geeigneten Dämm-Materialien gibt es?
- So gehe ich vor: Fachunternehmen finden und Angebot(e) einholen
- Energie-Effizienz-Experten einbinden - Leistungen des Energieberaters
- Sind Förderung(en) möglich, wurden alle Kosten bedacht?
- Evtl. Einbruchschutz-Maßnahmen integrieren
- Wie sind die Fördermittel zu beantragen?
- Wie hoch ist die Energieeinsparung?
- Schimmel vermeiden durch richtiges Heizen/Lüften

Vortrag Fo178I
Paul Pohlmann
Do., 16.11., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Photovoltaik: Strom selbst erzeugen - Naturenergie effizient nutzen

Vortrag Fo178J
Willi Harhammer
Do., 23.11., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Wärme aus Solarstrom - überschüssigen Solarstrom in Wärme umwandeln und speichern

- Solarthermie - Photovoltaik. Was sind die Unterschiede?
- Anforderungen an Wärmespeicher
- Warmwasserbereitung mit Heizstab und PV-Strom?
- Sektorenkopplung - Was ist das?
- Was ist eine „Ü20-Anlage“?
- Anlagenbeispiele - Einsatzmöglichkeiten

Vortrag Fo178K
Siegfried Brütting
Do., 30.11., 19.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ "Elektro-Mobilität: E-Autos und Lademöglichkeiten"



Vortrag

Dominik Bigge
Do., 07.12., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo178L

Online bei Ihnen zu Hause

■ Überwachung und Optimierung von Bestandsanlagen



Vortrag

Peter Baumeister
Do., 14.12., 19.30 Uhr
kostenfrei

Fo178M

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
Internet: kaiserpfalz.forchheim.de

Öffnungszeiten:

April - Oktober: Dienstag - Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr
November - März: Mittwoch, Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr, Sonn- und Feiertag 13.00 - 17.00 Uhr
Erweiterte Öffnungszeiten während der Aktion "Advent und Weihnachten im Pfalzmuseum": Montag - Freitag 15.00 - 18.30 Uhr, Samstag/ Sonntag/ Feiertage 13.00 - 18.30 Uhr, geschlossen 24., 25., 31. 12. und 01.01.2024
Sonderausstellungen und Veranstaltungen

Pfalzmuseum Forchheim

■ Rudolf Ullmann Retrospektive - Malerei und Grafik

Der 1945 in Aufseß geborene Rudolf Ullmann studierte nach dem Abitur an den Akademien der Bildenden Künste in Nürnberg und München. Ab 1970 widmete sich der passionierte Kunsterzieher der künstlerischen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen. Fast 40 Jahre lehrte er am Herder-Gymnasium bis zu seiner Pensionierung 2009. Daneben ging er auch immer wieder seinem eigenen bildnerischen Schaffen nach. Bevorzugt widmete er sich der Aquarellmalerei, aber auch der Druckgrafik. Es entstehen vornehmlich gegenständliche Werke wie Landschaften, Figuren, Porträts. Rudolf Ullmann kreiert auch Kunst am Bau, wie z.B. das Deportationsmahnmal von 2008 in der Nürnberger Straße. Die Ausstellung widmet sich erstmals retrospektiv seinem langjährigen Schaffen.

Vortrag

Fr, 15.09.2023 - Di, 31.10.2023
täglich von 10.00 - 17.00 Uhr
Eintritt: 5 €

Fo801

Pfalzmuseum, Erdgeschoss

■ Kaiserpfalzgespräch

Die Kaiserpfalzgespräche des Förderkreises Kaiserpfalz widmen sich unterschiedlichen kulturellen Themen. In diesem Jahr wird der renommierte Architekt Peter Haimerl "Positionen der Architektur" vorstellen. Peter Haimerl schuf nicht nur u.a. den neuen Musiksaal im oberfränkischen Haus Marteau, sondern auch das hoch gelobte Konzerthaus in Blaibach /Oberpfalz.

Vortrag

Mi., 08.11., 19.30-21.00 Uhr
Eintritt frei

Fo802

Advent und Weihnachten im Pfalzmuseum

■ Zwischen Alltag und Glamour - Modewelten der Barbie-Puppe

Alle kennen sie und viele spielten mit ihr als Kind: die Barbie-Puppe. Die Ausstellung zeigt mehrere Hundert Barbie-Puppen aus der weltweit größten Sammlung dieser Art von Bettina Dorfmann. Lasst Euch überraschen, wie sich Barbie im Lauf der Jahrzehnte gewandelt hat, denn sie folgte immer den Trends der Zeit.

Vortrag

Fr, 01.12.2023 - Sa, 06.01.2024
Eintritt: 2,00 €

Fo803

Pfalzmuseum, Erdgeschoss

■ Eisenbahnausstellung

Weihnachtszauber bringen die Modellbaufreunde Forchheim e.V. auch in diesem Jahr wieder in das Erdgeschoss der Kaiserpfalz: Die liebevoll gestaltete LGB-Anlage mit ihren Landschaften, Gebäuden, Figuren und den Zügen laden zum Staunen und Verweilen ein und lassen kleine und große Kinderaugen leuchten.

Vortrag

Fr, 01.12.2023 - Sa, 06.01.2024
Eintritt: 2,00 €

Fo804

Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Museumspädagogik im Pfalzmuseum

Sonderführungen und -veranstaltungen

■ 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..."

Vortrag

Agil Bamberg
Jeden ersten Samstag im Monat: 07.10./ 04.11./ 02.12.2023, und 06.01./ 03.02.2024; April - September jeweils 21.00 Uhr; Oktober - März jeweils 19.00 Uhr
Kosten: 9,00 € (Erwachsene), 4,50 (Kinder bis 12 Jahre)

Fo805

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.

Erwachsenenführungen - Abends im Museum

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.

Vortrag Fo806
Christina König M.A., Dr. Jost Lohmann
15.09.2023, 21.00 Uhr
Kosten: 12,00 € p.P. Pfalzmuseum

■ "Wilde Jagd" durch Forchheims dunkle Gassen - Rauhachtsbräuche und allerlei sonderbare Geschichten!

Erzählt von Jost Lohmann alias Justus Silentium und erlebt von Ihnen! Als Perchten sorgen die weiße Holle und ein erschrecklich stinkend unartig Wesen für den wohligen kalten Grusel. Zum Abschluss entfachen wir mit ausgesuchten Kräutern ein Rauchfeuer und vertreiben damit die bösen Geister des alten und des neuen Jahres.

Vortrag Fo807
Do., 28.12., 20.00-21.30 Uhr
Kosten: 12,00 € p.P.
Agil Bamberg
Pfalzmuseum, Rote Mauer und Innenstadt

■ Imbolc - Das keltische Frühlingsfest

Intensivführung zur Lebenswelt der Kelten durch das Archäologiemuseum Oberfranken. Anschließend erleben die Gäste in einer kurzen Spielszene mit der Magie von Feuer und Eisen den Initiationsritus eines neuen Druiden und begrüßen die kraftvolle Energie des aufkeimenden Frühlings.

Vortrag Fo808
Sa., 03.02., 17.00-19.00 Uhr
Kosten: 12,00 € p.P.
Agil Bamberg

Programme für Kindergärten - individuell buchbar

Für alle nachfolgenden Veranstaltungen gilt:
Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.

■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

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

Vortrag Fo809
Agil Bamberg
Mo., 25.09., Uhr, 1x
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)
Dauer: 1,5 Stunden
Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse Pfalzmuseum und Innenhof

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

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

Vortrag Fo810
Agil Bamberg
Dauer: 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)
Für Kinder im Vorschulalter bis 2.Klasse 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 Feuerstein geschält hat. Lernt Höhlenmalerei kennen und erhaltet mit Steinzeitfarben eine "Kriegsbeimlung".

Vortrag Fo811
Agil Bamberg
Dauer: ca. 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)
Archäologiemuseum und Pfalzgraben

Programme für alle Schularten - individuell buchbar

(Grund-, Mittel-, Realschulen, Gymnasien, alle weiterführenden Schulen) Die Programme sind für alle Jahrgangsstufen und Schularten geeignet, die Museumspädagogen berücksichtigen den jeweils unterschiedlichen Wissensstand der Kinder und Jugendlichen.

■ Am Anfang war das Feuer...

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

Vortrag Fo812
Agil Bamberg
Dauer: 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
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.

Vortrag Fo813
Agil Bamberg
Dauer: 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
Archäologiemuseum und Pfalzgraben

fokus - Forchheimer Kulturservice

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden
www.forchheimer-kulturservice.de

■ 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" erfährt man etwas über die damaligen Ernährungsgewohnheiten u.v.m.

Vortrag Fo814
Agil Bamberg
Dauer: ca. 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
Archäologiemuseum und Gewölbe

■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler*innen das Feuerbohren, die Arbeit mit der Feuersteinklinge, Schmuckherstellung oder den Gebrauch eines Wurfspeeres.

Bei den Kelten werden Haarsträhnen mit Kalkmilch präpariert, Fingerlinge tordiert und ein Amulett gegossen.

In der Römerzeit schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten eine römische „Sauce“ zu.

Vortrag Fo815
Agil Bamberg
Dauer: 2 Stunden
7,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ 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.

Vortrag Fo816
Agil Bamberg
Gesamtdauer max. 5 Stunden (kann individuell variiert werden).
16,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
Stadtmuseum, Archäologiemuseum und 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 Schmiede sammeln.

Vortrag Fo817
Agil Bamberg
Dauer: ca. 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben

■ Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

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

Vortrag Fo818
Agil Bamberg
Dauer: 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Pfalzmuseum und Innenstadt

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

■ "Wir drehen am Rad der Geschichte"

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

Vortrag Fo819
Agil Bamberg
Dauer: 1,5 Stunden
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Erlebnismuseum Rote Mauer

■ Schanzzeug, Samt und Stulpenstiefel

Forchheim im Dreißigjährigen Krieg. Eine harte Zeit für die Bürger*innen! Und der Adel? Die spannende und aktionsreiche Erlebnisführung klärt auf über die ungleiche Verteilung von Privilegien und Entbehrungen in der Forchheimer Gesellschaft, den Festungsbau, den Belagerungszustand und die Sprache der Wappen.

Vortrag Fo820
Agil Bamberg
Für 6. - 10. Klasse geeignet
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
Dauer: ca. 1,5 Std.
Stadt-, Archäologie-, Erlebnismuseum "Rote Mauer" und Pfalzgraben

■ Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage

Wir sind Teil eines Projektes ausgewählter Museen aus Oberfranken, welche Komplettprogrammpakete für Schulwandertage anbieten.

Halbtägige Exkursionen : Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Ganztägige Exkursion - Ein Tag im Mittelalter

geeignet für 2. - 7. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)

Weitere Infos finden Sie im Internet

Vortrag Fo821
Agil Bamberg
Halbtags: 9,00 € p.P.; Ganztags: 16,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20, Lehrer*innen und Begleiter*innen sind kostenfrei)
Hinweise: Beginn des Programms nach Absprache variabel, Parallelklassen jederzeit erwünscht
Pfalzmuseum

Kindergeburtstage der besonderen Art

■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Beschreibung siehe Fo815

Vortrag Fo822
Agil Bamberg
Dauer: 2,5 Stunden
€ 150,00
Archäologiemuseum und Gewölbe

■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

Beschreibung wie Fo809.

Vortrag Fo823
Agil Bamberg
Dauer: 1,5 Stunden
€ 110,00
Pfalzmuseum und Innenhof

■ Mittelalter Baustelle

Beschreibung siehe Fo817.

Vortrag Fo824
Agil Bamberg
Dauer: 1,5 Stunden
€ 120,00
Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben

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

Beschreibung siehe Fo810

Vortrag

Agil Bamberg

€ 110,00

Dauer: 1,5 Stunden

Fo825

Pfalzmuseum und Innenstadt

Themenführungen und Programme für Erwachsene

■ Highlight-Führung zum Kennenlernen des Hauses

Jeden letzten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr und nach Vereinbarung!

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Streifzug durch das historische Gebäude mit seinen Wandmalereien und dem Stadt-, Trachten- und Archäologiemuseum. Führungen nur zu bestimmten Museen sind möglich!

Vortrag

Dauer: 1 - 1,5 Stunden

Erwachsene: € 45,00, zzgl. € 3,50 p.P.; Schulklassen: € 20,00, zzgl.

€ 2,00 p.P.

Fo826

Pfalzmuseum



SENIOREN-PROGRAMM

■ Senioren-Fitness

Geschmeidiges, gelenkschonendes Training für die Wirbelsäule - Koordinations- und Reaktionstraining, sowie Balancetraining zur Vermeidung von Stürzen. Übungen zur Vorbeugung gegen Beschwerden der Osteoporose. Unser gemeinsames Ziel: Fit bleiben bis ins hohe Alter. Durch mehr Bewegung, mehr Achtsamkeit und mehr Entspannung für unseren ganzen Körper. Wir wollen durch Übungen effektiv und nachhaltig unseren Rücken stark und stabil machen, an unserer Körperbalance arbeiten, dabei Verspannungen lösen und an der Körperhaltung arbeiten - verbunden mit gemeinsamen Spaß. Die Kursstunde wird mit verschiedenen Dehn- und Entspannungstechniken beendet.

Kurs

Sandra Gareis

Do., 28.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x

€ 42,00 (€ 37,80) Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, rutsch-

festeste Socken/ festes Schuhwerk mit heller Sohle

Kleingruppe

Eb028

Bürgerhaus

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.

■ Kursangebot für Senioren: Yoga auf einem Stuhl sitzend

Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren.

Die Übungen werden im Sitzen auf, im Stehen mit und ohne Stuhl durchgeführt.

Sie sind besonders für Senioren geeignet.

Yogaübungen fördern körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, evtl. eine Unterlage für die Füße (z. B. Telefonbuch)

Kurs

Virginia Alex

Mi., 27.09., 16.00-17.15 Uhr, 10 x

€ 65,00 (€ 58,50)

Kleingruppe

Eb029

Bürgerhaus

Internet & EDV

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

NEU

Sie wollen am digitalen Leben teilhaben und sich einmal intensiver mit einem Computer beschäftigen?

Doch bisher haben Sie noch wenig bis keine Ahnung davon, wie man mit Computern, Laptops, Tablets,.. umgeht und was man damit alles machen kann?

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop. Laptops sind handlich, flexibel und können überall mitgenommen werden. Damit ist für Sie eine digitale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglich.

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

Voraussetzungen: Keine

Kurs

Susanne Dümig

Di., 17.10., 9.00-11.30 Uhr, 5x

€ 92,00 (€ 84,00) zzgl. Unterlagen 12,00 €

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Fo220S1

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

NEU

Kurs

Monika Bappert

Do., 11.01., 9.00-11.30 Uhr, 5x

€ 92,00 (€ 84,00) zzgl. Unterlagen 12,00 €

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Fo220S2

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

NEU

Kurs

Susanne Dümig

Di., 28.11., 9.00-11.30 Uhr, 3x

€ 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Fo221S1

■ Info-Abend: Senioren-Smartphones - Ist das was?

NEU

"Soll ich ein Senioren-Smartphone nutzen?"

Probieren wir es gemeinsam!" Falls Sie bereits selber oder im Familienkreis an die Grenzen eines Smartphones gestoßen sind: Bei diesem Vortrag wollen wir Ihnen die Möglichkeiten und Besonderheiten von Senioren-Smartphones vorstellen. Selbstverständlich können Sie die Geräte anfassen, testen und ausprobieren. Gemeinsam werden wir ein Smartphone kennenlernen und die wichtigsten Grundbegriffe erlernen. Es werden Geräte der beiden Platzhirsche emporia und doro vorgestellt und verwendet. Generell gelten die Funktionen für alle Senioren-Smartphones. Häufige Alltagsthemen wie Tippen, Wischen, Texte schreiben, Fotos verschicken werden ebenso vorgestellt wie notwendiges und empfohlenes Zubehör. Sehr viel Platz ist aber auch für Ihre Fragen vorgesehen. Dieser Info-Abend ist nur für komplette Neueinsteiger gedacht, die noch kein eigenes Smartphone besitzen und zum ersten Mal eines probieren wollen!

Kurs **Fo240**
Stephan Schreiber-Hassa
Mo., 11.12., 19.00-20.30 Uhr
Kostenfrei. Bitte anmelden. VHS-Zentrum

■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

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

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

Da in diesem Kurs unterschiedliche Smartphones, Systemversionen und Kenntnisse vertreten sind, kann auf individuelle Fragen nur teilweise eingegangen werden.

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone
Achtung: Nicht iPhone

Kurs **Fo241A**
Stephan Schreiber-Hassa
Mi., 04.10., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

Kurs **Fo241C**
Stephan Schreiber-Hassa
Mi., 17.01., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen EDV-Raum 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 und richtig einstellen

Voraussetzung: eigenes iPhone

Kurs **Fo241D**
Stephan Schreiber-Hassa
Mi., 15.11., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) zzgl. € 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.

- Surfen im Internet mit dem Browser Microsoft Edge, Google Chrome oder Firefox.
- Informationen suchen (Google-Stichwortsuche, Fahrplanauskunft, Reiseroute planen und ansehen, Reiseinformationen beschaffen, Reisewetter, usw.)
- Was sind Apps? Brauche ich das?
- Kostenlose E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails empfangen und versenden, Adressbuch anlegen
- Sicherheitsaspekte im Internet
- Gefahren im Netz.

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

Kurs **Fo250S1**
Susanne Dümig
Di., 09.01., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 95,00 (€ 87,00) zzgl. € 15,00 für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Gesundheit & Bewegung

■ 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.

Kurs **Fo502A**
Irina Koch
Mo., 25.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Kurs **Fo502B**
Irina Koch
Mo., 25.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Kurs **Fo502C**
Irina Koch
Mo., 25.09., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kurs **Fo503**
Irina Koch
Mi., 27.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kurs **Fo504A**
Petra Sponsel
Di., 26.09., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
€ 79,80 (€ 76,00) inkl. € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kurs **Fo504B**
 Kristin Kraus
 Do., 28.09., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
 € 79,80 (€ 76,00) inkl. € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kurs **Fo504C**
 Kristin Kraus
 Do., 28.09., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
 € 79,80 (€ 76,00) inkl. € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Kurs **Fo516A**
 Irina Koch
 Mo., 27.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Kurs **Fo516B**
 Irina Koch
 Mo., 27.11., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik

Kurs **Fo516C**
 Irina Koch
 Mo., 27.11., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kurs **Fo516D**
 Irina Koch
 Mi., 29.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wie wir jung bleiben können **NEU**

Wir sprechen darüber, wie wir unseren Alltag gesundheitsförderlich gestalten:

- wie wir uns ernähren sollten.
- welchen sportlichen / 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.

Vortrag **Fo590**
 Egon Wenderoth
 Do., 09.11., 18.30-20.30 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) 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!

Kurs **Gö004**
 Virginia Alex
 Do., 28.09., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
 € 65,00 (€ 58,50)
 Kleingruppe Haus des Gastes

■ Älter werden und jung bleiben - 55PLUS

Gedächtnistraining mit Bewegung. Mit immer wieder neuen Anregungen für unser Gehirn sorgen wir für neue Vernetzungen zwischen beiden Hirnhälften. Damit erlangen wir eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Im Kurs sind Kopierkosten von € 3,00 bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs **Ne038**
 Andrea Schrenk
 Mi., 18.10., 9.15-10.45 Uhr, 8 x
 € 50,40 (€ 56,20) + Material Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

■ Denk dich fit - geistige Fitness trainieren

Wir werden älter, vieles geht langsamer. Damit wir unsere geistige Fitness erhalten, sollten wir diese trainieren, denn wer rastet, der rostet. Ein Gedächtnistrainingsprogramm wird aufzeigen, wie unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Durch einfache Anregungen und Übungen wollen wir unsere grauen Zellen auf Trab bringen. Bitte Papier und Stifte mitbringen! Im Kurs sind Kopierkosten von € 3,00 bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs **Ne039**
 Andrea Schrenk
 Mi., 18.10., 11.00-12.30 Uhr, 8 x
 € 50,40 (€ 45,40) Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

■ 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.

Kurs **Se001**
 Ingrid Pamperl
 Di., 26.09., 14.30-15.30 Uhr, 15 x
 € 63,00 (€ 56,70) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Seniorengymnastik **NEU**

Kurs **Se002**
 Nico Radeck
 Mo., 25.09., 9.45-10.45 Uhr, 15 x
 € 63,00 (€ 56,70) Jahnpark Forchheim

■ Seniorengymnastik

Kurs **Se003**
 Birgit Kaletsch
 Do., 05.10., 10.15-11.15 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) Katharinenspital

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

■ 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.

Kurs	Wi001
Fanny Heath	
Mo., 25.09., 17.30-18.15 Uhr, 15 x	
€ 36,00 (€ 32,40)	Turnhalle Volksschule

Studienfahrten

■ Gotha – Die Schwester Coburgs



Die einstige Residenzstadt Gotha ist mit rund 45.000 Einwohnern die fünftgrößte Stadt des Freistaats Thüringen und Kreisstadt des Landkreises Gotha. Gotha war von 1640 bis 1825 Residenzstadt des Herzogtums Sachsen-Gotha-Altenburg und ab 1826 Haupt- und Residenzstadt des

Herzogtums Sachsen-Coburg und Gotha. Das Wahrzeichen von Gotha ist der größte frühbarocke Profanbau in Deutschland, das Schloss Friedenstein mit dem ältesten Englischen Garten auf dem europäischen Kontinent. Am Schlosspark befinden sich die Orangerie, das Winterpalais, das Prinzenpalais sowie das Herzogliche Museum. Neben dem Schloss wird die historische Altstadt mit gut erhaltenen Kauf- und Patrizierhäusern am sie umgebenen Hauptmarkt mit dem repräsentativen Alten Rathaus besichtigt.

Studienfahrt	Se004
Toni Eckert	
Mi., 18.10.	
€ 39,00	Gotha

■ 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. 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.

Studienfahrt	Se005
Toni Eckert	
Do., 15.02.	
€ 39,00	Schweinfurt

Wanderungen

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

■ Der Panoramaweg von Sommerhausen nach Kleinochsenfurt



Unsere Wanderung beginnt in Kleinochsenfurt, einer kleinen Gemeinde am Main, gegenüber von Ochsenfurt gelegen. Wir wandern dem Rappertsmühlbach entlang; ständig bergauf bis zum Zeubelrieder Moor. Dort wenden wir uns nach Westen durch

die Weinberge bis wir den Aussichtspunkt Sommerhausen erreichen. Hier hat man einen herrlichen Ausblick auf Sommerhausen mit den vielen Türmen und Kirchen, darunter die Bartholomäus-Kirche aus dem 13. Jahrhundert, von der aber nur noch der Turm aus dieser Zeit erhalten ist. Der Weg führt jetzt bergab in die Ortschaft mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten, wie etwa der gänzlich erhaltenen Dorfmauer. Im Restaurant Ritter Jörg werden wir unsere Mittagsrast machen.

Nach der Mittagspause wandern wir auf dem Panoramaweg nach Kleinochsenfurt. Wir verlassen Sommerhausen durch das Ochsenfurter Tor bis wir den steinernen Bocksbeutel erreichen. Hier beginnt der Panoramaweg, der ständig der Hangkante bis Kleinochsenfurt folgt. In einer Gaststätte in Ochsenfurt beschließen wir unsere heutige Wanderung.

Mittelschwere Wanderung ca. 12 km lang
Anstiege 200 m aufwärts, 200 m abwärts

Wanderung	Se006
Roland Gottfried	
Mi., 04.10.	
€ 17,00	

■ Auf dem Gottesgartenweg über den Kordigast nach Weismain

Wir starten unsere Wanderung bei Klosterlangheim im Landkreis Lichtenfels und wandern auf dem südlichen Gottesgartenweg über Isling vorwiegend auf Schotter und Naturwegen zum Zwischenziel „Gasthaus zur steinernen Hochzeit“, wo wir zu Mittag essen. Weiter geht's dann auf dem Main- und Frankenweg vorbei am kleinen Kordigast hinauf auf 515 m zum Großen Kordigast - dem „Korches“, wie er von den Einheimischen genannt wird - der von seinem Plateau bei klarem Wetter einen unvergesslichen Fernblick bis in den Frankenwald bietet. Nicht nur Spuren aus der Keltenzeit sehen wir hier, auch seltene Pflanzen wie die endemische Kordigast-Mehlbeere. Beim Abstieg passieren wir Schloss Giechkröttendorf, ein ehemaliges Wasserschloss, das im Bauernkrieg schwer beschädigt worden war und dann Ende des 16. Jh. wieder aufgebaut wurde. Das imposante Anwesen in Privatbesitz ist von einem großen Garten umgeben, leider aber nicht zu besichtigen. Schließlich erreichen wir die gemütliche Altstadt von Weismain mit ihren vielen Fachwerkhäusern, engen Gassen und der gut erhaltenen Stadtbefestigung. Hier kehren wir ein in einem Café am Marktplatz, ganz in der Nähe wartet unser Bus, in den wir dann gegen 17:00 Uhr einsteigen.

Mittelschwere Wanderung ca. 13 km, Anstiege 204 Höhenmeter, Abstiege 239 Höhenmeter, reine Gehzeit ca. 4 Stunden.

Wanderung	Se007
Wolfgang Spörlein	
Mi., 08.11.	
€ 17,00	

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

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

Konzertfahrten

Konzert der Bamberger Symphoniker

Chefdirigent Jakub Hrusa dirigiert Beethoven und Strauss

Konzert **Se008**
So., 01.10., Beginn 17.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Karte und Busfahrt

Konzert der Bamberger Symphoniker

Jukka-Pekka Saraste dirigiert Zinovjev, Mozart und Schostakowitsch
Solist: Christoph Müller (Klarinette)

Konzert **Se009**
So., 22.10., Beginn 17.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Karte und Busfahrt

Konzert der Bamberger Symphoniker

Ehrendirigent Herbert Blomstedt dirigiert Beethoven und Mozart
Solistin: Maria João Pires (Klavier)

Konzert **Se010**
So., 26.11., Beginn 17.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Karte und Busfahrt

Konzert der Bamberger Symphoniker

Kent Nagano dirigiert Hosokawa und Bruckner
Solistin: Daniela Koch

Konzert **Se011**
So., 25.02., Beginn 17.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Karte und Busfahrt

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

Konzert **Se012**
Di., 05.03., Beginn 20.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Karte und Busfahrt

Konzert der Bamberger Symphoniker

Chefdirigent Jakub Hrusa dirigiert Wagner, Brahms und Schumann
Solist: Lukás Vondráček (Klavier)

Konzert **Se013**
So., 14.04., Beginn 17.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Karte und Busfahrt

Konzert der Bamberger Symphoniker

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

Konzert **Se014**
So., 23.06., Beginn 17.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Karte und Busfahrt



STUDIENREISEN

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Reiseangeboten möchten, lassen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste eintragen, Sie bekommen die detaillierte Ausschreibung zugeschickt.

Ludwig I. - Sehnsucht Pfalz. Studienfahrt nach Speyer



Besuch der Stadt Speyer mit der Sonderausstellung zur Bayerischen Geschichte "Ludwig I. - Sehnsucht Pfalz".

Zeit seines Lebens hatte Ludwig I. eine enge Verbindung zur Pfalz, die seit 1816 zu Bayern gehörte: Er hinterließ verschiedene Kulturdenkmäler und war maßgeblich für den Ausbau der Industrien verantwortlich. Politisch war seine Regentschaft ab 1825 von zahlreichen Umbrüchen geprägt. Die Unzufriedenheit der pfälzischen Bevölkerung an der bayerischen Regierung brachte 1832 das Hambacher Fest zum Ausdruck, bevor die Revolutionsjahre 1848/1849 zu Ludwigs Abdankung führten. Kunstwerke aus dem 18. und 19. Jahrhundert werden in der Ausstellung ergänzt durch Auszüge aus Gedichten, die Ludwig I. schrieb und aus Briefwechseln mit seinen Zeitgenossen, die einen ganz privaten Einblick in die Lebenswelt des Königs geben. Nach dem Besuch der Ausstellung Möglichkeit zur Besichtigung des von Ludwig I. umgestalteten Doms, dem bedeutendsten romanischen Bauwerk in Deutschland.

Studienreise **St002**
Toni Eckert
Sa., 28.10.23
Interessentenliste liegt auf Speyer

Opern- und Kulturfahrt nach München



Unsere traditionelle Busfahrt nach München mit Opernbesuch, wie immer unter fachkundiger Begleitung. Am Nachmittag Führung durch die Turner-Ausstellung im Lembachhaus, in Kooperation mit der Tate London.

Abends steht der Besuch der Oper LUCIA DI LAMMERMOOR von Gaetano Donizetti im Nationaltheater auf dem Programm.

Opern- und Kulturfahrt **St003**
Dr. Dieter George, Silvia Bessler
Sa., 27.01.24
Interessentenliste liegt auf München

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.

■ Kunst- und Musikreise nach Hamburg



Dreitägige Kunst- und Musikreise nach Hamburg. Unsere Highlights: Besuch der Jubiläumsausstellung über C. D. Friedrich "Kunst für eine neue Zeit" in der Hamburger Kunsthalle; Besuch der Oper "Dido und Aeneas" von Henry Purcell im Großen Saal der Elbphilharmonie. Anreise per Bus, 2x Übernachtung mit Frühstück im 4*-Hotel, Eintritte und Führungen, Tickets für die Elbphilharmonie, Reiseleitung

Kunst- und Musikreise
Silvia Bessler
Di., 13.02. - Do., 15.02.24
Interessentenliste liegt auf

St004

Hamburg

■ Drachenbäume und Papas Arrugadas - Wanderstudienreise nach Teneriffa



'Land der Düfte' wurde Teneriffa im Altertum genannt und auch 'Insel des ewigen Frühlings'. Ein einziger botanischer Garten - auch in den Höhen der Cañadas. Wer den Weg bis zum Gipfel des Pico de Teide geschafft hat, der kann behaupten, so gut wie alle Klimazonen dieser Erde durchlebt zu haben. Auf unserer mehrtägigen Wanderstudienreise erkunden wir die Vegetation sowie die geologischen und landschaftlichen Besonderheiten der Insel.

Wanderstudienreise
Ulrike Schaefer
Voraussichtlich 13.04. - 20.04.2024
Interessentenliste liegt auf

St005

Teneriffa

■ 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 Expressionisten 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 dem Barockjuwel Wieskirche.

Studienreise
Toni Eckert
Fr., 03.05. - So., 05.05.2024
Interessentenliste liegt auf

St006

Bayerische Seen



SYNAGOGE UND JÜDISCHES MUSEUM ERMREUTH

Adresse: Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth, Wagnergasse 8, 91077 Ermreuth.
Büro- und Kontaktadresse: Julia Schnitzer, Zweckverband Synagoge Ermreuth, Klosterhof 2-4, 91077 Neunkirchen a. Brand
Tel.: 09134/705-41, Fax: 09134/705-80
E-Mail: julia.schnitzer@neunkirchen-am-brand.de
Internet: www.synagoge-museum-ermreuth.de

■ Ensemble JOYOSA - Sephardische Musik der spanischen Juden

Silke & Dirk Kilian spielen romantische und heitere Lieder der Sephardim. Bereichert wird die Klangkunst von JOYOSA durch die Tänze von MIRIMAH. Ihre Tanzchoreografien zeugen von Lebensfreude und Leidenschaft.

Konzert
Sa., 23.09., 18.00 Uhr
€ 15,00

Sy001

Synagoge Ermreuth

■ Es könnte sein, es könnte sein, dass wir zu Staub zerfallen. (Nelly Sachs)

Autorinnen im Fokus: ein literarischer-musikalischer Abend zum 90. Jahrestag der Bücherverbrennung.

Lea Schmocker, Schauspielerin, hat sich auf die Suche gemacht nach Autorinnen, deren Werke unter dem Hitler Regime verboten und verbrannt wurden und die trotz widrigster Umstände weitergeschrieben haben. Nur wenige dieser Frauen sind heute noch bekannt. Wer von ihnen wird heute noch gelesen? Wer ist fast oder ganz vergessen? An ihrer Seite ist die Musikerin Izabella Effenberg (Glasharfe/ Waterphone/ Marimba u.a.), die mit überraschenden Sounds, Kompositionen und Instrumentierungen die Entdeckungsreise bereichern wird.

Literatur
Sa., 07.10., 18.00 Uhr
€ 15,00

Sy002

Synagoge Ermreuth

■ Almut Unger & Thomas Laukel Duo mélange - Musik für Flöte & Marimba

Almut Unger und Thomas Laukel bilden seit über 20 Jahren ein Kammermusikduo, das nach wie vor Seltenheitswert besitzt. Der Ensemblename ist hierbei in mehrfacher Hinsicht Programm: Die Flöte und das - dem Xylophon verwandte - Marimbaphon verschmelzen zu einem außergewöhnlichen Klanggemisch, und die interpretierten Werke sind eine vielfarbige Mixtur aus den unterschiedlichsten Musikstilen und Epochen.

Konzert
So., 22.10., 18.00 Uhr
€ 15,00

Sy003

Synagoge Ermreuth

■ **Klezmer-Gruppe PASSAGE und LITERATURBÜHNE Rainer Streng**

„Wir sind zu leise!“

Musik und Texte gegen Terror, Hass und Gewalt.

Zahlreiche historische und aktuelle Texte, gelesen von Rainer Streng, dazu die Lieder der Klezmer-Gruppe ‚Passage‘ wollen zum Nachdenken anregen und eventuell zum notwendigen Handeln auffordern.

Konzert

So., 05.11., 17.00 Uhr
€ 15,00

Sy004

Synagoge Ermreuth

■ **„Das klingen so herrlich“ - Mozart trifft Spanien**

Maximilian Mangold, Gitarre spielt die berühmten, virtuoseren Variationen von Fernando Sor über die Arie „Das klingen so herrlich“ aus der Zauberflöte. Mozart-Arien treffen auf andalusisches Flair und Melodien aus Granada und Sevilla. Ein stilistisch abwechslungsreiches Programm mit Werken aus Klassik und Romantik bis zu temperamentvollen, flamenco-beeinflussten Werken von Isaac Albeniz und Joaquin Rodrigo.

Konzert

So., 19.11., 17.00 Uhr
€ 15,00

Sy005

Synagoge Ermreuth





vhs Volkshochschule
des Landkreises Forchheim

Gutschein
für eine Veranstaltung/einen Kurs



MUSTER

Für _____

im Wert von _____

Einzulösen bis _____

Datum _____

Gutschein-Nr. _____

Unterschrift vhs _____

Pädagogik und Psychologie

■ I want to brake free – raus aus dem Hamsterrad

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.

Kurs **Fo100**
Tanja Mader
Mo., 02.10., 19.00-20.30 Uhr, 3 x
€ 23,40 (€ 21,10) 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.

Vortrag **Fo101**
Helmut Lange
Mo., 02.10., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechnetricks, 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 Kopfrechnetricks.

Vortrag **Fo102**
Helmut Lange
Do., 05.10., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? 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.

Vortrag **Fo103**
Helmut Lange
Do., 12.10., 16.00-18.00 Uhr
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Vortrag **Fo104**
Helmut Lange
Do., 19.10., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Wenn Du ein glückliches Leben willst, verbinde es mit einem Ziel

Visionsarbeit mittels einer Collage
In einer kurzen Einleitungsrunde werde ich Sie mit drei einfachen Fragen bei Ihrer kreativen Art, sich den eigenen Zielen und Wünschen zu nähern, unterstützen. Danach werden wir alle Utensilien auf Boden und Tischen ausbreiten und ein lockeres Suchen und Ausschneiden von Bildern und Aufschriften beginnt. Sie können auch gerne noch eigene Lieblingszeitschriften oder Fotos mitbringen.
Das gemeinschaftliche Arbeiten im Raum macht es so einfach, sich auf seine eigenen Themen einzulassen... Auf ein fröhliches Sammeln, Aufkleben, Schreiben und Gestalten in Gemeinschaft! Jeder von Ihnen wird am Ende des Abends ein Plakat mitnehmen können - Ihre eigene Vision?

Vortrag **Fo105**
Dietlinde Stolle
Fr., 06.10., 18.30-21.00 Uhr
€ 13,00 (€ 11,70) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ „Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder“



Liegen die Nerven manchmal blank? Ist der Familienalltag so richtig anstrengend? Möchten Sie ganz entspannt das Thema Erziehung anschauen und den Familienalltag (wieder) genießen?
Der Elternkurs „Starke Eltern - starke Kinder“ begleitet und unterstützt Eltern für mehr Leichtigkeit im Erziehungsalltag.
Wir wenden uns unter anderem den Themen zu:

- positive Kommunikation
- wertschätzender Umgang miteinander
- Erlernen verschiedener Problemlösungsstrategien
- Grenzen setzen

Es gibt viele Ideen, Tipps und Tricks rund um den gelungenen und leichteren Alltag mit Kindern. Der Kurs lebt vor allem durch das Miteinander und den gegenseitigen Austausch. Kursleitung ist Kathrin Rosemann, Erzieherin mit langjähriger Berufserfahrung und ausgebildete Trainerin für Starke Eltern- Starke Kinder. Die Gebühr für Paare beträgt € 105,00.

Kurs **Fo106**
Kathrin Rosemann
Mo., 09.10., 19.00-21.00 Uhr, 8 x
€ 80,00
in Kooperation mit dem Kinderschutzbund FO
Kinderschutzbund Forchheim

■ Ein Geheimnis glücklicher Beziehungen ist das gelungene Gespräch

Fast täglich sind wir mit anderen Menschen im Gespräch! Und manchmal ist alles einfach. Manchmal aber stellt die Kommunikation mit bestimmten Personen uns vor echte Schwierigkeiten. Werde ich eigentlich richtig verstanden? Nimmt mich mein Gegenüber überhaupt ernst?

An diesen drei Abenden wollen wir Ihnen verschiedene Schaubilder zu bestimmten Kommunikationsthemen zeigen und uns gemeinsam dazu austauschen. Gleichzeitig werden wir zu jedem Thema eine praktische Übung machen, damit Sie auch eine direkte Erfahrung dazu mit nach Hause nehmen können. Was am Ende wirkt, das ist unsere eigene Einstellung zu uns selbst und zu unserem Gegenüber. Und die Worte dazu, die haben wir ja auch nur selbst in der Hand!

Kurs **Fo107**
Dietlinde Stolle, Elke Riel
Mi., 11.10., 18.30-21.00 Uhr, 3 x
€ 39,00 (€ 35,10) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Von Drachenreitern und Räubertöchtern – ein Praxisworkshop zum Umgang mit verhaltens kreativen Kindern NEU

Schon seit Längerem wissen Sie vielleicht, dass Ihr Kind auf seine ganz eigene Art besonders ist - vielleicht besonders autonom, kreativ, willensstark, verträumt, empathisch oder aktiv, vielleicht aber auch besonders nervös, unkonzentriert, gereizt, laut oder gar aggressiv. So viel ist Gewiss: Ihr Kind tickt anders als die anderen und hat besondere Bedürfnisse. Immerzu sind Sie gefordert, diesen auf den Grund zu gehen und zu überlegen, wie diese im Alltag umsetzbar sind. Während man in der Kita vielleicht noch bemüht war, gestalten sich die Dinge mit Einschulung zunehmend schwieriger, denn - bei allem Verständnis - hier wird erwartet, dass ihr Kind funktioniert und Sie gleich mit. Richtig schwierig wird es mit Eintritt in die (Vor-)Pubertät. Obwohl Sie weiterhin stetig bemüht sind, den vielen Anforderungen gerecht zu werden, treffen Sie auf den wachsenden Widerstand Ihres Kindes.

In unserem Workshop soll es daher darum gehen, Sie in Ihrer Rolle als Eltern zu stärken und einen Raum für Austausch mit anderen Eltern zu schaffen. Über pfiffige Methoden kommen wir ins Gespräch und nähern uns der Frage, was unser verhaltenskreatives Kind braucht, um in seiner Mitte zu sein, denn von dort aus geht alles leichter, und wie wir selbst auf dem Weg dorthin unsere Nerven und Ressourcen schonen können. Alle Verfahren und Tipps sind dabei vielfach praxiserprobt.

Vortrag Fo108
Julia Eulefeld
Di., 17.10., 18.30-21.00 Uhr
€ 13,00 (€ 11,70) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen - wie Lernen von selbst geschieht

Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten sind kindliche Botschaften. Häufig wird außer Acht gelassen, dass die kindliche Entwicklung sieben naturgegebenen Evolutionsstufen folgt. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten: Urvertrauen, Sicherheit auf der Erlebnis-, Körper- und Gefühlsebene, in Gruppen, in der Sprache und in komplexen Formen des Zusammenlebens. Zeigen sie in einem dieser Bereiche Auffälligkeiten, hilft die Evolutionspädagogik, die dahinter liegende Botschaft zu entschlüsseln. Welche Stufen es gibt und wie Sie Ihr Kind unterstützen können, erfahren Sie in diesem Abendseminar.

Vortrag Fo109
Susanne Müller-Osten
Do., 19.10., 19.00-20.30 Uhr
€ 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis @

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!

Vortrag Fo110
Helmut Lange
Sa., 21.10., 9.00-16.30 Uhr
€ 55,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ Kommunikation für den Alltag: Impulse mit großer Wirkung

An diesem Abend werden wir gemeinsam Sätze aus unserer Alltagssprache genauer auf ihre Wirkung hin betrachten. Mit oft leichten Änderungen können wir dann eine ganz andere Wirkung erfahren, und zwar für uns selbst als auch für unser Gegenüber.

Wir werden die Wirkung von Worten wirklich erfahren. Mit Worten kann viel Gutes bewirkt werden, als auch Unangenehmes. Es ist von Vorteil, sie so einsetzen zu können, dass sie dem Leben dienen. Wie das geht und wie wir es uns dadurch leichter machen können, erfährt der Teilnehmer an diesem Abend. Die Dozentin ist ausgebildet in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Vortrag Fo111
Christa Kraft
Mo., 23.10., 19.00-20.30 Uhr
€ 7,80 (€ 7,00) 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.

Kurs Fo112
Stefan Reißer
Di., 07.11., 18.00-21.00 Uhr, 2 x
€ 31,20 (€ 25,90) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Toxische Beziehungen erkennen, überwinden und vermeiden NEU

Toxische Beziehungen sind zwischenmenschliche Beziehungen, die uns 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. Doch darüber spricht man nicht. 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 solch eine Beziehung erkennen, vermeiden und auch überwinden kann. Die Veranstaltung dient in erster Linie als Austausch und zum besseren Verständnis für dieses sensible Thema.

Vortrag Fo113
Bettina Gronow
Mi., 08.11., 19.00-21.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Höher, schneller, weiter... NEU

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.

Kurs **Fo114**
 Tanja Mader
 Do., 16.11., 19.00-20.30 Uhr, 3 x
 € 23,40 (€ 21,10) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Achtsam in den Winter – Workshop

An einem Samstag kümmern wir uns gemeinsam um die Stärkung unserer seelischen Gesundheit (Mit Elementen aus: Salutogenese, Psyche und Achtsamkeit, Empowerment, Intuitives Leben, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge). Der Tag besteht sowohl aus Theorieinhalten als auch aus praktischen Übungen und Hausaufgaben. Sie sollen mit neuer Kraft in den Winter gehen können.

Vortrag **Fo115**
 Sabine Linsner-Polster
 Sa., 18.11., 9.30-16.30 Uhr
 € 31,20 (€ 28,10) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

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

Quantenphysik für "Nicht-Physiker" und Spiritualität für "Nicht-Esoteriker", so könnte ich den Vortrag auch bezeichnen. „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. Begonnen habe ich dort, wo diese Thesen oftmals herkommen, der Esoterik und Spiritualität. Erklärungen gefunden, habe ich in der Quantenphysik, also der Welt der kleinsten Teile. So beantworten wir Fragen wie beispielsweise:

- Wie genau funktioniert das „Gesetz der Anziehung“ (Law of attraction)
- Was genau hat das „mehr des Gleichen Prinzip“ auf sich!
- Wie wird „instant gratification“ eingesetzt, um uns gezielt zu beeinflussen, und warum wäre „delay of gratification“ so viel besser für uns!
- Was genau bedeutet Kontrast, was hat das mit einer dualen Welt zu tun, in der wir leben und welche neue Bedeutung bekommen dann „Auf und Ab“ in deinem Leben!

Auf eine einfache, bildhafte und damit sehr verständliche Art und Weise tauchen wir zusammen in eine wundervolle Welt ab, in der scheinbar Unmögliches möglich ist und kommen dabei noch am Sinn des Lebens vorbei.

Vortrag **Fo116**
 Christian Loskarn
 Di., 12.12., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Schulfach Glück für alle – Glück kann man lernen

NEU

Was bedeutet Glück für Dich? Dr. Ernst Fritz-Schubert entwickelte in seinem gleichnamigen Institut in Heidelberg zur Beantwortung dieser Frage ein eigenes Schulfach. Im Schulfach Glück „reist“ du durch ein Curriculum mit sechs Phasen: Stärken finden - Visionen entwickeln - Werte manifestieren - Hindernisse planen - Pläne umsetzen - Reise reflektieren. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, die Spaß und Interesse an Persönlichkeitsentwicklung haben.

Kurs **Fo117**
 Patrick Butz
 Fr., 15.12. & 12.01. 18.00-20.00 Uhr
 Sa., 16.12. & 13.01. 10.00-13.00 Uhr
 So., 17.12., & 14.01. 10.00-13.00 Uhr
 € 83,20 (€ 74,90) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ online Vortrag mit Meditation: Zielsetzungen positiv formulieren

Zielsetzungen positiv formulieren - wie geht das?
 Möchten Sie bestimmte Ziele erreichen? Überprüfen Sie Ihre Ziele und Wünsche!
 Wie kann ich meine Gedanken lenken und schon im Ansatz positiv gestalten?
 Praktische Anleitung zur Verwirklichung.

Kurs **Fo118**
 Karin Wagner
 Di., 09.01. & 23.01. jeweils 18.30 - 19.30 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Online bei Ihnen zu Hause

■ Wie Angst entsteht und wieder geht

Der Evolutionsforschung nach haben Menschen zwei sogenannte Urängste. Die Angst vor dem Fallen und die Angst vor lauten Geräuschen.

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

Vortrag **Fo119**
 Christian Loskarn
 Di., 23.01., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)

■ online-Vortrag: Richtig gut versichert?



Unabhängige und produktneutrale Aufklärung durch den VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. - Unabhängige Beratungsstelle in Bayern:

Versicherungspolicen gibt es viele, doch nicht alle sind zwingend notwendig.

Der optimale Versicherungsschutz richtet sich immer nach der individuellen Lebenssituation.

Der Vortrag sorgt für Durchblick im Versicherungsdschungel und informiert auch über den Widerruf und Kündigungsmöglichkeiten bei Versicherungsverträgen.

Vortrag **Fo131**
 Markus Latta
 Mo., 23.10., 19.00-20.30 Uhr
 kostenfrei
 Bitte anmelden! Online bei Ihnen zu Hause

Es erfolgt keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

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

online-Vortrag: ETFs für Einsteiger



Markus Latta vom VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. - Unabhängige Beratungsstelle in Bayern klärt unabhängig und produktneutral auf über die Problematik in der gesetzlichen Rentenversicherung.

Gerade in unsicheren Zeiten suchen Anleger*innen verzweifelt nach lukrativen Geldanlagemöglichkeiten und investieren ihr Kapital in zum Teil teure Investmentfonds.

Dass es auch einfacher und kostengünstiger geht, sehen Sie in diesem Vortrag anhand der immer beliebter werdenden ETF-Fonds. Hier erfahren Anleger*innen, was ETFs sind, wie sie funktionieren und wie man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammenstellen kann.

Vortrag **Fo132**
 Markus Latta
 Mi., 15.11., 19.00-20.30 Uhr
 kostenfrei
 Bitte anmelden! online bei Ihnen zu Hause

online-Vortrag: Hartz 4 ist nun Bürgergeld - und sonst?

NEU

Hartz 4 heißt nun Bürgergeld- Welche Änderungen sind in der Beratung zu beachten?

Die Bundesregierung hat zum 1. Januar 2023 die größte Sozialreform seit Jahren angestoßen. Die Leistungen im SGB II, landläufig auch „Hartz 4“ genannt, wurden nun in Bürgergeld umbenannt. Die Reform wird in zwei Schritten umgesetzt, die ersten Regelungen sind schon ab Januar gültig, die größeren Schritte folgen im August 2023. Der Vortrag gibt eine Übersicht über alle Neuerungen der Reform und ordnet diese juristisch ein. Insbesondere wird ein Schwerpunkt darauf gelegt, welche Konsequenzen diese Änderungen für die Beratungspraxis haben. Der Kurs wendet sich an Interessierte und Rechtsanwendende, die im Sozialrecht beraten. Insbesondere sind dies Mitarbeiter in Beratungsstellen, Sozialpädagogen, Betreuer, Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden sowie Betroffenenorganisationen. Da nur die Änderungen des Gesetzes dargestellt wird, werden Grundkenntnisse im SGB II vorausgesetzt. Herr Iglar ist Volljurist in Forchheim.

Vortrag **Fo133**
 Jörg Iglar
 Mi., 08.11., 19.00-20.30 Uhr
 kostenfrei
 Bitte anmelden! Online bei Ihnen zu Hause

online-Vortrag: Rechte pflegender Angehöriger

Vortrag **Fo134**
 Jörg Iglar
 Mi., 13.12., 19.00-20.30 Uhr
 kostenfrei
 Bitte anmelden! online bei Ihnen zu Hause

online-Vortrag: Websites von Kleinbetrieben abmahnsicher gestalten

Vortrag **Fo135**
 Jörg Iglar
 Mi., 24.01., 19.00-20.30 Uhr
 kostenfrei
 Bitte anmelden! online bei Ihnen zu Hause

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.

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

Vortrag **Fo136**
 Ingeborg Pfleger
 Di., 10.10., 19.00-21.30 Uhr
 kostenfrei online bei Ihnen daheim

Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Vortrag **Fo137**
 Ingeborg Pfleger
 Di., 24.10., 19.00-21.30 Uhr
 kostenfrei online bei Ihnen daheim

Von der Idee der Gründung eines Vereins bis zu seinen Veranstaltungen

Vortrag **Fo138**
 Ingeborg Pfleger
 Di., 14.11., 19.00-21.30 Uhr
 kostenfrei online bei Ihnen daheim

Geschichte / Zeitgeschichte

"Pretzfeld - das fränkische Silicon Valley"

Die Wiege der modernen Elektronik stand nicht im kalifornischen Silicon Valley, sondern im fränkischen Pretzfeld!

Vortrag über die Verdienste der Halbleiterindustrie-Pioniere Walter Schottky und Eberhard Spenke.

In dem Vortrag wird allgemein verständlich erläutert, wie die wissenschaftlich-technischen Grundlagen der modernen Elektronik, basierend auf dem Halbleitermaterial Silizium, von einer Gruppe von Siemens-Mitarbeitern in den Räumen des Pretzfelder Schlosses in den ersten Jahren der Nachkriegszeit erfunden und entwickelt wurden. Die heute von uns genutzten modernen Technologien wie z.B. Computer, Handy, Internet, emissionsfreie Energiegewinnung mit Solarzellen und Windrädern, Elektroantriebe von Autos und Zügen, verlustarme Energieübertragung - und vieles mehr - funktionieren alle durch die Verwendung von elektronischen Bauteilen, die auf den Pretzfelder Erfindungen und Entwicklungen beruhen.

Der Referent, Prof. Dr. Dr. h.c. Georg Müller, war ehemals am Institut für Werkstoffwissenschaften der Univ. Erlangen-Nürnberg und Fraunhofer Institut IISB Erlangen tätig.

Vortrag **Fo140**
 Georg Müller
 Do., 30.11., 19.00-20.30 Uhr
 Eintritt frei, Anmeldung ist erforderlich VHS-Zentrum

Forchheim zwischen Novemberrevolution 1918 und Hitlerputsch 1923



Das Kriegsende hatten 1918 die meisten herbeigesehnt, die Ausrufung der Republik aber nur achtlos und in Forchheim sogar nur widerwillig hingenommen. Die „große Mehrheit“, sagte Bürgermeister August Reinhard am 11.11.1918 im Stadtrat, stehe „nicht aus innerster Überzeugung auf dem Boden der jetzigen Verhältnisse.“ Die Weimarer Republik hatte es in den Anfangsjahren auch in Forchheim schwer. Während ein Teil der Revolutionäre den Umsturz radikaler weiterführen wollte, kämpfte der andere reaktionär um die Wiedereinführung der Monarchie und zerrieb die liberal-demokratische Mitte. Gleichzeitig vergifteten Verschwörungslegenden nach der militärischen Niederlage Deutschlands das politische Klima. Wie diese unruhigen Jahre in Forchheim verliefen, greift der Vortrag von Dr. Manfred Franze auf.

Die Weimarer Republik hatte es in den Anfangsjahren auch in Forchheim schwer. Während ein Teil der Revolutionäre den Umsturz radikaler weiterführen wollte, kämpfte der andere reaktionär um die Wiedereinführung der Monarchie und zerrieb die liberal-demokratische Mitte. Gleichzeitig vergifteten Verschwörungslegenden nach der militärischen Niederlage Deutschlands das politische Klima. Wie diese unruhigen Jahre in Forchheim verliefen, greift der Vortrag von Dr. Manfred Franze auf.

Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein **Fo141**
 Dr. Manfred Franze
 Do., 23.11., 19.30-21.00 Uhr
 kostenfrei Kulturraum St. Gereon

■ 175 Jahre - Die Revolution von 1848/49 in Franken

Innerhalb des rechtsrheinischen Bayern war Franken die Region, in der sich die revolutionäre Bewegung am stärksten entfaltete. Hier war der Ruf nach stärkerer Teilhabe der Staatsbürger an der politischen Macht und nach einem deutschen Reich besonders laut. Zumal Bamberg und seine Umgebung stachen heraus. Der Vortrag nimmt die Ereignisse zwischen März 1848 und Sommer 1849 in den Blick und stellt die wichtigsten politischen Akteure in der Region vor.

Vortrag **Fo142**
 Prof. Dr. Günter Dippold
 Di., 17.10., 19.30-20.30 Uhr
 kostenfrei
 In Kooperation mit dem Heimatverein Kulturraum St. Gereon

Länderkunde / Geographie

■ Der lange Weg nach Europa - 100 Jahre Republik Türkei



Mit der Gründung der Republik Türkei im Jahre 1923 wird formal abgeschlossen, was sich schon lange im Osmanischen Reich angebahnt hatte: die Hinwendung eines islamisch geprägten Vielvölkerstaates nach Europa.

Es waren widerstrebende, sich bekämpfende Kräfte, die in der vergangenen 100 Jahren der Republik ihr Gesicht gaben: ob auf der politischen Bühne oder in der Alltagskultur, in sozialen Bewegungen oder auch in Li-

teratur, Film und Musik.

Mit kurzen Filmeinspielungen (aus der Serie „Anatolia shorts“) und einem Blick auf historische Wendepunkte versuchen wir zu verstehen.

Vortrag **Fo150**
 Jochen Menzel
 Di., 07.11., 19.30-21.00 Uhr
 kostenfrei VHS-Zentrum

■ Auf der Donau von Wien bis zum Delta

Nach einem Stadtrundgang in Wien geht es per Schiff in die slowakische Hauptstadt Pressburg (Bratislava). Auf der Weiterfahrt besuchen wir zunächst die gewaltige Kathedrale von Esztergom, um dann in der ungarischen Hauptstadt Budapest zu verweilen. In der Puszta warten schon tollkühne Reiter auf uns, um uns mit ihren Darbietungen zu fesseln. In der serbischen Hauptstadt Belgrad kann man auch heute Spuren des Krieges von 1990 sehen. Kurz hinter Belgrad erweitert sich die Donau zu einem Stausee, um sich kurz danach durch die Eiserne Pforte zwischen Serbien und Rumänien zu zwängen. Ein Abstecher in die rumänische Hauptstadt Bukarest bringt uns einen Folkloreauftritt und erlaubt uns einen Blick auf den riesigen Palast, den Diktator Ceausescu hinterlassen hat. Auf die letzten Kilometer fächert sich die Donau in ein riesiges Delta auf, das teilweise nur mit dem Schiff befahren werden kann; eine einzigartige Flora und Fauna tut sich auf. Bei Sulina wird der Nullpunkt, sprich das 'Schwarze Meer', erreicht. In Tulcea befindet sich ein Museum, das die Entwicklung des Deltas dokumentiert und in dem man Störe beobachten kann. An Bord kleiner Boote bieten die Seitenarme Einblick in einzigartige Flora und Fauna, baumgesäumte Wasserwege, knorrige Bäume und verträumte Siedlungen. Im Macin-Nationalpark erleben wir eine großartige Naturlandschaft.

Vortrag **Fo151**
 Fred Joachim Jansch
 Di., 24.10., 19.30-21.00 Uhr
 kostenfrei VHS-Zentrum

■ Unterwegs auf dem Mekong von Kambodscha nach Vietnam



Angkor Wat, die größte Tempelanlage der Welt und das Herz der Nation, zieht die Besucher magisch an. Phnom Penh wird auch als die Perle Kambodschas bezeichnet mit dem Königspalast und der Silberpagode. Das Land ist landwirtschaftlich geprägt, malerische Reisfelder und abwechslungsreiche Landschaften. Auf seinen knapp 5000 Kilometern durchfließt der Mekong von seinem Ursprung in Tibet 6 Länder und mündet in einem großen Flussdelta in Vietnam ins Südchinesische Meer.

Vortrag **Fo153**
 Klaus Neuner
 Di., 28.11., 19.30-21.00 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 Savannenlandschaften 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.

Vortrag **Fo154**
 Edgar Krapp
 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? Worüber sollten Sie sich beim Neubau Gedanken machen? Welche Geräte kann ich nutzen? Welche können kombiniert werden? Eine zentrale Steuerung für das ganze Haus?

Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Homepage. Es bleibt auch genügend Zeit für Ihre Fragen.

Vortrag **Fo160**
 Thomas Pößnecker
 Mi., 10.01., 19.00-20.30 Uhr
 kostenfrei. Der Vortrag findet online statt.
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

BayernLab

■ Digitalisierung erleben – Führung durch das BayernLab **NEU**

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

Führung **Fo161A**
Forchheim BayernLab
Mi., 25.10., 18.30-20.00 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

Vortrag **Fo161B**
Forchheim BayernLab
Mo., 20.11., 18.30-20.00 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

■ Der BayernAtlas – Mehr als nur ein Kartenviewer **NEU**

Der BayernAtlas ist eine kostenfreie Geodatenanwendung des bayerischen Landesamtes für Digitalisierung, Breitband und Vermessung, mit dem die eigene Heimat erkundet werden kann. Neben der klassischen topographischen Karte und hochaktuellen Luftbildern können z. B. auch historische Karten betrachtet werden. Zudem besteht die Möglichkeit weitere Informationen zu überlagern und so ganz einfach thematische Karten zu erstellen. So lässt sich z. B. erforschen, wo es in Bayern Überschwemmungsgebiete gibt oder auf geologische Entdeckungsreise gehen. In diesem Workshop stellen wir Ihnen die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge des BayernAtlas vor. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Vortrag **Fo162A**
Forchheim BayernLab
Do., 09.11., 18.30-20.00 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

Vortrag **Fo162B**
Forchheim BayernLab
Mi., 10.01., 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei 1 Abend. Eintritt frei BayernLab Forchheim

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



Einfach Zuhause Ersatzteile drucken oder eine neue Vase für das Wohnzimmer? Das ist längst möglich - mit 3D-Druck. Der 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. Gemeinsam schauen wir hinter die Kulissen des 3D-Drucks - vom 3D-Modell auf dem Bildschirm bis zum fertigen Ausdruck. Nach einer kurzen theoretischen Einführung dürfen die Teilnehmer am Computer ihr eigenes kleines 3D-Objekt erstellen. Dabei werden erste Kenntnisse im Umgang mit CAD Programmen vermittelt. Alle Modelle können im Anschluss im BayernLab gedruckt und abgeholt werden. Anmeldung ist erforderlich!

Workshop **Fo163A**
Forchheim BayernLab
Di., 05.12., 18.00-20.00 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

Workshop **Fo163B**
Forchheim BayernLab
Mo., 22.01., 18.00-20.00 Uhr
Eintritt frei BayernLab Forchheim

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Forchheim for Future e.V.



■ Faire Mode statt Fast Fashion - Ein Filmabend mit Diskussion **NEU**



Ein kostenloser Filmabend zum Thema Klimawandel.

Faire Mode statt Fast Fashion. Dauer ca. 1 Std. mit anschließender Diskussion (Gesamt 1,5 h).

Zum Film: In den vergangenen Jahren hat sich die Modeproduktion welt-

weit verdoppelt und die Tragedauer halbiert. Kleidung ist zu einem umweltschädigenden Wegwerfprodukt verkommen. Mode und Nachhaltigkeit ist ein Widerspruch, der scheinbar nicht aufzulösen ist. Diese Problematik wird von dem Film anschaulich und umfassend beleuchtet. Dabei wird am Beispiel Rumäniens gezeigt, dass Ausbeutung auch innerhalb Europas stattfindet. Gleichzeitig wird der Fokus jedoch auf positive und zukunftsweisende Projekte und Unternehmungen in Indien, Bangladesh und Europa gelegt. Damit gelingt es ohne erhobenen Zeigefinger alternative Handlungsoptionen für den Konsumenten aufzuzeigen.

Vortrag **Fo170**
Klara Günther
Do., 05.10., 19.00-21.00 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden! VHS-Zentrum

■ Nachhaltig Weihnachten feiern (Vortrag mit Praxistipps) **NEU**

Nachhaltig Weihnachten feiern? Geht das überhaupt? Weihnachten als größtes Konsumfest des Jahres!

Mit vielen Vorschlägen, wie man eine nachhaltigere Lebensweise auch zu den Weihnachtstagen umsetzen kann - vom Adventskranz bis zum über Geschenke und Verpackung bis zum Weihnachtsmenü.

Dabei ist der Vortrag nicht belehrend, sondern soll Freude auf ein nachhaltigeres Weihnachten machen.

Möglichkeit zur Diskussion und zum Austausch.

Vortrag **Fo171**
Klara Günther
Di., 14.11., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden! VHS-Zentrum

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

■ Plastik überall - wie können wir Plastikmüll vermeiden?



Warum ist Plastik mittlerweile so ein großes Problem?

Dabei ist Plastik doch eine Erfolgsgeschichte. In der eigentlich kurzen Zeitspanne seit Ende des 2. Weltkrieges hat es enorm an Bedeutung gewonnen. unsere moderne Welt aber ist ohne Kunststoffe kaum vorstellbar.

Es ist ein Dilemma - die Faszination und Begeisterung für Plastik ist genauso groß wie die Liste der Probleme und Risiken.

Wie können wir damit umgehen? Welche Möglichkeiten haben wir einen zukunftsfähigen Umgang damit zu finden?

Vortrag

Eugen Wette-Köhler
Mo., 15.01., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden!

Fo172

VHS-Zentrum

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

Der Verein Forchheim for Future e.V. stellt sich und seine Aktivitäten vor: 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. Ob es sinnvoll ist, den Dreck anderer Leute wegzuräumen, darüber kann man geteilter Meinung sein. Aber wenn der Dreck einfach liegen bleibt, denken viele, sie könnten ihren Müll mit dazu tun. Außerdem schadet der Müll auch der Umwelt und den Tieren. Daher machen wir weiter. Handschuhe, Greifer und Müllsäcke können, soweit jemand diese nicht hat, ausgeliehen werden. Treffpunkt: ca. einmal im Monat um 14.00 oder 17.00 Uhr. Die Treffpunkte sind unterschiedlich und müssen bei Forchheim for future erfragt werden. info@forchheim-for-future.de

Gerne kann auch nur an einzelnen Terminen teilgenommen werden. Jede Unterstützung zählt!

Dauer ca. 1,5 Stunden. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs

Klara Günther
Sa., 16.09., 17.00-18.30 Uhr, 8 x

Fo173

Treffpunkt: VHS Forchheim

■ Reparatur-Café: Ein Projekt von Forchheim for Future.

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 Anleitungen und Hilfe, sie zu reparieren.

Die Reparatur erfolgt kostenlos auf Spendenbasis (Ersatzteile müssen bezahlt werden) und während der eventuellen Wartezeit gibt es Kaffee und Kuchen.

Kurs

Klara Günther
Di., 19.09., 15.00-18.00 Uhr, 2x
kostenfrei, Veranstalter ist Forchheim for future.
Anmeldung direkt beim Veranstalter unter veranstaltungen@naturstrom.de

Fo174A

Pack mer's

Kurs

Klara Günther
Sa., 02.09., 10.00-13.00 Uhr, 10 x
kostenfrei, Veranstalter ist Forchheim for future.
Anmeldung unter info@forchheim-for-future.de
Bitte direkt beim Veranstalter anmelden!

Fo174B

Forchheim for Future

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

NEU

Unsere „Hinterlassenschaften“ sollten uns nicht Wurst sein. 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. In der Planung, Bau, Ausführung und maschinellen Ausstattung wird alles getan, um eine einwandfreie Funktion der Anlage zu gewährleisten und damit zum Schutze unserer Umwelt beizutragen. 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. Wir erfahren, was die Stadtwerke Forchheim somit zum Umweltschutz beitragen. Treffpunkt: Tor der Kläranlage - Zur Staustufe 14, 91301 Forchheim

Vortrag

Eugen Wette-Köhler
Do., 02.11., 10.00-12.00 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden.

Fo175

Kläranlage Forchheim

Umweltbildung

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



Wir machen einen Ausflug in den Wald - hast Du Lust auf ein kleines Abenteuer? Dann komm mit uns in den Wald und entdecke die Schönheiten der Natur! Spielerisch mit vielen Spielen, Rätseln und Abenteuern wollen wir die Schönheit des Waldes entdecken. Es wird spannend durch

das Lesen von Tierspuren, der Bestimmung von Bäumen, durch Wald-erlebnisspiele oder dem Bau eines Shelters. Gemeinsam verbringen wir ein paar Stunden im Wald und erleben neben viel Spaß eine innige Verbindung zur Natur und ein wachsendes Umweltbewusstsein. Bitte anziehen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung!

Vortrag

Markus Kuschka
Fr., 06.10., 14.00-17.30 Uhr
€ 12,80 Unterer Wanderparkplatz am Ende der Röthenstraße in Burk

Fo176

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. Auch der Frage nach der Entstehung des Universums oder der Existenz von Leben auf anderen Planeten werden wir nachgehen.

Kurs

Florian Steynberg
Fr., 10.11., 19.00-20.30 Uhr, 4x
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe

Fo177A

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Astronomie für Fortgeschrittene

Kurs

Florian Steynberg
Fr., 12.01., 19.00-20.30 Uhr, 4x
€ 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe

Fo177B

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Pflege



Der Pflegegestützpunkt berät und begleitet Sie als Betroffene oder als Angehörige - neutral, individuell und kostenlos - rund um das Thema Pflege.

- Wir verschaffen Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsangebote rund um das Thema Pflege und Wohnraumanpassung
- Wir beraten Sie umfassend
 - o zum Thema Pflegebedürftigkeit – auch vorsorgend
 - o zu Entlastungs- und Unterstützungsangeboten
 - o bei der Finanzierung der Pflege
- Wir informieren Sie über das Pflege- und Dienstleistungsangebot im Landkreis Forchheim
- Wir vermitteln Sie bei Bedarf an weiterführende Beratungs- und Fachstellen
- Wir unterstützen Sie bei der Antragstellung
- Wir helfen Ihnen Lösungswege bei Streitfragen zum Thema Pflege zu finden

Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Vortrag **Fo180**
Ulrike Jochemczyk
Mo., 09.10., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei Bitte im Vorfeld anmelden! VHS-Zentrum

Vortrag: Umsorgen schwer erkrankter Menschen am Lebensende NEU

In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim. Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Diese Veranstaltung vermittelt Grundwissen um "Letzte Hilfe" und die Umsorgung von uns nahestehenden, schwerkranken und sterbenden Menschen. Er ermutigt uns, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende unseres Lebens am meisten brauchen. Der Abend richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Inhalte:

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

Vortrag **Fo181**
Hospizverein für den LK Forchheim e.V.
Di., 21.11., 18.00-20.00 Uhr
Eintritt frei Bitte im Vorfeld anmelden! VHS-Zentrum

Der Weg zum Pflegegrad - von der Beantragung bis zur Begutachtung NEU

Sie sind pflegebedürftig, haben einen pflegebedürftigen Angehörigen oder sind sich unsicher, 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 Informationen darüber, wie eine Begutachtung abläuft und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Vortrag **Fo182A**
Pflegegestützpunkt des Landkreises Forchheim
Mo., 23.10., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei Bitte im Vorfeld anmelden!
Der Raum ist barrierefrei zugänglich Diakoniestation Gräfenberg

Vortrag **Fo182B**
des Landkreises Forchheim Pflegegestützpunkt
Mo., 20.11., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei Bitte im Vorfeld anmelden!
Der Raum ist barrierefrei zugänglich BRK Tagespflege

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

Vortrag **Fo182C**
des Landkreises Forchheim Pflegegestützpunkt
Mo., 04.12., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden, damit wir Ihnen die Einwahldaten per Mail schicken können. Online bei Ihnen zu Hause

Der Weg zum Pflegegrad - von der Beantragung bis zur Begutachtung

Vortrag **Fo182D**
des Landkreises Forchheim Pflegegestützpunkt
Mo., 15.01., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei Bitte im Vorfeld anmelden!
Der Raum ist barrierefrei zugänglich Kulturscheune

Vortrag: Depression im Alter NEU



Der Vortrag informiert über Symptome, Ursachen und Behandlung von Depressionen im Alter. Er vermittelt Möglichkeiten des Umgangs mit Menschen mit Depressionen und gibt einen Überblick über Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige.

Vortrag **Fo183**
des Landkreises Forchheim Pflegegestützpunkt
Di., 17.10., 18.30-20.00 Uhr
Eintritt frei Bitte im Vorfeld anmelden!
Der Raum ist barrierefrei zugänglich Gemeindsaal Streitberg

Vortrag: Demenz besser verstehen NEU

Das Gedächtnis lässt nach, Namen oder Tage werden vergessen oder verwechselt. Ist das normal oder beginnt so eine Demenzerkrankung? Was kann ich tun? In diesem Vortrag wird in einfachen Worten erklärt, ob es sich um eine beginnende Demenz handelt und ermutigt einen Arzt aufzusuchen, um Klarheit zu erhalten, wie der Umgang mit der Diagnose, und das Leben mit Demenz gestaltet werden kann.

Vortrag **Fo184**
des Landkreises Forchheim Pflegegestützpunkt
Do., 16.11., 18.30-20.00 Uhr
Eintritt frei Bitte im Vorfeld anmelden!
Der Raum ist barrierefrei zugänglich 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.

Büropraxis

10-Fingersystem - Tastschreiben am PC - am Abend



In nur 4 (!) Terminen erarbeiten Sie das komplette Tastenfeld am PC und können blind mit dem 10-Finger-System schreiben!

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird neben der linken Gehirnhälfte (mit der man konventionell lernt) auch die rechte Gehirnhälfte

(Kreativität, Träume und Gefühle) angesprochen. Die einzelnen Tasten werden mit Farben und Bildern hinterlegt und mit Musik zu einer lustigen Geschichte verknüpft. Dabei wird der Lehrstoff auf Dauer im Langzeitgedächtnis abgelegt.

So lernen Sie das 10-Finger-System mit viel Spaß und wenig Zeitaufwand. Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erreichen, sind zusätzliche häusliche Übungen erforderlich.

Die Kosten für die Unterlagen des Herdt-Verlages werden abgebucht (Lernheft mit Schreibtraining, Übungen stehen zum Download zur Verfügung).

Die Kurse sind auch für Schüler ab ca. 9 Jahren geeignet. Bitte bringen Sie Buntstifte in folgenden Farben mit: blau, gelb, grün und rot.

Kurs	Fo200A
Monika Bappert	
Mo., 25.09., 18.30-20.00 Uhr, 4X	
€ 45,00 (€ 42,20) zzgl. Unterlagen 17,00 €	
Multifunktionsraum VHS-Zentrum	

10-Fingersystem - Tastschreiben am PC (Weihnachtsferien)

Kurs	Fo200B
Monika Bappert	
jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr	
Mi. 27.12.23/Fr. 29.12.23 / Di. 02.01.24 und Do. 05.01.24	
€ 45,00 (€ 42,20) zzgl. Unterlagen 17,00 €	EDV-Raum VHS-Zentrum

Den Büroalltag am PC problemlos meistern (Office 2016)



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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, geringe Word-Kenntnisse

Kurs	Fo202A
Johann Bappert	
Mo., 20.11., 18.00-21.00 Uhr, 5x	
€ 107,00 (€ 97,70) zzgl. Unterlagen 14,00 €	
Multifunktionsraum VHS-Zentrum	

Den Büroalltag am PC problemlos meistern (Office 2016)

Kurs	Fo202B
Josef Weber	
Mi., 10.01., 18.00-21.00 Uhr, 5x	
€ 107,00 (€ 97,70) zzgl. Unterlagen 14,00 €	
Multifunktionsraum VHS-Zentrum	

Rechnungswesen

XPERT Business Lernnetz - Online-Seminare - Technik-TEST

Kurs	Fo211
Mo., 30.10., 8.30-20.30 Uhr, 6x	
kostenfrei	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzbuchführung 1 - Online-Seminar

Kurs	Fo211A
Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzbuchführung 2 - Online-Seminar

Kurs	Fo211B
Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Lohn und Gehalt 1 - Online-Seminar

Kurs	Fo211C
Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Lohn und Gehalt 2 - Online-Seminar

Kurs	Fo211D
Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzbuchführung mit DATEV - Online-Seminar

Kurs	Fo211E
Di., 21.11., 18.30-20.30 Uhr, 16x	
€ 272,00 (€ 244,80) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Seminar

Kurs	Fo211F
Di., 21.11., 18.30-20.30 Uhr, 16x	
€ 272,00 (€ 244,80) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Einnahmen-Überschuss-Rechnung - Online-Seminar

Kurs	Fo211G
Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 11x	
€ 198,00 (€ 178,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Seminar

Kurs	Fo211H
Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Finanzwirtschaft - Online-Seminar @

Kurs **Fo211J**
 Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
 € 298,00 (€ 268,20) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Bilanzierung - Online-Seminar @

Kurs **Fo211K**
 Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
 € 298,00 (€ 268,20) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Controlling - Online-Seminar @

Kurs **Fo211L**
 Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
 € 298,00 (€ 268,20) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Betriebliche Steuerpraxis - Online-Seminar @

Kurs **Fo211M**
 Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
 € 298,00 (€ 268,20) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Personalwirtschaft - Online-Seminar @

Kurs **Fo211N**
 Di., 07.11., 18.30-20.30 Uhr, 20x
 € 298,00 (€ 268,20) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ neu: Fit am Laptop - einfach und unkompliziert - Windows 11 - Wochenendkompaktkurs **NEU**

Kurs **Fo220A**
 Johann Bappert
 Fr., 20.10.23 von 18.00-21.00 Uhr
 Sa., 21.10.23 von 9.00-16.00 Uhr
 € 86,50 (€ 79,00) zzgl. Unterlagen 12,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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



Lernen Sie in diesem Einstiegskurs in kürzester Zeit, wie Sie in Windows 11 mit Apps umgehen, den Explorer nutzen, Elemente verwalten und Windows optimal einsetzen.

Schnelleinstieg und Bedienkonzept, grundlegende Techniken

- Dateien und Ordner erstellen, kopieren, verschieben, löschen
- Elemente verwalten, suchen und teilen
- Nützliche Apps und Funktionen
- Windows 11 optimieren und an eigene Bedürfnisse anpassen
- Text mit Word erstellen und speichern
- Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220B**
 Josef Weber
 Mi., 08.11., 18.00-21.00 Uhr, 4x
 € 86,50 (€ 79,00) zzgl. Unterlagen 12,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Sie wollen am digitalen Leben teilhaben und sich einmal intensiver mit einem Computer beschäftigen?

Doch bisher haben Sie noch wenig bis keine Ahnung davon, wie man Computern, Laptops, Tablets,... umgeht und was man damit alles machen kann?

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop. Laptops sind handlich, flexibel und können überall mitgenommen werden.

Damit ist für Sie eine digitale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglich.

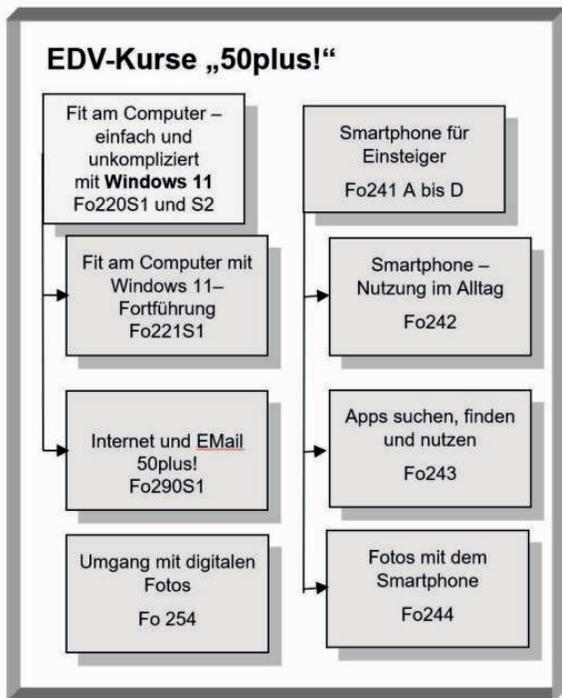
- Bedienung des Laptops mit der Maus und Tastatur;
- Was ist eigentlich das Betriebssystem "Windows" und die Fenster-technik?
- Dateien in Ordnern speichern und öffnen, kopieren, verschieben und löschen;
- Ordner erstellen und verwalten;
- Einfache Texte schreiben mit Word & Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220S1**
 Susanne Dümig
 Di., 17.10., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 92,00 (€ 84,00) zzgl. Unterlagen 12,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Kurs **Fo220S2**
 Monika Bappert
 Do., 11.01., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 92,00 (€ 84,00) zzgl. Unterlagen 12,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

EDV Grundlagen



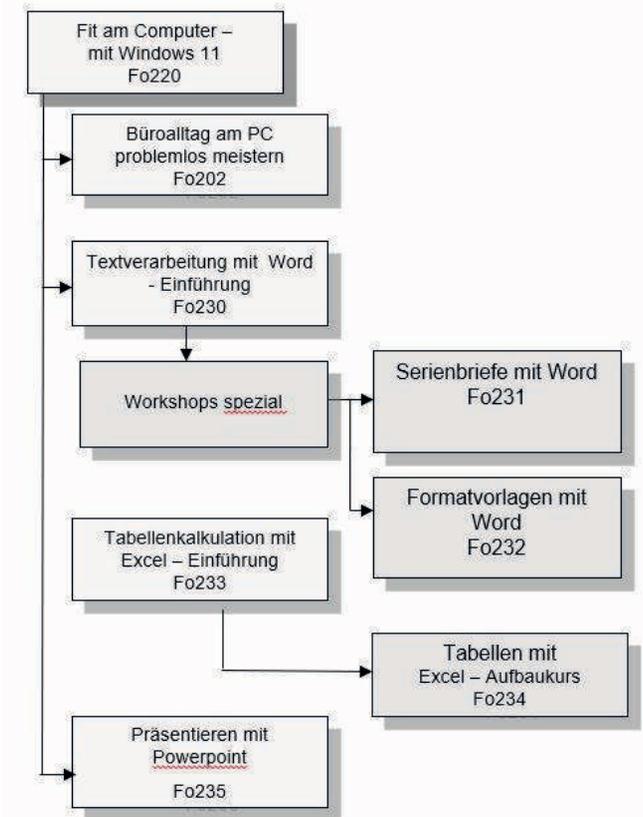
Verschenken Sie doch mal einen vhs-Kurs! Gutscheine erhalten Sie in Ihrer vhs-Geschäftsstelle

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

Kurs	Fo221S1
Susanne Dümig	
Di., 28.11., 9.00-11.30 Uhr, 3x	
€ 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen	
Multifunktionsraum VHS-Zentrum	

Microsoft Office

Büroalltag und Office – Anwendungen



■ Textverarbeitung mit Word 2016 - Einführung mit Wochenendkurs



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

Texte erfassen, bearbeiten und formatieren: Absätze ausrichten, Einrückungen, Nummerierung und Aufzählungszeichen gekonnt einsetzen
Seitenlayout (Einrichten und Gestalten von Textseiten)

- Verwendung von Tabulatoren und Tabellen in Word z.B. zur einfachen Erstellung von Listen
- Textautomatisierung durch Erstellen von Textbausteinen (Auto-Text)

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

Kurs	Fo230
Johann Bappert	
Fr., 24.11.23 von 18.00-21.00 Uhr	
Sa., 25.11.23 von 8.30-16.30 Uhr	
€ 88,50 (€ 81,00) zzgl. Unterlagen 14,00 €	
Multifunktionsraum VHS-Zentrum	

■ Workshop: Serienbriefe mit Word 2016

Vortrag	Fo231
Johann Bappert	
Mi., 06.12., 18.00-21.00 Uhr	
€ 19,60 (€ 17,60)	
Multifunktionsraum VHS-Zentrum	

■ Workshop: Formatvorlagen in Word gekonnt verwenden

Vortrag	Fo232
Johann Bappert	
Mo., 22.01., 18.00-21.00 Uhr	
€ 19,60 (€ 17,60)	
Multifunktionsraum VHS-Zentrum	

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Wochenendkompaktkurs

Kurs	Fo233A
Udo Braml	
Fr., 20.10.23, 18.00-21.00 Uhr	
Sa., 21.10.23, 8.30-16.30 Uhr	
€ 88,50 (€ 81,00) zzgl. 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

Kurs	Fo233B
Udo Braml	
Do., 09.11., 18.00-21.00 Uhr, 4x	
€ 88,50 (€ 81,00) zzgl. Unterlagen 14,00 €	
Berufsschule	

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Aufbaukurs

Kurs	Fo234
Udo Braml	
Do., 11.01., 18.00-21.00 Uhr, 4x	
€ 88,50 (€ 81,00) zzgl. Unterlagen 14,00 €	
(sofern noch nicht vorhanden)	
Berufsschule	

■ Präsentieren mit PowerPoint 2016 - Einführung - am Abend

Kurs	Fo235
Johann Bappert	
Mi., 13.12., 18.00-21.00 Uhr, 2x	
€ 53,50 (€ 49,60) zzgl. Unterlagen 14,00 €	
EDV-Raum VHS-Zentrum	

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!

Smartphone

Info-Abend: Senioren-Smartphones - Ist das was?

NEU

"Soll ich ein Senioren-Smartphone nutzen?
Probieren wir es gemeinsam!"

Falls Sie bereits selber oder im Familienkreis an die Grenzen eines Smartphones gestoßen sind: Bei diesem Vortrag wollen wir Ihnen die Möglichkeiten und Besonderheiten von Senioren-Smartphones vorstellen. Selbstverständlich können Sie die Geräte anfassen, testen und ausprobieren.

Gemeinsam werden wir ein Smartphone kennenlernen und die wichtigsten Grundbegriffe erleben.

Häufige Alltagsthemen wie Tippen, Wischen, Texte schreiben, Fotos verschicken werden ebenso vorgestellt wie notwendiges und empfohlenes Zubehör.

Viel Platz ist aber auch für Ihre Fragen vorgesehen.

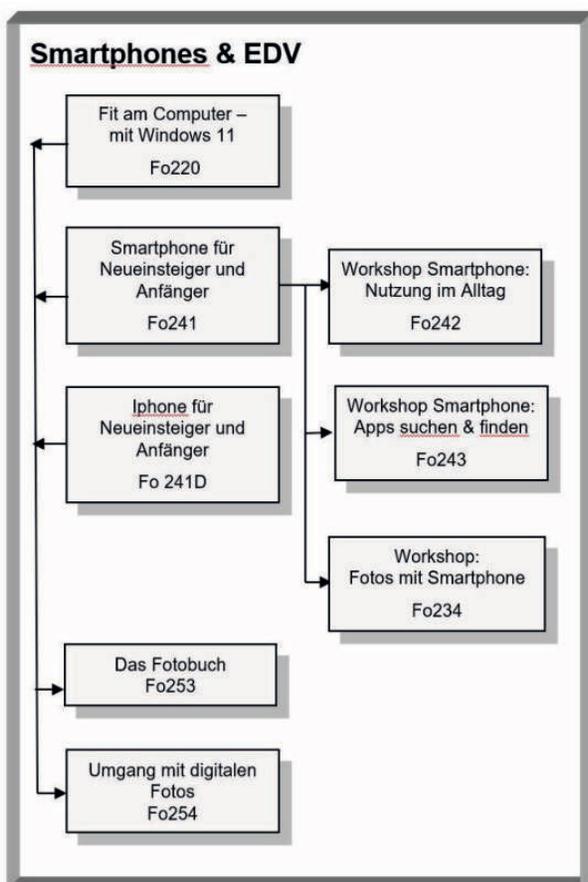
Diese Schulung ist nur für komplette Neueinsteiger gedacht, die noch kein eigenes Smartphone besitzen und zum ersten Mal eines probieren wollen!

Info-Abend

Stephan Schreiber-Hassa
Mo., 11.12., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei Bitte anmelden

Fo240

VHS-Zentrum



Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!



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

- Bekannt werden mit den Knöpfen (Was ist Wofür?)

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

Da in diesem Kurs unterschiedliche Smartphones, Systemversionen und Kenntnisse vertreten sind, kann auf individuelle Fragen nur teilweise eingegangen werden.

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone
Achtung: Nicht iPhone

Kurs

Stephan Schreiber-Hassa
Mi., 04.10., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

Fo241A

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger

Kurs

Stephan Schreiber-Hassa
Mo., 23.10., 18.00-21.00 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

Fo241B

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

Kurs

Stephan Schreiber-Hassa
Mi., 17.01., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

Fo241C

EDV-Raum 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

Kurs

Stephan Schreiber-Hassa
Mi., 15.11., 8.15-11.15 Uhr, 3x
€ 59,80 (€ 54,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

Fo241D

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

Vortrag

Stephan Schreiber-Hassa
Mo., 15.01., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

Fo242

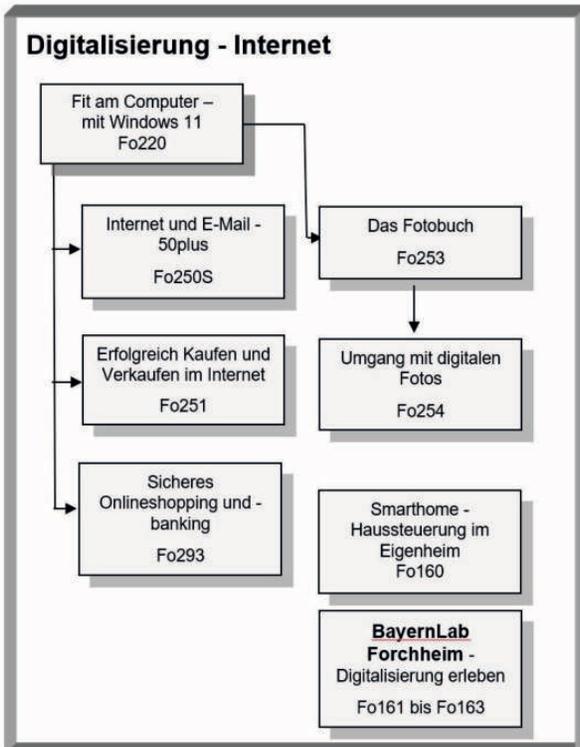
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Vortrag **Fo243**
 Stephan Schreiber-Hassa
 Mo., 29.01., 18.00-21.00 Uhr
 € 21,60 (€ 19,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Workshop: Fotos mit dem Smartphone

Vortrag **Fo244**
 Stephan Schreiber-Hassa
 Mo., 05.02., 18.00-21.00 Uhr
 € 21,60 (€ 19,70) zzgl. € 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 versenden, Adressbuch anlegen
- Sicherheitsaspekte im Internet
- Gefahren im Netz.

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

Kurs **Fo250S1**
 Susanne Dümig
 Di., 09.01., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 95,00 (€ 87,00) zzgl. € 15,00 für Unterlagen
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet und bei ebay!

Vortrag **Fo251**
 Josef Weber
 Fr., 01.12., 18.00-21.00 Uhr
 € 22,60 (€ 20,30)
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Sicheres Onlineshopping und -banking wie in der Filiale

Vortrag **Fo252**
 Stephan Schreiber-Hassa
 Mi., 06.12., 8.15-11.15 Uhr
 € 21,60 (€ 19,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Bildbearbeitung

■ Das Fotobuch - Ihr persönliches Buch selbst gestalten

Vortrag **Fo253**
 Martin Landeck
 Sa., 02.12., 9.00-13.00 Uhr
 € 24,80 (€ 22,30)
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Umgang mit digitalen Fotos

NEU



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 vorhandenen Fotos

bessere macht.

- Abbildungsfehler: Welche Ursache haben sie und welche lassen sich vermeiden
- Aufräumen und Ordnung halten: Sortieren und Umbenennen mit Adobe Bridge
- Dateiformate und Konvertierung in andere Dateiformate Tipps zur Ordnung:
- Ordnerstruktur und Dateinamen Komprimierung, ISO und und Bildrauschen Bildbetrachtung und Besprechung (bringen Sie Fotos mit)
- Nachbearbeitung der Bilder am PC mit Adobe Photoshop: Belichtungs- und Farbkorrektur,
- Beseitigen von "Stürzenden Linien" und "Roten Augen", Bildkorrekturen, Retusche

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows.

Vortrag **Fo254**
 Martin Landeck
 Sa., 13.01., 9.00-16.00 Uhr
 € 43,50 (€ 39,20)
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Integration

Die Volkshochschule des Landkreises Forchheim ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als offizieller Integrationskursträger zugelassen. Der 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. Kandidaten, die an einem Integrationskurs teilnehmen möchten oder dazu verpflichtet sind, müssen vorher einen Einstufungstest machen.

Einbürgerungstests

■ Einbürgerungstest

Nur persönliche Anmeldung!

Test	Fo300A
Emanuela Cavallaro	
Do., 26.10., 18.30-19.30 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum

Test	Fo300B
Emanuela Cavallaro	
Do., 25.01., 18.30-19.30 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum

Einstufungstests Integration

■ Integrationskurs - Einstufungstest

Nur persönliche Anmeldung!

Test	Fo302A
Emanuela Cavallaro	
Fr., 13.10., 10.00-12.00 Uhr	
kostenfrei	VHS-Zentrum

Test	Fo302B
Emanuela Cavallaro	
Fr., 10.11., 10.00-12.00 Uhr	
kostenfrei	VHS-Zentrum

Test	Fo302C
Emanuela Cavallaro	
Fr., 15.12., 10.00-12.00 Uhr	
kostenfrei	VHS-Zentrum

Test	Fo302D
Emanuela Cavallaro	
Fr., 12.01., 10.00-12.00 Uhr	
kostenfrei	VHS-Zentrum

Test	Fo302E
Emanuela Cavallaro	
Fr., 09.02., 10.00-12.00 Uhr	
kostenfrei	VHS-Zentrum

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

Integrationskurs - Fortführung

■ Integrationskurs, Modul 5

Nur persönliche Anmeldung!

Kurs	Fo303E
Tatsiana Brijan, Katja Kern	
Mo, Di, Mi, Do, 08:45 - 12.45 Uhr, 20x	
Beginn: Montag, 18.09.2023	
€ 229,00	
mit Berechtigungsschein	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Modul 6

Kurs	Fo303F
Tatsiana Brijan, Katja Kern	
Mo, Di, Mi, Do, 08:45 - 12.45 Uhr, 20x	
Beginn: Montag, 23.10.2023	
€ 229,00	
mit Berechtigungsschein	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Orientierungskurs

Kurs	Fo303G
Tatsiana Brijan, Katja Kern	
Mo, Di, Mi, Do, 08.45-12.45 Uhr, 20x	
Beginn: Montag, 04.12.2023	
€ 229,00	
mit Berechtigungsschein	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), B1

Nur für Teilnehmer*innen eines Integrationskurses.
Persönliche Anmeldung nötig.

Test	Fo303H
Emanuela Cavallaro	
Sa., 09.12., 9.00-17.00 Uhr	
€ 170,00	LRA Forchheim

■ Test "Leben in Deutschland"

Nur persönliche Anmeldung!

Test	Fo303I
Emanuela Cavallaro	
Fr., 19.01., 9.00-10.30 Uhr	
€ 25,00	LRA Forchheim

Integrationskurs für Anfänger

■ Integrationskurs, Modul 1

Nur persönliche Anmeldung!
Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs	Fo304A
Enikö Csordas, Tatjana Stöckel	
Mo, Di, Mi, Do, 8.45 - 12.45 Uhr, 20x	
Beginn: Mo 25.09.2023	
€ 229,00	
mit Berechtigungsschein	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Modul 2

Kurs	Fo304B
Enikö Csordas, Tatjana Stöckel	
Mo, Di, Mi, Do, 8.45 - 12.45 Uhr, 20x	
Beginn: Mo 06.11.2023	
€ 229,00	
mit Berechtigungsschein	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Modul 3

Kurs **Fo304C**
 Enikő Csordas, Tatjana Stöckel
 Mo, Di, Mi, Do, 8.45 - 12.45 Uhr, 20x
 Beginn: Mo 11.12.2023
 € 229,00
 mit Berechtigungsschein VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Modul 4

Kurs **Fo304D**
 Enikő Csordas, Tatjana Stöckel
 Mo, Di, Mi, Do, 8.45 - 12.45 Uhr, 20x
 Beginn: Mo 29.01.2024
 € 229,00
 mit Berechtigungsschein VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Modul 5

Kurs **Fo304E**
 Enikő Csordas, Tatjana Stöckel
 Mo, Di, Mi, Do, 8.45 - 12.45 Uhr, 20x
 Beginn: Mo 11.03.2024
 € 229,00
 mit Berechtigungsschein VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Modul 6

Kurs **Fo304F**
 Enikő Csordas, Tatjana Stöckel
 Mo, Di, Mi, Do, 8.45 - 12.45 Uhr, 20x
 Beginn: Mo 29.04.2024
 € 229,00
 mit Berechtigungsschein VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Integrationskurs, Orientierungskurs

Kurs **Fo304G**
 Enikő Csordas, Tatjana Stöckel
 Mo, Di, Mi, Do, 8.45 - 12.45 Uhr, 20x
 Beginn: Mo 17.06.2024
 € 229,00
 mit Berechtigungsschein VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), B1

Nur für Teilnehmer*innen eines Integrationskurses.
 Persönliche Anmeldung nötig.

Test **Fo304H**
 Emanuela Cavallaro
 Sa., 29.06., 9.00-17.00 Uhr
 € 170,00 LRA Forchheim

■ Test "Leben in Deutschland" (LiD)

Nur persönliche Anmeldung!

Test **Fo304I**
 Emanuela Cavallaro
 Fr., 19.07., 9.00-10.30 Uhr
 € 25,00 LRA Forchheim

Deutsch als Fremdsprache

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A1.1

Sie möchten Deutsch lernen oder Ihre Kenntnisse verbessern, haben aber nur abends Zeit? Dann sind Sie bei uns richtig!
 Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo306**
 Aliz Wolf
 Mo., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 30 x
 € 189,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A1.2

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo307**
 Kristin Rupp
 Mo., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 30 x
 € 189,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A2.1

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo308**
 Éva Léránt
 Mo., 25.09., 18.15-20.30 Uhr, 30 x
 € 283,50 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A2.2

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo309**
 Katja Kern
 Mo., 25.09., 18.15-20.30 Uhr, 30 x
 € 283,50 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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.

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt!
 Sie möchten an einem unserer Sprachkurse teilnehmen, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und sind sich nicht sicher, welche Niveaustufe die richtige ist?
 Der kostenlose Online-Test: Sprachtest.de gibt Ihnen Auskunft über Ihren aktuellen Wissensstand und somit eine Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).
 Nur für Englisch: Persönlicher kostenloser Einstufungstest (siehe Kurs FO315, mit Anmeldung!)

Englisch

■ Englisch - Einstufungstest für Quereinsteiger/Wiederholer

Test	Fo315
Silvia Bessler	
Mo., 18.09., 19.00-21.30 Uhr	
Gebührenfrei!	
Anmeldung nötig. Bitte pünktlich erscheinen	VHS-Zentrum

Niveau A1

■ Englisch - Niveau A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
 Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Kurs	Fo317
Rebecca Broberg	
Di., 26.09., 14.00-15.30 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	VHS-Zentrum

■ Englisch - Niveau A1

Für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.
 Kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten werden einfache Sprechsituationen des Alltags eingeübt. Let's have fun together!
 Buch: Network Now A1 (Klett Verlag) ab Lektion 4

Kurs	Fo318
Gabriele Hess-Frankenbach	
Mi., 27.09., 10.10-11.40 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Niveau A2

■ Englisch - Niveau A2, Communicating in everyday situations

Starten Sie Schritt für Schritt in das Niveau A2.
 Mit einfachen Hörtexten und kurzen Frage-Antwort Situationen lernen Sie zu kommunizieren. Kleine Übungen bringen Ihnen neue Grammatik und Wortschatz bei.
 Buch: Go for it A2 (Hueber Verlag) ab Lektion 1

Kurs	Fo319
Angela Kummer	
Do., 28.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x	
€ 93,60 (€ 84,20) + Kopiergeld	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

■ Online-Kurs Englisch - Niveau A2

For participants who want to practise and improve their spoken English. In addition, there will be exercises to refresh grammar and vocabulary.

Buch: Network Now A2.2 (Klett Verlag) ab Lektion 3

Kurs	Fo321
Simon Denniss	
Mo., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00) + Material	Online bei Ihnen zu Hause

■ Englisch - Niveau A2, Communicating in everyday situations

Unser Thema sind Wohnformen in Großbritannien. Der Schwerpunkt liegt wie immer auf der gesprochenen Sprache.

Buch: Go For It A2 (Hueber Verlag) ab Lektion 11.
 Nach Abschluss des Buches werden wir mit einem Refresh-Band beginnen und Wortschatz und Grammatik der Stufe A2 nochmal systematisch wiederholen

Kurs	Fo322
Angela Kummer	
Mi., 27.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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

Für alle, die ihre Sprachkenntnisse auf Niveau A2 auffrischen wollen.
 Wir wiederholen das Wichtigste an Wortschatz und Grammatik, der Schwerpunkt liegt aber auf der Entwicklung der Sprechfähigkeit.

Buch: Network Refresh Now A2 (Klett Verlag) ab Lektion 3

Kurs	Fo323
Angela Kummer	
Di., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80) + Kopiergeld	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Niveau B1-B2

■ Online-Kurs Englisch - Niveau B1, Let's Talk



This course is intended for participants who want to practise and improve their spoken English at B1 level.

Buch: Network Now B1 (Klett Verlag) ab Lektion 9

Kurs	Fo325
Simon Denniss	
Di., 26.09., 18.15-19.45 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	Online bei Ihnen zu Hause

■ 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 B1, (Hueber Verlag) ab Lektion 9

Kurs	Fo328
Silvia Bessler	
Di., 26.09., 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 refresh B1 grammar and vocabulary. Our focus will be on socializing in English-speaking countries. We'll pep up topics you need for a chat with a colleague from a foreign country, on holiday or for a stay abroad.

Buch: Network Refresh Now B1 (Klett Verlag), Unit 8

Kurs	Fo329
Angela Kummer	
Di., 26.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	VHS-Zentrum

Englisch - Niveau B2, Communicating in everyday situations

In this rather advanced class we'll be discussing topics like fashion and style, sponsored sports or science fiction. You will enlarge your vocabulary and train some advanced grammar. Come join us!

Buch: Go for it! B2 (Hueber Verlag) ab Lektion 2/3

Kurs	Fo330
Angela Kummer	
Do., 28.09., 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.

Kurs	Fo333
Bronya Mlcuch	
Mo., 25.09., 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. Don't hesitate to join us!

Kurs	Fo334
Doris Paepcke	
Mi., 27.09., 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.

Kurs	Fo335
Rebecca Broberg	
Di., 26.09., 10.10-11.40 Uhr, 12 x	
€ 57,60 (€ 51,80)	VHS-Zentrum

Englisch - Niveau B2, Conversation

Improve your English skills by having fun and nice conversation. We will talk about current events and explore a Spotlight edition. We will extend our vocabulary systematically and deal with grammar problems which may arise in the course of our conversations. Come join us!

Kurs	Fo336
Doris Paepcke	
Di., 26.09., 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!

Kurs	Fo337
Doris Paepcke	
Di., 26.09., 10.10-11.40 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Das besondere Angebot

100 years Glück: Siegfried Wagner - Vortrag in Englischer Sprache mit Musikbeispielen

The topic of German American relations is huge, rich and complex. American music lovers have flocked to Bayreuth since Richard Wagner's (1813-1883) Bayreuth Festival began in 1876. The heir to the festival, Siegfried Wagner, the son of Richard and Cosima Wagner, wrote even more operas than his father did.

The referent ist a (Siegfried) Wagnerian soprano and has portrayed more leading roles in his operas than any other singer alive, as well as having recorded his complete songs.

She will introduce you to the composer and his music by looking at some of his heroines and their quests for happiness. (With musical examples)

Vortrag	Fo338
Rebecca Broberg	
Fr., 06.10., 19.00-20.30 Uhr	
kostenfrei	
Anmeldung erforderlich!	Kulturraum St. Gereon

Französisch

Niveau A1

Französisch - Niveau A1



Für Anfänger und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen (ca. 90 UE).

Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen. Wir werden einfache Sprechsituationen des Alltags einüben und in entspannter Atmosphäre zusammen lernen.

Buch: Voyages neu, A1 (Klett Verlag) ab Lektion 10

Kurs	Fo344
Gabriele Hess-Frankenbach	
Mi., 27.09., 19.15-20.45 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

Niveau A2

Französisch - Niveau A2

Sie verfügen über erste 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 4

Kurs	Fo345
Hélène Maréchal	
Di., 10.10., 18.00-19.30 Uhr, 10 x	
€ 63,00 (€ 56,70)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Online-Kurs Französisch - Niveau A2

Sie möchten mit der Sprache auch Gesellschaft und Kultur Frankreichs besser kennen? In diesem Semester spielen wir einfache Sprechsituationen durch und üben die passenden Standardsätze dazu mit der richtigen Aussprache. Grammatik und Wortschatz werden spielerisch erklärt und wiederholt.

Dieser Kurs wird Online in der vhs.cloud angeboten.
Buch: Voyage neu A2 (Klett Verlag) ab Lektion 4

Kurs	Fo346
Hélène Maréchal	
Mo., 09.10., 17.45-19.15 Uhr, 15 x	
€ 117,00 (€ 105,30)	
Kleingruppe	Online bei Ihnen zu Hause

Niveau B1

■ Französisch - Niveau B1

Für Teilnehmende, die ihre Vorkenntnisse (mindestens Niveau A2 komplett) weiter festigen wollen. Mit kleinen Dialogen werden das freie Sprechen und Ihr Hörverständnis geschult.
Auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Buch: Voyages B1 (Klett Verlag) ab Lektion 2/3

Kurs	Fo350
Gabriele Hess-Frankenbach	
Di., 26.09., 19.40-21.10 Uhr, 15 x	
€ 117,00 (€ 105,30)	
Kleingruppe	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Französisch - Niveau B1

Zum Auffrischen und Erweitern Ihrer Kenntnisse in entspannter Atmosphäre. Wir lernen durch Texte und Hörübungen, aber auch freies Sprechen kommt nicht zu kurz.

Buch: Voyages 3 (ältere Ausgabe), Klett Verlag ab Lektion 6

Kurs	Fo352
Gisela Meißner	
Fr., 06.10., 8.30-10.00 Uhr, 10 x	
€ 78,00 (€ 70,20)	
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.

Kurs	Fo353
Gabriele Hess-Frankenbach	
Di., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	
	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Französisch - Niveau C1, Converser et lire en français

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

Kurs	Fo354
Bernadette Binder	
Di., 10.10., 10.10-11.40 Uhr, 10 x	
€ 78,00 (€ 70,20)	
Kleingruppe	Seminarraum VHS-Zentrum

Italienisch

Niveau A1

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A1



Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

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

Kurs	Fo355
Donatella Renn	
Mi., 27.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x	
€ 117,00 (€ 105,30)	
Kleingruppe	Online bei Ihnen zu Hause

■ Italienisch - Niveau A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

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

Kurs	Fo356
Gabriele Casu	
Mo., 25.09., 10.15-11.45 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	
	VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

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

Kurs	Fo357
Annika Horn	
Di., 26.09., 19.15-20.45 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	
	Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A1



Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

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

Kurs	Fo358
Donatella Renn	
Mi., 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x	
€ 117,00 (€ 105,30)	
Kleingruppe	Online bei Ihnen zu Hause

■ Italienisch - Niveau A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger willkommen!

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

Kurs	Fo359
Gabriele Casu	
Mi., 27.09., 11.00-12.30 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	
	VHS-Zentrum

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Niveau A2

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau A2



Starten Sie Schritt für Schritt ins Niveau A2 und erweitern Sie Ihre grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache. Der Kurs wird online per Zoom angeboten.

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

Kurs	Fo360
Tiziana Leonardi	
Mi., 27.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x	
€ 52,00 (€ 46,80)	
Kleingruppe	Online bei Ihnen zu Hause

■ Italienisch - Niveau A2

Bei gemäßigtem Lerntempo erweitern Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse der italienischen Sprache. Wir sprechen über Freizeitaktivitäten und Urlaubserlebnisse und lernen typische Redewendungen.

Buch: Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag), ab Lektion 4

Kurs	Fo361
Petra Beger	
Mo., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

■ Italienisch - Niveau A2

Sie möchten Ihre A2 Kenntnisse vertiefen und mehr Routine beim Sprechen bekommen? Wir beenden das A2-Arbeitsbuch und wiederholen dann Inhalte und Redesituationen der Niveaustufe A2.

Buch: Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag), ab Lektion 10.

Weiteres Lehrmaterial wird durch die Kursleiterin zur Verfügung gestellt

Kurs	Fo362
Petra Beger	
Mo., 25.09., 19.40-21.20 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00) + Materialkosten ca. 5,00 Euro	
	Berufsschule Seminarraum C1 (unten links)

Niveau B1

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau B1



Ihr Start ins Niveau B1.

Der Kurs findet online via Zoom statt.

Ab Lektion 1. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs	Fo364
Tiziana Leonardi	
Mo., 25.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x	
€ 78,00 (€ 70,20)	
Kleingruppe	Online bei Ihnen zu Hause

■ Online-Kurs Italienisch - Niveau B1



Benvenuti al corso d'italiano online! Parliamo di Cinema e Lettura.

Buch: Chiaro! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 8

Kurs	Fo365
Manuela Schöpe	
Mo., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x	
€ 78,00 (€ 70,20)	
Kleingruppe	Online bei Ihnen zu Hause

Konversationskurse

■ 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.

Kurs	Fo367
Gabriele Casu	
Mo., 25.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau B1/B2, Conversazione

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Kurs	Fo368
Angela Barile	
Fr., 29.09., 9.30-11.00 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	Seminarraum VHS-Zentrum

Spanisch

Niveau A1

■ Spanisch für Anfänger - Niveau A1



Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch : Con gusto nuevo A1 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Kurs	Fo373
Rosa Iliana Rivas Lopez	
Mo., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x	
€ 75,60 (€ 68,00) + Material	
	Berufsschule Seminarraum C4 (oben rechts)

■ Spanisch - Niveau A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern wollen.

Buch: Con gusto nuevo A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 6

Kurs	Fo374
Maria Angeles OsorioTellez	
Mi., 04.10., 19.30-21.00 Uhr, 12 x	
€ 75,60 (€ 68,00)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Niveau A2

■ Spanisch - Niveau A2

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache vertraut.

Neben dem Buch lesen wir eine interessante Lektüre auf Spanisch. Auch für Wiedereinsteiger geeignet!

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

Kurs	Fo378
Anna Soler	
Mi., 27.09., 19.40-21.10 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch - Niveau A2

In einer angenehmen Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache vertraut.

Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre auf Spanisch. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Kurs	Fo379
Anna Soler	
Mi., 27.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch - Niveau A2

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

Kurs	Fo380
Liliana Moscoso de Mönius	
Mo., 02.10., 19.00-20.30 Uhr, 10x	
€ 78,00 (€ 70,20)	
Kleingruppe	Berufsschule Seminarraum C2 (unten rechts)

Niveau B1

■ Spanisch - Niveau B1

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache vertraut.

Neben dem Buch lesen wir eine interessante Lektüre auf Spanisch und behandeln Artikel aus ECOS.

In dieser netten Gruppe wird der Kurs auch Wiedereinsteigern Spaß machen!

Buch: Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 1

Kurs	Fo381
Anna Soler	
Do., 28.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x	
€ 72,00 (€ 64,80)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch - Niveau B1

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache vertraut.

Neben dem Buch lesen wir eine interessante Lektüre auf Spanisch und behandeln Artikel aus ECOS.

In dieser netten Gruppe wird der Kurs auch Wiedereinsteigern Spaß machen!

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

Kurs	Fo382
Anna Soler	
Do., 28.09., 8.30-10.00 Uhr, 12 x	
€ 93,60 (€ 84,20)	
Kleingruppe	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Konversationskurse

■ Spanisch - Niveau A2, Conversación facil

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Kurs	Fo385
Mar Rodriguez	
Mo., 09.10., 10.00-11.30 Uhr, 8 x	
€ 62,40 (€ 56,20)	
Kleingruppe	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Spanisch - Niveau A2, Conversación

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Kurs	Fo386
Rosa Iliana Rivas Lopez	
Mo., 25.09., 19.40-21.10 Uhr, 12 x	
€ 93,60 (€ 84,20)	
Kleingruppe	Berufsschule Seminarraum C4 (oben rechts)

■ Spanisch - Niveau B1, Conversación

Lecturas y artículos en español.

En el curso hablamos de temas actuales, lecturas interesantes, sobre la cultura, lugares mágicos y arte del mundo hispanoamericano.

Kurs	Fo390
Liliana Moscoso de Mönius	
Mi., 04.10., 18.30-20.00 Uhr, 10 x	
€ 78,00 (€ 70,20)	
Kleingruppe	Berufsschule Seminarraum C3 (oben links)

Das besondere Angebot

■ Gaudí in Barcelona - Vortrag in Spanischer Sprache

Antoni Gaudí ist der bedeutendste Architekt des katalanischen Modernisme. In Barcelona ist sein Genie allgegenwärtig. Gaudis Bauwerke sind legendär, mehrere davon gehören zum Weltkulturerbe der UNESCO. Kommen Sie mit auf eine virtuelle Reise durch die Stadt und entdecken Sie die Sagrada Familia, Casa Vicens, Casa Milà (La Pedrera), Casa Batlló, die Colonia Güell...

Vortrag	Fo391
Mar Rodriguez	
Fr., 10.11., 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

Gesundheit

Entspannung - Körpererfahrung

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

online-Kurs: Drei Entspannungsmethoden zum Schnuppern

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

Kurs Fo400
Karin Wagner
Do., 26.10., 18.30-19.30 Uhr
€ 5,20 (€ 4,70) Online bei Ihnen zu Hause

Weihnachtsreise

Entspannt und mit Vorfreude auf das Weihnachtsfest! Autogenes Training mit einer vorweihnachtlichen Meditation, die in ein Weihnachtszimmer Ihrer Vorstellung führt.

Kurs Fo401
Karin Wagner
Do., 14.12., 18.30-19.15 Uhr
€ 5,00 (€ 4,50) Online bei Ihnen zu Hause

Entspannung mit Autogenem Training - Für Anfänger und Erfahrene

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

Kurs Fo402A
Manuela Wehr
Mi., 27.09., 17.30-18.45 Uhr, 10 x
€ 65,00 (€ 58,50) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

Kurs Fo402B
Manuela Wehr
Mi., 27.09., 19.00-20.15 Uhr, 10 x
€ 65,00 (€ 58,50) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

Wohlfühlabend - Gelassen in die Weihnachtstage

Sie erleben einen Abend zum Wohlfühlen - mit Tiefenentspannung und ruhigen Inhalten, die in die vorweihnachtlichen Tage einstimmen. Dazu gehören z.B. das Loslassen im Liegen mit Phantasie Reisen, Atemübungen, Igelballmassage oder Anregungen für das selbstständige Entspannen in der nächsten Zeit. Bitte bringen Sie dazu Kissen, Decke, Matte und eine Tasse mit.

Kurs Fo403
Manuela Wehr
Mi., 20.12., 17.45-20.15 Uhr
€ 13,00 (€ 11,70) 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 langärmiges T-Shirt sowie Wollsocken. Eine Anmeldung pro Paar genügt.

Kurs Fo404A
Hélène Maréchal
So., 08.10., 16.00-19.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

Kurs Fo404B
Hélène Maréchal
So., 26.11., 16.00-19.00 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) pro Paar Aikido-Zentrum

Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen

Kurs Fo404C
Hélène Maréchal
So., 14.01., 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 Darmentzündungen 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.

Kurs Fo405
Yan Yan Zhao
Di., 10.10., 19.00-21.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40) VHS-Zentrum

Zeit für mich 1

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

Kurs Fo407A
Isabella Knauer
Sa., 11.11., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Turnhalle Berufsschule

■ Zeit für mich 2

Intensive Übungen, loslassen, Blockaden lösen, erkennen und sehen, entspannen, effektiv Weiterkommen, einfach glücklich SEIN. Der Kurs findet in der Turnhalle der Berufsschule statt (Übungsraum). Bitte Decke mitnehmen.

Kurs **Fo407B**
Isabella Knauer
Sa., 13.01., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Turnhalle Berufsschule

■ Qi Gong für den Rücken zum Kennenlernen

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

Kurs **Fo408A**
Bernd Uhlich
Sa., 04.11., 10.00-17.00 Uhr
€ 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Berufsschule

■ 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 in's Gleichgewicht zu bringen. "Der fliegende Kranich" ist eine der am weitesten verbreiteten Qi Gong-Übungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs **Fo408B**
Bernd Uhlich
Do., 28.09., 17.30-18.45 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) 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.

Kurs **Fo410A**
Bernd Uhlich
Do., 28.09., 18.45-20.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

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

Unterrichtet wird das zweite Drittel der Langen Form.

Kurs **Fo410B**
Bernd Uhlich
Do., 28.09., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) 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.

■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse NEU

Yoga ist ein seit Jahrtausend altes bewährtes Körperübungssystem aus Indien zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. In diesem Anfänger-/ Wiedereinsteigerkurs erlernst Du die wichtigsten Grundstellungen (Asanas), Grundatemübungen und Entspannungstechniken. Neben kurzen theoretischen Inhalten zu den fünf Säulen des Hatha-Yoga steht die Praxis im Vordergrund, welche Dir nicht nur im Kurs sondern auch im täglichen Leben helfen kann, Entspannung, mehr Energie, Konzentration, verbessertes Körpergefühl, Entlastung des Rückens, allgemeines Wohlbefinden und Dehnung sowie Stärkung des Körpers zu entwickeln. Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs **Fo411A**
Agathe Fuhrmann
Di., 26.09., 16.15-17.45 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Kurs **Fo411B**
Angelika Wölfel-Hölzel
Mi., 20.09., 16.15-17.30 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

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

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.

Kurs **Fo411C**
Peggy Martin
Mo., 02.10., 16.15-17.45 Uhr, 11 x
€ 69,30 (€ 62,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga – und der Rücken atmet auf! NEU



In diesen speziellen Rücken-yoga-stunden wird der Fokus besonders auf den Rücken, Hals-/ Nackenbereich sowie Schultern gelegt. Während der achtsamen Dehnung und Stärkung der einzelnen Körperregionen können sich Blockaden lösen und die Energie kommt wieder zum

Fließen. Zudem spielen eine gesunde Körperhaltung und das achtsame Wahrnehmen und Spüren der Muskulatur und des Bewegungsapparates eine entscheidende Rolle.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger/ Geübte mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kurs **Fo412**
Agathe Fuhrmann
Di., 09.01., 16.15-17.45 Uhr, 5 x
€ 39,00 (€ 35,10) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Kurs **Fo412A**
Gisela Peschka-Endres
Mo., 25.09., 20.15-21.45 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

Kurs **Fo412B**
Gisela Peschka-Endres
Di., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

Kurs **Fo412C**
 Gisela Peschka-Endres
 Di., 26.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
 € 75,60 (€ 68,00) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Yoga - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Vorsemester.

Kurs **Fo413A**
 Helga Körfggen-Neutzner
 Mo., 25.09., 8.15-9.45 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Kurs **Fo413B**
 Ingrid Schumann
 Do., 28.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Kurs **Fo414A**
 Helga Körfggen-Neutzner
 Di., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Kurs **Fo414B**
 Helga Körfggen-Neutzner
 Di., 26.09., 19.40-21.10 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Guten Abend Yoga

NEU

Zum Tagesabschluss steht in diesem Kurs eine erholsame Yoga Praxis an. Wir starten mit einer kurzen Meditation und Atemübung, bevor wir mit Körperübungen im Rhythmus des Atems den Körper auf den Abend vorbereiten. Die Körperübungen (Asanas) gehen fließend ineinander über und sind ein Mix aus leichtem Twist, Dehnung und Kräftigung und wirken beruhigen nach einem anstrengenden Tag. Zum Abschluss der Stunde gibt es noch eine liegende Schlussspannung.

Mitzubringen: Matte, Kissen zum Draufsitzen

Voraussetzungen: die Übungen werden im Stehen, auf den Knien und liegend auf der Matte in Bauch- und Rückenlage durchgeführt.

Kurs **Fo415**
 Christiane Hartmann
 Di., 26.09., 18.30-19.45 Uhr, 10 x
 € 52,50 (€ 47,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ 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)

Kurs **Fo416A**
 Andrea Brocke
 Mi., 27.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ 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)

Kurs **Fo416B**
 Andrea Brocke
 Mi., 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
 € 63,00 (€ 56,70) 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, Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken.

Kurs **Fo420A**
 Rita Schön
 So., 22.10., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Beckenbodenpower – Dynamisches Training mit der Franklin-Methode®

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

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

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

Kurs **Fo420B**
 Rita Schön
 So., 19.11., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) VHS-Zentrum

■ Fuß, Knie, Becken – Gesunder Gang im Alltag 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. Es verbessert sich die Aufrichtung, Beweglichkeit und Koordination.

In diesem Workshop erleben wir die verkörperte Anatomie der Füße, der Knie und des Beckens und integrieren sie in unser Gangbewusstsein. Dies führt zu einer kraftvolleren Körpermitte, geschmeidigen Knien und Füßen, einfach zu mehr Beweglichkeit im ganzen Körper. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke oder Handtuch.

Kurs **Fo420C**
 Rita Schön
 Sa., 13.01., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) VHS-Zentrum

■ Feldenkrais

Kurs **Fo424**
 Ekkehard Roepert
 Mo., 25.09., 19.30-20.45 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Faszienkatze

Mit der Faszienkatze neue Beweglichkeit und Entspannung finden, Schmerzen und Verspannung hinter sich lassen. Eine Mischung aus aktivierenden Bewegungen, Faszienmassage und entspannenden Dehn- und Streckbewegungen, den sog. Katzenbewegungen nach Thomas Hanna. Ziel: Reduzierung von spannungsbedingten Schmerzen des gesamten Muskel- und Bewegungsapparates, vor allem Rücken-, Schulter- und Halsbereich, Verbesserung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins, sowie der Regeneration nach körperlicher Belastung.

Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, eigene Faszienrollen wenn vorhanden, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Kurs **Fo447A**
Rudolf Kari
Fr., 10.11., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Faszienkatze

Mit der Faszienkatze neue Beweglichkeit und Entspannung finden, Schmerzen und Verspannung hinter sich lassen. Eine Mischung aus aktivierenden Bewegungen, Faszienmassage und entspannenden Dehn- und Streckbewegungen, den sog. Katzenbewegungen nach Thomas Hanna. Ziel: Reduzierung von spannungsbedingten Schmerzen des gesamten Muskel- und Bewegungsapparates, vor allem Rücken-, Schulter- und Halsbereich, Verbesserung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins, sowie der Regeneration nach körperlicher Belastung.

Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, eigene Faszienrollen wenn vorhanden, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Kurs **Fo447B**
Rudolf Kari
Fr., 10.11., 17.00-18.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Herder-Gymnasium

Gymnastik - Bewegung - Fitness

■ Osteoporose-Gymnastik

Kurs **Fo427A**
Ingrid Pamperl
Fr., 29.09., 9.25-10.10 Uhr, 15 x
€ 47,30 (€ 42,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Kurs **Fo427B**
Ingrid Pamperl
Fr., 29.09., 10.20-11.05 Uhr, 15 x
€ 47,30 (€ 42,60) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Rücken- und Beckenbodentraining sanft und effektiv

Kurs **Fo430**
Erika Pischel
Di., 26.09., 17.15-18.15 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Turnhalle Berufsschule

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

Kurs **Fo431**
Erika Pischel
Do., 28.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

■ Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Vorsemester.

Kurs **Fo432**
Erika Pischel
Do., 28.09., 9.40-10.40 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Kurs **Fo433**
Erika Pischel
Do., 28.09., 10.50-11.50 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Ganzkörpertraining

Kurs **Fo437A**
Nico Radeck
Mo., 25.09., 12.15-13.15 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

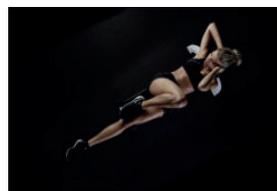
■ Skigymnastik

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

Bitte mitbringen: Bequeme Sportschuhe, Fitnessmatte

Kurs **Fo437B**
Nico Radeck
Mi., 27.09., 17.30-18.30 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ 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.

Kurs **Fo438A**
Matthias Ruschig
Mo., 25.09., 17.00-17.55 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte

Kurs **Fo438B**
Matthias Ruschig
Mo., 25.09., 18.00-18.55 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ Rücken Fit

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

Kurs **Fo439**
Nico Radeck
Mo., 25.09., 11.15-12.15 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs	Fo440
Christine Schütz Di., 26.09., 9.30-10.30 Uhr, 12 x € 38,40 (€ 34,60)	Turnhalle Berufsschule

■ Rückenfitness

Kurs	Fo441
Alexandra Dötzer Di., 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	untere Martinsturnhalle

■ Gymnastik für Adipositas Betroffene

Mit Pezziball, Musik und viel Spaß wollen wir uns gelenkschonend bewegen, dabei fitter werden, Muskeln, Gleichgewicht und Koordination trainieren und die Stunde mit Entspannungs- und Dehnungsübungen ausklingen lassen. Bitte Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen, denn ins Schwitzen werden wir schon kommen! Vor Ort gibt es Gymnastikbälle mit einer maximalen Belastbarkeit von 120kg, darüber hinaus bitten wir Sie einen eigenen Gymnastikball mit entsprechender Belastbarkeit mit zu bringen, Lagermöglichkeit besteht vor Ort. Der Kurs bietet den Teilnehmern darüber hinaus die Möglichkeit des Austauschs zum Thema Übergewicht.

Kurs	Fo443
Alice Bartl-Meindschmidt Do., 05.10., 18.30-19.30 Uhr, 10 x € 42,00 (€ 37,80)	Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Stretch und Relax

Kurs	Fo445
Erika Pischel Di., 26.09., 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

Kurs	Fo448
Markus Agrikola Fr., 29.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x € 38,40 (€ 34,60)	Turnhalle Berufsschule

■ Piloxing®

Intensives, koordinatives Intervall-Training, welches schnelle, kraftvolle Boxbewegungen mit ästhetischen, straffenden Pilatesübungen und lockeren Tanzschritten vereint. Ziel ist, die Fettverbrennung anzuregen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout gefördert.

Piloxing ist ein „barfuß“(oder mit Stoppersocken) Training, was Gleichgewicht und Stabilität trainiert. Bitte mitbringen: Handtuch/Gymnastikmatte und optional Piloxing Handschuhe

Kurs	Fo449
Dorothea Häfner Do., 05.10., 20.00-21.00 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Turnhalle Reuth

■ Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene & Erfahrene

Kurs	Fo450A
Jennifer Matern Mo., 25.09., 17.55-18.55 Uhr, 12 x € 50,40 (€ 45,40)	Turnhalle Herder-Gymnasium

Kurs	Fo450B
Jennifer Matern Mo., 25.09., 19.05-20.05 Uhr, 12 x € 50,40 (€ 45,40)	Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Pilates- und Faszientraining

Kurs	Fo452A
Gerlinde Ohlmann Mi., 27.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Turnhalle Berufsschule

Kurs	Fo452B
Gerlinde Ohlmann Mi., 27.09., 18.05-19.05 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Turnhalle Berufsschule

■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen

Kurs	Fo453A
Christine Schütz Di., 26.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x € 38,40 (€ 34,60)	Turnhalle Berufsschule

Kurs	Fo453B
Christine Schütz Do., 28.09., 8.05-9.05 Uhr, 12 x € 38,40 (€ 34,60)	Turnhalle Berufsschule

■ Pilates-Training mit Vorkenntnissen 2

Kurs	Fo454
Birgit Kaletsch Fr., 06.10., 8.45-9.45 Uhr, 10 x € 42,00 (€ 37,80)	Aikido-Zentrum

■ Wirbelsäulengymnastik

Kurs	Fo455A
Isabella Knauer Mi., 27.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	Turnhalle Berufsschule

■ Wirbelsäulengymnastik

Kurs	Fo455B
Isabella Knauer Mi., 27.09., 9.30-10.30 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	Turnhalle Berufsschule

■ Gymnastik für Frauen

Kurs	Fo457
Cornelia Radovanovic Mo., 25.09., 17.35-18.35 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	untere Martinsturnhalle

■ Frauengymnastik

Kurs **Fo458**
Cornelia Radovanovic
Mo., 25.09., 18.45-19.45 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) 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 (kein Training).

Der Kurs soll Menschen ansprechen, die Spaß am Volleyballsport in einer gemischten Freizeit-Hobby-Gruppe haben. Nicht die Leistung, sondern Spielfreude und Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund. Alles findet auf gutem „Freizeit-Niveau“ statt. Damit aber auch alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wirklich Freude am Spiel haben können, ist es notwendig, dass alle die grundsätzlichen Abläufe, Regeln und Grundtechniken beherrschen. Entsprechende Vorkenntnisse werden deshalb für die Teilnahme erwartet. Im Rahmen des Kurses ist es nicht möglich, das Volleyballspiel von Grund auf zu erlernen (kein Training).

Kurs **Fo460**
Günter Klatt
Di., 10.10., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Turnhalle Reuth

■ Bodyfitness

Kurs **Fo461A**
Barbara Neuner
Di., 10.10., 17.00-18.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Reuth

Kurs **Fo461B**
Isabella Knauer
Mi., 27.09., 18.00-18.55 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) obere Martinsturnhalle

Kurs **Fo461C**
Isabella Knauer
Mi., 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) obere Martinsturnhalle

■ Bodyfitness mit Hanteln 1 NEU

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

Kurs **Fo461D**
Fanny Heath
Fr., 12.01., 16.45-17.45 Uhr, 5 x
€ 16,00 (€ 14,40) Turnhalle Berufsschule

■ Bodyfitness mit Hanteln 2 NEU

„Bodyfitness mit Hanteln 2“ ist ein Kraft- und Ausdauertraining für den gesamten Körper. Bitte Matte, 1 Hantelpaar (1kg) und ein Getränk mitbringen.

Kurs **Fo461E**
Fanny Heath
Fr., 12.01., 17.50-18.50 Uhr, 5 x
€ 16,00 (€ 14,40) Turnhalle Berufsschule

■ New Body

Kurs **Fo462**
Christine Schütz
Do., 28.09., 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 Kombinationen 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!

Kurs **Fo463**
Birgit Ehe-Ahlers
Mi., 27.09., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ Hula Hoop Basics NEU

Hula Hoop ist wieder im Trend. Zurecht, denn es wird dabei nicht nur Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, sondern es macht auch noch richtig Spaß! Wir erlernen in diesem Kurs die Basics des Hula Hoop Dance und steigern damit spielerisch unsere Fitness! Mitzubringen: eigener Fitness-Hoop ca 100-105 cm Durchmesser.

Kurs **Fo464**
Anna-Lena König-Hofmann
Do., 28.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Ganzkörper Workout

Kurs **Fo465A**
Isabel Barthelmann
Mo., 25.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Kurs **Fo465B**
Isabel Barthelmann
Mi., 27.09., 18.30-19.30 Uhr, 12 x
€ 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Total Body Workout

Ein ganzheitliches Kraftausdauer Workout, bei dem alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht und gestärkt und gedehnt werden. Bitte Matte mitbringen und zwei Hanteln (ersatzweise gehen auch gefüllte Plastikflaschen, ca. 500g).

Kurs **Fo466**
Birgit Ehe-Ahlers
Mi., 27.09., 17.30-18.30 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

■ deepWORK® und Crosstraining

Kurs **Fo467A**
Rainer Hümmer
Mo., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

Box-Workout und Crosstraining

Kurs **Fo467B**
 Rainer Hümmer
 Mo., 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Turnhalle Berufsschule

online Kurs: Early-Bird-Fitness

Wir bringen den Kreislauf in Schwung, während noch alle anderen schlafen. Das Training wird von leichten Ausdauerübungen sowie einem Kraftpart bestimmt. Anschließend folgt eine kurze Entspannung, um gestärkt in den Tag zu starten. Bitte ein Getränk und eine Matte bereitlegen.

Kurs **Fo468**
 Isabel Barthelmann
 Di., 26.09., 6.30-7.15 Uhr, 12 x
 € 37,80 (€ 34,00) Online bei Ihnen zu Hause

fit durch den Winter

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

Kurs **Fo469**
 Sabrina Scharold
 Mo., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 7 x
 € 22,40 (€ 20,20) obere Martinsturnhalle

HIIT Workout

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

Kurs **Fo470**
 Isabel Barthelmann
 Mo., 25.09., 18.40-19.40 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Don Bosco, Pfarrsaal

Powerworkout

Das Hiit- und Intervall-Training wechselt sich mit hoch intensiven Belastungen und aktiven Pausen ab. Wir trainieren unseren ganzen Körper für max. Fettverbrennung.

Um abwechslungsreich zu trainieren kommen in dem Intervalltraining auch manchmal Kleingeräte zum Einsatz. Wir starten die Stunde mit einem kurzen Aufwärmen/Mobilisieren, anschließend steigern wir Ausdauer und Kraft in wechselnden Intervallen.

Kräftigung, sowie abschließendes Dehnen und Entspannen runden das Training ab.

Kurs **Fo471**
 Margot Kneuer
 Di., 26.09., 17.25-18.25 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Kurs **Fo472**
 Sabrina Scharold
 Mo., 25.09., 17.00-18.00 Uhr, 7 x
 € 22,40 (€ 20,20) obere Martinsturnhalle

HIIT - sehr intensives Intervalltraining

Kurs **Fo473**
 Fanny Heath
 Di., 26.09., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) untere Martinsturnhalle

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

Kraftvolle, abwechslungsreiche Übungen für den gesamten Körper wechseln sich hier mit kurzen Erholungsphasen ab. Eine gewisse Grundfitness sollte bereits vorhanden sein.

Kurs **Fo474**
 Sabrina Scharold
 Do., 28.09., 17.30-18.30 Uhr, 7 x
 € 22,40 (€ 20,20) 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.

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

AROHA® ist für Tanz- und Sportbegeisterte jeden Alters und jedem Fitness-Level entwickelt worden.

Kurs **Fo480A**
 Andrea Stöhr
 Sa., 07.10., 10.00-12.00 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

Kurs **Fo480B**
 Andrea Stöhr
 Sa., 11.11., 10.00-12.00 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

Kurs **Fo480C**
 Andrea Stöhr
 Sa., 02.12., 10.00-12.00 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Turnhalle Berufsschule

Outdoorprogramm

Fit im Grünen- achtsames Waldwalken



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

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

Kurs **Fo484**
 Christiane Hartmann
 Mi., 27.09., 16.00-17.00 Uhr, 5 x
 € 21,00 (€ 18,90) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

■ Nordic Walking



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.

Kurs **Fo491A**
Nico Radeck
Mo., 25.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 78,00 (€ 70,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Kurs **Fo491C**
Nico Radeck
Fr., 29.09., 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.

Kurs **Fo491D**
Nico Radeck
Fr., 29.09., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
€ 78,00 (€ 70,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ smovey Walking

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

Kurs **Fo492A**
Erika Pischel
Mo., 18.09., 9.00-10.00 Uhr, 8 x
€ 27,60 (€ 24,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Kurs **Fo492B**
Erika Pischel
Mo., 18.09., 10.15-11.15 Uhr, 8 x
€ 27,60 (€ 24,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ smovey Walking

Kurs **Fo492C**
Erika Pischel
Mi., 20.09., 14.30-15.30 Uhr, 8 x
€ 27,60 (€ 24,80) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ 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

Königsbadkurse

In Kooperation mit dem SSV Forchheim.

Die folgenden Kurse finden im Königsbad Forchheim, Käsröthe 4, statt. Die Kursgebühr und der Eintritt werden gemeinsam abgebucht. Für die vhs Kurse gilt ein Sondertarif, der den günstigsten Eintritt ins Bad ermöglicht, weswegen eine Kursbuchung ohne Badeintritt nicht möglich ist. Der Eintrittschip ist an der Kasse abzuholen. Badaufenthaltsdauer von 120 Minuten pro Chip. Noch offene Badeintritte können bis zum Ende des aktuellen Semesters abgeschwommen werden, danach verfallen diese ersatzlos.

■ 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 Kursgebühr und der Eintritt werden gemeinsam abgebucht.

Der Eintrittschip ist an der Kasse abzuholen. 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.

Kurs **Fo500A**
Tanja Bonengel
Di. 16.30-17.15 & Sa. 10.15-11 Uhr
Beginn: 26.09.
€ 90,00 inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo500B**
Tanja Bonengel
Mi. 17.00-18.00 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
Beginn: 27.09.
€ 90,00 inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo500C**
Tanja Bonengel
Di. 16.30-17.15 & Sa. 10.15-11 Uhr
Beginn: 07.11.
€ 90,00 inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo500D**
Tanja Bonengel
Mi. 17.00-18.00 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
Beginn: 08.11.
€ 90,00 inkl. € 35,00 Badeintritt 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.

Kurs **Fo501A**
Birgit Schmidt, Niklas Schmidt
Fr., 29.09., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 71,00) inkl. € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Kurs **Fo501B**
 Birgit Schmidt, Niklas Schmidt
 Fr., 29.09., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 71,00) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

■ Kraulschwimmen - Fortführung

Kurs **Fo501C**
 Birgit Schmidt, Niklas Schmidt
 Sa., 30.09., 19.30-20.15 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 71,00) inkl. € 35,00 Badeintritt 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.

Kurs **Fo502A**
 Irina Koch
 Mo., 25.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo502B**
 Irina Koch
 Mo., 25.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo502C**
 Irina Koch
 Mo., 25.09., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kurs **Fo503**
 Irina Koch
 Mi., 27.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo504A**
 Petra Sponsel
 Di., 26.09., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
 € 79,80 (€ 76,00) inkl. € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo504B**
 Kristin Kraus
 Do., 28.09., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
 € 79,80 (€ 76,00) inkl. € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo504C**
 Kristin Kraus
 Do., 28.09., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
 € 79,80 (€ 76,00) inkl. € 42,00 Badeintritt 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. Ziel ist vor allem die Aufrechterhaltung von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Kurs **Fo506A**
 Fanny Heath
 Mo., 25.09., 20.00-20.45 Uhr, 15 x
 € 99,80 (€ 95,10) inkl. € 52,50 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo506B**
 Fanny Heath
 Mo., 25.09., 20.45-21.30 Uhr, 15 x
 € 99,80 (€ 95,10) inkl. € 52,50 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

■ Aquagymnastik

Kurs **Fo507A**
 Irina Koch
 Mi., 27.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo507B**
 Irina Koch
 Fr., 29.09., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo507C**
 Irina Koch
 Fr., 29.09., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
 € 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Aquajogging

macht Spaß 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.

Kurs **Fo508A**
 Elke Grede-Pawlak
 Fr., 29.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
 € 115,50 (€ 109,20) inkl. € 52,50 Badeintritt Schwimmerbecken

Kurs **Fo508B**
 Alice Bartl-Meindlschmidt
 Fr., 06.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 77,00 (€ 72,80) inkl. € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Kurs **Fo508C**
 Barbara Neuner
 So., 01.10., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
 € 115,50 (€ 109,20) inkl. € 52,50 Badeintritt Schwimmerbecken

■ Aquafit für Schwangere und Mamis

NEU

Du möchtest dich auch während der Schwangerschaft sportlich betätigen? Du willst nach der Schwangerschaft schnell wieder fit werden? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich!

Sanfte Bewegungen schonen die Gelenke, stärken den Beckenboden, entlasten den Rücken und sorgen für Dein Wohlbefinden. Lass die Seele baumeln, dich vom warmen Wasser umspülen, bewegen und tragen. Lerne zudem andere Mamis kennen und nimm' teil am Erfahrungsaustausch.

Kurs **Fo509**
 Simone Schmitt
 Di., 26.09., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 66,50 (€ 63,40) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

■ Aquagymnastik für Menschen mit Einschränkungen

Es wird bewusst mit mäßigem Tempo geübt, damit Menschen mit Einschränkungen gut zurecht kommen.

Kurs **Fo510**
Leonie Grimm
Fr., 29.09., 18.00-18.45 Uhr, 10 x
€ 77,00 (€ 72,80) inkl. 35,00€ Badeintritt Warmwasserbecken

■ Aquagymnastik

Kurs **Fo511**
Barbara Neuner
So., 01.10., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 115,50 (€ 109,20) inkl. € 52,50 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

■ Aqua-Cycling

Bitte Aqua-Schuhe oder saubere Turnschuhe mitnehmen!

Kurs **Fo512A**
Dietmar Mauser
Mo., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 87,00 (€ 81,80) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo512B**
Dietmar Mauser
Mo., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 87,00 (€ 81,80) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo513A**
Dietmar Mauser
Mi., 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 87,00 (€ 81,80) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo513B**
Dietmar Mauser
Mi., 27.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 87,00 (€ 81,80) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo513C**
Alice Bartl-Meindlschmidt
Fr., 06.10., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 87,00 (€ 81,80) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

■ Aquapower

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

Kurs **Fo514A**
Simone Schmitt
Di., 26.09., 19.45-20.30 Uhr, 10 x
€ 66,50 (€ 63,40) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo514B**
Simone Schmitt
Di., 26.09., 20.30-21.15 Uhr, 10 x
€ 66,50 (€ 63,40) inkl. € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo515A**
Barbara Neuner
Do., 28.09., 19.00-19.45 Uhr, 15 x
€ 99,80 (€ 95,10) inkl. € 52,50 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kurs **Fo515B**
Barbara Neuner
Do., 28.09., 19.45-20.30 Uhr, 15 x
€ 99,80 (€ 95,10) inkl. € 52,50 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

■ Wassergymnastik

Kurs **Fo516A**
Irina Koch
Mo., 27.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo516B**
Irina Koch
Mo., 27.11., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo516C**
Irina Koch
Mo., 27.11., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Kurs **Fo516D**
Irina Koch
Mi., 29.11., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Aquagymnastik

Kurs **Fo518A**
Irina Koch
Mi., 29.11., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Kurs **Fo518B**
Irina Koch
Fr., 01.12., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

■ Aquagymnastik

Kurs **Fo518C**
Irina Koch
Fr., 01.12., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 53,20 (€ 50,70) inkl. € 28,00 Badeintritt Warmwasserbecken

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

Kurs **Fo524**
Jutta Zimmermann
Fr., 29.09., 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.

Kurs **Fo525**
Klaus Ahlborn
Do., 28.09., 18.00-19.15 Uhr, 8 x
€ 42,00 (€ 37,80) Aikido-Zentrum

Aikido-Anfängerkurs (für Erwachsene und Jugendliche, Frauen und Männer)

Aikido ist eine japanische Budokunst ohne Gewalt, die Selbstbewusstsein und Verantwortungsbewusstsein fördert. Der Partner nimmt die Energie des Angreifers auf und leitet sie in eine für beide ungefährliche Richtung weiter. Weder der Angreifer noch der Angegriffene werden dabei verletzt. Aikido ist für alle Altersstufen geeignet! In unseren speziellen Anfängerkursen wird auf die Fähigkeiten aller Neulinge rücksichtsvoll und geduldig eingegangen. Infos: www.aikido-forchheim.de

Kurs **Fo526**
Bernd Grimm
Di., 10.10., 19.15-21.15 Uhr, 8 x
€ 51,20 (€ 46,10) 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 fechtsspezifisch 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.

Kurs **Fo527**
Leo-Valery Zaruba
Sa., 14.10., 9.30-12.30 Uhr
€ 30,60 (€ 27,50) VHS-Zentrum

Theaterfechten - einmalig Jack Sparrow, oder D'Artagnan sein

NEU

Wie schaffen es die Piraten in Fluch der Karibik, die Zuschauer in den Bann zu reißen? Warum wirken die drei Musketiere so elegant im Kampf? Kann ich das auch? Diese Fragen lassen sich mit dem Stichwort "Theaterfechten" relativ kurz erklären - praktisch ist es aber eine ganze Kunst, voller Details und Kleinigkeiten, die dem Kinobesucher eine Gänsehaut besorgen.

Der einmalige Kurs Theaterfechten soll den Teilnehmern einige theatralische und szenenfechterische Tricks, Bewegungen und Choreografien auf den Weg bringen - kurzum viele Grundlagen. Benötigt wird lediglich angenehmes Schuhwerk, etwas zu trinken und Motivation

Kurs **Fo528**
Leo-Valery Zaruba
Sa., 21.10., 9.30-12.30 Uhr
€ 30,60 (€ 27,50) VHS-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, Handyatrapen und Unterrichtsmittel werden gestellt.

Kurs **Fo530**
Klaus Ahlborn
Sa., 07.10., 10.00-13.00 Uhr
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe Aikido-Zentrum

Golf-Einsteigerkurs



Wenn der Golfball 100 Meter durch die Luft fliegt, ist das ein so faszinierendes Erlebnis, dass Psychologen inzwischen von einer ernstzunehmenden Suchtgefahr sprechen. Die Nebenwirkungen dieser Droge sind jedoch recht angenehm: Spaß über viele Stunden, Erholung pur, Training von Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Kraft. Der Einsteiger-Kurs ist der ideale Weg, um die "Droge Golf" auf Ihre persönliche Verträglichkeit zu prüfen. Ausrüstung wird gestellt.

Kurs **Fo531A**
Golfclub Fränkische Schweiz
Sa., 30.09., 10.00-12.00 Uhr, 4 x
€ 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kanndorf

Golf-Einsteigerkurs

Kurs **Fo531B**
Golfclub Fränkische Schweiz
Sa. & So., 10.00-12.00 Uhr
1., 2., 8., und 9.10.
€ 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kanndorf

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

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. Voraussetzung: Grundsportlichkeit, Kondition für 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) Hinweis: Es besteht Helmpflicht.

Kurs **Fo534A**
Christian Kupfer
Sa., 07.10., 9.30-15.30 Uhr
€ 31,20 (€ 28,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

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

Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger oder jene, die bereits den Fahrtechnikkurs-Level I besucht haben. Kursziel ist das Anwenden und Beherrschen grundlegender Basistechniken im einfachen Gelände. Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. Das Gelernte werden wir nach der Mittagspause im Gelände anwenden. Am Nachmittag ist eine kleine Einkehr geplant. Fahrtechnikinhalte: Bikecheck, Verfeinern der Zentralpositionen (Grundposition und aktivierender Bereich), Bremsen effektiv und sicher einsetzen, Übungen zur Verbesserung deiner Balance, Überrollen von Hinteressen/Stufen, Sicheres Anfahren und Absteigen im Gefälle, Kurvetechniken, weite Kurve, Akkumanagement (E-Bike), Grundregeln beim Mountainbike

Voraussetzung: Grundsportlichkeit, Kondition für 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.

Kurs	Fo534B
Christian Kupfer So., 08.10., 9.30-15.30 Uhr € 31,20 (€ 28,10)	Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

■ Mountainbiketour Singletrail-Traum Pottenstein - Pegnitz



Die Tour im Zentrum der Fränkischen Schweiz führt uns durch eine Bilderbuchlandschaft mit Mischwäldern, durch Täler und über Höhen, an bizarren Felsformationen und Burgen vorbei. Höhepunkt ist die "Befahrung" des höchsten Punktes der Fränkischen Schweiz, genannt "Kleiner

Kulm, 627 m". Sowohl landschaftlich als auch fahrtechnisch ein echter Leckerbissen! Über 40 % der Tour verläuft auf Singletrails, die alle durchweg fahrbar sind. Voraussetzung ist das sichere Befahren von S1 nach der Singletrail- Skala. Vor der Tour wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike. Fahrtechnikinhalte: Bike-Setup, Grund und Aktivposition, richtiges Bremsen, Auf- und Abstieg im Gelände. Im Anschluss starten wir in den Singletrail - Traum.

Es sind ausreichende Pausen und eine Einkehr geplant. Voraussetzungen: Kondition für eine Tour ca. 45Km und 900 Höhenmeter, sicheres Fahren im Gelände und auf Trails oder Teilnahme am MTB-Kurs FO534A. Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Brille, Radhandschuhe, Ersatzschlauch, angepasste Kleidung (Regenschutz), Getränke und Snack, Geld für Einkehr
Hinweis: Es besteht Helmpflicht!

Kurs	Fo534C
Christian Kupfer Sa., 14.10., 10.00-16.30 Uhr € 33,80 (€ 30,40)	Treffpunkt: Parkplatz Schöngrundsee vor Kiosk

Tanz und Bewegung

■ online-Kurs: Zumba



Kurs	Fo535
Maria Gigova-Wasserfaller Mo., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Online bei Ihnen zu Hause

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

■ Zumba



Kurs	Fo536A
Vanessa Wairer Mo., 25.09., 10.00-11.00 Uhr, 8 x € 25,60 (€ 23,00)	Turnhalle Herder-Gymnasium

Kurs	Fo536B
Susanne Rossa Mi., 27.09., 18.30-19.30 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Bamberger Str. 60a, Saal

Kurs	Fo536C
Susanne Rossa Mi., 27.09., 19.40-20.40 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Bamberger Str. 60a, Saal

Kurs	Fo536D
Vanessa Wairer Do., 28.09., 10.15-11.15 Uhr, 8 x € 25,60 (€ 23,00)	Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Zumba

Kurs	Fo536E
Vanessa Wairer Sa., 30.09., 10.30-11.30 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	Turnhalle Herder-Gymnasium

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

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

Kurs	Fo537A
Birgit Gareis Di., 26.09., 16.45-17.45 Uhr, 12 x € 38,40 (€ 34,60)	Bamberger Str. 60a, Saal

Kurs	Fo537B
Birgit Gareis Mi., 27.09., 17.00-18.00 Uhr, 12 x € 38,40 (€ 34,60)	Bamberger Str. 60a, Saal

■ Einstieg ins Tanzen - Discofox und Wiener Walzer

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

Kurs	Fo538
Udo Schüpferling Sa., 30.09., 17.00-20.00 Uhr, 3 x € 93,60 (€ 84,20) pro Paar, Kleingruppe	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.

Modern American Square Dance

Wer ganz allgemein Spaß am Tanzen hat, das Ganze obendrein in netter Gesellschaft machen möchte, der muss einfach mal hingehen. Die Grundelemente des Square Dance, werden in kleinen Schritten vertraut gemacht um dann bei mitreißenden Lieder getanzt zu werden. Dies ist ein Kurs für alle Altersstufen, für Singles und Paare. Termin Open House (Schnupperabend): 19.09. 19:00 - 20:30 Uhr
26.9. 19:00 - 20:30 Uhr

Kurs Günter Alt Di., 10.10., 19.00-20.30 Uhr, 10 x € 63,00 (€ 56,70)	Fo539A SV Buckenhofen, Zur Staustufe 8
--	--

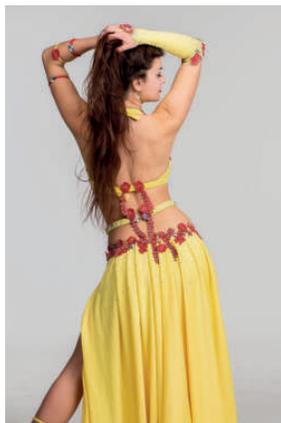
Tanzkurs HipHop



Im Warm-up werden verschiedene Körperteile isoliert bewegt und trainiert, damit die Tanzschritte im weiteren Verlauf richtig ausgeführt werden können. Verschiedene Schritte werden erlernt und zu cooler Musik in einer Choreografie vereint. Es werden nicht nur Rhythmusgefühl, Kraft und Ausdauer gefördert, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe gestärkt.

Kurs Mirjam Gruhl Do., 05.10., 18.45-19.45 Uhr, 4 x € 37,00 (€ 33,30)	Fo539B 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 dunklen 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.

Kurs Claudia Inci Brose Sa., 18.11., 13.30-15.00 Uhr, 3 x € 23,40 (€ 21,10) Kleingruppe	Fo540 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

Kurs Lisa Staimer Sa., 07.10., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr € 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe	Fo541A 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

Kurs Lisa Staimer So., 05.11., 10.30-13.30 & 14.30-16.30 Uhr € 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe	Fo541B 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.

Kurs Lisa Staimer So., 21.01., 12.30-17.30 Uhr € 26,00 (€ 23,40) Kleingruppe	Fo543 Multifunktionsraum VHS-Zentrum
--	--

Erkrankungen / Heilmethoden

Möglichkeiten und Grenzen der Kinesiologie

In diesem Workshop lernen Sie die Kinesiologie kennen und probieren die Methode spielerisch aus - in Partnerarbeit und auch alleine. Wir sprechen über Erkenntnisse aus der Stressforschung und machen Übungen zum Stressabbau und für entspanntes Lernen. Gibt es bestimmte Lebensmittel, die Stress für unseren Körper bedeuten? Mithilfe des Muskeltests können wir das ausprobieren. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Psychokinesiologie. Wir sprechen über den Einfluss, den die Psyche auf unseren Körper nehmen kann, über sogenannte „negative“ Glaubenssätze und darüber, wo die Kinesiologie an ihre Grenzen stößt.

Kurs Iris Hochberger Mi., 18.10., 18.00-21.00 Uhr € 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe	Fo550 VHS-Zentrum
---	-----------------------------

Fire Cider und Oxymel - immungestärkt durch den Winter



Oxymel ist ein uraltes, entzündungshemmendes und bakterienwidriges Heilmittel aus Essig und Honig. Wenn in diesem Zaubertrank auch noch immunstärkende Kräuter und Wurzeln ausgezogen werden, entsteht Fire Cider. Unter Anleitung der Dozentin stellen wir Fire Cider her. Mit diesem Power-Getränk kommst du gut durch die kommende Erkältungszeit. Mitzubringen: Messer, Schneidbrett, 1 Schraub- oder Weckglas 0,5l, 1 Schraub- oder Weckglas 250ml, je mit gut sitzendem Deckel. Materialgeld in Höhe von ca. € 15,00 bitte mitbringen.

Kurs Stefanie Lunz Do., 19.10., 18.30-20.30 Uhr € 10,40 (€ 9,40) + Material, Kleingruppe	Fo551 Seminarraum VHS-Zentrum
--	---

Gesundheitspflege / Erste Hilfe

■ Richtig Feuer löschen

Sicherheitsworkshop „Richtig Löschen“

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

Kurs **Fo552**
 Peter Pinzel
 Fr., 20.10., 17.00-18.30 Uhr
 kostenfrei
 in Kooperation mit der Feuerwehr Forchheim Feuerwehr Forchheim

■ Schimmelpilze lügen nicht

NEU

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

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

Vortrag **Fo553**
 Lucie Kreissl
 Mo., 23.10., 18.30-20.00 Uhr
 € 7,80 (€ 7,00) VHS-Zentrum

■ Erste-Hilfe-Kompakt-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.

Kurs **Fo554**
 Karin Fenzl
 Sa., 11.11., 10.00-13.30 Uhr
 € 40,00
 in Kooperation mit dem ASB Forchheim ASB Forchheim

■ Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

Die rasche Durchführung von Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern durch Eltern bzw. die sie betreuenden Angehörigen ist das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar.

Im Kurs Erste Hilfe bei Kindernotfällen steht die Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis im Mittelpunkt: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks. Insbesondere wird hier auf die Besonderheiten der Notfälle im Kindesalter eingegangen. Zum Schluss des Kurses gibt es ausreichend Zeit zum Eingehen auf individuelle Situationen und Probleme. Für Paare beträgt die Gebühr 65,00 €. Der Kurs gilt nicht als Kurs für betriebliche Ersthelfer in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Kurs **Fo555**
 Karin Fenzl
 Sa., 11.11., 15.00-18.00 Uhr
 € 40,00
 in Kooperation mit dem ASB Forchheim ASB Forchheim

Ernährung

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

■ Köstlichkeiten aus der Brotzeitbox

Würde sich Ihre Brotzeitbox auch mal über Abwechslung freuen? Wir wollen Ihre Dosen mal wieder ganz neu füllen und bereiten dazu unterschiedliche kleine Speisen wie z.B. Nervenkekse, pikanten Hirssesalat, Renates Apfelbrot, Müsli-Riegel, Spinatkuchen etc. zu. Diese Speisen eignen sich auch für den Hunger zu Hause oder für eine Party. Jeder kann mitmachen, auch Kochanfänger und junge Leute sind willkommen.

Kurs **Fo560**
 Susanne Müller
 Di., 26.09., 18.00-21.15 Uhr
 € 13,70 (€ 12,30) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Aufläufe neu entdeckt

Es duftet aus dem Ofen und die Küche ist sauber. Aufläufe lassen sich gut vorbereiten und auch in größeren Mengen zubereiten. An einem Abend wollen wir gemeinsam 10 unterschiedliche Aufläufe herstellen. Freuen Sie sich z.B. auf Nudelauflauf mit Paprika, Weißkohl-Curryauf- lauf mit Putenfleisch, Apfel-Mandelauflauf etc. Auch Kochanfänger und junge Leute sind willkommen.

Kurs **Fo561**
 Susanne Müller
 Di., 10.10., 18.00-21.15 Uhr
 € 13,70 (€ 12,30) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Bierverkostung mal anders

Ob hell oder dunkel, Pils oder Weizen, als Geschmacksträger für Soßen, Suppen oder Desserts - Bier ist ein Genuss. Viel muss man nicht erklären. Außer, dass Schwein, Rind oder Früchte sich auf eine Liaison mit dem Gerstensaft einlassen. Lassen Sie sich überraschen von der Bierkunst im Kochtopf! Ein Bierdessert wird das Menü abrunden.

Kurs **Fo562**
 Stephanie Karrasch
 Mi., 11.10., 18.00-21.30 Uhr
 € 14,70 (€ 13,20) + Material 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!

Kurs **Fo563**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 12.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Von allem etwas

Was koch ich morgen? Was backe ich am Wochenende? Es soll nicht immer gleich schmecken. Dieser Kurs möchte Ihnen neue und bunte Inspiration geben, was Sie für sich und Ihre Lieben mal wieder auf den Tisch bringen können. Hauptgerichte, Nachspeisen, Kuchen, Brotaufstriche, Brot, Salate, von allem ist etwas dabei. Dabei verwenden wir eine breite Palette von Lebensmitteln. Freuen Sie sich z. B. auf Schweinelende in Salbeisoße, Sellerie-Linsen auf Spaghetti, einen schnellen Bohnensalat, eine Zitronenkäsetorte und vieles mehr. Alle Gerichte lassen sich leicht nachkochen. Auch Kochanfänger und junge Leute sind willkommen.

Kurs **Fo564**
 Susanne Müller
 Di., 17.10., 18.00-21.15 Uhr, 2 x
 € 27,30 (€ 24,60) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. - Kurs A

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 A: Hähnchen-Erdnuss-Bowl, Vegane Falafel-Bowl

Kurs **Fo565**
 Sophia Mages, Theresa Mages
 Mi., 18.10., 18.00-21.30 Uhr
 € 29,70 (€ 28,20) 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.

Kurs **Fo566**
 Monika Kapoor Paul
 Do., 19.10., 18.00-21.30 Uhr
 € 31,70 (€ 30,20) inkl. Material € 17,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Best of fränkische Tapas

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

Kurs **Fo567**
 Stephanie Karrasch
 Mi., 08.11., 18.00-21.30 Uhr
 € 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

■ Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal



Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten viele Gerichte mit Lamm- und Hühnerfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreierte werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen.

Kurs **Fo568**
 Monika Kapoor Paul
 Mi., 15.11., 18.00-21.30 Uhr
 € 31,70 (€ 30,20) inkl. Material € 17,00 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.

Kurs **Fo569**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 16.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Es duftet nach Weihnachten I

Gemeinsam wollen wir Weihnachtspätzchen backen. Eine bunte Rezeptauswahl wartet auf Sie, z. B. Zitronenbrezeln, Mandelkugeln, Erdnusskekse etc. Bitte mitbringen: Plätzchendose, Handrührgerät, Geschirrtuch, Spüllappen.

Kurs **Fo570**
 Susanne Müller
 Di., 05.12., 18.00-21.15 Uhr, 2 x
 € 27,30 (€ 24,60) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Winterküche – wärmstens zu empfehlen

Auch im Winter ist die Auswahl an frischem Gemüse vielfältig. Neben allerlei Kohlarten machen verschiedene Wurzeln und Knollen die Winterküche bunt und abwechslungsreich. Heiße Suppen, leckere Eintöpfe und schmackhafte Aufläufe vertreiben im Handumdrehen die Kälte aus den Gliedern. Lassen Sie uns gemeinsam kochen und im Anschluss genießen wir die verschiedenen Mahlzeiten gemeinsam in netter Runde!

Kurs **Fo571**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 07.12., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Schalenglück. Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. - Kurs A

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 A: Hähnchen-Erdnuss-Bowl, Vegane Falafel-Bowl.

Kurs **Fo572**
 Sophia Mages, Theresa Mages
 Mi., 13.12., 18.00-21.30 Uhr
 € 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd-Indien

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

Kurs **Fo573**
 Monika Kapoor Paul
 Do., 14.12., 18.00-21.30 Uhr
 € 31,70 (€ 30,20) inkl. Material € 17,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal

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.

Kurs **Fo574**
 Monika Kapoor Paul
 Mo., 08.01., 18.00-21.30 Uhr
 € 31,70 (€ 30,20) inkl. Material € 17,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Ich koch für mich

Gönnen Sie sich auch im Ein- oder Zweipersonenhaushalt ein leckeres und zugleich gesundes Essen. Wir wollen Gerichte zubereiten, die sich besonders gut für den kleinen Haushalt eignen. Die Rezepte sind so aufeinander abgestimmt, so dass (fast) keine Reste bleiben. Manche Speisen lassen sich gut einfrieren. Es erwartet Sie eine bunte Vielfalt an Speisen: z.B. Hirse-Joghurt Frühstück, Lachs in Dillsoße, Pfannengerichte, Apfelmuffins, Salatsoßen, Zwiebelpizza etc. Kochanfänger willkommen.

Kurs **Fo575**
 Susanne Müller
 Di., 09.01., 18.00-21.15 Uhr, 2 x
 € 27,30 (€ 24,60) + Material 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!

Kurs **Fo576**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 11.01., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 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.

Kurs **Fo577**
 Stephanie Karrasch
 Mi., 31.01., 18.00-21.30 Uhr
 € 14,70 (€ 13,20) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

Weinworkshop

■ Weinworkshop: „Best aus Norditalien“



Ganz besonders und faszinierend in der italienischen Önologie ist, dass es viele autochthone Traubensorten gibt, die sich nur in bestimmten Weinregionen voll entfalten können. Wachsen würden die Rebstöcke woanders auch, aber es würden nicht die gleichen Weine entstehen. Terroir, Höhe, Klima sowie Anbautradition sind nötig. Die Typizität von den Rebsorten werden wir in diesem Seminar untersuchen und gleichzeitig genießen. Materialkosten: 6 Weinproben, Wasser, Brot, Olivenöl, Käse- und Wurstproben.

Kurs **Fo578**
 Francesca von Beust Luti
 Mi., 29.11., 19.00-21.30 Uhr
 € 40,50 (€ 39,20) inkl. Material € 27,50 VHS-Zentrum

■ Weinworkshop: „Best aus Süditalien“

Siehe Kurs Fo578. Materialkosten: 6 Weinproben, Wasser, Brot, Olivenöl, Käse- und Wurstproben aus den behandelten Weinregionen

Kurs **Fo579**
 Francesca von Beust Luti
 Mi., 31.01., 19.00-21.30 Uhr
 € 40,50 (€ 39,20) inkl. Material € 27,50 VHS-Zentrum

Ernährung - Theorie

■ Wie wir jung bleiben können

NEU

Wir sprechen darüber, wie wir unseren Alltag gesundheitsförderlich gestalten:

- wie wir uns ernähren sollten.
- welchen sportlichen / 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.

Kurs **Fo590**
 Egon Wenderoth
 Do., 09.11., 18.30-20.30 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Gesund einkaufen und kochen - praktische Tipps für den Alltag

NEU

Sie möchten Ihre Ernährung gerne gesünder gestalten, doch wissen nicht, wo Sie ansetzen sollen? Wollen Sie gesund kochen, doch ohne Ihren Alltag komplett über den Haufen zu werfen? Mit praktischen Tipps zum sofort Umsetzen und den richtigen Planungstools können Sie direkt starten, Ihren Alltag gesünder zu gestalten - ganz ohne Schickschnack. Ich freue mich auf Sie!

Kurs **Fo591**
 Carina Wasmer
 Mi., 22.11., 18.00-20.00 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Seminarraum 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.

Kurs **Fo600**
Kurt Neubauer
Mo., 13.11., 19.00-21.00 Uhr, 2 x
€ 12,80 (€ 11,50) Berufsschule, Aula

■ Online-Vortrag: Venezia ist eine Frau! Ein malerisch-musikalischer Vortrag über weibliche Kunst und Kultur in der italienischen Lagunenstadt



"Eine Musik, die in der Welt nicht ihresgleichen hat: Von den größten italienischen Meistern komponierte Motetten einzig von jungen Mädchen aufgeführt. Ich kann mir nichts Bewegenderes vorstellen", so schwärmte Jean-Jacques Rousseau über die Musik in den venezianischen Konservatorien: fortschrittlichen Anstalten, in denen ausschließlich Mädchen eine exzellente musikalische Ausbildung erhielten. Auch Goethe rühmte die Musik in dieser venezianischen Frauenorchester. Etwa zeitgleich traten Frauen auch auf die malerische Bühne. So machte die Porträtistin Rosalba Carriera tatsächlich Karriere, während ihre Kollegin Giulia Lama mit ihren großformatigen, barocken Altargemälden auf weniger Gegenliebe von Seiten der männlichen Konkurrenz stieß. Hören und sehen Sie von Künstlerinnen und Virtuosinnen der Lagunenstadt!

Vortrag **Fo601**
Nadja Bennewitz
Do., 19.10., 18.30-20.00 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/m², Bleistift HB/HB2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber, Schere.

Kurs **Fo610**
Evgeniia Mekhova
Di., 10.10., 14.30-16.45 Uhr, 10 x
€ 117,00 (€ 105,30)
Kleingruppe VHS-Zentrum

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

■ 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. Bitte mitbringen: Bleistift HB/HB2 weich, Zeichenblock (min. 190g/m²), Radiergummi, Kuli, weiche Buntstifte, Kleber und Schere. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Kurs **Fo612**
Milada Weber
Di., 10.10., 9.00-11.15 Uhr, 10 x
€ 94,50 (€ 85,00) VHS-Zentrum

■ Workshop: Schnupperkurs Aquarell

In diesem Workshop lernen wir die richtige Reihenfolge im Umgang mit der Aquarellfarbe. Wir werden zeichnen und malen. Behutsam tasten wir uns zum eigenen Bild vor. Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Aquarellpinsel ab Nr.14 (Synthetik mit guter Spitze), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m², Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere.

Kurs **Fo613**
Milada Weber
Sa., 21.10., 10.00-15.00 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Ölmalerei (Anfängerkurs)

Von den Grundlagen zum fertigen Bild: In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ölfarben und die Technik der Farbmischung sowie Grundlagen der Bildkomposition und des Bildaufbaus. Am Ende malen Sie ein Bild nach einem Motiv Ihrer Wahl. Bitte mitbringen: Papier für Ölmalerei A3 oder A4, Pinsel (2 Flachpinsel klein/groß Synthetik, 2 oder 3 Rundpinsel versch. Größen Synthetik, ein Borstpinsel mittelgroß), Malmittel (Terpentin- oder Terpeneöl, oder geruchloses Malmittel), Becher/Dose für Malmittel (möglichst verschliessbar), Palette, Küchenrolle/Lappen, Farben: Komplettsset mind. 10 Farben oder Einzelfarben

Kurs **Fo614**
Nataliia Englert
Mi., 11.10., 16.15-18.15 Uhr, 12 x
€ 100,80 (€ 90,70)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Workshop: Botanische Illustration



Für Anfänger und Geübte, die Interesse am botanischen Zeichnen und einen 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)

Kurs **Fo615**
Evgeniia Mekhova
Sa., 20.01., 10.00-15.00 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40)
Kleingruppe 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.

Kurs **Fo616**
Natalia Englert
So., 03.12., 10.00-15.00 Uhr
€ 26,00 (€ 23,40) VHS-Zentrum

Medienpraxis

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



Diese Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe. Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfen und Un-

schärfe und Grundlagen der Bildgestaltung. Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.
Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera).
Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune.
Kurskript ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs **Fo619**
Marcus Schram
Fr., 29.09., 18.00-21.00 Uhr
Sa., 30.09., 10.00-17.00 Uhr
€ 55,00 (€ 49,80) VHS-Zentrum

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

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

Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, sowie unter anderem der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör. In der Praxis erarbeiten wir unter anderem eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten.
Voraussetzungen: Siehe Kurs Fo619

Kurs **Fo620**
Marcus Schram
Fr., 17.11., 18.00-21.00 Uhr
Sa., 18.11., 10.00-17.00 Uhr
€ 55,00 (€ 49,80) VHS-Zentrum

■ Experimentelle Fotografie: Produktfotografie und Sachaufnahmen mit besonderen Kick

Besondere Aufnahmen von Gegenständen muss man nicht zwingend einem Marketingprofi überlassen. Mit verschiedenem Low-Budget-Equipment, Grundkenntnissen in der Fotografie, Spass und Neugierde auf experimentelle Fotografie gelangen beeindruckende Fotos. In dem Kurs lernen Sie, mit Licht und Schatten, Wasser und anderen Elementen, Objekte gekonnt in Szene zu setzen.

Bemerkungen/Hinweise für Teilnehmer: Equipment - Kamera mit manuellem Modus/Einstellungsmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, eigene Blitze/Licht, Bedienungsanleitung mitbringen.

Kurs **Fo623**
Thomas Dettweiler
So., 21.01., 10.00-14.30 Uhr
€ 23,40 (€ 21,10) + Materialkosten (dem Dozenten zu entrichten)
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Landschaftsfotografie in Streitberg



Begegnen Sie der malerischen Landschaft von Streitberg auf eine ganz neue Art und Weise! Während der Workshop-Exkursion entdecken Sie sehenswerte Fotospots in und um Streitberg und erfahren die Grundlagen der Landschaftsfotografie, aber

auch Techniken für Langzeitbelichtung, Filterfotografie, Marko-, Panorama- oder HDR-Aufnahmen.

Outdoor Workshop - bitte passende Kleidung mitbringen!

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellem Modus/Einstellungsmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, Grau- bzw. NDFilter und Bedienungsanleitung.

Kurs **Fo624**
Thomas Dettweiler
So., 22.10., 9.00-16.00 Uhr
€ 36,40 (€ 32,80) + Materialkosten (dem Dozenten zu entrichten)
Kleingruppe Treffpunkt wird bekannt gegeben

Plastisches Gestalten

■ Töpfern



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

Kurs **Fo625**
Gudrun Siebenhaar
Mi., 27.09., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

Kurs **Fo626**
Barbara Plank
Do., 28.09., 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.

Kurs **Fo627**
Anke Heinrich
Mo., 09.10., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

Kurs **Fo627A**
Anke Heinrich
Mo., 09.10., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
€ 76,80 (€ 69,10) + Material VHS-Zentrum

■ Töpfern – Dreh- und Aufbaukeramik

Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene)

Kurs **Fo628**

Renate Rosbigalle
Do., 28.09., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 76,80 (€ 69,10) + Material

VHS-Zentrum

■ Wochenendseminar Töpfern

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

Kurs **Fo629**

Gudrun Siebenhaar
Fr., 12.01., 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 13.01., 09:00 - 15:00 Uhr (1. Std. Mittagspause)
Fr., 02.02., 17:00 - 21:00 Uhr
€ 62,40 (€ 56,20) + Kosten für Material (Ton) nach Verbrauch

VHS-Zentrum

Schmuckgestaltung

■ Schmuckgestaltung in Silber (Anfänger und Fortgeschrittene)



Ein kreativer Kurs zur Herstellung von schönen, ausgefallenen Schmuckstücken: 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.

Mitzubringen: Arbeitskittel, Bleistift, Papier, Lineal, Schmuckkästchen. Materialkosten nach Verbrauch; für einen einfachen Ring ohne Stein ca. € 20,00.

Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug € 5,00.

Kurs **Fo630**

Andrea Simon
Sa., 18.11., 9.00-17.00 Uhr
€ 51,20 (€ 46,10) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

VHS-Zentrum

Kurs **Fo631A**

Andrea Simon
So., 12.11., 9.00-17.00 Uhr
€ 51,20 (€ 46,10) + Materialkosten
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.

Kurs

Albert Reil
Fr., 24.11., 18.00-21.30 Uhr, 2 x
€ 57,20 (€ 51,50) + Material

Fo632

VHS-Zentrum

Textiles Gestalten

■ Gefilzte Umhüllungen - z.B. für Blumentöpfe, Flaschen, Handys, Wärmflaschen...



Viele Dinge können mit mit einer Filzhülle verschönert werden - zum Verschenken oder selbst behalten. Die Oberfläche kann nach Belieben bemustert werden - z.B. mit Leinen, Seide, dünnen Stoffen, Wolllocken...

Die komplette Liste der Materialien zum Mitbringen finden Sie auf unserer Webseite (Kurs Fo635).

Materialkosten nach Verbrauch sind im Kurs zu entrichten.

Kurs

Barbara Eichhorn
Di., 24.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 25,60 (€ 23,00) + Material

Fo635

VHS-Zentrum

■ Kuschelige Stola oder Tischläufer mit Nadelvlies gefilzt



Nadelvlies (Vorfilz) kann dekorativ belegt und löchrig gestaltet werden, um eine schöne wärmende Stola oder einen großen Tischläufer zu filzen. Diese einfache und trotzdem kreative Methode ist für Filzneulinge geeignet und auch für Fortgeschrittene interessant.

Die komplette Liste der mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Webseite (Kurs Fo636).

Materialkosten nach Verbrauch sind im Kurs zu entrichten.

Kurs

Barbara Eichhorn
Di., 07.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 25,60 (€ 23,00) + Material

Fo636

VHS-Zentrum

■ Winter/Weihnachtsdekoration gefilzt

Gearbeitet wird in Nass- und Trockenfilztechnik. Flächen-, Form- oder Hohlfilze, es gibt jede Menge Möglichkeiten um die Vorweihnachtszeit mit gefilzten Dingen zu verschönern. Ob Tischläufer, Weihnachtsbäumchen, diverse Anhänger, Wichtel, Engelchen und Nikolaus etc. - hier kann nach Lust und Laune in der Wolle geschwelgt werden. Eine reichliche Auswahl an Filzwolle ist vorhanden.

Die komplette Liste der mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Webseite (Kurs Fo637).

Materialkosten nach Verbrauch sind im Kurs zu entrichten.

Kurs

Barbara Eichhorn
Di., 14.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 25,60 (€ 23,00) + Material

Fo637

VHS-Zentrum

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

Mode / Nähen

Allgemeiner Nähkurs



Für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten mit der Nähmaschine haben. Je nach Vorkenntnissen startet jeder unter fachkundiger Anleitung sein eigenes Projekt.

Bitte mitbringen: Stoff, Faden sowie alle üblichen Werkzeuge (Schere, Stecknadeln, Maßband...)

Bei Fragen: A. Zirngibl, Tel. 09191-66713.

Kurs- Kleingruppe **Fo648**
 Andrea Zirngibl
 Di., 14.11., 18.00-21.00 Uhr, 4 x
 € 62,40 (€ 56,20) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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

Wir nähen süße Sachen für die Kleinsten, z.B. Pumphose, Fleece-Jacke oder verschiedene Accessoires. Jeder bringt seine eigenen Materialien mit. Materialliste wird ca. 10 Tage vor Kurstermin zugeschickt.

Bei Fragen: A. Zirngibl, Tel: 09191/66713.

Kurs - Kleingruppe **Fo649**
 Andrea Zirngibl
 Di., 16.01., 18.00-21.00 Uhr, 2 x
 € 31,20 (€ 28,10) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Mixed Media in der textilen Kunst

Mixed Media steht für die Verwendung unterschiedlichster Medien und Materialien bei der Erstellung eines Werkes.

Im Kurs experimentieren wir mit verschiedensten Materialien, die Ergebnisse fassen wir zu textilen Karten, Leporellos oder Art Journals zusammen.

Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleitung an die Teilnehmer*innen versendet.

Kurs - Kleingruppe **Fo652**
 Sabine Aly
 Mo., 08.01., 18.00-21.00 Uhr, 5 x
 € 78,00 (€ 70,20) + Material, je nach Verbrauch VHS-Zentrum

Die Kunst, Wasser zu nähen

Wasser erscheint in vielen Facetten, mal ruhig, mal wild, mit wechselnden Farben und ganz eigenen Strukturen. Mit Booten, Wellen und Spiegelungen können besondere Stimmungen eingefangen werden.

Im Kurs werden Sie mit verschiedenen Nähtechniken und dem Einsatz unterschiedlicher Materialien vertraut gemacht.

Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleitung versendet. Für Samstag ist eine Stunde Mittagspause eingeplant.

Kurs - Kleingruppe **Fo653**
 Sabine Aly
 Fr., 17.11., 17.30-21.30 Uhr
 Sa., 18.11., 09.00-17.00 Uhr
 € 57,20 (€ 51,50) + Material 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.

Kurs **Fo654**
 Sabine Aly
 Fr., 23.02., 17.30-21.30 Uhr
 Sa., 23.02., 09.00-17.00 Uhr
 € 57,20 (€ 51,50) + Material, je nach Verbrauch
 Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Literatur / Theater

Verliebt mit Shakespeare

Ein literarisch-musikalisches Programm zum 460. Geburtstag von William Shakespeare.

Nicht die bekannten Theaterstücke stehen an diesem Abend im Mittelpunkt, sondern die Liebe, wie sie in allen möglichen Facetten bei Shakespeare auftaucht. Dazu gehören die Liebesschwüre von ‚Romeo und Julia‘ oder das verliebte Geflüster aus dem ‚Sommernachts Traum‘ sowie der alternde, liebeshulle Falstaff, aber ganz besonders auch die zahlreichen Sonette und Gedichte.

Zusammen mit Eberhard Wilhelm an der Gitarre und an der Laute führt Rainer Streng das Publikum zurück in die Zeit von Elisabeth I. und William Shakespeare und lässt die tollsten Liebesabenteuer wieder lebendig werden.

Lesung **Fo670**
 Rainer Streng
 Fr., 19.01., 19.30 Uhr
 € 12,00 (€ 10,00)
 mit Anmeldung.
 Abendkasse nur bei noch vorhandenen Plätzen. Kulturraum St. Gereon

Musik

Konzerte

Juegos en las Estaciones - spielend durch die Jahreszeiten mit dem Duo Iris Hammer (Mandoline) / Heiko Holznecht (Gitarre)



spielend durch die Jahreszeiten mit dem Duo Iris Hammer (Mandoline) / Heiko Holznecht (Gitarre)

Zu hören sein werden u.a. amerikanischer Ragtime von Scott Joplin, von der Minimalmusic inspirierte Soundtracks von Yasunori Mitsuda und noch vieles mehr! Die Konzertbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage

Konzert **Fo698**
 Fr., 24.11., 19.30 Uhr
 € 15,00 (€ 12,00)
 VVK: s'blaue Stäffala Kulturraum St. Gereon

Haus Marteau auf Reisen: Meisterkurs für Oboe

Prof. Clara Dent-Bogányi gibt im Meisterkurs für Oboe in der Internationalen Musikbegegnungsstätte Haus Marteau den Teilnehmenden „den letzten Schliff“. Die Dozentin ist Professorin für Oboe an der Hochschule für Musik in Nürnberg, konzertiert als Solistin mit vielen renommierten Orchestern und hat zahlreiche solistische Werke aufgenommen.

Ihre Meisterschülerinnen und Meisterschüler präsentieren in St. Gereon einen klassischen Kammermusikabend auf internationalem Niveau.

Konzert **Fo699**
 Di., 30.01., 19.30-21.00 Uhr
 € 15,00 (€ 12,00)
 VVK: s'blaue Stäffala Kulturraum St. Gereon

Angebote für Frauen

■ Vorstellung der Arbeit und Situation im Frauenhaus Bamberg

Leiterin Frau Bettina Hainke, Dipl. Sozialpädagogin (FH), berichtet über die Aufgaben und Ziele des Frauenhauses sowie über den Aufenthaltverlauf unter Einbeziehung von statistischen Daten und Fallbeispielen aus der Praxis. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Vortrag	Fo710
Bettina Hainke	
Mo., 27.11., 19.00 Uhr	
kostenfrei	
Veranstalter: Gleichstellungsstelle des Landratsamtes in Kooperation mit dem Frauenhaus Bamberg	
	Kulturraum St. Gereon

■ Online-Frauenworkshop: Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft

Dauerhafte Alltagsbelastungen führen oft dazu, dass der Körper im Schlaf die Anspannungen nicht mehr ausgleichen kann. Dann stellen sich bereits am Morgen Müdigkeit und Erschöpfung ein. Mit wirksamen Atem- und Bewegungsübungen können gezielt Muskelspannungen und vegetative Stresszustände abgebaut werden. Bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung bringen wieder innere Ruhe.

Sie erhalten die Zugangsdaten zeitnah nach Anmeldung.

Kurs	Fo720
Elke Rosenzweig	
Fr., 15.12., 17.30-20.00 Uhr	
kostenfrei 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, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Im Workshop können Sie wieder lernen "loszulassen", um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. 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.

Kurs	Fo721
Elke Rosenzweig	
Fr., 01.12., 17.30-20.00 Uhr	
€ 13,00 (€ 11,70)	
	Online bei Ihnen zuhause

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

Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass, ob für Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z. B. Bewerbungsfotos). So fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.

Bitte Haarband/-reif und Standspiegel mitbringen. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten ca. € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs	Fo726
Heidrun Wokittel	
Mi., 04.10., 18.00-21.00 Uhr	
€ 19,20 (€ 17,30) + Material	
	Kleingruppe
	Seminarraum VHS-Zentrum

Kurs	Fo727
Heidrun Wokittel	
Di., 23.01., 18.00-21.00 Uhr	
€ 19,20 (€ 17,30) + Material	
	Kleingruppe
	Seminarraum VHS-Zentrum

Haus & Garten

■ Workshop: Mit Farbe Atmosphäre schaffen.

Farben sind visualisierte Gefühle und deshalb entscheidend für Wohlbefinden und Stimmung. Hier lernen Sie das Grundwissen und einige Strategien, damit die Farben in Ihrem Zuhause zu Ihnen passen.

Im Praxisteil erstellen wir individuelle Stilcollagen/Moodboards und visualisieren so die Thematik.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber.

Kurs	Fo731
Astrid von Thun	
Sa., 22.01., 10:00 - 15:00 Uhr, 1 Stunde Mittagspause	
€ 15,60 (€ 14,00)	
	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!

Kurs	Fo740
Sabine Hofmann	
Mi., 27.09., 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 erleben Kinder und Eltern mit allen Sinnen und viel Spaß ihre Umwelt und können Anregungen für zu Hause mitzunehmen.

Die Kinder sollen bei Kursbeginn das angegebene Alter erreicht haben. Bitte Stoppersocken, Getränk und Brotzeit mitbringen.

Kurs	Fo741
Sabine Hofmann	
Mo., 25.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x	
€ 63,00 (€ 56,70)	
	Turnhalle Berufsschule

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

Kurs	Fo742
Sabine Hofmann	
Mo., 25.09., 10.40-12.10 Uhr, 10 x	
€ 63,00 (€ 56,70)	
	Turnhalle Berufsschule

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

Kurs	Fo743
Sabine Hofmann	
Fr., 29.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x	
€ 63,00 (€ 56,70)	
	Turnhalle Berufsschule

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

Kurs	Fo744
Evi Gößwein	
Mi., 27.09., 15.00-16.00 Uhr, 10 x	
€ 42,00 (€ 37,80)	
	Annaschule

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

Kurs	Fo745
Evi Gößwein	
Mi., 27.09., 16.00-17.00 Uhr, 10 x	
€ 42,00 (€ 37,80)	
	Annaschule

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

Kurs **Fo746**
 Ingrid Pamperl
 Mi., 27.09., 16.15-17.15 Uhr, 15 x
 € 63,00 (€ 56,70) obere Martinsturnhalle

■ **Karate (ab 6 Jahre)**

Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung
 Geübt werden:

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

Kurs **Fo750**
 Jutta Zimmermann
 Fr., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 Pilatusring 8b, Hausen

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

Im Kurs lernt Ihr Kind grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen richtig reagieren zu können: Wie verhalte ich mich, wenn mich auf dem Schulweg jemand anspricht? Wie reagiere ich auf dem Pausenhof situationsangemessen?
 Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach & schnell umsetzbar. Nach dem Kurs stehen das Teilnehmer-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.
 Achtung: Der Kurs findet nicht live statt. Es handelt sich um eine Aufzeichnung, bei der Ihr Kind aktiv mitmacht. Alle Teilnehmer können nach Kursende die Aufzeichnung des Kurses noch 2 Woche lang beliebig oft abspielen.
 Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister).

Kurs **Fo751**
 Rainer Frank
 Do., 12.10., 15.00-17.30 Uhr
 € 18,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ **Entspannungstraumreise in den Zauberwald (8-12 Jahre)** @

Entdecke, was im Zauberwald verborgen ist! Auch Kinder sollten von klein auf lernen, mit Stress umzugehen, denn es dient als Ausgleich für ihren z. T. straff organisierten Alltag. Entspannung für Kinder von 8 bis 12 Jahren, wieder in die Ruhe und Konzentration gelangen.

Kurs **Fo752**
 Karin Wagner
 Do., 30.11., 18.15-19.00 Uhr
 € 5,00 Online bei Ihnen zu Hause

■ **Töpfern für Kinder (6 - 8 Jahre)**

Flinke Hände kneten und formen den Ton. Dabei erlernen sie nicht nur verschiedene Arbeitstechniken, es werden auch Konzentration, Geduld und Kreativität gefördert.
 Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Kurs **Fo762**
 Verena Dittrich
 Fr., 13.10., 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)**

Kurs **Fo763**
 Verena Dittrich
 Sa., 14.10., 9.30-13.00 Uhr
 € 22,70 inkl. € 8,00 für Material
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

■ **Skizzieren mit verschiedenen Methoden für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)**



Wir lernen mit verschiedenen Zeichen- und Malmedien zu arbeiten: Bleistift, Buntstift, Marker, Kohle, Pastell, Tusche, Aquarell...
 Bitte mitbringen: Zeichen-/Malpapier DIN A4, buntes Papier DIN A4, Bleistifte/Buntstifte (weich, alle Farben), Textmarker (verschiedene Farben)

Kurs **Fo764**
 Nataliia Englert
 Mi., 11.10., 14.30-16.00 Uhr, 6 x
 € 46,80 + Materialkosten 12 €
 Kleingruppe VHS-Zentrum

■ **Englisch - Have Fun with English (3 - 6 Jahre)**

Spielerisches Lernen mit allen Sinnen! Durch altersgerechte Aktivitäten lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Kurs **Fo765**
 Irmgard Schösser
 Mo., 25.09., 15.15-16.00 Uhr, 12 x
 € 46,80 VHS-Zentrum

■ **Englisch - Have Fun with English (1./2. Klasse GS)**

Kurs **Fo766**
 Irmgard Schösser
 Mo., 25.09., 16.10-16.55 Uhr, 12 x
 € 46,80 VHS-Zentrum

■ **Englisch - Have Fun with English (3./4. Klasse GS)**

Kurs **Fo767**
 Irmgard Schösser
 Mo., 25.09., 17.10-17.55 Uhr, 12 x
 € 46,80 VHS-Zentrum

■ **Englisch - Play with me (4 - 6 Jahre)**

Kurs **Fo768**
 Maria Angeles OsorioTéllez
 Di., 10.10., 15.00-15.45 Uhr, 10 x
 € 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ **Englisch - Sing with me (1. und 2. Klasse Grundschule)**

Kurs **Fo769**
 Maria Angeles OsorioTéllez
 Di., 10.10., 16.00-16.45 Uhr, 10 x
 € 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ **Englisch - Speak with me (3. und 4. Klasse Grundschule)**

Kurs **Fo770**
 Maria Angeles OsorioTéllez
 Di., 10.10., 17.00-17.45 Uhr, 10 x
 € 48,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium



EBERMANNSTADT

Tel.: 09194/506-40

1. Vorsitzende: Gabriele Rauch
 Stellvertreterinnen: Sybille Müller, Gabriele Thiem
 Schriftführerin: Brigitte Mitterer
 Kassier: Wolfgang Krippel

Internet: www.kulturkreis-eps.de

E-Mail: info@kulturkreis-eps.de

Tel.: 09194/506-40, Frau Theiler

Der Kulturkreis als öffentliche Volkshochschule der Stadt Ebermannstadt offeriert sein Programm auch in Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen, Verbänden, Organisationen und Schulen:

Alle Angebote sind grundsätzlich frei zugänglich!
 Der Kulturkreis ist Mitglied des Universitätsbundes Erlangen.

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, 08.09.23 8.00-12.00 Uhr

Montag, 11.09.23 8.00-12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:

Dienstag, 12.09.23 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch, 13.09.23 8.00-12.00 Uhr

Donnerstag, 14.09.23 vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr

Freitag, 15.09.23 8.00-12.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Volksschule: Schulweg 10, 91320 Ebermannstadt

Realschule EBS: Georg-Wagner-Straße 13

Scheune im Wiesent-Garten: Am Kirchenwehr 10

Bürgerhaus: Bahnhofstraße 5

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus: Kirchenpl. 1

Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a

Stadthalle Ebermannstadt: Georg-Wagner-Str. 14

Gesellschaft

Der Kirchweihschutz um Wöhr und die bewaffnete Auseinandersetzung mit Streitberg

Nicht um Bier, sondern um die rechtliche Revierhoheit ging es beim Streit des Ebermannstädter Vogts um den Weiler Wöhr mit dem benachbarten Markgräflichen Amt in Streitberg. Vertraglich unterstand der winzige Ort seit 1538 der Streitberger Gerichtsbarkeit. Weil aber seine wenigen Einwohner mehr der Bamberger Herrschaft zuneigten, wollte der streitlustige Ebermannstädter Vogt offensiv seine Kompetenzen ausdehnen. Im Mai 1786 fiel er nachts mit großer Mannschaft in Muggendorf ein. Ein Jahr später eskalierte der Streit, als fünf Wöhrrer verhaftet wurden, weil sie einen markgräflichen Husaren entwarfen und verprügelt hatten. Um sie zu befreien, griff der Ebermannstädter Vogt mit 700 Mann an, stieß aber auf den erbitterten Widerstand der Streitberger, die sich im Ort mit 60 Mann verschanzt hatten. Der bewaffnete Konflikt endete mit schlimmen Folgen.

Vortrag

Toni Eckert
 Do., 28.09., 19.30 Uhr
 kostenfrei

Eb001

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Wie Fluide eine besondere Landschaft gestalteten

Wir halten unsere Landschaft für selbstverständlich, merken aber nicht, dass Gase und Flüssigkeiten aus der Tiefe viele Gesteine, Erdschätze und Landschaftsformen gestaltet haben, die aufregend anders sind.

Zielort nach Wetter und Zugangsmöglichkeiten, genaue Infos nach Anmeldung. Mittagseinkehr.

Busexkursion

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer
 Sa., 23.09., 8.30-17.00 Uhr
 Busfahrt und Führung: 25 €

Eb007

Orgelvesper zum 700-jährigen Stadtjubiläum

Ebermannstädter Organisten spielen Werke aus verschiedenen Jahrhunderten

Konzert

So., 15.10., 17.30 Uhr
 Eintritt frei - Spenden erbeten

Eb002

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

Musik quer durch die Jahrhunderte mit dem Trio Vita Sonante

Das Trio "Vita Sonante" (Fränkische Formation mit Berliner Wurzeln) und Petra Lavicka (Sopran) spielen und singen ungewöhnliche Bearbeitungen bekannter Werke und Original-Kompositionen aus fünf Jahrhunderten.

Orgel, Alphorn, Gemshorn, Sologesang, Saxofon und verschiedene Trompeten - meisterlich gespielt - erklingen in der katholischen Stadtpfarrkirche mit ihrer tragenden Akustik.

Konzert

So., 19.11., 18.00 Uhr
 Eintritt frei - Spenden erbeten

Eb003

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

Literarisches Ebermannstadt mit Rainer Streng

Das kleine, gemütliche Städtchen Ebermannstadt liegt im Zentrum der Fränkischen Schweiz. Was aber kaum jemand weiß: Ebermannstadt ist auch ein Zentrum der Literatur. Ob es Durchreisende zur Zeit der Romantik waren, wie Ludwig Tieck, die Ebermannstadt in höchsten Tönen lobten oder die zahlreichen Autoren, die in Ebermannstadt geboren wurden oder noch dort leben - sie alle sind sich einig: es kann keinen schöneren Ort geben.

Texte aus der Romantik und von lokalen Größen, wie Karl Theiler oder Erich Döttl, stehen im Mittelpunkt dieses unterhaltsamen und informativen Abends. Die Lesung wird von den "Ebermannstädter Pfeifen" musikalisch umrahmt.

Kartenvorverkauf: Touristinfo, Marktplatz 18, 91320 Ebermannstadt, Tel. 09194/50640

Buchhandlung Faust, Hauptstr. 21, 91320 Ebermannstadt, Tel. 09194/2640605

Lesung

Rainer Streng
 So., 26.11., 18.00 Uhr
 Eintritt: 8 € VVK, 10 € AK

Eb004

Scheune im Wiesent-Garten

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

■ **Fränkische Weihnachtsgeschichten mit Rainer Streng**

Bei der literarisch-musikalischen Weihnachtsfeier stehen natürlich besinnliche und nachdenkliche Texte im Vordergrund. Aber auch das Schmunzeln und leichte Lächeln wird an diesem Abend nicht vergessen.

Der Schauspieler und Regisseur Rainer Streng hat verschiedene Gedichte und Geschichten zusammengetragen, die in der Forchheimer bzw. fränkischen Gegend angesiedelt sind oder von fränkischen, darunter auch Ebermannstädter Autoren stammen. An diesem Abend darf man selig träumen, sich besinnen aber auch herzlich lachen. Die Lesung wird musikalisch umrahmt.

Kartenvorverkauf: Touristinfo, Marktplatz 18, 91320 Ebermannstadt, Tel. 09194/50640

Buchhandlung Faust, Hauptstr.21, 91320 Ebermannstadt, Tel. 09194/2640605

Lesung **Eb005**
 Rainer Streng
 So., 10.12., 18.00 Uhr
 Eintritt: 8 € VVK, 10 € AK Scheune im Wiesent-Garten

■ **Weihnachtskonzert mit dem Bamberger Streichquartett und Markus Mester, Solotrompeter der Bamberger Symphoniker**

Lobet den Herrn mit Trompeten! Jauchzet vor dem Herrn, dem König! Barocker Glanz-klassische Schönheit.

Mit Werken von Bach, Händel, Mozart, Vivaldi, Torelli und Schiassi.

Kartenvorverkauf: Touristinfo, Marktplatz 14, 91320 Ebermannstadt, Tel. 09194/50640

Buchhandlung Faust, Hauptstr.21, 91320 Ebermannstadt, Tel. 091942640605

Konzert **Eb006**
 Mi., 27.12., 18.00 Uhr
 Eintritt: 14 €, 12 € (KK-Mitglieder), 6 € (Schüler u. Studenten)
Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

Sprachen

■ **Englisch - Niveau A2**



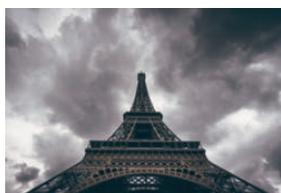
Mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten vertiefen und erweitern Sie hier Ihre Englischkenntnisse.

Quereinsteiger willkommen!

Lehrbuch: Network Now, A2.2, (Klett Verlag)

Kurs **Eb019**
 Udo Schüpferling
 Di., 26.09., 19.15-20.45 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E28

■ **Französisch für Urlaub und Alltag - Niveau A2**



Soll es demnächst im Urlaub wieder nach Frankreich gehen? Sie haben nun Lust, Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen? Dann herzlich willkommen! Schließen Sie sich unserem Kurs an! Wir lesen, hören und trainieren in netter Runde einfache Gesprächssituationen.

Kurs **Eb020**
 Susanne Doneth-Hofmann
 Di., 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 12 x
 € 93,60 (€ 84,20)
 Kleingruppe Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

■ **Spanisch für den Urlaub - Niveau A1**



In diesem Kurs lernen wir Redewendungen mit denen wir uns im Urlaub auf Spanisch verständigen können. Extra Grammatikübungen ergänzen unseren Kurs.

Buch: Spanisch für den Urlaub A1

(Klett Verlag) ab Lektion 5

Kurs **Eb022**
 Rosa Iliana Rivas Lopez
 Di., 10.10., 19.00-20.30 Uhr, 12 x
 € 57,60 (€ 51,80) +Material
Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum 121

Gesundheit

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

■ **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 Darmentzündungen 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.

Kurs **Eb024**
 Yan Yan Zhao
 Fr., 19.01., 19.00-21.00 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Bürgerhaus

■ **Rundum fit mit Ganzkörper-Workouts**

Für alle, die durch Spaß an der Bewegung fit sein wollen.

Kurs **Eb025**
 Dana Knapek
 Di., 26.09., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Bürgerhaus

■ **BUB - Bewegung und Balance**

Ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft- und Balanceübungen sorgt für gesunde Bewegung und gute Rundum-Kondition.

Auch für Ungeübte geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Theraband, Getränk und bequeme Kleidung.

Kurs **Eb025A**
 Dana Knapek
 Di., 26.09., 10.10-11.10 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Bürgerhaus

■ Qi Gong - frisch und entspannt ins Wochenende

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Unser Ziel: wir gelangen mit Bewegung und Atmung zur Ruhe und Entspannung, weg vom Alltag in lebendiges Gelassensein. Zurück zu Dir, zur Stille und zur Fülle, sprich zu deinen Wurzeln. Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung.

Kurs **Eb026**
 Maria Riediger
 Fr., 27.10., 18.30-20.00 Uhr, 11 x
 € 52,80 (€ 47,50) 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 Spannungsübungen einzulassen und Yoga als achtsamkeitsbasierte, entschleunigende, meditative Praxis zu erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Matte.

Kurs **Eb027**
 Pauline Lodes
 Di., 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
 € 48,00 (€ 43,20) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Senioren-Fitness

Geschmeidiges, gelenkschonendes Training für die Wirbelsäule - Koordinations- und Reaktionstraining, sowie Balancetraining zur Vermeidung von Stürzen. Übungen zur Vorbeugung gegen Beschwerden der Osteoporose. Unser gemeinsames Ziel: Fit bleiben bis ins hohe Alter. Durch mehr Bewegung, mehr Achtsamkeit und mehr Entspannung für unseren ganzen Körper. Wir wollen durch Übungen effektiv und nachhaltig unseren Rücken stark und stabil machen, an unserer Körperbalance arbeiten, dabei Verspannungen lösen und an der Körperhaltung arbeiten - verbunden mit gemeinsamen Spaß. Die Kursstunde wird mit verschiedenen Dehn- und Entspannungstechniken beendet.

Kurs **Eb028**
 Sandra Gareis
 Do., 28.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/ festes Schuhwerk mit heller Sohle
 Kleingruppe Bürgerhaus

■ Kursangebot für Senioren: Yoga auf einem Stuhl sitzend

Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren. Die Übungen werden im Sitzen auf, im Stehen mit und ohne Stuhl durchgeführt.

Sie sind besonders für Senioren geeignet. Yogaübungen fördern körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, evtl. eine Unterlage für die Füße (z. B. Telefonbuch)

Kurs **Eb029**
 Virginia Alex
 Mi., 27.09., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
 € 65,00 (€ 58,50)
 Kleingruppe Bürgerhaus

■ 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).

Kurs **Eb030**
 Andrea Brocke
 Mi., 27.09., 10.00-11.30 Uhr, 15 x
 € 72,00 (€ 64,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Kurs **Eb032**
 Andrea Brocke
 Do., 28.09., 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.

Achtung neue Kurszeit: 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr!

Kurs **Eb033**
 Swati Mandlekar
 Mi., 27.09., 18.15-19.45 Uhr, 10 x
 € 48,00 (€ 43,20) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Pilates- und Faszientraining

Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition, als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Charakteristisch für Pilates ist die langsame Bewegungsausführung. Nach einem Warm-Up bei ruhiger Musik werden die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die für eine gute Haltung verantwortlich sind, aktiviert und die Körpermitte gekräftigt. Der Körper wird dadurch beweglicher und die Muskulatur gekräftigt. Mit intensivem Stretching wird die Stunde beendet. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet.

Kurs **Eb034**
 Gerlinde Ohlmann
 Di., 26.09., 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. Die Übungen eignen sich besonders gegen Wirbelsäulenbeschwerden, Verspannungen und Verhärtungen der Rücken- und Schultermuskulatur. Die Stunde wird durch einen intensiven Stretching- und Entspannungsteil abgerundet.

Kurs **Eb038**
 Doris Hohmann
 Do., 28.09., 8.00-9.30 Uhr, 15 x
 € 72,00 (€ 64,80) Bürgersaal Bürgerhaus Ebermannstadt

■ 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.

Kurs **Eb039**
 Doris Hohmann
 Mo., 25.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
 € 72,00 (€ 64,80) Realschule EBS, Turnhalle

■ Problemzonengymnastik und Body-Workout

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden.

Kurs **Eb040**
 Gerlinde Ohlmann
 Di., 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Fit hoch 3

deepWORK und Faszien-Pilates im Wechsel.
 deepWORK® ist athletisch, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
 Faszientraining ist eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und dehnbar, zugleich reißfest und kräftig und bildet die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Kurs **Eb041**
 Rainer Hümmer
 Do., 28.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
 € 48,00 (€ 43,20) Stadthalle Ebermannstadt, Halle 1

■ Aquafitness

Für alle Einsteiger und Wiedereinsteiger zur Entlastung des Bewegungsapparates, gelenkschonend, durchblutungsfördernd, Ausdauer verbessernd und zum Muskelaufbau.

Kurs **Eb043**
 Rainer Hümmer
 Di., 26.09., 18.00-18.45 Uhr, 10 x
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Kurs **Eb044**
 Rainer Hümmer
 Di., 26.09., 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.

Kurs **Eb045**
 Rainer Hümmer
 Di., 26.09., 19.30-20.15 Uhr, 10 x
 € 39,50 (€ 37,10) inkl. 15,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Tanzkurs für Paare - Grundkurs

Sie erlernen die Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Walzer, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues und mehr....
 Tanzen soll Spaß machen! Der Tanzcoach geht feinfühlig auf die Teilnehmenden ein und bringt ihnen Grundschrirte und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar genügt.

Kurs **Eb047**
 Udo Schüpferling
 Mo., 25.09., 20.00-21.30 Uhr, 10 x
 € 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

■ Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs



Sie bauen im Kurs die Grundschrirte der gängigsten Gesellschaftstänze aus und bauen darauf einige Figuren auf. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten.
 Der Dozent geht dabei feinfühlig und sehr individuell (!) auf die Teilnehmenden ein und bringt Ihnen den Spaß am Tanzen näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar genügt.

Kurs **Eb048**
 Udo Schüpferling
 Mo., 25.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
 € 78,00 (€ 70,20) Volksschule, Aula

Ernährung

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

■ Küchla backen



Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen

und Rezepturen. Bitte mitbringen: fünf Geschirrtücher und großen, stabilen Karton für das Gebäck.

Kurs **Eb051**
 Beate Wittmann
 Fr., 06.10., 17.00-21.00 Uhr
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Viereckige Kissen backen

Beschreibung siehe EB051

Kurs **Eb052**
 Beate Wittmann
 Mo., 06.11., 17.00-21.00 Uhr
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Plätzla backen

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Kurs **Eb053**
 Beate Wittmann
 Fr., 24.11., 17.00-21.00 Uhr
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Urrädla backen

Beschreibung siehe EB051

Kurs **Eb054**
 Beate Wittmann
 Mo., 29.01., 17.00-21.00 Uhr
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Küchla backen

Beschreibung siehe EB051

Kurs	Eb055
Beate Wittmann	
Mo., 19.02., 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 gesendet, damit sie gespeichert werden können.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Kurs	Eb056
Dr. Rajaa Nadler	
Mi., 18.10., 18.00-22.00 Uhr	
€ 16,80 (€ 15,12) + Materialkosten 16 €	
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad	

Koreanische Küche entdecken

Heute bereiten wir Japbphae 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).

Kurs	Eb057
Chan-Wal Brinkers	
Do., 26.10., 17.00-21.00 Uhr	
€ 20,80 (€ 18,72) + Materialkosten 12 €	
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad	

Kultur - Kreativ

Taschen-Nähkurs



Für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten mit der Nähmaschine haben. Je nach Vorkenntnissen startet unter fachkundiger Anleitung jeder sein eigenes Taschen-Projekt.

Die Projektbesprechung findet in der ersten Kursstunde statt. Verschiedene Taschen und Schnitte habe ich zur Ansicht dabei. Gerne können auch eigene Ideen mitgebracht werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen! Ebenso Nadeln und Nähgarn in verschied. Farben, sowie eigene Nähutensilien.

Die Hauptbestandteile der Tasche werden von der Kursleiterin mitgebracht und dann je nach Aufwand im Kurs abgerechnet (ca.10-15 Euro).

Kurs	Eb058
Marion Schlund	
Fr., 29.09., 15.30-18.30 Uhr, 4 x	
€ 62,40 (€ 56,20) +Materialkosten	
Bürgerhaus	

Burggailenreuth

Sanftes Yoga

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, (Yoga-)Kissen, bequeme Kleidung

Kurs	Eb059
Kerstin Postler	
Di., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x	
€ 93,60 (€ 84,20)	
Kleingruppe	
Feuerwehrhaus Burggailenreuth	



EFFELTRICH

Leitung: Maria Sparrer

Anmeldung: Gemeindeverwaltung Effeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 12.09., 8.00-12.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr: mit 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. Mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung. Zugang: Parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch

Kurs	Ef001
Swati Mandlekar	
Di., 10.10., 18.00-19.30 Uhr, 10 x	
€ 63,00 (€ 56,70)	
Schule, Entspannungsraum	

Yoga Weiterführung des bestehenden Kurses

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

Kurs	Ef002
Pauline Lodes	
Do., 28.09., 19.00-20.30 Uhr, 10 x	
€ 63,00 (€ 56,70)	
Schule, Entspannungsraum	

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.



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, 12.09. Montag-Freitag, 8.00-12.00 und Donnerstag, 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Eggolsheim

Gesundheit

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

■ Rücken Fit



Ziel des Rückenfit 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.

Kurs **Eg001**
Alexandra Dötzer
Mo., 25.09., 16.50-17.50 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Body Work-out

Ein abwechslungsreiches Intensivtraining: Gezieltes und gelenkschonendes Training für den ganzen Körper. Größtenteils werden Ausdauer und Krafttraining gemischt. Das Krafttraining ist speziell für die Rückenmuskulatur und Problemzonen ausgerichtet, teilweise mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Therabändern.

Kurs **Eg002**
Alexandra Dötzer
Mo., 25.09., 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.

Kurs **Eg003**
Bettina Baier
Mo., 25.09., 19.30-20.30 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40) Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

■ 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.

Kurs **Eg004**
Martina Trende
Mo., 25.09., 19.05-20.05 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- Fitness- Workout. Mitreißende Musik, eine tolle Gruppenatmosphäre und jede Menge Spaß!

Kurs **Eg005**
Vanessa Wairer
Di., 26.09., 17.30-18.30 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30) Kulturscheune

■ Pilates - Anfänger & Einsteiger

Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen "kleine Helfer Muskeln" angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In unserem Training wird die Kondition und Bewegungskoordination, sowie die Körperhaltung- und wahrnehmung verbessert und der Kreislauf angeregt.

Kurs **Eg006**
Jennifer Matern
Di., 26.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20) Kulturscheune

■ Pilates - Fortgeschrittene & Erfahrene

Siehe Kurs Eg006

Kurs **Eg007**
Jennifer Matern
Di., 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20) Kulturscheune

■ Ausgleichsgymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik wollen wir unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, die Wirbelsäule behutsam mobilisieren und verkrampte Muskulatur lockern. Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen!

Kurs **Eg008**
Ingrid Pamperl
Mi., 27.09., 8.30-9.15 Uhr, 13 x
€ 40,95 (€ 36,90) Kulturscheune

■ Fitnessstraining

Fit in den Sommer. Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung. Es werden verschiedene Elemente aus Rückentraining, Muskelkräftigung sowie Herz-Kreislauf-Training angewendet. Ein Fitnessstraining für Jung und Alt. Bitte Matte, Hanteln und Therabänder mitbringen!

Kurs **Eg009**
 Karla Meaurio de Zintl
 Mi., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
 € 33,60 (€ 30,20) Kulturscheune

■ Yoga

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.
 Leichte Körperübungen mit viel Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Bitte Isomatte, Decke und warme Socken mitbringen!

Kurs **Eg010**
 Gisela Peschka-Endres
 Mi., 27.09., 19.15-20.45 Uhr, 12 x
 € 57,60 (€ 51,80) Kulturscheune

■ Konditions- und Muskeltraining auf dem Step

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dynamischen Bewegungsabläufen steigert die Kondition, trainiert die Gehirnhälften sowie Beine, Po, Arme und strafft die Haut. Die Stunde wird mit einem Stretching der trainierten Muskeln beendet.
 Feste Turnschuhe (biegsame Sohle) und ein Getränk mitbringen!

Kurs **Eg011**
 Elke Dutzel
 Do., 28.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 48,00 (€ 43,20) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

■ Konditions- und Muskeltraining auf dem Step

Kurs **Eg012**
 Elke Dutzel
 Do., 28.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
 € 63,00 (€ 56,70) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

■ Schachschnuppern in der Muckibude für Hirngymnastik

Für alle von 5-99 Jahren - Eintauchen in die Welt des königlichen Spiels (keine Vorkenntnisse erforderlich)
 Wie ziehen Bauern, Läufer, Pferd, Turm, Dame und König auf den 64 Feldern? Wie gewinne ich beim Schach? Was ist eine Rochade, ein Matt, eine Gabel, ein Spieß?
 € 4,00 zu bezahlen vor Ort für Lehrunterlagen und ein Getränk

Kurs **Eg014**
 Georg Petersammer
 Sa., 14.10., 9.00-12.00 Uhr
 € 12,60 (€ 11,30) Schule - Speisesaal, Eingang H

■ Bogensport - Sportschießen mit dem olympischen Recurvebogen - für Anfänger

Bei uns leiten ausgebildete Vereinsübungsleiter die Gäste zum erfolgreichen Umgang mit dem Bogen an. Der familienfreundliche Bogensport kombiniert Kraft, Ausdauer und Konzentration und wird seit geraumer Zeit sogar zu therapeutischen Maßnahmen herangezogen. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, benötigt werden lediglich geschlossene Schuhe, sportliche Hose und enganliegende Oberbekleidung. Die komplette Bogensportausrüstung wird vom Verein zur Verfügung gestellt. Unser gemeinsames Bestreben ist der sichere Umgang mit dem Bogen und die Freude, ein anvisiertes Ziel auch treffen zu können.

Kurs **Eg015**
 Wolfgang Graßl
 ab 27.12., Mi., Do. & Fr. 17.30-19.30 Uhr
 € 31,20 (€ 28,10) Neuses - Schützenheim Frankonia

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.

Kurs **Eg016**
 Martina Göller
 Fr., 29.09., 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.

Kurs **Eg017**
 Martina Göller
 So., 01.10., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
 € 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzkurs – Aufbaustufe II

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.

Kurs **Eg018**
 Martina Göller
 Fr., 29.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 64,00 (€ 57,60) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzkurs – Aufbaustufe III

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits mehrere Aufbaukurse/Silberkurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination.

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs **Eg019**
 Martina Göller
 Do., 28.09., 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.

Kurs **Eg020**
 Martina Göller
 Do., 28.09., 20.15-21.45 Uhr, 10 x
 € 96,00 (€ 86,40) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzkurs am Sonntag

Siehe Kurs Eg020

Kurs	Eg021
Martina Göller So., 01.10., 19.30-21.00 Uhr, 10 x € 96,00 (€ 86,40) pro Paar	Kulturscheune

■ Discofox Grundkurs

Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie erlernen in diesem Kurs schnell den Grundschrift und einige Figuren. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs	Eg022
Martina Göller Do., 18.01., 19.00-20.00 Uhr, 4 x € 25,60 (€ 23,00) pro Paar	Kulturscheune

■ Discofox Aufbaukurs

Für Tänzer, die bereits einen Discofox-Kurs absolviert und ihr Erlernen gerne erweitern und vertiefen möchten.

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs	Eg023
Martina Göller Do., 18.01., 20.15-21.15 Uhr, 4 x € 25,60 (€ 23,00) pro Paar	Kulturscheune

Ernährung

■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich: Kurs A

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jede*n glücklich! KURS A: Hähnchen-Erdnuss- und Vegane Falafel- Bowl

Kurs	Eg024
Sophia Mages, Theresa Mages Mi., 27.09., 18.00-21.30 Uhr € 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00	Schule - Küche, Eingang D

■ 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.

Kurs	Eg025
Sonja Gößwein-Wolny Do., 05.10., 18.00-22.00 Uhr € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00	Schule - Küche, Eingang D

■ Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Kurs	Eg026
Beate Wittmann Di., 10.10., 17.00-21.00 Uhr € 16,80 (€ 15,10) + Material	Schule - Küche, Eingang D

■ Veganes Traditionelles Sago (Tapioka) Naan

NEU

Sago Naan (Tapioka Naan) ist ein indisches Fladenbrot aus Tapiokaperlen (Sabadana / Sago) und Kartoffeln als Hauptzutaten. Dazu zerstoßene Erdnüsse, grüner Chili und Kreuzkümmel, der Geschmack ist unwiderstehlich. Sago Naan ist ein sehr berühmtes Naan und wurde nie in einem indischen Restaurant in Europa serviert. Nutzen Sie deshalb die Chance, in diesem Kochkurs ganz einfach und extrem lecker Sago Naan zu lernen.

Passend zu diesem gesunden Sago Naan werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.

Kurs	Eg027
Dr. Yamini Avadhut Do., 12.10., 18.00-22.00 Uhr € 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00	Schule - Küche, Eingang D

■ Wraps – genial gewickelt

NEU

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.

Kurs	Eg028
Sonja Gößwein-Wolny Do., 26.10., 18.00-22.00 Uhr € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00	Schule - Küche, Eingang D

■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich: Kurs A

Siehe Kurs Eg024

Kurs	Eg029
Sophia Mages, Theresa Mages Mi., 08.11., 18.00-21.30 Uhr € 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00	Schule - Küche, Eingang D

■ Einfach vegan - Einfach köstlich

Der Herbst steht für wärmende Suppen und Curries, deftige Aufläufe und sättigende Gerichte. Von Kohl und Hülsenfrüchten über Kürbis bis zu Apfel, Birne und Zimt, alles findet seinen Platz in unserer Küche. Wir zaubern herrliche vegane Gerichte, die Sinnlichkeit und Glücksgefühle mit sich bringen und Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Wir bereiten die Gerichte gemeinsam zu, das heißt jeder darf ein Rezept kochen und im Anschluss genießen wir die Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Kurs	Eg030
Sonja Gößwein-Wolny Do., 09.11., 18.00-22.00 Uhr € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00	Schule - Küche, Eingang D

■ Plätzchen 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.

Kurs **Eg031**
 Beate Wittmann
 Di., 21.11., 17.00-21.00 Uhr
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Gemütlicher Advent

In der Vorweihnachtszeit ein gemütliches Essen mit Freunden und Familie genießen. Dafür bekommen Sie in diesem Kurs jede Menge Anregungen. Ob Suppe, Hauptgericht oder leckere Nachspeise, alles ist dabei. In geselliger Runde werden wir uns alle Rezepte nach getaner Arbeit gemeinsam munden lassen.

Kurs **Eg032**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 30.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Ramen

NEU

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!

Kurs **Eg033**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 25.01., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 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 leckeren und gesunden Spinat-Dal werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Kurs **Eg034**
 Dr. Yamini Avadhut
 Do., 01.02., 18.00-22.00 Uhr
 € 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Küchla / Viereckige Kissen backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Kurs **Eg035**
 Beate Wittmann
 Di., 20.02., 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!

Kurs **Eg038**
 Alexandra Griebel
 Fr., 13.10., 17.00-19.00 Uhr
 € 12,80 (€ 11,50) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

■ In Topform durch die Wechseljahre - Entspannt durch heiße Zeiten

Die Wechseljahre stehen nicht urplötzlich vor der Tür wie ein unerwarteter Besuch - sie kündigen sich an mit kleinen Veränderungen. Viele Frauen sind verunsichert, weil sie nicht wissen, was auf sie zukommt! 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 Pflanzenheilmitteln. Der Abend gibt Ihnen einen Einblick in diese spannende Thematik und zeigt, was für Chancen und Möglichkeiten der „Wechsel - Change - Chance“ mit sich bringt!

Kurs **Eg039**
 Alexandra Griebel
 Fr., 20.10., 17.00-19.00 Uhr
 € 12,80 (€ 11,50) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

Kultur - Kreativ

■ Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.

Kurs **Eg040**
 Winfried Müller
 Di., 26.09., 17.00-18.00 Uhr, 14 x
 € 89,60 (€ 80,60) Kleingruppe Schule - Werkraum, Eingang H

Hobby - Freizeit

■ 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.

Kurs **Eg041**
 Andrea Zirngibl
 Di., 10.10., 18.00-21.00 Uhr, 4 x
 € 62,40 (€ 56,20) + Material Schule - Handarbeitsraum Zi. U-16, Eingang B

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

■ Malerei und Gestaltung

Das Kurskonzept sieht eine freie Gestaltung, Motivauswahl und Technik vor. Es werden jedoch Anregungen und Hilfestellung gegeben, um eine gute Komposition und die Experimentierfreude zu fördern, um nach Möglichkeit einen Weg zu finden, der dem eigenen Stil, dem Duktus, dem Temperament entspricht. Grundsätzlich werden im Kurs die einfach zu handhabenden Acrylfarben verwendet, aber auch selbst hergestellte Leimfarben mit Pigmenten, Kreiden, Drucktechniken, Mischtechniken und Zeichenmaterial kommen zum Einsatz. Bitte bereits vorhandenes Material mitbringen

Kurs **Eg042**
 Michaela Schwarzmann
 Do., 28.09., 18.00-20.30 Uhr, 5 x
 € 52,50 (€ 47,20) + Material Schule - Werkraum, Eingang H

■ Malerei und Gestaltung

Siehe Kurs Eg042

Kurs **Eg043**
 Michaela Schwarzmann
 Do., 11.01., 18.00-21.00 Uhr, 5 x
 € 63,00 (€ 56,70) + Material Schule - Werkraum, Eingang H

Spezial

■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Der Kurs ist für Mädchen ab ca. sieben Jahren geeignet. Falls sich aber eventuell ein Mädchen im Alter von sechs Jahren mit seiner Mama oder Geschwister mit anmelden möchte; ist das natürlich auch möglich

Kurs **Eg013**
 Christine Lehmann
 Sa., 07.10., 14.00-17.00 Uhr
 € 12,60 (€ 11,30) Eggerbachhalle -Turnhalle Halle 1

■ Make-up-Kurs: Das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Jedes Alter hat seine eigene Schönheit. Mit zunehmenden Jahren verändern sich das Hautbild, der Hautzustand und die Pigmentierung. Ihr Make-up kann diese Veränderungen ausgleichen und Ihnen ein natürliches, jugendliches Aussehen vermitteln. In meinem 50Plus Workshop erfahren Sie wertvolle Pflege- und Schminktechniken abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

Als Dipl. Visagistin zeige ich Ihnen gerne ein natürliches Make-up, dass Ihre Persönlichkeit perfekt unterstreicht und hier und da mit ganz einfachen Beautytricks ein paar Erscheinungen des Lebens wegzaubert.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Haarklammern! Bitte erscheinen Sie ungeschminkt aber gepflegt oder bringen Sie ihre Abschminkprodukte mit.

Materialkosten: € 5,00 (sind bei der Kursleiterin zu entrichten)

Kurs **Eg036**
 Alexandra Griebel
 Fr., 29.09., 17.00-20.00 Uhr
 € 19,20 (€ 17,30) + Material Schule - Speisesaal, Eingang H

■ Make-up-Kurs: Blitz-Make-up für Schminkanfängerinnen

Sie wünschen sich ein einfaches und schönes Make-up mit dem Sie frisch und gepflegt aussehen, sind aber unsicher, wie Sie sich richtig schminken? Als Dipl. Visagistin zeige ich Ihnen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen und dabei Ihr Aussehen auf natürliche Weise unterstreichen. Grundlagen des Schminkens werden hierbei vermittelt! Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht, sich zu schminken.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Haarklammern! Bitte erscheinen Sie ungeschminkt aber gepflegt oder bringen Sie ihre Abschminkprodukte mit.

Materialkosten: € 5,00 (sind bei der Kursleiterin zu entrichten).

Kurs **Eg037**
 Alexandra Griebel
 Fr., 06.10., 17.00-20.00 Uhr
 € 19,20 (€ 17,30) + Material € 5,00 Schule - Speisesaal, Eingang H

Zusammenarbeit mit der Umweltstation Lias-Grube

Unsere Kurse finden bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie ausreichend Regen- oder Sonnenschutz mitbringen. Bitte bringen Sie bei heißem Wetter auch ausreichend zu Trinken mit.

Treffpunkt ist jeweils an der Übersichtstafel "Gelbbauchunke" am Eingang des Freigeländes der Umweltstation Liasgrube.

■ Schnullermäuse auf der Streuobstwiese unterwegs

Auf der Streuobstwiese gibt es viel zu entdecken und Leckeres zu essen!

Für Kinder unter 3 Jahren (kostenfrei) mit einer Begleitperson (kostenpflichtig)

Kurs **Eg044**
 Mo., 09.10., 9.30-11.00 Uhr
 € 8,50 Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Herbstzwerge

Wir genießen den Herbst mit allen Sinnen und spielen, basteln und schlemmen.

Für Kinder ab drei Jahren mit einer Begleitperson (jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig)

Kurs **Eg045**
 Mi., 25.10., 14.00-16.00 Uhr
 € 6,50 pro Person Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Kerzenwerkstatt

Aus alten Kerzenresten stellen wir neue her. Für Kinder ab drei Jahren mit einer Begleitperson (jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig)

Kurs **Eg046**
 Fr., 01.12., 14.00-16.00 Uhr
 € 6,50 pro Person Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Winterzwerge

Wir wärmen uns heute am Feuer. Und was machen die Tiere in der Lias-Grube, wenn es draußen so richtig kalt ist?

Für Kinder ab drei Jahren mit einer Begleitperson (jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig).

Kurs **Eg047**
 Fr., 26.01., 9.30-11.30 Uhr
 € 6,50 (€ 5,80) pro Person Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig



GÖßWEINSTEIN

Leitung: Simone Dümler,
Gemeindeverwaltung Gößweinstein, Tel. 09242/980-10

Anmeldung:

Einschreibung ab Dienstag, 12.09.
Online-Anmeldung zu allen Kursen des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung bei Frau Dümler möglich.

Montag - Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 14:00 - 18.30 Uhr

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Haus des Gastes: Burgstr. 6, 91327 Gößweinstein
Turnhalle Grund- und Mittelschule: Viktor-von-Scheffel-Straße 45, 91327 Gößweinstein
Gasthaus Fränkisch Schweiz: Pezoldstraße 32, 91327 Gößweinstein
Gärtnerei Wiedow: Pezoldstraße 34, 91327 Gößweinstein

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.

Kurs	Gö005
Virginia Alex	
Fr., 29.09., 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.

Kurs	Gö001
Jana Kade	
Di., 26.09., 18.30-19.30 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ 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!

Kurs	Gö002
Jana Kade	
Di., 26.09., 19.45-20.45 Uhr, 12 x	
€ 38,40 (€ 34,60)	Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Yoga

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

Kurs	Gö003
Claudia Redel	
Do., 28.09., 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!

Kurs	Gö004
Virginia Alex	
Do., 28.09., 16.00-17.15 Uhr, 10 x	
€ 65,00 (€ 58,50)	Haus des Gastes
Kleingruppe	

Kultur - Kreativ

■ Herbstliche Blumenloops binden und gestalten

Blumenringe für Tür- und Fensterdekorationen aus herbstlichen Materialien gestalten.

Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Kurs	Gö010
Anna-Lena Schäfer	
Do., 05.10., 18.00-20.00 Uhr	
€ 10,40 (€ 9,40) + Material	Gärtnerei Wiedow

Spezial

Kinder

■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Bewegungsangebote für Eltern mit kleineren Kindern und Neueinsteigern. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Sporthalle 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.

Kurs	Gö006
Gisela Unglert-Stielper	
Do., 28.09., 15.30-16.30 Uhr, 12 x	
€ 38,40	Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Bewegungsangebot für Eltern, die gerne mit ihrem Kind sportlich aktiv sein möchten. Wir werden uns mit kindgerechter Gymnastik aufwärmen und die körperliche Ausdauer der Kinder schulen. Geräte werden im Schwierigkeitsgrad variiert, den individuellen Fähigkeiten der Kinder angepasst und mit Geschicklichkeitsspielen kombiniert. Mit einfachen Ball- und Mannschaftsspielen wird die Teamfähigkeit der Kinder gefördert.

Kurs	Gö007
Gisela Unglert-Stielper	
Do., 28.09., 16.45-17.45 Uhr, 12 x	
€ 38,40	Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ **Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)**

Siehe Kurs Gö006

Kurs	Gö008
Gisela Unglert-Stielper	
Fr., 29.09., 15.30-16.30 Uhr, 12 x	
€ 38,40	Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ **Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)**

Siehe Kurs Gö007

Kurs	Gö009
Gisela Unglert-Stielper	
Fr., 29.09., 16.45-17.45 Uhr, 12 x	
€ 38,40	Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein



GRÄFENBERG

Leitung: gesucht!

Anmeldung: Stadt Gräfenberg, Frau Hackl, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 12.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

■ **Zumba**

Kurs	Gr001
Stefana Taneva	
Mo., 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x	
€ 48,00 (€ 43,20)	Turnhalle Grundschule

■ **Wirbelsäulengymnastik - ein gesunder Rücken**

Kurs	Gr002
Doris Meier	
Mo., 25.09., 10.00-11.15 Uhr, 10 x	
€ 52,50 (€ 47,20)	Bürgerhaus

■ **Pilates-Training für Fortgeschrittene**



Für Anfänger ist eine Einweisung möglich
Neu sind die Pilatesübungen mit Kleingeräten. Dazu gehören der Pilates-Circle, Sissle-Bälle, Theraband, Belt und Tocu Brasil.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs	Gr003
Manuela Meyer	
Di., 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x	
€ 52,00 (€ 46,80)	Kleingruppe
	Kulturraum Weißenhohe

■ **Pilates-Training für Fortgeschrittene**

Kurs	Gr004
Manuela Meyer	
Di., 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x	
€ 52,00 (€ 46,80)	Kleingruppe
	Kulturraum Weißenhohe

■ **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

Kurs	Gr005
Ursula Mlakar	
Mo., 25.09., 18.30-20.00 Uhr, 15 x	
€ 94,50 (€ 85,00)	Bürgerhaus

■ **Yin Yoga für Faszien und Seele**

Yin Yoga als sehr ruhige, meditative Form des Yogas bildet einen tollen Gegenpol zu unserem sonst sehr kraftvollen und aktiven Alltag. Im Yin Yoga werden die Positionen sehr lange passiv ohne Druck und mit Einsatz von Hilfsmitteln gehalten. Dadurch werden tiefe fasziale Schichten und feste Körperstrukturen erreicht. Somit ist dies ein optimales Mittel, um Verspannungen in allen Bereichen des Körpers zu bearbeiten und auch Blockaden zu lösen! Je nach Gestaltung der Sequenz kann es beruhigend, belebend, angstbefreiend, fokussierend und erfreuend wirken. Durch seine ruhige und achtsame Praxis hilft es uns in die Innenschau zu kommen und die Bedürfnisse und Grenzen unseres Körpers besser wahrzunehmen. Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme wärmende Kleidung, Socken, Wolldecke, 1-2 Sofakissen

Kurs	Gr006
Caroline Heft	
Mo., 23.10., 17.30-18.30 Uhr, 8 x	
€ 33,60 (€ 30,20)	Bürgerhaus

Spezial

Eltern-Kind

■ **Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 6 Jahre)**

Eltern-Kind-Turnen mit den Kleinsten bedeutet: Anbieten von Elementarübungen, Sammeln von ersten Bewegungserfahrungen im Turnen mit Klein- und Großgeräten, Bewegungsaufgaben zur Erweiterung des Bewegungsschatzes, Förderung der motorischen Kreativität und Selbsterfahrung, Erlebnisse und Abenteuer.

Kurs	Gr007
Margitta Kraft	
Do., 28.09., 15.15-16.30 Uhr, 8 x	
€ 42,00 (€ 37,80)	Turnhalle Realschule

■ **Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 6 Jahre)**

Kurs	Gr008
Margitta Kraft	
Do., 28.09., 16.30-17.45 Uhr, 8 x	
€ 42,00 (€ 37,80)	Turnhalle Realschule



HALLERNDORF

Leitung: Petra Horch

Anmeldung: Frau Weber, Gemeindeverwaltung, Tel. 09545/4439-112 (nur vormittags) ab Dienstag, 12.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

■ Tanzkurs für Paare - Grundkurs

Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Foxtrott, DiscoFox, Walzer, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues, Tango und mehr. Sie erlangen durch das Tanzen eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten. Der Dozent geht dabei feinfühlig und individuell auf die Teilnehmenden ein.

Kurs **Ha001**
 Udo Schüpferling
 Fr., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 104,00 (€ 93,60) pro Paar, Kleingruppe Turnhalle Hallerndorf

■ 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.

Kurs **Ha002**
 Paula Andrea Santa
 Mo., 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Alte Schule Willersdorf



HAUSEN

Leitung: Margarethe Müller

Anmeldung: Gemeinde Hausen

Frau Müller, Tel. 09191/7372-28 und Frau Keiner, Tel. 09191/7372-22 ab Dienstag, 12.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

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

Kurs **Hs001**
 Markus Agrikola
 Fr., 06.10., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) Bürgerhaus

■ Yoga

Kurs **Hs002**
 Gisela Peschka-Endres
 Mi., 27.09., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
 € 75,60 (€ 68,00) Bürgerhaus

■ Yoga für den Rücken

Kurs **Hs003**
 Sabine Meißner
 Mi., 27.09., 19.30-20.45 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Bürgerhaus

■ Faszientraining - Training für ein kraftvolles Bindegewebe

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie verbinden alle Teile im Inneren des Körpers und beeinflussen die Haltung, die Muskeln, die Bewegung und Körperwahrnehmung. Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und sind eine seit langem vernachlässigte Struktur, die im Trainingsprozess weit mehr Aufmerksamkeit verdient. Lernen Sie deshalb diese neuen Trainingsformen kennen, die helfen, Ihr Bindegewebe kraftvoller werden zu lassen und dazu beitragen, Ihre Körperwahrnehmungsfähigkeit zu verbessern. Zu Beginn des Kurses erhalten Sie Informationen über Faszien, deren Funktionen und den Einfluss auf unseren Körper. Des Weiteren zum Berollen: 1 Black Roll, Tennisball und falls vorhanden kleine Black Roll und kleine Black Roll Kugel.

Kurs **Hs004**
 Birgit Kaletsch
 Mo., 09.10., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) 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.

Kurs **Hs005**
 Erika Pischel
 Mi., 20.09., 19.30-20.30 Uhr, 12 x
 € 60,00
 in Zusammenarbeit mit dem DJK Wimmelbach
 Turnhalle Hausen (ehem. Norma)

■ Pilates-Training Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Kurs **Hs006**
 Birgit Kaletsch
 Do., 05.10., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
 € 50,40 (€ 45,40) Bürgerhaus

■ Power Body für Männer und Frauen geeignet

Kurs **Hs007**
 Sabine Munker
 Mo., 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 48,00 (€ 43,20) Sporthalle Hausen

■ Yoga, Mantra und Meditation **NEU**

Kurs **Hs008**
 Sabine Meißner
 Do., 19.10., 19.00-20.30 Uhr
 € 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe Bürgerhaus

Kurs **Hs009**
 Sabine Meißner
 Do., 16.11., 19.00-20.30 Uhr
 € 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe Bürgerhaus

■ Yoga, Mantra und Meditation

Kurs **Hs010**
 Sabine Meißner
 Do., 14.12., 19.00-20.30 Uhr
 € 7,80 (€ 7,00) Kleingruppe Bürgerhaus

■ Traumreise - geführte Meditation **NEU**

Kurs **Hs011**
 Sabine Meißner
 Do., 28.09., 26.10., 23.11. & 21.12. 19.00-20 Uhr
 € 20,80 (€ 18,70) Kleingruppe Bürgerhaus

Spezial

Kinder

■ Malen und Zeichnen für Kinder
Aquarellieren, Kohle und Rödeln

Hallo Eltern, habt Ihr Lust Eure Kinder zum Aquarellieren zu schicken? 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.

Kurs **Hs012**
 Karin Peschel
 Fr., 29.09., 15.00-17.00 Uhr, 8 x
 € 83,20 (€ 74,90) + Material Schule Werkraum

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.
 Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!



HEROLDSBACH

Leitung:
 Dana Knapke
 Barbara Eichhorn

Anmeldung: Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de oder www.heroldsbach.de

Alternativ ist aber auch nach wie vor Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle Frau Mönius, Tel. 09190/9292-14 ab 12.09. möglich. Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:
 Hirtenbachhalle
 Katholisches Pfarrheim Pfr.-Dr.-Marquardt-Platz 5
 Kindergarten St. Josef Weinbergstr. 24
 Kuratenhaus Hauptstraße 7
 Schulturnhalle Schulstr. 1
 Schulküche Schulstr. 1, Kellergeschoss, Eingang hinten bei roter Fassade

Gesundheit

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

■ PhysYoFlow

Die Stunden sind eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und VinYasa Yoga. PhysYoFlow ist ein ruhiges Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations-, Gleichgewichts- und Dehnübungen. Der Stütz auf Händen und Knien muss gewährleistet sein. Die Übungen gehen fließend ineinander über.

Ein ideales Ausgleichstraining für Ausdauersportler und weiterhin für alle, die aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Die Stunde wird mit einem Entspannungsteil beendet.

Bitte Matte, Handtuch und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

Kurs **He001**
 Birgit Sambale
 Mo., 25.09., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Yoga am Abend

Kurs **He002**
 Dr. Monika Mai
 Mo., 25.09., 17.30-19.00 Uhr, 14 x
 € 88,20 (€ 79,40) Kath. Pfarrheim

■ Yoga am Vormittag

Kurs **He003**
 Dr. Monika Mai
 Mo., 25.09., 9.45-11.15 Uhr, 14 x
 € 67,20 (€ 60,50) Hirtenbachhalle Heroldsbach

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **He004**
 Dana Knapek
 Fr., 29.09., 9.10-10.10 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **He005**
 Dana Knapek
 Do., 28.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Konditionstraining

Kurs **He006**
 Dana Knapek
 Mo., 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
 € 38,40 (€ 34,60) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Qigong

Qigong bedeutet, durch achtsames und bewusstes Üben (Gong) die Lebenskraft (Qi) zu stärken.

Regelmäßiges Qigong-Üben hat sich als hilfreich erwiesen zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbstheilungskräfte. Es können dadurch innere Verspannungen und körperliche wie auch geistig-seelische Unausgewogenheiten im positiven Sinne reguliert werden.

Die Übungen können unabhängig von Alter oder körperlicher Einschränkung ausgeführt werden. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.

Kurs **He007**
 Dr. Karin Hof-Schüßler
 Do., 26.10., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 28,80) 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.

■ 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. Außerdem gute Kochlaune, heißen Appetit und etwas orientalisches Temperament.

Kurs **He008**
 Dr. Rajaa Nadler
 Do., 28.09., 18.00-22.00 Uhr
 € 16,80 (€ 15,10) + Material Schulküche

■ Indian Curry and more



Indian Curry and 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- Re-

zepte 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.

Kurs **He009**
 Monika Kapoor Paul
 Di., 10.10., 17.30-22.00 Uhr
 € 35,90 (€ 34,00) inkl. Material € 17,00 Schulküche

■ Wraps – genial gewickelt

Wraps sind einfach köstlich, praktisch und abwechslungsreich. Ob als Party-Food, fürs Büro oder als Abendessen. Man kann sie super vorbereiten, überallhin mitnehmen 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.

Kurs **He010**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 19.10., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schulküche

■ 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!

Kurs **He011**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 23.11., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schulküche

■ In der Weihnachtsbäckerei Backkurs für Kinder ab 8 Jahren

Ihr könnt verschiedene Weihnachtsplätzchen, Brownies, Muffins und andere Köstlichkeiten backen.

Kurs **He012**
 Cornelia Schkade
 Fr., 01.12., 15.00-18.30 Uhr
 € 24,20 (€ 22,40) inkl. Material € 6,00 Schulküche

■ Ramen - leckere Variationen

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.

Kurs **He013**
 Sonja Gößwein-Wolny
 Do., 14.12., 18.00-22.00 Uhr
 € 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00 Schulküche

Heroldsbach

■ **Einfach Vegan - Einfach köstlich**

Der Herbst steht für wärmende Suppen und Curries, deftige Aufläufe und sättigende Gerichte. Von Kohl und Hülsenfrüchten über Kürbis bis zu Apfel, Birne und Zimt, alles findet seinen Platz in unserer Küche. Wir zaubern herrliche vegane Gerichte, die Sinnlichkeit und Glücksgefühle mit sich bringen und Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Wir bereiten die Gerichte gemeinsam zu, das heißt jeder darf ein Rezept kochen und im Anschluss genießen wir die Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Kurs	He014
Sonja Gößwein-Wolny	
Do., 18.01., 18.00-22.00 Uhr	
€ 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00	
	Schulküche

■ **Böhmische Küche - es darf auch mal deftig sein**

In der böhmischen Küche wird üppig, einfach gegessen. Die Hauptrolle spielen Soßen und Knödel in verschiedenen Variationen. Auch Suppen gehören zur traditionellen tschechischen Küche dazu. Die Suppe ist der Grund- und Fleisch ist der Spund, lautet ein altes böhmisches Sprichwort. Genauso beliebt sind süße Mehlspeisen, oft mit Obst oder Powidel (Zwetschgenmus). Wir werden von allem kochen und genießen.

Kurs	He015
Ivana Büttner	
Do., 25.01., 18.00-22.00 Uhr	
€ 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00	
	Schulküche

Kultur - Kreativ

■ **Gitarre lernen (ab 14 Jahren)**



Die Gitarre ist ein beliebtes Instrument in Freundesgruppen miteinander zu bekannten Liedern, die alle einladen mitzusingen, zu begleiten. Nach dem Einstiegslernen z. B. über JEKI (Jedes Kind ein Instrument) oder nachdem man sich ein paar Akkorde selbst beigebracht hat, ist man nicht mehr weitergekommen. Der Standardweg über das klassische Lernen des Melodienspiels nach Noten ist aber nicht gewünscht. Das Gitarrenspiel ist sehr vielseitig und kann alleine durch Akkordgriffe mit unterschiedlichen Schlagrhythmen stimmungsvoll begleiten. Diese Begleitweisen sind der Schwerpunkt dieses Gitarrenkurses. Das verwendete Gitarrenbuch (mit CD, DVD) besitzt dazu eine große Auswahl an Liedtexten aus dem internationalen Folk- und Bluesbereich. Die Griffweisen werden im Buch in Tabulatur-Schreibweise (keine Notenkenntnisse) gezeigt. Materialkosten für Buch- und Liedmaterial € 30,00 werden abgebucht. Instrument und Zubehör: Western- oder Konzertgitarre, Notenständer, Schreibzeug für Notizen, schmaler DIN A4-Abhefter.

Kurs	He016
Martina Wißmann	
Mi., 27.09., 17.00-17.45 Uhr, 10 x	
€ 69,00 (€ 65,10) inkl. Material € 30,00	
	Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ **Seife sieden - Aufbaukurs 5 "Give me five"**

Seife sieden Aufbaukurs 5 mit Seife - "Give me five"
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schon einmal mit diesem uralten Handwerk beschäftigt haben. Wir möchten unsere Naturseifen aus eigener Herstellung mit einigen Zutaten anreichern, um individuell auf den Hauttyp abgestimmte, basische Pflege zu erhalten. In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren die Seife. Mit ausgewählten Zutaten wird eine exklusive Lorbeerseife mit 4 weiteren feinen Ölen hergestellt. Zusätzlich gibt eine weitere Rezeptur. Lassen Sie sich überraschen, welche Variante für eine gute Körperpflege noch machbar ist.

Kurs	He017
Karin Fenzl	
Do., 16.11., 18.00-22.00 Uhr	
€ 20,80 (€ 18,70) + Material ab € 25,00	
	Schulküche

■ **Seife sieden Aufbaukurs 3 - Luxuseifen mit weihnachtlichem Duft**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schon einmal mit diesem uralten Handwerk beschäftigt haben. Wir möchten unsere Naturseifen aus eigener Herstellung mit einigen Zutaten anreichern, um individuell auf den Hauttyp abgestimmte, basische Pflege zu erhalten. In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren die Seife. Mit ausgewählten Zutaten wird eine luxuriöse Variante unserer Basisseife hergestellt! Schon vorhandene Seifenstücke können mitgebracht werden, daraus entstehen eingefilzte Unikate die sich prima zum Peeling eignen. Materialkosten ab ca. € 25,00 werden im Kurs gezahlt.

Kurs	He018
Karin Fenzl	
Do., 05.10., 18.00-22.00 Uhr	
€ 20,80 (€ 18,70) + Material ab € 25,00	
	Schulküche

■ **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

Kurs	He019
Marita Dippacher	
Fr., 29.09., 15-17.00 Uhr &	
Sa., 30.09., 8.30 - 12.30 Uhr	
€ 31,20 (€ 28,10) + Material ca. € 7,00	
	Kuratenhaus Hof (gelbes Haus links vom Rathaus)

Kurs	He020
Marita Dippacher	
Fr., 13.10., 15-17.00 Uhr &	
Sa., 14.10., 8.30 - 12.30 Uhr	
€ 31,20 (€ 28,10) + Material ca. € 7,00	
	Kuratenhaus Hof (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ **Gesunde Lebensführung nach Hildegard von Bingen**

Die Visionärin Hildegard von Bingen (1098 - 1179) hinterließ ein großartiges Werk von geistlichen und gesundheitlichen Schriften. Was sind die Ursachen von Krankheiten? Mit welchen Lebens- und Heilmitteln können wir unsere Gesundheit erhalten? Bestätigen ihre Erkenntnisse die moderne Ernährungswissenschaft?

Kurs	He021
Marita Dippacher	
Do., 09.11., 19.00-21.00 Uhr	
€ 10,40 (€ 9,40) Kuratenhaus Hof (gelbes Haus links vom Rathaus)	

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.

■ **Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken**

In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Wolle mit dem Spinnrad und der Handspindel. Sie werden einiges über Wolle und Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und Spinnstuben erfahren. Ihre selbst gesponnene Wolle können sie z. B. zu Pulswärmern, einem Stirnband oder Schal verstricken. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Wollvlies kann im Kurs erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch. Spinnräder werden von der Kursleiterin gestellt.

Kurs **He022**
 Agathe Buchfelder
 Fr., 17.11., 18.00-21.00 Uhr &
 Sa., 18.11., 16.30 - 20.00 Uhr
 € 33,80 (€ 30,40) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ **Räuchern und Raunächte**

Besonders in den Wintermonaten schauen das Räuchern und die Raunächte auf eine lange Tradition zurück. Vieles davon findet auch in der heutigen Zeit wieder seinen Platz. An diesem Abend möchte ich Ihnen einen Einblick in die Geschichte und die Tradition des Räucherns und der Raunächte früher und heute schenken. Jeder Teilnehmer kann für sich selbst Räucherstäbchen/Räucherkegel herstellen. Mitbringen: Größeres Brettchen, Handtuch

Kurs **He023**
 Agathe Buchfelder
 Sa., 09.12., 18.00-21.30 Uhr
 € 18,20 (€ 16,40) + Material ca. € 8,00 im Kurs
 Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)



HILTPOLTSTEIN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:
 VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060
 Anmeldung ab Dienstag, 12.09.

Kursort: Obstbauzentrum Hiltpoltstein, Möchser Weg, 91355 Hiltpoltstein. 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.

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Gesundheit

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

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. Gerade das Bewahren der regionalen Kochkultur und das praktische Erlernen dieser Gerichte fördert die regio-

nale Identität.
 Menü I:
 • Tortellini mit Steinpilzfüllung
 • Saltimbocca vom Seeteufel mit lila Kartoffelschnee
 • Marillenknödel mit Mohneis
 Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Kurs **Hi001**
 Günter Sponzel
 Mi., 11.10., 10.00-15.00 Uhr
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

■ **Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II**

Siehe Hi001
 Menü II:
 • Anti Pasti von Meeresfrüchten
 • Gratiniertes Tomahawk
 • Honigkuchensouffle` mit Rotwein-Zwetschgensorbet
 Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Kurs **Hi002**
 Günter Sponzel
 Mi., 18.10., 16.00-21.00 Uhr
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

■ **Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III**

Siehe Hi001
 Menü III:
 • Leckereien vom Karpfen an warmem Kartoffelsalat
 • Lammrückenfilet im Kartoffelmantel gebraten
 • Mille feuille von weißer und dunkler Schokolade
 Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Kurs **Hi003**
 Günter Sponzel
 Mi., 06.12., 10.00-15.00 Uhr
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

■ **Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü IV - Best of als Zusatztermin** **NEU**

Siehe Hi001
 Menü IV als Best of aus Menü I bis III:
 • Anti-Pasti von Meeresfrüchten
 • Lammrücken im Kartoffelmantel gebraten
 • Marillenknödel mit Mohneis
 Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

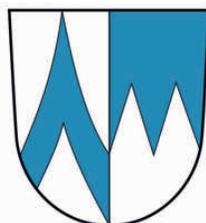
Kurs **Hi004**
 Günter Sponzel
 Mi., 13.12., 16.00-21.00 Uhr
 € 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00
 Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

Spezial

Eltern-Kind Turnen

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 6 Jahre)

Kurs **Hi005**
 Margitta Kraft
 Di., 26.09., 16.00-17.15 Uhr, 8 x
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Hiltpoltstein



HUNDSHAUPTEN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:

Wildpark Hundshaupten, Tel. 09191 86-1280 oder per E-Mail: info@wildpark-hundshaupten.de

Kursort:

Wildpark Hundshaupten, Hundshaupten 62, 91349 Eglaffstein
 Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.



Gesellschaft

Grünes Klassenzimmer

■ 7. Großes Herbstfest im Wildpark



Großes Herbstfest im Wildpark am 24. September von 10 Uhr bis 17 Uhr mit verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein.

Verschiedene Aussteller präsentieren Ihre Ware zwischen Tier und Natur. Freuen Sie sich auf regionale Spezialitäten, Handwerkskunst sowie Bastel- und Mitmachaktionen für Jung und Alt.

So., 24.09., 10.00-17.00 Uhr **Hu001**
 Wildpark-Eintritt zuzüglich Wildpark Eintritt

keine Anmeldung erforderlich Wildpark Hundshaupten

www.vhs-forchheim.de

■ Fackelwanderung (Upcycling)

Zu abendlicher Stunde lädt der Wildpark zu einem Spaziergang durch den Park ein. Bei der geführten Runde zeigt sich das Gelände im Licht der selbstgemachten LED-Fackeln von seiner romantischen Seite.
 Alter: alle, die eine Fackel halten können (mit Eltern)

Sa., 04.11., 15.00-18.00 Uhr **Hu002**
 € 15,00 15,00 € pro Fackel
 zuzüglich Wildpark Eintritt
 Anmeldung bis 28.10.2023 direkt im Wildpark
 unter info@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

■ Wildes Buffet - Winterschmaus für Tiere: Futterglocken selber basteln

Heute basteln wir Futterglocken für unsere daheim gebliebenen Vögel. Selbstverständlich dürft ihr eure Futterglocken mit nach Hause nehmen.

So., 10.12., 10.00-12.00 Uhr **Hu003**
 € 7,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt

Anmeldung bis zum 03.12.2023 direkt im Wildpark unter info@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

So., 10.12., 13.00-15.00 Uhr **Hu004**
 € 7,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt

Anmeldung bis zum 03.12.2023 direkt im Wildpark unter info@wildpark-hundshaupten.de Wildpark Hundshaupten

■ Tierpatentag 2023

Ein ganz besonderer Tag für unsere Tierpaten. Lasst euch überraschen!

Sa., 28.10., 9.30-12.00 Uhr **Hu005**
 Eintritt frei für Tierpaten

*Anmeldung nach Erhalt der Einladung Wildpark Hundshaupten

So., 29.10., 9.30-12.00 Uhr **Hu006**
 Eintritt frei für Tierpaten

*Anmeldung nach Erhalt der Einladung Wildpark Hundshaupten

■ Mini Tierpfleger: Kinder Tierpflegertag (7-9 Jahren)

Heute dürft Ihr Euch als Tierpfleger oder Tierpflegerin ausprobieren und hinter den Kulissen Wildparkluft schnuppern. Gemeinsam mit einem Wildparkmitarbeiter werden die Anlagen gereinigt, die Tiere gefüttert und versorgt. Nebenbei gibt es kleine Geschichten aus dem Wildparkalltag und viele Hinweise zum Umgang mit den tierischen Bewohnern.

Voraussetzungen:

- Mind. 7 Jahre alt
- Tetanus Impfung
- Keine Allergien

Festes Schuhwerk, eng anliegende, wetterfeste/angepasste Kleidung

Sa., 13.01., 10.00-12.00 Uhr **Hu007**
 € 15,00 inkl. Wildpark-Eintritt

Anmeldung bis 05.01.24 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

■ Mini Tierpfleger: Kinder Tierpflegertag (7-9 Jahren)

Sa., 10.02., 10.00-12.00 Uhr **Hu008**
 € 15,00 inkl. Wildpark-Eintritt

Anmeldung bis 03.02.24 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten



IGENSDORF

Leitung:

Franziska Hackl
vhs@igensdorf.de

Anmeldung:

Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-79

Anmeldung ab Dienstag, 12.09.

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:

Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung: mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

VHS Raum: Gräfenberger Str. 1, 91338 Igensdorf

VHS Töpferraum: Gräfenberger Str. 5, 91338 Igensdorf

Aula der alten Grundschule: Gräfenbergerstr. 5, 91338 Igensdorf

Vereinshaus Rüsselbach: Benzendorfer Str. 10, 91338 Igensdorf

Sprachen

■ **Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen, Niveau A2/B1**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die ihre früher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen wollen.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs **Ig004**
Sabine Steynberg
Di., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70) + 7 € Kopiergeld VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

■ **Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die über gute Englischkenntnisse verfügen. Wir lesen Texte, unterhalten uns über aktuelle Themen und erweitern unsere Kenntnisse mit unterschiedlichen Übungen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs **Ig005**
Sabine Steynberg
Di., 26.09., 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.

Kurs **Ig001**
Gudrun Zeidler
Di., 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Vereinshaus Rüsselbach

■ **Zumba am Abend**

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeistertes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs **Ig002**
Daniela Schlacht
Mi., 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 16 x
€ 51,20 (€ 46,10) Aula der alten Grundschule

■ **Zumba am Abend**

siehe Kurs IG002!

Kurs **Ig003**
Daniela Schlacht
Mi., 27.09., 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 34. 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!

Kurs **Ig006**
Robert Drews
Do., 12.10., 19.15-21.15 Uhr, 7 x
€ 44,80 (€ 40,30) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

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!

Kurs **Ig007**
Helga Kammerer
Mi., 27.09., 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 Kurs-tagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

Kurs

Helga Kammerer
Fr., 29.09., 15:00-17:00 Uhr 3 x

Ig008

€ 32,20 + Material

VHS-Töpferraum Igensdorf



KIRCHEHRENBACH

Leitung: Alice Pleyer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40
Anmeldung ab Dienstag, 12.09.
Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag
14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

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

Ernährung

■ Küchla backen



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.

Kurs

Beate Wittmann
Mo., 18.09., 17.30-21.30 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Ki001

Schulküche

■ Viereckige Kissen backen

Kurs

Beate Wittmann
Di., 26.09., 17.30-21.30 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Ki002

Schulküche

■ Urrädla backen

Kurs

Beate Wittmann
Mi., 25.10., 17.30-21.30 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Ki003

Schulküche

■ Plätzchen backen

Kurs

Beate Wittmann
Fr., 08.12., 17.30-21.30 Uhr
€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Ki004

Schulküche

fokUS
Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz

Kulturvielfalt in ihrer schönsten Blüte

Printausgabe vierteljährlich www.forchheimer-kulturservice.de



KUNREUTH

Leitung:

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 12.09.

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden: www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus: Schloßstraße 3, 91358 Kunreuth

Kindergarten: Kirchberg 34, 91358 Kunreuth

Jugendhaus: Kirchberg 19, 91358 Kunreuth

Gesellschaft

■ **Hörpfade - Geschichte und Geschichten im Landkreis Forchheim**

Den Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörpfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörpfade entstehen.

Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören.

Kurs

Roland Rosenbauer

Do., 28.09., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

Gebührenfrei!

Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

Ku001

■ **Hörpfade - Geschichte und Geschichten im Landkreis Forchheim**

Siehe Kurs Ku001

Kurs

Roland Rosenbauer

Do., 11.01., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

Gebührenfrei!

Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

Ku002

■ **"Ich schreib´s auf für Euch"**

Anleitung zur Biografie-Arbeit

Sie möchten aus Ihrem Leben erzählen und finden keinen Anfang? In diesem Workshop haben sie Gelegenheit sich mit ihrem Lebenslauf auseinanderzusetzen und bekommen praktische Tipps zur Gestaltung ihrer Autobiografie / autobiografischer Texte. Jede Geschichte ist wichtig!

Workshop

Ingrid Sondershaus

Sa., 13.01., 9.00-15.00 Uhr

€ 31,20 (€ 28,10)

Ku005

Rathaus Kunreuth

Gesundheit

■ **Altes Handwerk: Brot backen**



Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot und Brötchen, lernen Abläufe und Hintergründe zum Thema Backen.

Brot: Anmischen, Kneten des Vorteiges am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht und dann Fertigstellen des Grundrezeptes.

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 (ca. 5 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!

Kurs

Ernst Strian

Fr., 24.11., 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 25.11., 09.00 - 12.00 Uhr

€ 31,20 (€ 28,10) + Material

Kleingruppe

Ku003

Treffpunkt: Rathaus Kunreuth

■ **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!

Kurs

Gisela Peschka-Endres

Mo., 25.09., 18.30-19.45 Uhr, 12 x

€ 78,00 (€ 70,20)

Ku011

Kindergarten

Kultur - Kreativ

■ **Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen**



Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung.

Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Bitte mitbringen: Baumschere, ein scharfes Messer, etwas Schnur und einen Vorstecher (Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten! Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Kurs **Ku004**
 Albert Reil
 Fr., 10.11., 18:30-21.30 Uhr
 Sa., 11.11., 09:00-16:30 Uhr
 € 54,60 (€ 49,10) + Material
 Rathaus Kunreuth

■ Nähkurs Herrenweste, Damenleibchen zur fränkischen Tracht

Wir nähen das Mieder-Oberteil der Tracht aus der Fränkischen Schweiz. Alternativ kann eine Herrenweste zur Fränkischen Tracht erarbeitet werden. Das Leibchen ist traditionell reich verziert mit farnefrohen Borten und Stickereien und lässt sich auch wunderbar im Alltag zur Jeans oder einem schlichten Rock tragen. Der Grundschnitt ist vorgegeben und wird bei zwei Anproben angepasst.

In der Vorbesprechung am 26. September wird Maß genommen: Bitte dafür den passenden BH (Leib) und ein dünnes Oberteil (Hemd bei Weste) mitbringen/tragen.

Die Stickereien können in einem gesonderten Kurs (Sommersemester 2024) erlernt werden.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Nähutensilien und Material werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

Kurs **Ku006**
 Rosalie Postatny
 Vorbesprechung: Di., 26.09.2023., 18:00 - 20:00 Uhr
 (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl),
 Fr., 13.10., Fr., 20.10., Fr., 27.10.,
 jeweils 15:00 - 19:00 Uhr,
 Sa., 14.10., Sa., 21.10., Sa., 28.10.,
 jeweils 9:00 - 18:00 Uhr (30 min. Mittagspause)
 € 252,80 (€ 227,50) + Material
 Kleingruppe
 Rathaus Kunreuth

■ Nähkurs Herrenweste, Damenleibchen zur fränkischen Tracht

Wir nähen ein Trachtenhemd für Herren. Diese Verarbeitung kann genauso übernommen werden als Hemdbluse für die Damen und eignet sich hervorragend als "Winter-Version" der Trachtenbluse. Die Grundform orientiert sich an den originalen Trachten der Fränkischen Schweiz. Dabei bleibt Spielraum für kleine individuelle Änderungen. Die Anwesenheit des Trägers ist zu einer Anprobe erforderlich! Zur Vorbesprechung am 26. Oktober muss entweder der Träger zum Maßnehmen anwesend sein oder ein gut sitzendes Hemd/Bluse mitgebracht werden. Nähkenntnisse sind erforderlich!

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Nähutensilien und Material werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

Kurs **Ku007**
 Rosalie Postatny
 Vorbesprechung: Di., 24.10.2023., 18:00 - 19:30 Uhr
 (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl),
 So., 29.10., So., 05.11.
 jeweils 09:00 - 18:00 Uhr
 (30 min. Mittagspause)
 € 118,40 (€ 106,60) + Material
 Kleingruppe
 Rathaus Kunreuth

fokus - Forchheimer Kulturservice

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden
www.forchheimer-kulturservice.de

■ Perlenstricken



Dieser Kurs widmet sich einer alten Handarbeitstechnik. Perle um Perle fädelt man mit einer dünnen Nadel auf feines Baumwollgarn. 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.

Kurs **Ku008**
 Andrea Schmitt
 Sa., 28.10., 9.00-12.00 Uhr
 Sa., 18.11., 09.00-12.00 Uhr
 € 38,40 (€ 34,60) + Material
 Kleingruppe
 Rathaus Kunreuth

■ Gitarre lernen



Der Gitarrenkurs baut auf wenigen Grundkenntnissen auf und setzt den Schwerpunkt auf Liedbegleitung mit Standardakkorden und einfachen Anschlagetechniken. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Lieder sind aus internationaler Folklore und Blues gewählt. Im eingesetzten

Gitarrenlehrbuch (mit DVD) sind viele Liedtexte, alle Griffe und Griffbellen zu finden.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Kurs **Ku009**
 Martina Wißmann
 Mo., 02.10., 17.00-17.45 Uhr, 10 x
 € 39,00 (€ 35,10) + Materialkosten 30 Euro
 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.

Kurs **Ku010**
 Heidrun Wokittel
 Di., 10.10., 18.00-21.00 Uhr
 € 19,20 (€ 17,30) + Material
 Kleingruppe
 Rathaus Kunreuth

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

■ **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!

Kurs Stefanie Zametzer Mo., 09.10., 15.30-16.15 Uhr, 6 x € 23,40 + € 2,50 Kosten für Raummiete	Ku012 Jugendhaus
--	--

■ **YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!**

Siehe Kurs Ku012

Kurs Stefanie Zametzer Mo., 27.11., 15.30-16.15 Uhr, 6 x € 23,40 + € 2,50 Kosten für Raummiete	Ku013 Jugendhaus
--	--



LANGENSENDEL- BACH

Leitung: Andrea Wagner, Finkenweg 2, Tel./Fax 09133/5439

Anmeldung: Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 12.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Sprachen

■ **Hablamos Espanol! - Wir reden spanisch.**

Ein Kurs für Teilnehmer mit A2 - B1 Vorkenntnissen

In der kleinen Gruppe erweitern wir anhand von kurzen Texten unseren spanischen Wortschatz. Die Lektüre lässt uns Redewendungen kennenlernen und in Themen wie

Geschichte, Kultur, Traditionen, Landschaft, Gastronomie usw. Spaniens eintauchen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs Elena Puigvert de Michaelis Mo., 16.10., 19.00-20.30 Uhr, 12 x € 93,60 (€ 84,20) Kleingruppe	La015 Schule
---	------------------------------------

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

Gesundheit

■ **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!

Kurs Melitta Schöttner Do., 05.10., 9.00-10.15 Uhr, 10 x € 65,00 (€ 58,50) Kleingruppe	La001 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!

Kurs Melitta Schöttner Do., 05.10., 10.45-12.00 Uhr, 10 x € 65,00 (€ 58,50) Kleingruppe	La002 Musikheim
--	---------------------------------------

■ **Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung**

Kurs Patricia Göpel Mo., 18.09., 9.30-10.30 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20) Gymnastikmatte mitbringen.	La003 Musikheim
--	---------------------------------------

Kurs Patricia Göpel Mi., 20.09., 9.00-10.00 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	La004 Musikheim
---	---------------------------------------

Kurs Patricia Göpel Mi., 20.09., 10.15-11.15 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	La005 Musikheim
--	---------------------------------------

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



Kurs Patricia Göpel Do., 21.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	La006 Turnhalle Grundschule
--	---

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

Kurs Patricia Göpel Fr., 22.09., 16.50-17.50 Uhr, 15 x € 48,00 (€ 43,20)	La007 Musikheim
--	---------------------------------------

Sumba - Dance Workout



Dieser Sumba Kurs ist ähnlich wie "Zumba" 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.

Kurs **La008**
Sabine Meißner
Di., 26.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle

Workout Mix

Ausdauertraining in Form von Dance, Taek Bo und HIIT Einheiten erwarten dich..

Kurs **La009**
Sabine Meißner
Fr., 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30) 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.

Kurs **La010**
Sabine Meißner
Fr., 29.09., 19.05-19.50 Uhr, 14 x
€ 33,60 (€ 30,20) Musikheim

Power Hour für Fortgeschrittene

Aerobic, Bodyshape und Step-Aerobic
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Decke oder Isomatte und einen Step!

Kurs **La011**
Christina Rzonsa
Mi., 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 14 x
€ 58,80 (€ 52,90) Feuerwehrhaus Bräuningshof

Yoga für ALLE - Neu



Eine entspannte Yogastunde mit bewusst wenig stützenden Positionen - gut bei Schulter- und Nacken-Verspannungen und sanft zu den Handgelenken. Mit Yoga wird die körperliche Flexibilität erhöht, die Muskelkraft gestärkt, der Geist zur Ruhe gebracht und wir können Kraft für den Alltag tanken. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte Yogamatte und Decke mitbringen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Kurs **La012**
Kathrin Stepancich
Mi., 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)
Kleingruppe Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

Yoga Vinyasa Flow - Fortführung

Vinyasa Flow ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, der Ursprung liegt im Ashtanga Yoga.
Nur für Fortgeschrittene.

Kurs **La013**
Kathrin Stepancich
Mi., 27.09., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)
Kleingruppe Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

Yoga für Männer

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen.
Bitte Yogamatte/Isomatte, Decke und Wasser/Tee mitbringen.

Kurs **La014**
Margit Fees
Mi., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) Bürgersaal im Rathaus Langensendelbach



LEUTENBACH

Leitung: Brigitte Wagner
Anmeldung: ab Dienstag, 12.09. in der VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060
Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.
Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Gesundheit

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

Fitness 60 Plus



Kurs **Le004**
Birgit Kaletsch
Mi., 04.10., 15.45-16.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **Le005**
Birgit Kaletsch
Mi., 04.10., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Pilates-Training - der Faszien-Fitmacher

Kurs **Le006**
Birgit Kaletsch
Mi., 04.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Yogilates

Diese interessante Mischung aus Yoga und Pilates üben wir mit eigener Matte im Rahmen des Kurses.

Kurs **Le007**
 Silvia Pfeufer
 Di., 26.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) Pfarrsaal Leutenbach

Yogilates

Kurs **Le008**
 Silvia Pfeufer
 Di., 26.09., 18.45-19.45 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) Pfarrsaal Leutenbach

Tango Argentino - mit allen Sinnen tanzen **NEU**

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Tango Argentino, gehen dabei jedoch weit darüber hinaus. Wer die Wahrnehmung der eigenen Bewegung (kinästhetischer Sinn) und die der anderen über das Sehen, Hören und Spüren auf verschiedene Weise üben will, ist hier am richtigen Platz. 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, je Person 1 Anmeldung.

Kurs **Le009**
 Egon Wenderoth
 Fr., 29.09., 19.00-21.00 Uhr, 8 x
 € 83,20 (€ 74,90) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Spezial

Kinder

Eltern-Kind Turnen **NEU**

Kurs **Le001**
 Silke Batz
 Mo., 25.09., 15.00-16.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Kinderturnen (3 - 4 Jahre)

Kurs **Le002**
 Silke Batz
 Mo., 25.09., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

Kurs **Le003**
 Silke Batz
 Mo., 25.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

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!



MORSCHREUTH

Leitung:
 Erika Strigl
 Tel.: 0176/43050103

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.
 Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat

Hier finden Ihre Kurse statt:
 Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz:
 Kirchenstraße 12, OT Morschreuth, 91327 Gößweinstein
<http://www.fsv-ev.de/kulturwerkstatt>

Gesundheit

Kräutersalbenherstellung



Wir stellen uns eine eigene Salbe her aus hochwertigen, biologischen Zutaten, z.B. Ringelblumensalbe, Beinwellsalbe, Bronchialsalbe. Materialkosten in Höhe von € 5,00 sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Getränk, 2 kleine Salbendöschen oder Gläschen, Wachstuch oder Plastikfolie 1,00 x 2,00 m für den Arbeitstisch. Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch!

Kurs **Mo020**
 Rosi Körner
 Fr., 17.11., 16:00 - 19:30 Uhr
 € 14,00 (€ 12,60) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kultur - Kreativ

Kreatives Malen

Acryl - Landschaften aus Sand



Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler. Die freie, abstrakte Bildgestaltung mit Farbe und Material wird im Vordergrund stehen. Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin Frau Schuhmann 0175 9809109. Bitte mitbringen: Sortiment Acrylfarben, Binder, mehrere Acrylpinsel (keine Kunststoffborsten), Malerspachteln, mehrere Keilrahmen, Strukturpaste, Plastikteller, Haushaltsrolle, dünne Plastikhandschuhe, Wasserbehälter, Maltücher, Föhn, verschiedenfarbigen Sand, Tischdecke o. Plastikfolie 2 x 2 m, Malervlies für die Bodenabdeckung. Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs **Mo007**
 Bonny Schuhmann
 Do., 12.10., 10:00 - 17:00 Uhr Fr., 13.10. - So., 15.10., 09:00 - 16:00
 Uhr (1 Std. Mittagspause)
 € 120,00 (€ 108,00)
 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. Pinsel und Holzrohlinge können günstig bei der Kursleiterin erworben werden.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!
 Materialkosten: € 3,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Kurs **Mo010**
 Erika Strigl
 Mi., 18.10. - Fr., 20.10., 09:30 - 16:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
 € 66,00 (€ 59,40) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kurs **Mo011**
 Erika Strigl
 Sa., 21.10. und So., 22.10., 09:30 - 16:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)
 € 48,00 (€ 43,20) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Weihnachtspost kalligraphisch gestalten



Sich selbst und jemand anderem eine Freude machen. Zur Ruhe kommen in der Vorweihnachtszeit.

Wir gestalten Weihnachtspost. Mit Feder und Tinte entstehen auf Papier wunderschöne Karten, die dem Beschenkten und uns selber Freude bereiten.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Bandzugfeder 2,5 und 3,5 mm (können bei der Kursleiterin erworben werden), Federhalter, Fein-

liner, Schere, Kleber, Wasserglas. Papier: Aquarellpapier glatt 200 mg oder Kalligraphie Papier, Tonpapier oder verschiedene andere Papiere, Tinte oder Tusche, Küchenrolle, dünne Plastikhandschuhe, Materialien können auf Wunsch und Absprache gerne bei der KL bestellt werden. Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs **Mo012**
 Andrea Renner
 Sa., 04.11. und So., 05.11., 09:30 - 16:30 Uhr (1/2 Std. Mittagspause)
 € 65,00 (€ 58,50) +Material
 Kleingruppe 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, Bäume und Blätter in herbstlichen Farben.

Bitte mitbringen: Künstleraquarellfarben (ca. 12 Basisfarben, wie im ersten Kurs besprochen), alle Aquarellpinsel, die Sie haben von Größe 4 bis 20 und Ihr Lieblingspapier in guter

Aquarellqualität, Größe ca. 30 x 40 cm. 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. Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Sollten Sie noch gar kein Material haben, schicke ich Ihnen gerne eine Liste mit den wichtigsten „Werkzeugen“ für den Einstieg.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit.

Kurs **Mo022**
 Veronika Klassmann
 Sa., 07.10., 09:30 - 16:00 Uhr
 € 27,30 (€ 24,60) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Filzpantoffeln - reinschlüpfen und wohlfühlen



Ein Paar flache Pantoffeln zum schnellen Reinschlüpfen, in einfarbig oder bunt, gefilzt aus warmer Schafwolle für den Eigengebrauch oder als Geschenk können in diesem Kurs gearbeitet werden.

Mitzubringen: stabile wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschdecke) 1 x 2 m, 2 Handtücher, Schere,

Schreibzeug, Luftpolsterfolie mit normalen Noppen mind. 2 m x 50 cm. Materialkosten ab 10 € je Paar.

Bitte die Schuhgröße und evtl. Farbwünsche bei der Anmeldung angeben.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit.

Kurs **Mo023**
 Barbara Eichhorn
 Sa., 28.10., 10:30 - 16:00 Uhr (1/2 Stunde Mittagspause)
 € 32,00 (€ 28,80) +Material
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Textiles Gestalten

Nähkurs für den Rock zur Damentracht der Fränkischen Schweiz

In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähern Sie sich für Ihre Tracht den Rock mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Es gibt 2 Möglichkeiten: Den separat gearbeiteten Rock mit Bund, oder man näht den Rock ohne Bund für eine einteilige Tracht, die mit dem fränkischen Miederleib (Extrakurs) zusammengenäht wird. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs **Mo024**
 Marianne Bogner
 Vorbesprechung am Di., 10.10., 19:00-20:00 Uhr (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl), Do., 26.10., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 11.11., 9:00-18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
 € 67,60 (€ 60,80) + Material
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Nähkurs für die Schürze zur Damentracht der Fränkischen Schweiz

In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähren Sie sich für Ihre Tracht die Schürze mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs **Mo025**
 Marianne Bogner
 Sa., 25.11., 09:00 - 14:00 Uhr
 € 26,00 (€ 23,40) + Material
 Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz



NEUNKIRCHEN

Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger
Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

Anmeldebeginn: Dienstag, 12.09., 8.15-12.00 Uhr anschließend zu den Öffnungszeiten:
 Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr
 Dienstag ganztätig geschlossen
 Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

- Grundschule, Deerljiker Platz 1
- Mittelschule, Schellenberger Weg 26
- Jugendraum FW-Haus, Eingang Zimmermannstr.
- Rathaus, Klosterhof 2-4
- Jugendclub Outback, Zu den Heuwiesen 4
- Kindergarten Dormitz, Josef-Hildenbrand-Str. 2
- Mehrzweckhalle Kleinsendelbach, Hauptstraße 1
- Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach, Hauptstr. 8
- Turnraum Schule Hetzles, Hauptstraße 1
- Feuerwehrhaus Rosenbach, Rosenbach 51

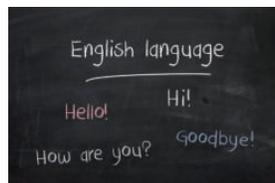
Sprachen

■ Englisch für Anfänger **NEU**

Für Teilnehmer 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.

Kurs **Ne003**
 Sabine Steynberg
 Mo., 25.09., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
 € 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach



Für Teilnehmer 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.

Kurs **Ne004**
 Sabine Steynberg
 Mo., 25.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach am Dienstag

Siehe Kurs Ne004

Kurs **Ne005**
 Sabine Steynberg
 Di., 26.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach am Abend

Siehe Kurs Ne004

Kurs **Ne006**
 Sabine Steynberg
 Do., 28.09., 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?

Kurs **Ne007**
 Brigitta Rösler
 Mi., 27.09., 16.00-17.30 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

Gesundheit

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

■ KlangBad **NEU**

Kurs **Ne008**
 Ina Müllemann, Petra Rauch
 Mi., 08.11., 19.00-20.30 Uhr, 2 x
 € 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

■ KlangReise **NEU**

Kurs **Ne009**
 Ina Müllemann
 Mi., 11.10., 19.00-20.00 Uhr, 3 x
 € 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

■ **Kundalini Yoga**

Kurs **Ne010**
 Margit Fees
 Mo., 25.09., 17.30-18.45 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Kindergarten Dormitz

Kurs **Ne011**
 Margit Fees
 Mo., 25.09., 19.00-20.15 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Kindergarten Dormitz

■ **Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität**

Kurs **Ne012**
 Marga Drummer
 Di., 26.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

Kurs **Ne013**
 Marga Drummer
 Di., 26.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
 € 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung**

Kurs **Ne014**
 Sabine Dohlus
 Di., 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 16 x
 € 100,80 (€ 90,70) Turnraum Schule Hetzles

■ **Hatha Yoga**

Kurs **Ne015**
 Gabriele Kapp
 Fr., 13.10., 9.00-10.15 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Gemeinschaftshaus Ebersbach

Kurs **Ne016**
 Gabriele Kapp
 Mi., 11.10., 17.30-18.45 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

Kurs **Ne017**
 Gabriele Kapp
 Mi., 11.10., 19.00-20.15 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

■ **Hatha Yoga**

NEU

Kurs **Ne019**
 Gabriele Kapp
 Do., 12.10., 10.45-12.00 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Feuerwehrhaus Rosenbach

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.

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.

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)

Kurs **Ne020**
 Kerstin Staubach
 Mo., 09.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
 € 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe
 Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

■ **Fit im Grünen - "Rundum-Training" mit Naturerlebnis**

Auf unserem Weg durch den Reichswald wechseln wir immer wieder zwischen kurzen Lauf- oder Gehstrecken und variantenreichen Übungen. Unsere Trainingsgeräte? Was uns der Wald so bietet: Stöcke und Stämme für starke Muskeln, gesunde Luft für freies Atmen und viel Grün zur Entspannung. Tempo und Intensität lassen sich für 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)

Kurs **Ne021**
 Kerstin Staubach
 Mi., 11.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
 € 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe
 Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

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

Kurs **Ne022**
 Irmgard Neuner
 Mo., 18.09., 11.30-12.30 Uhr, 18 x
 € 57,60 (€ 51,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Wirbelsäule + Fitness**

Kurs **Ne023**
 Roswitha Klein
 Mo., 02.10., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Fitness & Stretching**

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung.
 Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!



Kurs **Ne024**
 Irmgard Neuner
 Mo., 18.09., 9.00-10.00 Uhr, 18 x
 € 57,60 (€ 51,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

Kurs **Ne025**
Irmgard Neuner
Mo., 18.09., 10.15-11.15 Uhr, 18 x
€ 57,60 (€ 51,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Body Styling

Kurs **Ne026**
Irmgard Neuner
Mi., 20.09., 18.00-19.00 Uhr, 16 x
€ 51,20 (€ 46,10) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Kurs **Ne027**
Irmgard Neuner
Mi., 20.09., 19.15-20.15 Uhr, 16 x
€ 51,20 (€ 46,10) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

■ Rückenfit

Kurs **Ne028**
Simone Schmitt
Mo., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Turnraum Schule Hetzles

■ Funktionelles Ganzkörpertraining

Kurs **Ne029**
Simone Schmitt
Do., 28.09., 19.10-20.10 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) 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.

Kurs **Ne030**
Roland Brodkorb
Di., 26.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Grundschule UG Raum U4

■ Pilates + Faszien

Kurs **Ne031**
Roswitha Klein
Mo., 02.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Kurs **Ne032**
Karin Seitz
Mi., 27.09., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) Grundschule UG Raum U4

■ Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Kurs **Ne033**
Karin Seitz
Mi., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80) 8 Grundschule UG Raum U4

■ Wirbelsäulengymnastik

Kurs **Ne034**
Annette Walter
Di., 26.09., 9.00-9.45 Uhr, 10 x
€ 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ Wirbelsäulengymnastik

Kurs **Ne035**
Annette Walter
Di., 26.09., 10.00-10.45 Uhr, 10 x
€ 24,00 (€ 21,60) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ Qi Gong für den Feierabend

Kurs **Ne036**
Brigitte Molz
Di., 10.10., 17.00-18.00 Uhr, 15 x
€ 63,00 (€ 56,70) Grundschule UG Raum U4

■ Die 18 Bewegungen des Taiji-Qi Gong

Durch gemeinsames Üben können wir die Grundaspekte des Qi Gong kennenlernen, erfahren und vertiefen. Als ausgebildetem Feldenkrais-Lehrer ist es mir auch wichtig, bei den Übungen nachzuspüren, wie man eine Bewegung "leichter, eleganter und mit weniger Anstrengung" ausführen kann. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene im Feld des Qi Gong sind im Kurs willkommen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs **Ne037**
Thomas Merkt
Mi., 04.10., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) Grundschule UG Raum U4

■ Älter werden und jung bleiben - 55PLUS

Gedächtnistraining mit Bewegung. Mit immer wieder neuen Anregungen für unser Gehirn sorgen wir für neue Vernetzungen zwischen beiden Hirnhälften. Damit erlangen wir eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Im Kurs sind Kopierkosten von € 3,00 bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs **Ne038**
Andrea Schrenk
Mi., 18.10., 9.15-10.45 Uhr, 8 x
€ 50,40 (€ 56,20) + Material Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

■ Denk dich fit - geistige Fitness trainieren

Wir werden älter, vieles geht langsamer. Damit wir unsere geistige Fitness erhalten, sollten wir diese trainieren, denn wer rastet, der rostet. Ein Gedächtnistrainingsprogramm wird aufzeigen, wie unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Durch einfache Anregungen und Übungen wollen wir unsere grauen Zellen auf Trab bringen. Bitte Papier und Stifte mitbringen!
Kopierkosten von € 3,00 sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs **Ne039**
Andrea Schrenk
Mi., 18.10., 11.00-12.30 Uhr, 8 x
€ 50,40 (€ 45,40) Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

■ Linedance für absolute Beginner Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

NEU

Kurs **Ne040**
Rudolf Birckigt
Do., 05.10., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

Tanz und Bewegung

■ Linedance Fortführung

Für Teilnehmer, die im letzten Semester die ersten Basisschritte erlernt haben. Quereinstieg möglich, Vorkenntnisse im Linedance sind jedoch erforderlich

Kurs **Ne041**
Alexandra Schmitt
Do., 05.10., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

■ Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester

Kurs **Ne042**
Rudolf Birckigt
Di., 26.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

■ Linedance Fortführung

Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

Kurs **Ne043**
Rudolf Birckigt
Mo., 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Mittelschule Aula

■ Zumba

Kurs **Ne044**
Stefana Taneva
Do., 28.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20) Grundschule UG Raum U4

■ Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft
Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschritte, ihre Varianten und wunderschöne Figuren des temperamentvollen Tanzes kennen. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen eine korrekte Führung und das richtige Salsa-Feeling. Holen Sie sich die Karibik direkt in Ihr Leben. Vamos a bailar! Bitte paarweise Anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Kurs **Ne045**
Stefan Kummert
Mi., 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar Mittelschule Aula

■ Salsa Aufbaukurs

Beschreibung siehe Ne045

Kurs **Ne046**
Stefan Kummert
Mi., 15.11., 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.

Kurs **Ne047**
Ingeborg Pfleger
Mo., 02.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 72,00 (€ 64,80) Turnraum Schule Hetzles

■ 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.

Kurs **Ne048**
Bianka Witte
Di., 26.09., 16.15-17.30 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70) Jugendraum Feuerwehrhaus

Spezial

■ Herbstwildkräuterführung

Im Herbst kommen die Pflanzen zur Reife. Samen, Wurzeln, Früchte und Rinden können jetzt geerntet werden. Wir können sie nicht nur als Heilkräuter oder in der Wildkräuterküche verwenden, sondern auch zum Räuchern. Unsere Vorfahren haben gerne zur Reinigung der Behausung und gegen Keime und Ungeziefer duftende Kräuter, Rinden und Harze verglimmen lassen.
Mitzubringen sind: Papiertüte oder Körbchen, Messer oder Schere, kleine Plastiktüte, Tasse

Kurs **Ne049**
Waltraud Zimmermann
Mo., 16.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

Ernährung

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

■ Best of fränkische Tapas

Nach drei genussvollen Tapas-Teilen, ist es an der Zeit, die Highlights dieser Franken-Tatorte aufzudecken.
Die kleinen Geschmacksträger werden unser Buffet von süß bis pikant, von Fleisch, Fisch bis Vegetarisch, von einfach bis aufwendig beherrschen. Da wird der fränkische Sonnenaufgang nicht fehlen, eine Forelle mit Crostini verfeinert, sich ein Frankfurter unter-schmuggeln und der Karpfen wird auch seinen Platz finden. Der ein oder andere Dip, die feine Praline und dazu ein fränkisch Getränk - für jede Gelegenheiten/Fall etwas dabei.
Auf einen schönen Abend in Franken.
Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Kurs **Ne050**
Stephanie Karrasch
Mi., 27.09., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,70 (€ 13,20) + Material € 14,00 Mittelschule

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.

■ **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 gesendet. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Kurs	Ne051
Dr. Rajaa Nadler	
Mi., 11.10., 18.00-22.00 Uhr	
€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 16,00	Mittelschule

■ **Veganes Gericht – Kartoffel-Blumenkohl-Erbsen-Curry**

Kartoffel-Blumenkohl-Erbsen-Curry mit dem frittiertem indischen Naan ist ein sehr beliebtes und traditionelles Gericht im indischen Bundesstaat Maharashtra. Zutaten für dieses vegane Gericht gibt es in jedem Haushalt und deutschen Supermarkt. Die Zubereitung ist einfach und es ist außerdem sehr wohlschmeckend. Passend zu diesem gesunden Curry werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.

Kurs	Ne052
Dr. Yamini Avadhut	
Di., 17.10., 18.00-22.00 Uhr	
€ 26,80 (€ 25,10) inkl. Material € 10,00	Mittelschule

■ **Küchla backen**

Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Vortrag	Ne053
Beate Wittmann	
Mo., 23.10., 17.00-21.00 Uhr	
€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 12,00	
Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5	

■ **Schalenglück -Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. - Kurs C**



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! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

KURS C: Crunchy Salmon Bowl, Griechische Bowl

Vortrag	Ne054
Sophia Mages, Theresa Mages	
Di., 21.11., 18.00-21.30 Uhr	
€ 29,70 (€ 28,20) inkl. Material € 15,00	Mittelschule

■ **Plätzchen backen**

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Kurs	Ne055
Beate Wittmann	
Di., 28.11., 17.00-21.00 Uhr	
€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 10,00	Mittelschule

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

■ **Fit und gesund ins neue Jahr**

Neues Jahr, neue Vorhaben? Zum Beispiel die Ernährung mal umkrepeln und sich mit neuem Elan der gesunden und genussvollen Küche widmen. In diesem Kochkurs geht es darum, den Vorsatz: Iss einfach besser - mit einfachen, leckeren und vitalen Rezepten umzusetzen. Natürlich darf auch nichts Süßes fehlen - Dessertideen die auf gesunde Weise das Naschen (auch zuckerfrei) ohne Reue möglich machen.

Kurs	Ne056
Sandra Gareis	
Do., 18.01., 18.00-22.00 Uhr	
€ 30,80 (€ 29,10) inkl. Material € 14,00	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!

Kurs	Ne057
Elisabeth Mayer-von Varendorff	
Mi., 04.10., 10.00-12.30 Uhr, 10 x	
€ 130,00 (€ 117,00) Kleingruppe	Pfarheim Dormitz

■ **Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs**

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester
Beschreibung Siehe Kurs Ne057

Kurs	Ne058
Elisabeth Mayer-von Varendorff	
Do., 05.10., 19.00-21.30 Uhr, 10 x	
€ 130,00 (€ 117,00) Kleingruppe	Pfarheim Dormitz

Spezial

■ **Fahrsicherheitstraining Fahrrad und E-bike**



Wer sein Fahrrad (E-Bike) beherrscht, ist auch in kritischen Situationen besser in der Lage, auf Gefahren zu reagieren und Unfälle zu vermeiden. Besonders geeignet für unsichere Personen, Wiederaufsteiger, E-Bike-Neulinge oder alle Interessierte, die ihr Bike erforschen und besser beherrschen lernen möchten. Wir üben Aufsteigen, Kurvenfahren, sicheres Bremsen und, und, und.... und helfen mit kleinen Tricks weiter. Geleitet wird das Training von zertifizierten ADFC Fahrsicherheitstrainern. Mitzubringen sind: eigenes, verkehrssicheres E-Bike, Helm, Getränk u. Vesper. Kursgebühr für ADFC Mitglieder € 15,00

Workshop	Ne002B
Sa., 30.09., 10.00-13.30 Uhr	
€ 25,00	Jugendclub Outback

■ **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!

Kurs **Ne001**
 Marion Knörlein
 Sa., 30.09., 14.00-17.00 Uhr
 € 12,60 (€ 11,30)
 In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO
 Jugendraum Feuerwehrhaus

■ **Schrauberkurs Moped (von 10 - 14 Jahren)**

Beim Schrauberkurs des 1. Automobilclub Neunkirchen (ACN) kannst du unter Anleitung verschiedene Techniken des Schraubens/Reparierens lernen. Teilweise können die fertigen Bauteile mit nach Hause genommen werden. Danach werden Probefahrten mit geeigneten ACN-Fahrzeugen unternommen, für die unbedingt eine Einverständniserklärung und eine Haftungsausschlussbestätigung mit der Unterschrift der Eltern erforderlich sind.

Kurs **Ne002**
 Karl-Heinz Hamm
 Sa., 14.10., 9.30-12.30 Uhr
 Materialkosten: 10,00 € Jugendclub Outback

■ **Töpfern für Schulkinder in Dormitz**

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer.
 Bitte eine Schürze mitbringen! Materialkosten von € 10,00 werden mit abgebucht.

Kurs **Ne059**
 Brigitte Schleifer
 Do., 05.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
 € 56,80 inkl. Material € 10,00 Schule Dormitz

Kurs **Ne060**
 Brigitte Schleifer
 Do., 05.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
 € 56,80 inkl. Material € 10,00 Schule Dormitz

■ **Basteln für Kinder - mit Papier und Pappe (ab 9 Jahren)** **NEU**

Wir schneiden, falten, kleben schöne Dinge, kleine Geschenke aus Papier und Pappe.
 Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube)
 Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

Kurs **Ne061**
 Maria Möller
 Do., 12.10., 16.00-17.30 Uhr, 6 x
 € 46,80 + Material Grundschule U2 - Werkraum

■ **Adventliche Dekoration aus schönen Papieren** **NEU**

Für Jugendliche und Erwachsene
 Sterne und schöne adventliche Dekoration falten - von einfach bis schwierig
 Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube)
 Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

Kurs **Ne062**
 Maria Möller
 Di., 07.11., 19.00-20.30 Uhr, 4 x
 € 31,20 (€ 28,10) + Material Grundschule U2 - Werkraum

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.



POXDORF

Leitung: Frau Marion Zeus

Anmeldung: VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 12.09.
 Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.
 Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Gesundheit

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

■ **Faszien-Yoga**

Beim Faszien-Yoga geht es um Dehnen, Schwingen und Federn. Durch das dauerhafte Dehnen werden Verklebungen in tieferen Gewebeschichten auf sanfte Weise gelöst. Außerdem wird durch Schüttel-Übungen die Durchblutung angeregt und das Bindegewebe und die Muskeln so mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Faszien-Yoga wird meist ruhig und entspannt praktiziert und dadurch kommt auch der Geist zur Ruhe. Zur Unterstützung werden auch Faszien-Rollen und -Bälle eingesetzt, die von den Teilnehmern mitgebracht werden können. Bitte für den Kurs eine dickere Matte und evtl. eine Decke mitbringen, warme Kleidung anziehen. Faszien-Yoga ist für jeden geeignet und bietet sich auch als Ausgleich zu anderen Sportarten an.

Kurs **Po001**
 Mirella Savegnago
 Mo., 25.09., 17.25-18.55 Uhr, 12 x
 € 57,60 (€ 51,80) Grundschule

■ **Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Fortführung**

Kurs **Po002**
 Patricia Göpel
 Mo., 18.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 48,00 (€ 43,20) Grundschule

Kurs **Po003**
 Patricia Göpel
 Mi., 20.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
 € 48,00 (€ 43,20) Grundschule

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

Kurs **Po004**
 Matthias Ruschig
 Do., 28.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 48,00 (€ 43,20) Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Kurs **Po006**
 Claudia Augustin
 Di., 10.10., 17.15-18.45 Uhr, 14 x
 € 67,20 (€ 60,50) Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Kurs **Po007**
 Claudia Augustin
 Di., 10.10., 19.00-20.30 Uhr, 14 x
 € 67,20 (€ 60,50) Grundschule



Anmeldung: ab Dienstag, 12.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Egloffstein

Leitung:

Britta Braun

E-Mail: britta.braun@hotmail.com

Anmeldung:

Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,
 Tel. 09197/6292.13, E-Mail: postler@egloffstein.de
 Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Badstraße 166, 91349 Egloffstein

Obertrubach

Anmeldung:

Gemeinde Obertrubach: Barbara Bauer
 Tel. 09245/988-0, E-Mail: b.bauer@obertrubach.de
 Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus Obertrubach: Teichstraße 5, 91286 Obertrubach
 Schule Bärnfels: Bärnfels-Hauptstr. 9, 91286 Obertrubach

Pretzfeld

Leitung:

Tanja Dvorak

E-Mail: t.h.geissler@web.de

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,
 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Hier finden Ihre Kurse statt:

Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld
 Gemeindehaus Wannbach: Wannbach 49, 91362 Pretzfeld
 Grundschule Pretzfeld: Schulstraße 14, 91362 Pretzfeld
 Vereinshaus Pretzfeld: Walter-Schottky-Straße 1, 91362 Pretzfeld

Egloffstein

Gesundheit

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

■ Pilates



Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. 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!

Kurs **Tr001**
 Melanie Link-Roth
 Di., 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Grundschule Egloffstein

■ Yoga für den Rücken

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!

Kurs **Tr002**
 Andrea Eichhorn
 Mi., 27.09., 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 Fitnesstraining für Jung und Alt.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der beiden VHS Außenstellen Egloffstein und Obertrubach.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, Handtuch und Getränke!

Kurs **Tr003**
 Melanie Link-Roth
 Do., 28.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) Grundschule Egloffstein

Eltern/Kind - Kinder

■ Musik für Kids (3 - 6 Jahre)

Kurs **Tr004**
 Heike Barthelmes
 Do., 28.09., 14.30-15.15 Uhr, 8 x
 € 25,20 Grundschule Egloffstein

Obertrubach

Gesundheit

Yoga zur Entspannung



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

Kurs **Tr031**
 Sylvia Mann
 Do., 28.09., 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 Pigmentflecke 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.

Kurs **Tr032**
 Heidrun Wokittel
 Mi., 25.10., 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 korrigieren und definieren wir die perfekte Braue und wie lasse ich 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 Schminkerfahrung mitbringen.

Kurs **Tr033**
 Heidrun Wokittel
 Mi., 15.11., 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 Abendmake-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 Augenmake-up und was habe ich eigentlich für eine Gesichtsform? Den Abschluss bildet das perfekte Lippenmake-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.

Kurs **Tr034**
 Heidrun Wokittel
 Mi., 13.12., 17.00-21.00 Uhr
 € 25,60 (€ 23,00) + Material 5 €
 Kleingruppe Schule Bärfels

Pretzfeld

Gesundheit

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.

Kurs **Tr050**
 Agathe Fuhrmann
 Mi., 27.09., 15.45-17.00 Uhr, 10 x
 € 67,50 (€ 62,20) inkl. 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

Yoga und Entspannung

Tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes und kommen Sie mit eine Reise, die Sie zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden bringt. Elemente aus Meditation und Feldenkrais werden in die Stunden integriert.

Kurs **Tr051**
 Ingrid Schumann
 Di., 10.10., 17.00-18.30 Uhr, 8 x
 € 65,40 (€ 60,40) inkl. 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Mit wiederkehrenden Yogaübungen wollen wir rückschonend die Muskeln kräftigen, unseren Körper dehnen, sowie zusätzlich den Körper und Geist entspannen.

Kurs **Tr052**
 Angelika Wölfel-Hölzel
 Mi., 08.11., 18.15-19.45 Uhr, 9 x
 € 71,70 (€ 66,00) inkl. 15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

Selbstliebe ist kein Egoismus, sondern der Schlüssel zur Gesundheit

Ein Angebot für Frauen
 Wir gehen oft über unsere Grenzen, weil wir wollen, dass es den anderen gut geht. Erfahrungsaustausch, Impulse zum Nachdenken, bildhaftes Darstellen unserer Themen, neue Impulse, Gemeinschaft erfahren.

Vortrag **Tr053**
 Henrike Bessel
 So., 22.10., 14.00-17.00 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) Vereinshaus Pretzfeld

Kreativ

■ Flechten mit Peddigrohr– Brotkorb

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus einen kleinen runden Brotkorb mit geflochtenem Boden gestalten.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich.

Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleinen alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Kurs	Tr054
Nicole Mourick	
Fr., 13.10., 17.00-21.00 Uhr	
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €	
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum	

Kurs	Tr055
Nicole Mourick	
Fr., 17.11., 17.00-21.00 Uhr	
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €	
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum	

■ Flechten mit Peddigrohr– Christbaumschmuck

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus Christbaumschmuck zaubern.

Material: Siehe Kurs Tr054

Kurs	Tr056
Nicole Mourick	
Fr., 27.10., 17.00-21.00 Uhr	
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €	
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum	

Kurs	Tr057
Nicole Mourick	
Fr., 24.11., 17.00-21.00 Uhr	
€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €	
Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum	

Gesellschaft

■ Kreistänze aus aller Welt

Für Menschen, die erleben wollen, wie im Miteinander Freude und Harmonie entstehen können. Es geht nicht darum, alles richtig zu machen, sondern darum, sich einzulassen. Sie erlernen einfache Tänze aus aller Welt und singen mit anderen, auch wenn Sie kein Profi sind.

Kurs	Tr058
Henrike Bessel	
Mo., 16.10., 19.00-20.30 Uhr, 5 x	
€ 46,50 (€ 42,60) + Raummiete 7,50 €	Gemeindehaus Wannbach

■ Lieder, Geschichten und Tänze zum Thema Wasser und Flüsse

Bei Regen in der Turnhalle der Grundschule und bei schönem Wetter draußen.

Kurs	Tr059
Henrike Bessel	
So., 24.09., 16.00-18.00 Uhr	
€ 10,40 (€ 9,40)	Pretzfeld, Grundschule

■ Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

„Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neoimpressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch Portraitmaler in München, zusammen mit Max Liebermann Gründungsmitglied der Berliner Secession und Freund von Henri van de Velde.

Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken.

Treffpunkt: kurz vor 11.00 Uhr im Schlosshof

Im Laufe des Semesters werden einmal im Monat Führungstermine angeboten. Sollten Sie also zum aktuellen Termin keine Zeit haben besteht die Möglichkeit, sich auf eine Interessentenliste (TR063_I) setzen zu lassen. Sie werden benachrichtigt, sobald der nächste Führungstermin feststeht.

Führung	Tr063
Dr. Marianne Preller	
Sa., 23.09., 11.00-12.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80)	Schloss Pretzfeld

■ Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

Beschreibung siehe Tr063

Treffpunkt: 11.00 Uhr im Schlosshof

Führung	Tr063A
Elisabeth Gröbel	
Sa., 21.10., 11.00-12.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80)	Schloss Pretzfeld

■ Miteinander singen für Ungeübte

Sie möchten gerne mit anderen singen, sind aber ungeübt oder trauen Sie sich nicht?

Wenn wir einfache Melodien einige Male wiederholen, lernen wir. Und vielleicht trauen wir uns dann, die Stimme zu halten, wenn jemand eine andere Stimme dazu singt oder einen Kanon.

Kurs	Tr060
Henrike Bessel	
Mi., 22.11., 16.00-18.00 Uhr	
€ 10,40 (€ 9,40)	Vereinshaus Pretzfeld

Führungen

■ Pretzfeld - Führung auf dem Judenfriedhof

Der Friedhof auf dem Judenberg in Pretzfeld zählt zu den ältesten und größten jüdischen Friedhöfen der Umgebung und ist beispielhaft für den Ruheplatz jüdischer Landgemeinden. Er war Begräbnisstätte nicht nur für Juden aus Pretzfeld, sondern für eine große Anzahl weiterer jüdischer Gemeinden. Die 216 Grabsteine erzählen von seiner wechselhaften Geschichte.

Der Judenfriedhof liegt rund 2,5 km nordöstlich des Dorfes und ist über den Pretzfelder Kirschenweg zu erreichen. Vom Parkplatz am Pretzfelder Keller geht es durch den Kellerwald etwa 20 Minuten immer bergan. Der Weg ist gut ausgeschildert, der Friedhof nicht zu verfehlen.

Männliche Besucher werden gebeten, am Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen.

Treffpunkt ist kurz vor 15 Uhr direkt an der Infotafel am Eingang des Judenfriedhofs, bitte planen Sie ausreichend Zeit für den Fußweg ein.

Sollten Sie zu diesem Termin keine Zeit haben, können Sie sich gerne auf die Interessentenliste eintragen lassen (TR061_I). Sie werden benachrichtigt, sobald die nächsten Führungstermine feststehen. Sonderführungen für geschlossene Gruppen sind ebenfalls nach Absprache möglich.

Führung **Tr061**
 Elisabeth Gröbel
 So., 24.09., 15.00-15.45 Uhr
 € 8,00 (€ 7,20) Vorherige Anmeldung über die VHS (telefonisch oder Homepage) erforderlich. Pretzfeld Judenfriedhof



WEILERSBACH

Leitung: Silvia Pfeufer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-32
 Anmeldung ab Dienstag, 12.09.
 Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

■ Yogilates

Yogilates ist eine reizvolle Kombination aus Yoga und Pilates und ein effektives Trainingsprogramm. Durch Yoga erreichen wir Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und spricht die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) an. Die Atmung wird bewusst eingesetzt.

Bitte in bequemer Kleidung und mit der Möglichkeit auch mal barfußig zu sein.

Eine Yogamatte und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

Kurs **Wb001**
 Silvia Pfeufer
 Mo., 25.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) neues Musikheim Weilersbach, Am Sportplatz 3a

Spezial

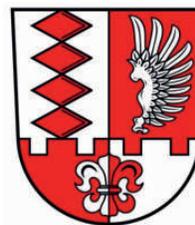
■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Kurs **Wb002**
 Sabrina Hofmann
 Sa., 21.10., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,60 (€ 14,00) Grundschule



WIESENTHAU

Leitung: gesucht!

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel.

09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 12.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Bezahlung der Kursgebühr: mit SEPA-Lastschriftmandat.

Gesundheit

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

■ Funktionelles Rückentraining

Kurs **Wi002**
 Fanny Heath
 Mo., 25.09., 18.20-19.20 Uhr, 15 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Volksschule

■ Bodyforming & Stretching

Kurs **Wi003**
 Ariane Schäff
 Mi., 04.10., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Volksschule

■ Yoga für den Rücken

Kurs **Wi004**
 Andrea Eichhorn
 Do., 28.09., 18.00-19.15 Uhr, 11 x
 € 57,80 (€ 52,00) Turnhalle Volksschule

■ Yoga für die Frau

Kurs **Wi005**
 Stefanie Zametzler
 Di., 10.10., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Volksschule

■ 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.

Kurs **Wi001**
 Fanny Heath
 Mo., 25.09., 17.30-18.15 Uhr, 15 x
 € 36,00 (€ 32,40) Turnhalle Volksschule

Spezial

Kinder

■ Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark

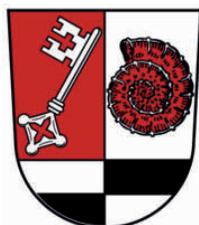
Alter: 1. - 4. Klasse
 Wir lernen altersgerechte Yogaasanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen.... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Tagesverlauf.
 Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Kurs **Wi006**
 Stefanie Zametzer
 Di., 10.10., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
 € 23,40 Turnhalle Volksschule

■ Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark

Alter: 1. - 4. Klasse
 Beschreibung siehe Wi006

Kurs **Wi007**
 Stefanie Zametzer
 Di., 28.11., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
 € 23,40 Turnhalle Volksschule



WIESENTTAL

Leitung: Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenttal,
 Mobil: 0176/23157005

Anmeldung ab Dienstag, 12.09.
 Touristinformation im Rathaus Muggendorf:
 Frau Messingschlager und Frau Schönhöfer-Huhn, Tel. 09196/929931

Sommer: 01.04. - 31.10.,
 Montag-Freitag 8.00-12.30 Uhr u. 13.30-16.30 Uhr
 (Donnerstag bis 18.00 Uhr)
 Winter: 01.11. - 31.03.,
 Montag-Freitag, 8.00-12.30 Uhr, Donnerstag 13.30-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

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

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

■ Powerbody

Sie möchten Ihre Figur formen? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Muskeltraining. Durch Aerobic-Schrittkombinationen zu flotter Musik bringen wir unseren Körper in Schwung. Ebenso werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Kraftausdauerübungen. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch gezieltes Dehnen und Stretchen der beanspruchten Muskulatur.

Kurs **Wt001**
 Christin Kellner
 Mo., 18.09., 18.30-19.30 Uhr, 8 x
 € 25,60 (€ 23,00) Bürgerhaus Streitberg

■ Buddha Balance



Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Kurs **Wt002**
 Christin Kellner
 Mo., 18.09., 19.35-20.35 Uhr, 8 x
 € 33,60 (€ 30,20) Bürgerhaus Streitberg

■ Fit durch Tanzen – Zumba

Kurs **Wt003**
 Laura Wunder
 Di., 19.09., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
 € 32,00 (€ 28,80) 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. Lets party!

Kurs **Wt004**
 Laura Wunder
 Di., 19.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 Bürgerhaus Streitberg

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

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 Anmeldebedingungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

3. Bezahlung

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat

4. Rücktritt

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich/telefonisch/per E-Mail bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrückerstattung nicht mehr möglich.

Ausnahmen:

- Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich.
- Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

Die Abmeldung muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtswirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

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

5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Es wird je Teilnahmebescheinigung eine Gebühr von € 3,00 in Rechnung gestellt.

7. Ermäßigungen

Mitglieder der vhs Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studenten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis).

Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die vhs für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

10. Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs-Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

12. Datenschutz

Die in der Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen (DSGVO / Bayer. Datenschutzgesetz) erhoben, genutzt und gespeichert.

Die erteilte Einwilligungserklärung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft abgeändert oder widerrufen werden (postalisch/per E-Mail oder per Fax).

Die Anmeldung zu einem vhs-Kurs ist nur möglich, wenn die Datenschutzinformation der vhs des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.

TVO auf Satellit



19.00 UHR
22.30 UHR

01.00 Uhr

04.30 Uhr

07.00 Uhr

10.30 Uhr

13.00 Uhr

16.30 Uhr



tvo

Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:



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

Alle Inhalte sind jederzeit in der
Mediathek abrufbar: www.tvo.de

Nutzen Sie die **TVO - App**:
kostenlos im App Store
erhältlich!



6.-17. November 2023

Programm

www.forchheimer-kulturservice.de

Ab 11. September

Karten sichern!



blätterWALD

10. Literaturtage im Forchheimer Land

MO | 06.11. | 19.30 Uhr |
Hauptstelle Sparkasse
Forchheim

DÉSIRÉE NICK

UNVERBLÜMT SATIRISCH

Alte weiße Frau – Warum Falten kein Knick im Lebenslauf sind

DI | 07.11. | 19.30 Uhr |
Café Wirth Egloffstein

MARKUS ORTHS

MIT KULINARISCHER KOSTPROBE

Mary & Claire – Sex & Drugs in der Englischen Romantik

MI | 08.11. | 19.30 Uhr |
Stadtbücherei Forchheim

MARTIN NEUBAUER

„Panikartig zerplatzte ein alter Leberkäs!“ – Ein Karl-Valentin-Abend

DO | 09.11. | 19.30 Uhr |
Hasenbergzentrum
Ebermannstadt

ANNETTE WIENERS

Die Diplomatenallee – Spannendes Politdrama aus den 70ern

FR | 10.11. | 19.30 Uhr |
Hotel Krone Gößweinstein

THOMAS LANG

MIT MUSIK UND WALLFAHRTSBIER

Goldberg und die Tränen der Madonna – Ein fränkischer Bierkrimi

SA | 11.11. | 19.30 Uhr |
Hauptstelle Sparkasse
Forchheim

ANDREA SAWATZKI

Brunnenstraße – Ein ungeschminkter autofiktionaler Roman

DI | 14.11. | 19.30 Uhr |
Kulturscheune Eggolsheim

NORA GOMRINGER

Nora Gomringer macht das Gedicht. Aus.

DO | 16.11. | 19.30 Uhr |
Junges Theater Forchheim

ANNE VOGD

HUMORVOLL UND SELBSTIRONISCH

Gegendert wird, was auf den Tisch kommt – Aus dem Leben einer Boomer-Mutter

FR | 17.11. | 19.30 Uhr |
St. Gereon Forchheim

ANDREAS IZQUIERDO

Kein guter Mann – Misanthrop spielt Gott

NORDBAYERISCHE
Nachrichten

Fränkischer Tag



Sparkasse
Forchheim



Tickets unter
sparkasse-forchheim.de/ticketshop
oder Buchhandlung
»'s blaue Stäffala«
Forchheim, Wiesentstr. 1



Info: VHS-Zentrum, Forchheim, Tel. 09191 861060