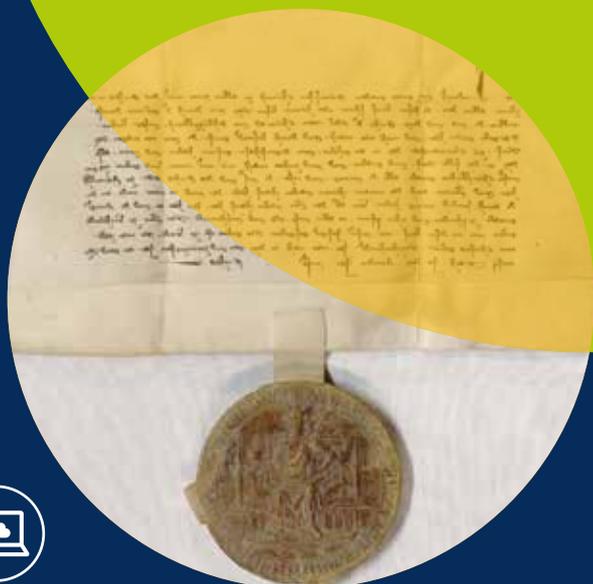




STADTJUBILÄUM  
**700** JAHRE  
EBERMANNSTADT

# Frühjahr/ Sommer 2023

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



# fokus

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz

## Kulturvielfalt in ihrer schönsten Blüte



**Printausgabe  
vierteljährlich**

[www.forchheimer-kulturservice.de](http://www.forchheimer-kulturservice.de)

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

„Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.“

Diese Erkenntnis von Benjamin Franklin gilt heute mehr denn je. Das neue Programmheft, abwechslungsreich und qualitativ hochwertig, bietet jedem die Chance, sich persönlich weiterzubilden oder sich auf neue Herausforderungen vorzubereiten.

Ganz besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen mit diesem Programmheft die zahlreichen Veranstaltungen zur Feier der 700-jährigen Erhebung zur Stadt Ebermannstadt. Am 9. Oktober 1323 erhob König Ludwig IV., genannt der Bayer, das schlüsselbergische Dorf Ebermannstadt zur Stadt nach Nürnberger Recht. Grundlegend hierfür war die enge Beziehung Konrads II. von Schlüsselberg zu dem späteren Kaiser Ludwig IV. aus dem Hause Wittelsbach. Bei der Ritterschlacht des Königs bei Mühldorf am Inn am 28. September 1322 gegen die Truppen seines Herausforderers Friedrichs von Habsburg trug Konrad II. von Schlüsselberg als Feldmarschall des Königs im Zentrum des Gefechts die Sturmflagge des Reiches. Für diese Tat erhielt er neben finanzieller Entlohnung auch ein Jahr später das Stadtrechtsprivileg für sein Dorf Ebermannstadt. Feiern Sie also mit uns das Stadtjubiläum und genießen Sie ein umfangreiches Kulturprogramm.

Seit mehr als einem Jahr präsentiert die VHS ein gezieltes Kursangebot zu dem großen Zukunftsthema „Klimaschutz und Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Aufgrund der aktuellen politischen Situation und der Zunahme von drastischen Naturereignissen hat die Brisanz zugenommen. Wir als Bürger merken dies vor allem in den Bereichen „Energieverbrauch“ und „Energiesparen“. Aufgrund dessen erfreuen sich die Klimaschutz- und Energiesparvorträge einer sehr großen Zuhörerschaft. Es lassen sich aber auch Kosten sparen durch ressourcenschonenden Konsum und nachhaltiges Verhalten. Gleichzeitig tragen Sie dadurch aktiv zum Klimaschutz bei und handeln im Sinne der Nachhaltigkeit. Weitere Vorträge und Veranstaltungen zum Klimaschutz und Nachhaltigkeits-Tipps finden Sie im neuen Programm.

Corona hat die Schwächen in der Digitalisierung und der Nutzung von digitalen Systemen gezeigt. Das Erlernen einer digitalen Kompetenz in allen gesellschaftlichen und beruflichen Bereichen ist von zentraler Bedeutung. Gerne begleiten wir Sie in das digitale Zeitalter und bieten Ihnen entsprechende Kurse für den Umgang mit dem Computer oder dem Smartphone an.

Gesundheit ist ein Wunsch, der sich auf nahezu jeder Glückwunschkarte findet – egal ob für Jung oder Alt. Für die Gesunderhaltung ist körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor, denn regelmäßige Bewegung hält fit und steigert das Wohlbefinden, kann Risikofaktoren minimieren und sogar Krankheiten vorbeugen. Dafür bietet Ihre Volkshochschule vielfältige gesundheitsorientierte Bewegungsangebote, ausgerichtet auf verschiedene Bedürfnisse, an. Suchen Sie sich etwas aus unserem Kursangebot aus und bringen Sie Bewegung dauerhaft in Ihren Alltag.

Viel Spaß beim Blättern im Programmheft.

Ihr Landrat



Dr. Hermann Ulm



<b>Vorwort</b>	3	<b>Volkshochschule Forchheim e.V.</b>	22
<b>Allgemeine Hinweise</b>	5	<b>Gesellschaft</b>	<b>23</b>
<b>Studienreisen</b>	6	Pädagogik - Psychologie	23
<b>Seniorenprogramm</b>	7	Digitalisierung, Recht & Finanzen, Pflege	26
<b>Ebermannstadt</b>	11	Kulturpaten, Länder- und Heimatkunde	27
<b>Effeltrich</b>	17	<b>EDV - Beruf</b>	<b>28</b>
<b>Eggolsheim</b>	17	<b>Sprachen</b>	<b>32</b>
<b>Forchheim</b>	22	Infos und Tests	32
<b>Göbweinstein</b>	68	Integrationskurse	32
<b>Gräfenberg</b>	69	Deutsch als Fremdsprache	34
<b>Hallerndorf</b>	70	Ich spreche mit der Welt	34
<b>Hausen</b>	71	Englisch	35
<b>Heroldsbach</b>	72	Französisch	36
<b>Hiltpoltstein</b>	75	Italienisch	37
<b>Hundshaupten</b>	76	Spanisch	38
<b>Igensdorf</b>	77	<b>Gesundheit</b>	<b>38</b>
<b>Kirchehrenbach</b>	79	Entspannung - Körpererfahrung	39
<b>Kunreuth</b>	79	Bewegung - Gymnastik - Fitness	41
<b>Langensendelbach</b>	81	Kurse im Königsbad	47
<b>Leutenbach</b>	82	Zusammenarbeit mit Sportvereinen	49
<b>Morschreuth</b>	83	Tanz und Bewegung	51
<b>Synagoge Ermreuth</b>	86	Gesundheitspflege und Erste Hilfe	52
<b>Neunkirchen</b>	87	<b>Ernährung</b>	<b>53</b>
<b>Poxdorf</b>	92	<b>Kultur</b>	<b>55</b>
<b>Trubachtal</b>	93	Kunstgeschichte, Kreativ: Kurse, Seminare, Workshops	55
<b>Weilersbach</b>	96	Kreatives Gestalten	57
<b>Wiesenthau</b>	96	Weinworkshop, Literatur	58
<b>Wiesenttal</b>	97	Konzerte	59
<b>Datenschutzerklärung</b>	98	<b>Spezial</b>	<b>59</b>
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>	98	Eltern/Kind - Kinderkurse	60
		Bildung für nachhaltige Entwicklung	66
		Umweltbildung	67
<b>Kooperation mit dem Pfalzmuseum Forchheim</b>	62	<b>Kooperation mit dem Wallfahrtsmuseum Göbweinstein</b>	69
<b>Kooperation mit der Info-Offensive Klimaschutz des Landratsamtes Forchheim</b>	67		

**Leiter**

Dr. Hermann Ulm, Landrat

**Geschäftsführerin**

Marion Rossa-Schuster, Kulturreferentin

**Pädagogische Mitarbeiter**

Emanuela Cavallaro

Markus Kuschka

Moritz Wenninger

**VHS-Verwaltung**

Johannes Distler

Birgit Ehe-Ahlers

Barbara Neuner

Karin Reichelt-Ott

**Geschäftsstelle**

VHS-Zentrum

Hornschuchallee 20

91301 Forchheim

Tel. 09191/86-1060

Fax 09191/86-1068

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

Montag	9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr
Dienstag	9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr
Mittwoch	9.00-12.00 Uhr
Donnerstag	9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr
Freitag	9.00-12.00 Uhr

**Ferien (unterrichtsfrei)**

03.04. – 15.04.

01.05.

18.05.

29.05.

30.05. – 09.06.

08.06.

31.07. – 11.09.

15.08.

Osterferien  
Tag der Arbeit  
Christi Himmelfahrt  
Pfingstmontag  
Pfungstferien  
Fronleichnam  
Sommerferien  
Mariä Himmelfahrt

**Anmeldung**

- online unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)
- per E-Mail an [kontakt@vhs-forchheim.de](mailto:kontakt@vhs-forchheim.de)
- schriftlich per Post oder Fax
- persönlich und telefonisch in der Geschäftsstelle oder in den Außenstellen

**Nachricht**

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

**Abmeldung**

- nur in der VHS-Geschäftsstelle oder der jeweiligen Gemeindeverwaltung
- eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtskräftig.
- Beachten Sie zu den Fristen Punkt 4b) unserer AGB
- Bei jeder Abmeldung fällt eine Stornogebühr von € 4,00 an.

**Zertifizierung Qualitätsmanagement**

Wir sind EFQM-zertifiziert!

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

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

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

**facebook**

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



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



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



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

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

## STUDIENREISEN/EXKURSIONEN/ WANDERUNGEN

Bei den Studienreisen handelt es sich um Gruppenreisen, die nur mit einer Mindest- und Maximalteilnehmerzahl durchgeführt werden können. Soweit die detaillierten Ausführungen für die Studienreisen beim Erscheinen des VHS-Programmheftes noch nicht aufliegen, können Sie sich in die entsprechende Interessentenliste eintragen lassen. Sie bekommen dann die Reiseausschreibung unverbindlich zugesandt. Ab diesem Zeitpunkt ist eine verbindliche, schriftliche Anmeldung möglich. Programm- und Preisänderungen vorbehalten! Die ausführlichen Beschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.

Anmeldung und Auskunft: VHS-Büro, Tel. 09191/86-1060

### Die Normannen Studienfahrt zur Ausstellung im Reiss-Engelhorn Museum Mannheim

Die Reiss-Engelhorn-Museen widmen sich zum ersten Mal im deutschsprachigen Raum der faszinierenden Geschichte der Normannen. In einer spannenden Ausstellung zeigen sie, wie aus Wikingern Normannen wurden, die seit dem 9. Jahrhundert das Gesicht Europas veränderten. Dabei begeben sich die Besucher auf eine Reise von Skandinavien bis ans Mittelmeer, von der Ostseeküste bis nach Byzanz. Anmeldeschluss 17. Februar

#### Kurs St001

Toni Eckert  
Donnerstag 23. Februar 2023  
€ 68,00 inkl. Busfahrt, Eintritt, Ausstellungsführung, Reiseleitung  
Mannheim

### Opern- und Kulturfahrt - München



Busfahrt nach München. Zwischenstopp im Kloster Plankstetten mit Führung. Anschließend Besuch der Oper MANON LESCAUT in der Bayerischen Staatsoper  
Reisepreis: 59,00 € zzgl. Opernkarte

Uns stehen Opernkarten der 2. (144,00 €) und 3. (119,00 €) Kategorie zur Verfügung. Leistungen: Busfahrt, Führung in der Klosterkirche Plankstetten, Reiseleitung, Besorgung der Opernkarten

#### Studienreise St002

Dr. Dieter George, Silvia Bessler  
Samstag, Februar 2023  
München

### Studienreise Potsdam

Voraussichtliches Programm: Zweitägige Studienreise in die Hauptstadt Brandenburgs mit Besuch der Ausstellung „Sonne. Die Quelle des Lichts in der Kunst“ im Museum Barberini. Am nächsten Tag Besuch von Schloss Sanssouci.

#### Kurs St003

Toni Eckert  
Samstag, 15. April - Sonntag, 16. April 2023  
Interessentenliste liegt auf!  
Potsdam

### Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

### Opern- und Kulturfahrt - Coburg



Voraussichtliches Programm: Fahrt nach Coburg, Besichtigung der Ehrenburg, gemeinsame Nachmittagseinkauf, anschließend Besuch der Oper „Siegfried“ (Zweiter Tag des Bühnenfestspiels „Der Ring des Nibelungen“ von Richard Wagner)

#### Studienreise St004

Dr. Dieter George  
Silvia Bessler  
Sonntag, 23. April 2023, 12.30-23.00 Uhr  
Interessentenliste liegt auf!  
Coburg

### Backsteingotik in Mecklenburg-Vorpommern



Viertägige Studienreise mit dem Bus und drei Übernachtungen. Auf dem Programm stehen Schloss Wörlitz, Neubrandenburg, Altentreptow, Demmin, die Schlossanlage Dargun, Malchin und Dessau.

#### Studienreise St005

Volker Schlesinger  
Silvia Bessler  
Donnerstag, 27. April - Sonntag, 30. April 2023  
€ 480,00  
Mecklenburg-Vorpommern

### Internationales Brucknerfest Linz 2023



Voraussichtlich dreitägige Studienreise mit dem Bus und zwei Übernachtungen. Lassen Sie sich bitte in die Interessentenliste eintragen, Sie bekommen dann die Ausschreibung zugeschickt.

#### Studienreise St006

Dr. Dieter George  
Silvia Bessler  
In Planung für September 2023  
Interessentenliste liegt auf!  
Linz

### Irland - Inseln, Klippen, unendliche Weiten. Wandern im irischen Südwesten

Leistungen: Bustransfer zum und vom Flughafen München, Flug nach Dublin und zurück, 7 Übernachtungen, Bus in Irland, Reiseleitung, VHS-Gruppenleitung, Programm wie ausgewiesen.

#### Studienreise St007

Silvia Bessler  
Eckhard Ladner  
Sonntag, 04. Juni - Sonntag, 11. Juni 2023  
€ 1799,00  
Irland

### Polen mit Schlesien und die nördliche Slowakei



Voraussichtliches Programm: Görlitz, Breslau, Krakau, Hohe Tatra, Bratislava, Kloster Melk, Rückfahrt über Wien.

Bitte lassen Sie sich in die Interessentenliste eintragen, Sie bekommen die Ausschreibung dann zugeschickt.

#### Studienreise St008

Toni Eckert  
In Planung für September 2023  
Interessentenliste liegt auf!  
Görlitz - Krakau - Bratislava

# SENIORENPROGRAMM

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

## Studienfahrten

### Zisterzienserinnenkloster Himmelkron und Creußener Krüge

Besichtigung des Klosters Himmelkron. Anschließend Stippvisite in der vielgerühmten Baille-Maille-Lindenallee. Nach einer für die Gruppe der VHS maßgeschneiderten Führung Mittagessen in der „Frankenfarm“. Im Anschluss Weiterfahrt in die Kleinstadt Creußen. Zunächst Besichtigung der Jakobuskirche. Danach Besuch im Krügemuseum mit sachkundiger Erklärung zur speziellen Creussener Keramik.

#### Studienfahrt

Se001

Toni Eckert  
Mittwoch, 03.05.  
€ 39,00

### Weiden

Stadtführung. Nach der Mittagspause Besuch des internationalen Keramikmuseums mit einem Einblick Kunst- und Kulturgeschichte.

#### Studienfahrt

Se002

Volker Schlesinger  
Mittwoch, 07.06.  
€ 39,00

### Die Bischofs- und Residenzstadt Eichstätt

Im Zentrum der Stadt und unserer Besichtigung liegt der im 14. Jahrhundert errichtete Dom St. Salvator und die ehemals fürstbischöfliche Residenz am Rande des Residenzplatzes. Stadt und Dom werden im Rahmen eines umfangreichen Rundganges besichtigt. Nach einer Mittagspause Besuch der Willibaldsburg über dem Tal der Altmühl. Im Anschluss Besichtigung von „Jurahäusern“, Gebäude mit besonderer Architektur und für die Region eigener Baumerkmale.

#### Studienfahrt

Se003

Toni Eckert  
Mittwoch, 28.06.  
€ 39,00

### Bayerische Landesausstellung 2023: „Barock in Böhmen und Bayern“ in Regensburg

Im Zentrum steht die Barockzeit, um 1600 bis 1770, in der Böhmen und Bayern durch außerordentlich wirkmächtige grenzüberschreitende Beziehungen in Kunst, Kultur und Wirtschaft sowie durch politische und konfessionelle Erschütterungen verbunden waren. Die Ausstellung findet zunächst im Haus der Bayerischen Geschichte in Regensburg und danach in Prag statt. Diese tschechisch-bayerische Coproduktion ist die Zweite nach der sehr erfolgreichen Gemeinschaftsausstellung zu Karl IV. in Prag und Nürnberg im Jahr 2017.

#### Studienfahrt

Se004

Toni Eckert  
Mittwoch, 26.07.  
€ 39,00

## Aktiv-Wanderungen

### Vom Paradiestal ins Kleinziegenfelder Tal

Start der Wanderung im Wiesenttal bei Treunitz, wir folgen der Wiesent flussauf und biegen ab ins Paradiestal. Mittagsrast in Stadelhofen. Am Nachmittag weiter ins Kleinziegenfelder Tal bis zur Schrepfersmühle. Hier Schlusseinkehr.

Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 13 km, Anstiege ca. 75 Höhenmeter, Abstiege ca. 103 Höhenmeter, reine Gehzeit ca. 4,5 Std.

#### Wanderung

Se005

Wolfgang Spörlein  
Mittwoch, 26.04.  
€ 17,00

### Von Nagel am See zum Fichtelsee

Start in Nagel am See im Fichtelgebirge. Wanderung bis zum Kregnitzhägel und zum Fichtelsee. Mittagsrast im Hotelrestaurant Fichtelsee. Nach der Mittagspause weiter nach Neubau. Schlusseinkehr in der Wirtschaft „Zur Bleaml Alm“.

Mittelschwere Wanderung ca. 13 km lang, Anstiege 325 m aufwärts, 135 m abwärts

#### Wanderung

Se006

Roland Gottfried  
Mittwoch, 17.05.  
€ 17,00

### Auf dem Jakobsweg von Lichtenfels nach Bamberg

Anreise der Pilgergruppe mit dem Zug von Forchheim nach Lichtenfels. Vom Bahnhof Lichtenfels führt der Weg zur Jakobskapelle auf dem Kapellenberg und danach zur grandiosen Wallfahrtsbasilika Vierzehnheiligen. Nach einer Besichtigung der Prachtarchitektur Balthasar Neumanns weiter auf den Staffelberg mit der keltischen Siedlung Menosgada. Abstieg nach Loffeld und Möglichkeit zur Rast bei der „Staffelbergbräu“. Vorbei am Veitsberg wird über Prächting und Oberleiterbach die Abtei Maria Frieden in Kirchsletten erreicht. Abendessen und Übernachtung im Pilgerquartier der Abtei. Am nächsten Tag führt der Pilgerweg über Zapfendorf nach Baunach, wo wir des spätmittelalterlichen Santiagopilgers „Überkum“ an dessen Statue auf dem Markplatz gedenken. Von Baunach pilgern wir über den Kreuzberg nach Hallstadt. Von hier nehmen wir den Stadtbus zur Bamberger Innenstadt, wo die Pilgerung gemütlich ausklingen soll. Danach Rückfahrt mit dem Zug nach Forchheim. Gesamte Wegstrecke zu Fuß: 22 + 19 km

#### Wanderung

Se007

Toni Eckert  
Mittwoch, 24.05. und Donnerstag 25.05.  
€ 96,00 inkl. Zugfahrt, Führung und Übernachtung

### Von Demantsfürth nach Uehlfeld auf den Spuren von Störchen und Karpfen

Start in Demantsfürth. Entlang des Störchenlehrpfades zur Vogelbeobachtungsstation. Auf dem Karpfenrundweg über die Ortschaften Pепенhöchstädt nach Rohensaas. Weiter über Voggendorf nach Uehlfeld. Mittagessen in der Brauereigaststätte Zwanzger. Nach der Pause Wanderung auf dem Störchenweg ca. eine Stunde. Schlusseinkehr in Uehlfeld.

Leichte Wanderung ca. 12 km lang, sehr geringe Steigungen

#### Wanderung

Se008

Roland Gottfried  
Mittwoch, 14.06.  
€ 17,00

### Am oberen Main von Mainleus nach Kulmbach

Start in der Nähe von Mainleus. Am Main entlang bis zum Zusammenfluss von rotem und weißem Main. Mittagseinkehr im Gasthof Weinbrücke. Die Nachmittagsetappe führt uns entlang des weißen Mains etwas außerhalb der Stadt zu unserer Schlußeinkehr im Kommunbräu in Kulmbach unterhalb der Plassenburg.  
leichte Wanderung ca. 13 km, Anstieg 100Hm, Abstieg 100Hm

**Wanderung** **Se009**  
Hartmut Lelickens  
Mittwoch, 05.07.  
€ 17,00

### Vom Geisloch entlang der Pegnitz nach Neuhaus

Beginn der Wanderung in der Nähe von Münzinhof im Veldensteiner Forst beim Appenloch. Auf unserem weiteren Weg erreichen wir bald auf ca. 515m Höhe das Geisloch. Mittagspause in Velden. Am Nachmittag entlang der Pegnitz nach Neuhaus zur Schlußeinkehr.  
Mittelschwere Wanderung, ca. 13 km, Anstiege ca. 185 Höhenmeter, Abstiege ca. 286 Höhenmeter, Gehzeit ca. 4,5 Stunden.

**Wanderung** **Se010**  
Wolfgang Spörlein  
Mittwoch, 02.08.  
€ 17,00

### In der Oberpfalz von Neukirchen nach Fürnried

Start der Wanderung in der Nähe von Neukirchen bei Sulzbach-Rosenberg. Über Truisdorf nach Hoegen. Mittagseinkehr beim Dorfwirt. Nachmittags über Lichtenegg und Wurmrausch nach Fürnried. Schlußeinkehr im Landgasthaus Goldener Stern.  
Mittelschwere Wanderung ca. 14 km, Anstieg 420\*m, Abstieg 400\*m

**Wanderung** **Se011**  
Hartmut Lelickens  
Mittwoch, 06.09.  
€ 17,00

### Der Panoramaweg von Sommerhausen nach Kleinochsenfurt

Beginn der Wanderung in Kleinochsenfurt. Entlang dem Rappertsmühlbach bergauf bis zum Zeubelrieder Moor. Dort wenden wir uns nach Westen durch die Weinberge bis wir den Aussichtspunkt Sommerhausen erreichen. Mittagsrast im Restaurant Ritter Jörg.  
Nach der Mittagspause Wanderung auf dem Panoramaweg nach Kleinochsenfurt. Schlußeinkehr in einem Weinlokal in Ochsenfurt.  
Mittelschwere Wanderung ca. 13 km lang, Anstiege 200 m aufwärts, 200 m abwärts

**Wanderung** **Se012**  
Roland Gottfried  
Mittwoch, 04.10.  
€ 17,00

### Auf dem Gottesgartenweg über den Kordigast nach Weismain

Start der Wanderung bei Klosterlangheim. Über Isling zur Mittagseinkehr im „Gasthaus zur steinernen Hochzeit“. Weiter geht's dann auf dem Main- und Frankenweg vorbei am kleinen Kordigast hinauf auf 515 m zum Großen Kordigast. Beim Abstieg passieren wir Schloß Giechkröttendorf. Schließlich erreichen wir Weismain. Schlußeinkehr in einem Café am Marktplatz.  
Mittelschwere Wanderung ca. 13 km, Anstiege 204 Höhenmeter, Abstiege 239 Höhenmeter, reine Gehzeit ca. 4 Stunden.

**Wanderung** **Se013**  
Wolfgang Spörlein  
Mittwoch, 08.11.  
€ 17,00

## Konzertfahrt

### Konzert der Bamberger Symphoniker

Berwald: Symphonie Nr. 4  
Mendelssohn-Bartholdy: Symphonie Nr. 3  
Herbert Blomstedt, Dirigent

**Konzert** **Se014**  
Sonntag, 18.06., Beginn 17.00 Uhr  
€ 43,00 inkl. Karte und Busfahrt

## Kurse

### 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** **Se020**  
Ingrid Pamperl  
Dienstag, 28.02., 14.30-15.30 Uhr, 11 x  
€ 44,00 (€ 39,60) Bamberger Str. 60a, Saal

### Senioren-gymnastik

**Kurs** **Se021**  
Nico Radeck  
Donnerstag, 02.03., 9.00-10.00 Uhr, 15 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Katharinenspital

### Senioren-gymnastik

**Kurs** **Se022**  
Nico Radeck  
Donnerstag, 02.03., 10.05-11.05 Uhr, 15 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Katharinenspital

### Gymnastik rund um den Stuhl

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** **Se023**  
Ingrid Pamperl  
Freitag, 03.03., 16.30-17.30 Uhr, 11 x  
€ 44,00 (€ 39,60) Bamberger Str. 60a, Saal

### Gedächtnistraining - geistig fit bleiben

**NEU**

Mit viel Spaß, Schwung und abwechslungsreichen Übungen startet unser Gedächtnistraining. Denkübungen, leichte Bewegungsübungen gepaart mit Entspannungsphasen führen zum ganzheitlichen Gedächtnistraining (GGT). Mit assoziativem Denken fördern wir außerdem die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Das alles geschieht mit viel Spaß und ohne jeglichen Leistungsdruck. In entspannter Atmosphäre steigern wir u.a. die Merkfähigkeit, Konzentration, Wahrnehmung, Fantasie und Denkflexibilität. Bitte mitbringen: Stift und Papier.

**Kurs** **Se024**  
Andrea Schrenk  
Dienstag, 07.03., 16.00-17.00 Uhr, 6 x  
€ 30,00 (€ 27,00) Katharinenspital

**Osteoporose-Gymnastik**

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

<b>Kurs</b>	<b>Fo427A</b>
Ingrid Pamperl	
Freitag, 03.03., 9.25-10.10 Uhr, 11 x	
€ 44,00 (€ 39,60)	Don Bosco, Pfarrsaal

**Osteoporose-Gymnastik**

<b>Kurs</b>	<b>Fo427B</b>
Ingrid Pamperl	
Freitag, 03.03., 10.20-11.05 Uhr, 11 x	
€ 44,00 (€ 39,60)	Don Bosco, Pfarrsaal

**Nordic Walking**

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

<b>Kurs</b>	<b>Fo491</b>
Nico Radeck	
Montag, 27.02., 12.30-13.30 Uhr, 15 x	
€ 60,00 (€ 54,00)	Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**Kurse im Königsbad**

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.

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo502A</b>
Irina Koch	
Montag, 27.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo502B</b>
Irina Koch	
Montag, 27.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo502C</b>
Irina Koch	
Montag, 27.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo503</b>
Irina Koch	
Mittwoch, 01.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

<b>Kurs</b>	<b>Fo504A</b>
Petra Sponzel	
Dienstag, 28.02., 9.45-10.30 Uhr, 12 x	
€ 36,00 (€ 32,40) + € 42,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

<b>Kurs</b>	<b>Fo504B</b>
Kristin Kraus	
Donnerstag, 02.03., 8.30-9.15 Uhr, 15 x	
€ 45,00 (€ 40,50) + € 52,50 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

<b>Kurs</b>	<b>Fo504C</b>
Kristin Kraus	
Donnerstag, 02.03., 9.15-10.00 Uhr, 15 x	
€ 45,00 (€ 40,50) + € 52,50 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo516A</b>
Irina Koch	
Montag, 08.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo516B</b>
Irina Koch	
Montag, 08.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo516C</b>
Irina Koch	
Montag, 08.05., 10.00-10.45 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo516D</b>
Irina Koch	
Mittwoch, 10.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x	
€ 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

<b>Kurs</b>	<b>Fo518A</b>
Petra Sponzel	
Dienstag, 20.06., 9.45-10.30 Uhr, 6 x	
€ 18,00 (€ 16,20) + € 21,00 Badeintritt	Warmwasserbecken

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

S. 87

<b>Vortrag</b>	<b>Ne001</b>
----------------	--------------

**Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht**

S. 87

<b>Vortrag</b>	<b>Ne002</b>
----------------	--------------

## EDV

**PC-Kurse – Smartphone – Internet 50plus****Fit am PC mit Windows 10 - „50plus!“ - am Vormittag**

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

- PC-Bedienung, Maus und Tastatur;
  - Was ist eigentlich das Betriebssystem „Windows“ und die Fenstertechnik?
  - 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  
Dienstag, 28.02., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
€ 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 11,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Fit am PC mit Windows 10 - „50plus!“ - am Vormittag**

**Kurs** **Fo220S2**  
Monika Bappert  
Donnerstag, 15.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
€ 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 11,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Fit am PC mit Windows 10 - „50plus!“ - Fortführung - am Vormittag**

**Kurs** **Fo221S1**  
Susanne Dümig  
Dienstag, 18.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x  
€ 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen VHS-Zentrum

**Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!**

- 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 Android-Smartphone  
Achtung: Nicht iPhone

**Kurs** **Fo230A**  
Stephan Schreiber-Hassa  
Mittwoch, 15.03., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 56,80 (€ 51,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!**

**Kurs** **Fo230C**  
Stephan Schreiber-Hassa  
Mittwoch, 21.06., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 56,80 (€ 51,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**iphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!**

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

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

**Kurs** **Fo230D**  
Stephan Schreiber-Hassa  
Mittwoch, 19.04., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
€ 56,80 (€ 51,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**EDV-Kurse „50plus!“**

**Fit am PC – einfach und unkompliziert mit Windows 10**  
Fo220S1 und S2

**Smartphone für Einsteiger**  
Fo230A und C

**Fit am PC mit Windows - Fortführung**  
Fo221S1

**Smartphone – Nutzung im Alltag**  
Fo231

**Internet und E-Mail 50plus!**  
Fo290S1

**Fotos mit dem Smartphone**  
Fo234

**Videotelefonie leicht gemacht**  
Fo292

**Internet und E-Mail - 50plus**

- Surfen im Internet mit dem Browser Microsoft Edge
- Informationen suchen (Google-Stichwortsuche, Fahrplanauskunft, Reiseroute planen und ansehen, Reiseinformationen beschaffen, Reisewetter, usw.)

- 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 - 50plus!)

**Kurs** **Fo290S1**  
Susanne Dümig  
Dienstag, 09.05., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
€ 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 14,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Video-Telefonie leicht gemacht! - 50plus!**

**Kurs** **Fo292**  
Stephan Schreiber-Hassa  
Mittwoch, 10.05., 8.15-11.15 Uhr  
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Vorträge am Nachmittag**

Betreuung: Joseph Thäle

**Südtirol - grüne Almen, weiße Berge**

**Vortrag** **Se030**  
Edgar Krapp  
Dienstag, 07.03., 15.00-16.30 Uhr  
Eintritt: frei Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

**Fahrt in den Frühling und zu den herrlich geschmückten Osterbrunnen**

**Vortrag** **Se031**  
Marika Bayer-Thäle  
Dienstag, 04.04., 15.00-16.30 Uhr  
Eintritt: frei Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

### Vom Harz zur Lüneburger Heide

**Vortrag** **Se032**  
 Andreas Brenning  
 Dienstag, 16.05., 15.00-16.30 Uhr  
 Eintritt: frei Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

### Oberfranken, du mein schönes Heimatland

**Vortrag** **Se033**  
 Joseph Thäle  
 Dienstag, 06.06., 15.00-16.30 Uhr  
 Eintritt: frei Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

### Schöne Gartenlandschaften und zauberhafte Schlossgärten im Norden Deutschlands

**Vortrag** **Se034**  
 Marika Bayer-Thäle  
 Dienstag, 04.07., 15.00-16.30 Uhr  
 Eintritt: frei Pfarrheim St. Nikolaus, Ebermannstadt

## Vorträge in Seniorenwohnheimen

Betreuung: Joseph Thäle

### März Südtirol - grüne Almen, weiße Berge

Vortrag von Edgar Krapp

### April Fahrt in den Frühling und zu den herrlich geschmückten Osterbrunnen

Vortrag von Marika Bayer-Thäle

### Mai Vom Harz zur Lüneburger Heide

Vortrag von Andreas Brenning

### Juni Oberfranken, du mein schönes Heimatland

Vortrag von Joseph Thäle

### Juli Schöne Gartenlandschaften und zauberhafte Schlossgärten im Norden Deutschlands

Vortrag von Marika Bayer-Thäle



## KULTURKREIS EBERMANNSTADT E.V.

Tel.: 09194/506-40  
 1. Vorsitzende: Gabriele Rauch

Stellvertreterinnen: Sybille Müller, Gabriele Thiem  
 Schriftführerin: Brigitte Mitterer  
 Kassier: Wolfgang Krippel

Internet: [www.kulturkreis-eps.de](http://www.kulturkreis-eps.de)  
 E-Mail: [info@kulturkreis-eps.de](mailto:info@kulturkreis-eps.de)  
 Tel.: 09194/506-40, Frau 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, 27.01.23 8.00-12.00 Uhr  
 Montag, 30.01.23 8.00.12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:  
 Dienstag, 31.01.23 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr  
 Mittwoch, 01.02.23 8.00-12.00 Uhr  
 Donnerstag, 02.02.23 vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr  
 Freitag, 03.02.23 8.00-12.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.  
 Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

#### Hier finden Ihre Kurse statt:

Volksschule: Schulweg 10, 91320 Ebermannstadt  
 Realschule EBS: Georg-Wagner-Straße 13, 91320 Ebermannstadt  
 Feuerwehrhaus Burggailenreuth: Kalkwerk 5, 91320 Ebermannstadt  
 Stadtpfarrkirche St. Nikolaus: Kirchenpl. 1, 91320 Ebermannstadt  
 Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a, 91320 Ebermannstadt  
 Bürgerhaus: Bahnhofstraße 5, 91320 Ebermannstadt

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

### Die Kunst der Zwanziger Jahre in Deutschland

**Vortrag** **Eb001**  
 Katja Boamong-Brummer  
 Donnerstag, 02.02., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Mongolei



**Vortrag** **Eb002**  
 Frank Riedinger  
 Freitag, 10.02., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Die Pfarrkirche St. Nikolaus in Ebermannstadt und die Planzeichnungen von Friedrich von Gärtner

**Vortrag** **Eb003**  
 Georg Brütting  
 Donnerstag, 23.02., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### „700 Jahre EBS! 700 Jahre Klima - und wie geht es weiter?“

**Vortrag** **Eb004**  
 Christian König  
 Donnerstag, 02.03., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Romantisches Franken

Berge, Burgen und Bäche, besungen in romantischen Liedern zur Gitarre von Corinna Schreiter und Stefan Grasse ergänzt mit Werken aus der Ebermannstädter Liederhandschrift  
 Eine musikalische Entdeckungsreise durch das romantische Franken mit Liedern von Friedrich Rückert, E.T.A. Hoffmann und Victor von Scheffel. Mit Texten und Reiseberichten u.a. von Johann Wolfgang von Goethe, Tieck und Wackenroder sowie der Markgräfin Wilhelmine von Bayreuth. Corinna Schreiter kann eine eindrucksvolle Karriere als Konzert- und Oratoriensängerin mit namhaften Dirigenten und Orchestern vorweisen. Der Gitarrist Stefan Grasse gab weltweit über 2500 Konzerte und veröffentlichte 16 CDs.

**Musikalischer Vortrag** **Eb005**  
 Sonntag, 05.03., 18.00 Uhr  
 Eintritt frei! Spenden erbeten. Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Ein Rezeptbuch aus der Werkstatt des Bildhauers Friedrich Theiler

**Vortrag** **Eb006**  
 Bettina Wagner  
 Donnerstag, 09.03., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

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

### Ebermannstadt im 19. Jahrhundert – zwischen Deutscher Romantik und sozialer Lage

Der Referent wählt für seine Darstellung Ebermannstadts im 19. Jahrhundert eine Perspektive ganz besonderer Art. Er stellt die prekäre Lage der Bevölkerung den Schwärmereien gegenüber, mit denen eine Reihe namhafter Romantiker die engen Täler und bizarren Felsen des Muggendorfer Gebürs beschreiben. Der Vortrag beinhaltet die Ereignisse der Napoleonischen Kriege und die phasenweise dramatische Not der Bevölkerung, die in der Mitte des Jahrhunderts zu dem gewaltigen Aderlass der Auswanderung nach Nordamerika führte. Darüber hinaus geht der Referent auf einige Kuriositäten des ereignisreichen 19. Jahrhunderts in der Region um Ebermannstadt ein. Darunter ist die Ausnahmeerscheinung Franz Joseph Mahr, der von 1864 bis 1875 Pfarrer in Ebermannstadt war, mehrfach inhaftiert wurde und für Furore sorgte.

**Vortrag** **Eb007**  
 Toni Eckert  
 Donnerstag, 16.03., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Ebermannstadts Weg in die Demokratie (1900 bis 1950)

Anhand der Abbildungen, die der Referent für seinen gleichnamigen Beitrag in der Festschrift zum Stadtjubiläum verwendet hat, sowie ergänzenden Fotos wird dargestellt, wie sich Ebermannstadt von der Monarchie über die Novemberrevolution 1918, die Weimarer Republik, das „Dritte Reich“, den Zweiten Weltkrieg, Kriegsende 1945 bis zur Gründung der Bundesrepublik entwickelt hat. Der Vortrag steht unter dem Motto: „Die Gegenwart versteht nur, wer auch die Vergangenheit kennt. Geschichte wiederholt sich nicht, aber man kann man aus ihr lernen – wenn man will.“

**Vortrag** **Eb008**  
 Dr. Manfred Franze  
 Donnerstag, 23.03., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Entwicklung und Modernisierung – Ebermannstadt von 1950 bis heute

Vieles hat sich getan seit Ende des zweiten Weltkrieges in Ebermannstadt. Wie sich das beschauliche kleine Städtchen schrittweise zum heutigen Mittelzentrum entwickelt hat, wie das Leben in den fünfziger Jahren in Ebermannstadt war, warum hier drei Schularten angesiedelt wurden – diesen und anderen Fragen wird nachgespürt und dadurch in manch älterem Ebermannstädter vergessen geglaubte Erinnerungen geweckt.

**Vortrag** **Eb009**  
 Sonja Vogler  
 Donnerstag, 30.03., 19.30-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

### Literarischer Osterspaziergang durch Ebermannstadt

mit Rainer Streng  
 Wer möchte nicht dem Winter endlich ‚Lebewohl‘ sagen? Wer möchte nicht schauen, ob „Strom und Bäche“ wie in Goethes berühmtem Osterspaziergang „vom Eise befreit“ sein werden? Wer möchte nicht mal darüber nachsinnen, was nun wirklich zuerst da war: die Henne oder das Ei oder gar der Osterhase?  
 Texte von allseits bekannten Literaten, wie Tucholsky oder Uhland, dazu Humorvolles und Philosophisches von Schriftstellern aus Ebermannstadt runden diesen überraschenden und kurzweiligen Osterspaziergang ab.

**Literarischer Spaziergang** **Eb010**  
 Rainer Streng  
 Montag, 10.04., 14.00-15.00 Uhr  
 € 8,00 (€ 7,20) Bürgerhaus  
 Anmeldung erforderlich!

## Von Ebermannstadt bis Wolkenstein – die Siedlungsnamen

der Gemeinde Ebermannstadt

Im Jahr 981 verlieh Kaiser Otto II. den Leuten von Ebermarestat eine bevorzugte Rechtsstellung, indem er sie vom dortigen Grafengericht befreite. Der Urkunde ist zu entnehmen, dass in dem organisatorisch offenbar voll erfassten Ort, der damals aus politischen Erwägungen dem fernen Stift Aschaffenburg unterstellt wurde, Zuzug von Siedlern im Gange und erwünscht war. Bei der harten Rodungsarbeit war offenbar jeder willkommen. Privilegiert wurden »Siedler jedwedens Stammes, die sich dort bleibend niederließen«. Die Ortsnamen verraten, dass dabei Deutsche und Slawen zusammenwirkten.

### Vortrag

**Eb011**

Dorothea Fastnacht

Donnerstag, 20.04., 19.30-21.00 Uhr

Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

## Mitgliederversammlung

### Versammlung

**Eb011A**

Donnerstag, 27.04., 19.30-21.00 Uhr

Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

## Literarisch-historischer Spaziergang durch Ebermannstadt

mit Rainer Streng

Neben historischen Geschichten und Berichten werden Sagen und Legenden, die in und um Ebermannstadt spielen, aber auch humorvolle Texte und Gedichte lebendig in Szene gesetzt. Die Teilnehmer\*innen können einen unvergesslichen Spaziergang durch den wunderschönen Ort im Herzen der Fränkischen Schweiz genießen und ihn aus verschiedenen Blickwinkeln kennenlernen.

### Literarischer Spaziergang

**Eb012**

Rainer Streng

Montag, 29.05., 17.00-18.00 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20)

Bürgerhaus

Anmeldung erforderlich!

## Großes Barockkonzert:

Gloria von Antonio Vivaldi (RV 588)

J.S. Bach: Es wartet alles auf dich (BWV 187)

J.S. Bach: Du sollst Gott, deinen Herrn, lieben (BWV 77)

Ausführende: Kammerchor Sonorité, Solisten und Nürnberger Ratsmusik

**Leitung:** Dekanatskantorin Michaela Kögel

Das Orchester spielt auf historischen Instrumenten oder Nachbauten in der Besetzung einer typischen barocken Hofkapelle des 18. Jahrhunderts.

### Konzert

**Eb013**

Sonntag, 09.07., 18.00 Uhr

VVK: Kulturamt des Landkreises Forchheim, Tel. 09191 861045, Touristinformation Ebermannstadt, Am Marktplatz 18 und weiteren VVK-Stellen  
Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

## Warum rutscht es um Ebermannstadt?

Die Stadt im Spiegel der Gesteine ihrer Umgebung.

Exkursion mit Prof. Dr. Wolfgang Schirmer

### Exkursion

**Eb014**

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer

Sonntag, 23.04., 14.00-17.00 Uhr

Eintritt: frei Treffpunkt: P2 ( Rewe-Getränkemarkt)

## 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.

## Antrag auf Mitgliedschaft

Kulturkreis Ebermannstadt e.V. (jährl. 12,00 €, Familien 18,00 €)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Familienmitgliedschaft? (Bitte ankreuzen)

 Ja

 Nein

**Die Datenschutzinformation auf der Rückseite habe ich zur Kenntnis genommen.**

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Kulturkreis Ebermannstadt e.V. den jährlichen Mitgliedbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kulturkreis Ebermannstadt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE

IBAN (Diese Information finden Sie auf Ihrem Kontoauszug)

Ort, Datum und Unterschrift

## Ihre Vorteile und Rechte als Mitglied!

- Preisermäßigungen bei VHS-Veranstaltungen
- Mitbestimmung / Mitgestaltung der örtlichen Kulturarbeit

**VG Ebermannstadt  
z.Hd. W. Krippel**

**Franz-Dörrzapf-Str. 10  
91320 Ebermannstadt**

## Sprachen

### Englisch

#### Englisch - Niveau A2



Vorhandene Grundkenntnisse im Englischen werden hier mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten vertieft und erweitert. Quereinsteiger willkommen! Lehrbuch: Network Now, A2.2, (Klett/Langenscheidt Verlag).

#### Kurs

Udo Schüpferling

Dienstag, 28.02., 19.15-20.45 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E28

**Eb019**

### Spanisch

#### Spanisch für den Urlaub - Niveau A1



Wir lernen Redewendungen mit denen wir uns im Urlaub auf Spanisch verständigen können und widmen uns all den Themen, die für eine Reise wichtig sind. Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

#### Kurs

Rosa Iliana Rivas Lopez

Dienstag, 28.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x

€ 63,00 (€ 51,30) +Material

**Eb022**

Realschule EBS,

Pausenhof Tür NE4, Raum 121

### Französisch

#### Französisch für Urlaub und Alltag - Niveau A2



2023 soll es 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

Susanne Doneth-Hofmann

Dienstag, 28.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 90,00 (€ 81,00)

Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

**Eb020**

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

## Datenschutzinformation

### Kulturkreis Ebermannstadt e.V.

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

#### 1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Mitgliedschaft beim Kulturkreis Ebermannstadt e.V.

#### 2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist der 1. Vorsitzende Kulturkreis Ebermannstadt e.V., info@kulturkreis-ebs.de

#### 3. Zweck der Verarbeitung: Mitgliedschaft Kulturkreis Ebermannstadt e.V.

Zweck der Datenerhebung ist die Mitgliedschaft im Kulturkreis Ebermannstadt e.V. Die im Mitgliedschaftsantrag abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt freiwillig – aus berechtigtem Interesse, um Sie bei Bedarf schnell und unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Mitgliedsbeitrags 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.

#### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse und ggf. E-Mailadresse an die VHS-Geschäftsstelle Forchheim zur Abwicklung der Geschäftsbeziehung weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

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.

#### 5. 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, Kursteilnehmer oder VHS-Mitglied zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

#### 6. Speicherdauer und Löschung

Bei Kündigung der Mitgliedschaft 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 und erfolgreicher Bezahlung des Mitgliedsbeitrags 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.

#### 7. 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.

#### 8. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch den Kulturkreis Ebermannstadt e.V. 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 des Datenschutzbeauftragten lauten:

1. Vorsitzender  
Kulturkreis Ebermannstadt e.V.  
Bahnhofstr. 5  
91320 Ebermannstadt  
info@kulturkreis-ebs.de



## Gesundheit

### Sport - Entspannung

#### Rundum fit mit Ganzkörper Workouts

Für alle, die mit Spaß an der Bewegung fit sein wollen.  
Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung!

**Kurs** **Eb025**  
Dana Knapek  
Dienstag, 28.02., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### BUB - Bewegung und Balance

Ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft- und Balanceübungen sorgt für gesunde Bewegung und eine gute Rundum-Kondition. Auch für Ungeübte geeignet. Bitte mitbringen: Isomatte, Theraband und bequeme Kleidung.

**Kurs** **Eb025A**  
Dana Knapek  
Dienstag, 28.02., 10.10-11.10 Uhr, 12 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Qi Gong

Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung.

**Kurs** **Eb026**  
Maria Riediger  
Freitag, 10.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstrasse 11a

#### Yoga zum Entspannen und Auftanken



Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Matte.

**Kurs** **Eb027**  
Pauline Lodes  
Dienstag, 07.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Hasenbergzentrum, Feuerstr. 11a

#### Yoga als Weg in die Meditation

**Kurs** **Eb028**  
Pauline Lodes  
Dienstag, 04.07., 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
€ 24,00 (€ 21,60) Hasenbergzentrum, Feuerstr. 11a

#### Flexibilität, Kraft und Entspannung mit Yoga

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

**Kurs** **Eb029**  
Swati Mandlekar  
Mittwoch, 01.03., 8.15-9.45 Uhr, 12 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Flexibilität, Kraft und Entspannung mit Yoga

Beschreibung siehe Kurs EB029.

**Kurs** **Eb030**  
Swati Mandlekar  
Mittwoch, 01.03., 10.00-11.30 Uhr, 12 x  
€ 72,00 (€ 64,80) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Flexibilität, Kraft und Entspannung mit Yoga

Beschreibung siehe Kurs EB029.

**Kurs** **Eb031**  
Swati Mandlekar  
Mittwoch, 01.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Pilates- und Faszientraining

Für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Isomatte

**Kurs** **Eb035**  
Gerlinde Ohlmann  
Dienstag, 28.02., 19.05-20.05 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 23,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Fit und Figur

Ausdauertraining und Figurstraffung in einem Kurs. Für jeden geeignet.  
Bitte mitbringen: Hanteln, Theraband, Isomatte

**Kurs** **Eb036**  
Karla Meauri de Zintl  
Donnerstag, 02.03., 8.15-9.15 Uhr, 9 x  
€ 25,20 (€ 22,70) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Zumba

**Kurs** **Eb037**  
Karla Meauri de Zintl  
Donnerstag, 02.03., 9.30-10.30 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Step Choreographie mit Bauch-Beine-Po

Für alle mit Basic-Kenntnissen. Leicht zu folgende Choreographien, Herz-Kreislauf-Training.

**Kurs** **Eb039**  
Doris Hohmann  
Montag, 27.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Problemzongymnastik und Body Work-Out

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden. Bitte mitbringen: Isomatte

**Kurs** **Eb040**  
Gerlinde Ohlmann  
Dienstag, 28.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 23,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Fit hoch 3

deepWORK® und Faszien-Pilates im Wechsel.

deepWORK® ist ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie, das dem Gesetz von Yin und Yang unterliegt und die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings vereint. Faszientraining ist eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes, hier mit Pilates kombiniert.

Bitte mitbringen: Isomatte

**Kurs** **Eb041**  
Rainer Hümmer  
Donnerstag, 02.03., 18.30-19.45 Uhr, 10 x  
€ 35,00 (€ 31,50) Volksschule, Eingang Hallenbad

#### Aquafitness

Für alle Einsteiger und Wiedereinsteiger zur Entlastung des Bewegungsapparates, gelenkschonend, durchblutungsfördernd, Ausdauer verbessernd und zum Muskelaufbau.

**Kurs** **Eb043**  
Rainer Hümmer  
Dienstag, 28.02., 18.00-18.45 Uhr, 10 x  
€ 21,00 (€ 18,90) + € 15,50 Badeintritt Hallenbad Volksschule

**Aquafitness**

Kursbeschreibung siehe Eb043.

**Kurs****Eb044**

Rainer Hümmer

Dienstag, 28.02., 18.45-19.30 Uhr, 10 x

€ 21,00 (€ 18,90) + € 15,50 Badeintritt

Hallenbad Volksschule

**Aquajogging**

Mit Hilfe eines Aquajogging-Gürtels können Sie im Wasser laufen, 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

Dienstag, 28.02., 19.30-20.15 Uhr, 10 x

€ 21,00 (€ 18,90) + € 15,50 Badeintritt

Hallenbad Volksschule

**Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen**

Würden Sie gerne mit dem Joggen beginnen? Oder sind Sie beim Nordic Walking evtl. nicht mehr genügend aktiviert? Dann ist dieses Kursangebot passend für Sie. Tanken Sie Vitalität und Energie durch entspanntes Laufen in der

Natur und freuen Sie sich auf das Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe. Entdecken Sie dabei Ihre neuen Möglichkeiten – behutsam aufbauend durch den bewussten Wechsel aus Jogging- und Gehphasen.

**Kurs****Eb046**

Michael Cipura

Donnerstag, 02.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x

€ 40,00 (€ 36,00)

Treffpunkt TÜV Grasiger Weg, EBS

**Tanzkurs für Paare - Grundkurs**

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 Grundschnitte und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar.

**Kurs****Eb047**

Udo Schüpferling

Montag, 27.02., 20.00-21.30 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50) pro Paar

Volksschule, Aula

**Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs**

Sie bauen im Kurs die Grundschnitte 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.

**Kurs****Eb048**

Udo Schüpferling

Montag, 27.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50) pro Paar

Volksschule, Aula

**Ernährung**

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

**Urrädla 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, großen, stabilen Karton für das Gebäck!

**Kurs****Eb053**

Beate Wittmann

Montag, 17.04., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

**Küchla backen**

Beschreibung siehe EB053.

**Kurs****Eb054**

Beate Wittmann

Mittwoch, 15.03., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

**Küchla backen**

Beschreibung siehe EB053.

**Kurs****Eb054A**

Beate Wittmann

Montag, 08.05., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

**Viereckige Kissen backen**

Beschreibung siehe EB053.

**Kurs****Eb055**

Beate Wittmann

Mittwoch, 22.03., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

**Syrische Küche - lecker und bekömmlich**

Mit ausgewählten Gewürzen, Fleisch, Getreide, Reis, frischem Gemüse und Joghurt können vielfältige und geschmackvolle Gerichte aus der syrischen Küche zubereitet werden.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben und ein scharfes Küchenmesser.

**Kurs****Eb056**

Dr. Rajaa Nadler

Mittwoch, 28.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 13,70) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

**Burggailenreuth****Sanftes Yoga**

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, (Yoga-)Kissen, bequeme Kleidung

**Kurs****Eb059**

Kerstin Postler

Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50)

Feuerwehrhaus Burggailenreuth

Kleingruppe



## EFFELTRICH

**Leitung:** Maria Sparrer

**Anmeldung:** Gemeindeverwaltung Effeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 31.01., 8.00-12.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

### Faszien-Yoga

NEU

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. Zugang: parken am Sportplatz, Rosenweg, über die Brücke und links die Feuertreppe hoch

**Kurs**

Ef001

Mirella Savegnago

Montag, 27.02., 19.00-20.00 Uhr, 13 x

€ 52,00 (€ 46,80)

Schule, Entspannungsraum

### Yoga für Flexibilität, Kraft und Entspannung

**Kurs**

Ef002

Swati Mandlekar

Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 72,00 (€ 64,80)

Schule, Entspannungsraum

### Yoga - Weiterführung des bestehenden Kurses

**Kurs**

Ef003

Pauline Lodes

Donnerstag, 02.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Schule, Entspannungsraum

### Outdoor Workout

NEU

Bauch intensiv mit Core Training ist ein wirkungsvolles Workout für die Körpermitte. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Bauch und Core - aber auch die Muskeln darum werden gestärkt. Zuerst werden die Bauchmuskeln durch einfache Übungen aktiviert, um ein besseres Gespür zu erhalten. Danach folgen intensive Übungen, um die Muskeln aktiv zu stärken. Abgerundet wird das Training mit ein paar Entspannungsübungen. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte Matte mitbringen.

**Kurs**

Ef004

Julia Frank

Montag, 12.06., 18.00-19.00 Uhr, 5 x

€ 20,00 (€ 18,00)

Flurkapelle Effeltrich „Achtsam am Weg“

### Yoga - im Freien

findet nur bei schönem Wetter statt.

**Kurs**

Ef005

Pauline Lodes

Donnerstag, 29.06., 19.00-20.30 Uhr, 5 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Flurkapelle Effeltrich „Achtsam am Weg“

### Yoga an der Flurkapelle Effeltrich

**Kurs**

Ef006

Gabriele Kapp

Montag, 17.07., 18.30-19.45 Uhr, 5 x

€ 25,00 (€ 22,50)

Flurkapelle Effeltrich „Achtsam am Weg“



## EGGOLSHEIM

**Leitung:** Silvia Bessler und Birgit Pfann

**Anmeldung:**

Gemeindeverwaltung Eggolsheim, Frau Roppelt, Tel. 09545/444-143 und Frau Lassner, Tel. 444-142.

Anmeldung ab Dienstag, 31.01.

Montag-Freitag, 8.00-12.00 und Donnerstag, 14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Vorträge

**Vortrag:**

NEU

**„Umsorgen schwerkranker Menschen am Lebensende“**

Dieser Kurs möchte Inhalte zu Themen Sterben, Tod und Trauer vermitteln. Mit praktischen Maßnahmen und Hilfestellungen, um Leiden und Schmerzen in den letzten Lebenstagen zu lindern. Außerdem bietet er Informationen, wo man sich noch Hilfe holen kann, um gut umsorgen zu können und bestmöglich für den Sterbenden da zu sein. Auch informiert er über die Unterstützung durch den hospizlichen Dienst. Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim. Anmeldung erforderlich.

**Vortrag**

Eg001

Gabriele Greif und Renate Lang

Montag, 24.04., 18.00 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung ist erforderlich Sitzungssaal im Gemeindezentrum

### Sprachen

**online-Kurs: Französisch-Kurs A2 - ab Lektion 3 - Fortsetzung**

Dieser Kurs wird Online in der vhs.cloud angeboten.

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

**Kurs**

Eg002

Hélène Maréchal

Montag, 06.03., 17.45-19.15 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50)

Online bei Ihnen zu Hause

Kleingruppe

**Gesundheit - Sport****Rücken Fit**

**Kurs** **Eg003**  
 Alexandra Dötzer  
 Montag, 27.02., 16.50-17.50 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Kulturscheune

**Body Work-out**

**Kurs** **Eg004**  
 Alexandra Dötzer  
 Montag, 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Kulturscheune

**Body Workout und Bauch Beine Po**

**Kurs** **Eg005**  
 Bettina Baier  
 Montag, 13.03., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

**Bauch- und Rückengymnastik mit Pilates und bewussten Faszien dehnen**

**Kurs** **Eg006**  
 Martina Trende  
 Montag, 27.02., 19.05-20.05 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Kulturscheune

**Ausgleichsgymnastik**

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen!

**Kurs** **Eg007**  
 Ingrid Pamperl  
 Mittwoch, 01.03., 8.30-9.15 Uhr, 11 x  
 € 33,00 (€ 29,70) Kulturscheune

**Fitnessstraining**

**Kurs** **Eg008**  
 Karla Meauri de Zintl  
 Mittwoch, 01.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Kulturscheune

**Pilates - Anfänger & Einsteiger**

**Kurs** **Eg009**  
 Jennifer Matern  
 Dienstag, 28.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Kulturscheune

**Pilates - Fortgeschrittene & Erfahrene**

**Kurs** **Eg010**  
 Jennifer Matern  
 Dienstag, 28.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Kulturscheune

**Yoga**

**Kurs** **Eg011**  
 Gisela Peschka-Endres  
 Mittwoch, 01.03., 19.15-20.45 Uhr, 12 x  
 € 50,40 (€ 45,40) Kulturscheune

**Konditions- und Muskeltraining auf dem Step**

**Kurs** **Eg012**  
 Elke Dutzel  
 Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

**Entspannt in den Abend - Phantasieren, Meditationen, Atemübungen sowie auf Wunsch kleine Massagen**

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen!

**Kurs** **Eg013**  
 Elke Dutzel  
 Donnerstag, 02.03., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

**Fit und Figur**

**Kurs** **Eg014**  
 Karla Meauri de Zintl  
 Freitag, 03.03., 9.30-10.30 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Kulturscheune

**Zumba**

**Kurs** **Eg015** **NEU**  
 Vanessa Wairer  
 Dienstag, 28.02., 17.45-18.45 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Kulturscheune

**Body Workout - Training mit dem eigenen Körpergewicht (outdoor)**

**Kurs** **Eg016** **NEU**  
 Sabrina Scharold  
 Donnerstag, 20.04., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Treffpunkt: Wiese neben der Kulturscheune in Eggolsheim

**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** **Eg017**  
 Georg Petersammer  
 Samstag, 06.05., 9.00-12.00 Uhr  
 gebührenfrei Schule - Speisesaal, Eingang H

**Bogensport - Sportschießen mit dem olympischen Recurvebogen - für Anfänger**

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** **Eg018**  
 Wolfgang Graßl  
 Freitag, 16.06., 17.00-19.00 Uhr  
 Samstag, 17.06., 14.00-16.00 Uhr  
 Sonntag, 18.06., 14.00-17.00 Uhr  
 € 35,00 (€ 31,50) Neuses - Schützenheim Frankonia

**Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**

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** **Eg019**  
 Christine Lehmann  
 Samstag, 24.06., 14.00-17.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Eggerbachhalle - Turnhalle Halle 1

## Tanzen

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

### 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.

**Kurs** **Eg020**  
Martina Göller  
Sonntag, 05.03., 18.15-19.15 Uhr, 10 x  
€ 56,00 (€ 50,40) pro Paar Kulturscheune

### Tanzkurs am Donnerstag

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination.

**Kurs** **Eg021**  
Martina Göller  
Donnerstag, 02.03., 20.15-21.45 Uhr, 10 x  
€ 84,00 (€ 75,60) pro Paar Kulturscheune

### Hochzeitstanzkurs (nicht nur für Brautleute)

**NEU**

Für alle, die sich oder ihre Gäste auf diesen einmaligen Tag auch tänzerisch gut vorbereiten wollen. In diesem Tanzkurs lernen Sie die gängigsten Tänze, wie z.B. den langsamen Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Cha-Cha.

**Kurs** **Eg022**  
Martina Göller  
Freitag, 03.03., 20.15-21.15 Uhr, 5 x  
€ 28,00 (€ 25,20) pro Paar Kulturscheune

### Tanzkurs am Freitag – Aufbaustufe II

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits mehrere Aufbaukurse/ Bronzekurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination.

**Kurs** **Eg023**  
Martina Göller  
Freitag, 03.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 56,00 (€ 50,40) pro Paar Kulturscheune

### Discofox Grundkurs

Discofox kann man zu fast allem tanzen. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie erlernen in diesem Kurs schnell den Grundschritt und einige Figuren. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten.

**Kurs** **Eg024**  
Martina Göller  
Freitag, 16.06., 19.00-20.00 Uhr, 4 x  
€ 22,40 (€ 20,20) pro Paar Kulturscheune

### Tanzkurs – Aufbaustufe IV

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.

**Kurs** **Eg025**  
Martina Göller  
Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 56,00 (€ 50,40) pro Paar Kulturscheune

### Tanzkurs am Sonntag

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination.

**Kurs** **Eg026**  
Martina Göller  
Sonntag, 05.03., 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
€ 84,00 (€ 75,60) pro Paar Kulturscheune

## Ernährung

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

### Traditionelles Chicken Tikka Masala

**NEU**



Traditionelles Chicken Tikka Masala ist ein Gericht, das aus gebratenen, marinierten Hähnchenstücken (Chicken Tikka) in gewürzter Currysauce besteht. Das Curry ist normalerweise cremig. Das Gericht wurde von in Großbritannien lebenden indischen Köchen populär gemacht und wird in Restaurants auf der ganzen Welt angeboten.

Passend zu diesem leckeren und gesunden Chicken Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert. Materialkosten von 10,00 € werden abgebucht.

**Kurs** **Eg027**  
Dr. Yamini Avadhut  
Donnerstag, 02.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

### VooDoo Food

Der afrikanische Kochtopf ist angefüllt mit Magie. Mit allen Sinnen kochen und genießen bringt ein Stück afrikanische Mentalität und Sinnlichkeit über die Küche in unser Leben. Datteln, Zitronen, Kichererbsen, Koriander, Kreuzkümmel, um nur einige der Zutaten der afrikanischen Küche zu nennen, aus denen wir Gerichte zaubern werden. Lassen Sie uns gemeinsam genießen! Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Eg028**  
Sonja Göbwein-Wolny  
Donnerstag, 09.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + 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. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck

**Kurs** **Eg029**  
Beate Wittmann  
Montag, 13.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material Schule - Küche, Eingang D

### Küchla / Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck

**Kurs** **Eg030**  
Beate Wittmann  
Montag, 20.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Gefüllte Auberginen Curry

**NEU**

Gefüllte Auberginen sind ein authentisches und würziges Curryrezept, das aus feinen und kleinen Auberginen in einer Soße auf Erdnuss- und Kokosnussbasis zubereitet wird. Es ist ein sehr schmackhaftes Curry und einfach zuzubereiten. Das Rezept stammt hauptsächlich aus Maharashtra, ist aber auch in anderen südindischen Bundesstaaten sehr beliebt. Es wird im Allgemeinen mit indischem Fladenbrot wie Roti oder Chapati serviert, schmeckt aber auch mit Reis. Passend zu diesem leckeren und gesunden Auberginen Curry werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch. Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

**Kurs** **Eg031**

Dr. Yamini Avadhut  
Donnerstag, 23.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. NEUE REZEPTE!

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!  
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch. Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

**Kurs** **Eg032**

Sophia Mages  
Mittwoch, 29.03., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,00 (€ 12,60) + Material € 12,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Superfoods

Hiermit ergeht die Einladung an Sie, echte, vollwertige und einzigartige wohltuende Lebensmittel zu genießen. Ihr Speiseplan wird bereichert durch Nahrungsmittel, die wohlschmeckend und unschlagbar für Ihre Gesundheit sind.  
Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.  
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Eg033**

Sonja Gößwein-Wolny  
Donnerstag, 30.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

**Kurs** **Eg034**

Beate Wittmann  
Montag, 27.03., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material Schule - Küche, Eingang D

### ■ Bali und Java Street Food

Es ist „Street Food Time“, dieses mal Bali & Java! Wer liebt es nicht, wer sehnt sich als Foodie oder Genussbegeisterter nicht danach, über die Street Food Märkte Südostasiens zu schlendern, all diese wunderbaren Düfte zu inhalieren, zu probieren, die Augen zu schließen und sich bei diesen Aromenexplosionen in eine komplett andere Welt zu „beamen“! Wir holen uns ein kleines Stück dieses Tagtraumes in das Hier und Jetzt, indem wir Köstlichkeiten aus diesem zauberhaften Teil der Welt kochen und im Anschluss ( mit geschlossenen Augen ) gemeinsam genießen. Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.  
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Eg035**

Sonja Gößwein-Wolny  
Donnerstag, 20.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. NEUE REZEPTE!

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!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

**Kurs** **Eg036**

Sophia Mages  
Mittwoch, 03.05., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,00 (€ 12,60) + Material € 12,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Das schmeckt – Asien neu entdecken



Duftende Kräuter, vielfältige Gewürze, pikante Saucen und ganz viel frisches Gemüse. Zwischen China, Japan oder Vietnam, zwischen Suppen, Currys und schnellen Wok-Gerichten bietet sich eine Vielfalt an Aromen und Geschmäckern. Wir bereiten eine leckere Auswahl zu,

um sie uns in gemütlicher Runde munden zu lassen.

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Eg037**

Sonja Gößwein-Wolny  
Donnerstag, 11.05., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang D

### ■ Lust auf Genuss – Geheimnisvoller Orient

Beste Zutaten bekommen mehr Sinn und Sinnlichkeit durch die Wahl passender Gewürze. Sie wärmen die Seele und das am besten in Gesellschaft anderer Menschen. Kumin, Koriander, Kreuzkümmel, Anis, Piment oder Kardamom sind die besonderen Zutaten. Mit ihnen bereiten wir Köstlichkeiten der orientalischen Küche. Willkommen in dieser magischen Welt! Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Eg038**

Sonja Gößwein-Wolny  
Donnerstag, 22.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang D

## Spezial

### ■ 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  
Montag, 27.02., 18.00-20.00 Uhr  
€ 10,00 (€ 9,00) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

**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** **Eg040**  
Alexandra Griebel  
Montag, 13.03., 18.00-20.00 Uhr  
€ 10,00 (€ 9,00) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

**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. 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, das 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** **Eg041**  
Alexandra Griebel  
Freitag, 03.03., 17.00-20.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material Sitzungssaal im Gemeindezentrum

**Makeup-Kurs: Blitz-Makeup 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** **Eg042**  
Alexandra Griebel  
Montag, 06.03., 17.00-20.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material Sitzungssaal im Gemeindezentrum

**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** **Eg043**  
Andrea Zirngibl  
Dienstag, 07.03., 18.00-21.00 Uhr, 4 x  
€ 60,00 (€ 54,00) + Material Schule - Handarbeitsraum Zi. U-16, Eingang B

**Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene**

NEU

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.

**Kurs** **Eg044**  
Winfried Müller  
Dienstag, 28.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
€ 64,00 (€ 57,60) Kleingruppe Schule - Werkraum, 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.

**Frühlingszwerge**

Mit Spielen, Rätseln und Forscherausrüstung suchen wir die Boten des Frühlings. Als Erinnerung kannst du dir eine kleine Frühlings-Bastelei mit nach Hause nehmen!

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig

**Kurs** **Eg045**  
Donnerstag, 23.03., 14.00-16.00 Uhr  
€ 6,50 pro Person

**Schnullermäuse entdecken die Farben der Natur**

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach den verschiedenen Farben in der Lias-Grube und basteln daraus eine Erinnerung.

Für Kinder unter 3 Jahren (kostenfrei) + kostenpflichtige Begleitperson (€ 8,00/Person)

**Kurs** **Eg046**  
Mittwoch, 29.03., 9.30-11.00 Uhr  
€ 8,50 pro Person

**Wasserzwerge**

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach den Bewohnern im Tümpel. Spielerisch lernen wir alles über die Tiere im Wasser und suchen sie mit Kescher und Becherlupe.

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig

**Kurs** **Eg047**  
Freitag, 12.05., 14.30-16.30 Uhr  
€ 6,50 pro Person

**Forschierzwerge: Wind und Luft spielerisch erleben**

Was ist Wind und wie entsteht der? Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach dem Wind in der Lias-Grube und machen ihn sichtbar.

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig

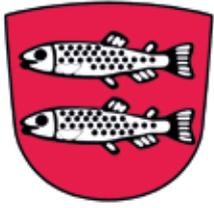
**Kurs** **Eg048**  
Mittwoch, 21.06., 14.00-16.00 Uhr  
€ 6,50 pro Person

**Schmetterlingszwerge**

Spielerisch tauchen wir in die Welt der Schmetterlinge ein, lernen sie und ihren Lebensraum kennen. Außerdem überlegen wir, wie wir den Schmetterlingen etwas Gutes tun können.

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig

**Kurs** **Eg049**  
Montag, 17.07., 14.30-16.30 Uhr  
€ 6,50 (€ 5,80) pro Person



# VOLKSHOCHSCHULE FORCHHEIM E.V.

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

## Einschreibungen im VHS-Zentrum Forchheim

Die Einschreibung für Kurse in Forchheim ist mit Erscheinen des Programms sofort möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat.

Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung erfolgt keine weitere Bestätigung, wenn der Kurs in der vorgesehenen Form stattfindet und ein Platz frei ist.

### Öffnungszeiten in der VHS-Geschäftsstelle:

Montag bis 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

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs am Ende des Programmheftes.

In Außenorten zum Teil abweichender Kurs- und Anmeldestart.

### Veranstaltungsräume:

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 01.) VHS-Zentrum                  | Hornschuchallee 20             |
| 02.) Turnhalle Berufsschule       | Fritz-Hoffmann-Str. 3          |
| 03.) Berufsschule                 | Fritz-Hoffmann-Str. 3          |
| 04.) Turnhalle Buckenhofen        | Buckenhofener Str. 34a         |
| 05.) Stadtbücherei                | Spitalstr. 3                   |
| 06.) Adalbert-Stifter-Volksschule | Bammersdorfer Str. 58          |
| 07.) Saal                         | Bamberger Str. 60a             |
| 08.) Neues Capitol                | Bamberger Str. 48              |
| 09.) Turnhalle Annaschule         | Konradstr. 36                  |
| 10.) Ritter-von-Traitteur-Schule  | Egloffsteinstr. 43             |
| 11.) Parkplatz Untere Röth        | am Ende der Röthenstraße, Burk |

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 12.) Parkplatz Sportinsel             | An der Regnitzbrücke, Burk |
| 13.) Turnhalle Martinsschule          | Wallstr. 17                |
| 14.) St. Gereon                       | Streckerplatz 3            |
| 15.) Turnhalle Herder-Gymnasium       | Ruhalmstraße               |
| 16.) VHS-Pavillon am Herder-Gymnasium | Ruhalmstraße               |
| 17.) Tennisarena                      | Käsröthe 21                |
| 18.) Königsbad                        | Käsröthe 4                 |
| 19.) Aikido-Zentrum                   | Daimlerstr. 24-26          |
| 20.) Turnhalle Reuth                  | Georg-Kaffer-Str.          |
| 21.) Montessorischule                 | Egloffsteinstr. 33         |
| 22.) Don Bosco Pfarrsaal              | Don Bosco Str. 12          |



## Jahreshauptversammlung der Volkshochschule Forchheim e.V.

Donnerstag, 20. April 2023, 18.00 Uhr  
VHS-Zentrum Forchheim

Parken: Parkhaus Kronengarten  
Während des Schulunterrichtes bestehen auf den Parkplätzen des Ehrenbürg- und Herder-Gymnasiums keine Parkmöglichkeiten.

## Gesellschaft

### Pädagogik - Psychologie

#### 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: Unvertrauen, 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** Fo100  
 Susanne Müller-Osten  
 Mittwoch, 01.03., 19.00-20.30 Uhr  
 € 7,50 (€ 6,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

#### Positives Denken – die Macht der Gedanken

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

**Kurs** Fo101  
 Sonja Gößwein  
 Donnerstag, 02.03., 18.30-21.30 Uhr  
 € 15,00 + Material € 3,00, Kleingruppe 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** Fo102  
 Stefan Beißer  
 Dienstag, 07.03., 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
 € 30,00 (€ 25,90) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

#### Vortrag Wohlbefinden - Glück kann man lernen NEU

Zu dem „Workshop Wohlbefinden: Glück kann man lernen“ (s. Fo117) gibt es eine Auftaktveranstaltung. Hier kannst Du gerne einen ersten Eindruck von der Kursleitung gewinnen. Zusätzlich erhältst Du grundlegende Informationen zu den Themen Glück und Wohlbefinden basierend auf verschiedenen Ansätzen, wie der Salutogenese nach Antonovsky, der positiven Psychologie, der Motivationspsychologie, sowie aktuellen Erkenntnissen aus der Resilienzforschung. Darauf aufbauend werden wir eine Übung zu deiner persönlichen Stärken- und Schwächenfindung ausprobieren, die im späteren Workshop benötigt wird.

**Vortrag** Fo103  
 Patrick Butz  
 Mittwoch, 08.03., 18.30-20.00 Uhr  
 € 7,50 (€ 6,80) VHS-Zentrum

#### I want to brake free – raus aus dem Hamsterrad

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

**Kurs** Fo104  
 Tanja Mader  
 Mittwoch, 08.03., 19.00-20.30 Uhr, 5 x  
 € 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

#### Verhandlungsführung - Verhandlungen als soziales System NEU



Sie interessieren sich für das Thema Verhandlungen? Sie haben vielleicht beruflich damit zu tun und wollen Ihre Erfolgchancen erhöhen? Dann bietet Ihnen das Abendseminar einen kompakten Einstieg ins Thema. Im Seminar lernen Sie Verhandlungen aus einer sozialen und kommunikativen Perspektive kennen.

Was zeichnet Verhandlungen aus?  
 Welche Formen und Foren gibt es?  
 Was ist in einer Verhandlungssituation zu beachten?  
 Im Seminar lernen Sie, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen. Am Ende des Seminars können Sie Verhandlungen besser lesen und in Ihrem Sinne beeinflussen.

**Einführungsseminar** Fo105  
 Sebastian Neubauer  
 Donnerstag, 09.03., 18.00-21.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

#### Verhandlungsführung - Verhandlungen wirksam führen NEU

Ob im Alltag, im Beruf oder in der Beziehung: Sie wollen sich durchsetzen und wissen nicht wie? Im Seminar lernen Sie, wie Sie Verhandlungen privat wie beruflich wirksam führen. Das Ganztagesseminar betrachtet Verhandlungen aus einer sozial-kommunikativen Perspektive. Es interessiert sich besonders für die Spezifika der Verhandlungssituation mit seinen daran Beteiligten.

Was ist in einer Verhandlungssituation zu beachten?  
 Wie können wir uns und unser Gegenüber besser verstehen?  
 Wie können wir angemessen kommunizieren?  
 Im Seminar lernen Sie erfolgreiche Praktiken der Verhandlungsführung kennen. Am Ende des Seminars werden Sie nicht jede Verhandlung künftig gewinnen, doch ihre Erfolgchancen erhöht haben.

**Intensivseminar** Fo106  
 Sebastian Neubauer  
 Samstag, 18.03., 9.00-15.00 Uhr  
 € 25,00 (€ 22,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

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

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

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

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

**Kurs** **Fo107**  
 Helmut Lange  
 Donnerstag, 09.03., 19.00-21.30 Uhr  
 € 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

**„Starke Eltern – Starke Kinder“ das Modell „anleitender Erziehung“**

Es besteht ein nicht zu leugnender Machtunterschied zwischen Eltern und Kindern. Dieser beruht u. a. auf dem Wissens- und Erfahrungsvorsprung, dem Altersunterschied, dem Unterschied in Körpergröße und Kraft, der Verfügungsmacht über ökonomische Ressourcen und der Entscheidungsmacht der Eltern.

In diesem Zusammenhang kann der anleitende Erziehungsstil von zwei extremen Erziehungsstilen abgegrenzt werden. Dem autoritären Erziehungsstil, und dem antiautoritären Erziehungsstil. Bei dem anleitenden Erziehungsstil, in dem Bewusstsein für unterschiedliche Machtverhältnisse vorhanden ist, steht neben einer liebevollen, warmherzigen und aufmerksamen Haltung gegenüber den Kindern auch die Vermittlung von klaren Regeln, Werten und Normen im Vordergrund. Anleitung und Führung durch Eltern ist für Kinder und auch für Jugendliche von großer, haltgebender Bedeutung, diese geben dem Kind eine sichere Basis. Mit zunehmendem Alter und zunehmenden Entwicklungsstand wird es aber wichtiger, über Werte zu diskutieren. Das fördert die Selbstständigkeits- und Kreativitätsentwicklung des Kindes und stärkt die Eigenständigkeit und Verantwortung.

Themeninhalt:

- Klärung der Wert- und Erziehungsvorstellungen in der Familie
  - Festigung der Identität als Erziehende
  - Stärkung des Selbstvertrauens zur Unterstützung kindlicher Entwicklung
  - Bestimmung von klaren Kommunikationsregeln
  - Befähigung zur Problemerkennung und -lösung
- Materialkosten in Höhe von € 3,00 werden abgebucht.

**Kurs** **Fo109**  
 Christine Landa  
 Donnerstag, 16.03., 18.30-20.30 Uhr, 6 x  
 € 60,00 (€ 54,00) + Material € 3,00, Kleingruppe  
Seminarraum VHS-Zentrum

**Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt**

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

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

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**Kurs** **Fo110**  
 Helmut Lange  
 Donnerstag, 16.03., 19.00-21.30 Uhr  
 € 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

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

**Kurs** **Fo111**  
 Helmut Lange  
 Dienstag, 21.03., 16.00-18.00 Uhr  
 € 25,00 Online bei Ihnen zu Hause

**Kommunikation für den Alltag:  
Impulse mit großer Wirkung**



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

Wir werden die Wirkung von Worten wirklich erfahren. Mit Worten kann viel Gutes bewirkt werden, 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.

**Kurs** **Fo112**  
 Christa Kraft  
 Montag, 20.03., 19.00-20.30 Uhr  
 € 7,50 (€ 6,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Einfach typisch! Die vier Temperamente unter der Lupe**

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

**Kurs** **Fo113**  
 Sonja Gößwein  
 Mittwoch, 22.03., 18.30-20.30 Uhr  
 € 10,00 + Material € 3,00, Kleingruppe VHS-Zentrum

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

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

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

**5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

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!

**Kurs** **Fo114**  
 Helmut Lange  
 Samstag, 25.03., 9.00-16.30 Uhr  
 € 55,00 Online bei Ihnen zu Hause

**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** **Fo115**  
 Karin Wagner  
 Dienstag, 4.4. und 18.4. jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr  
 € 10,00 (€ 9,00) Online bei Ihnen zu Hause

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

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's“ 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.

**Kurs** **Fo116**  
 Christian Loskarn  
 Dienstag, 18.04., 18.30-21.30 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Workshop Wohlbefinden - Glück kann man lernen** **NEU**

Was bedeutet Glück für Dich?  
 Ist es eine Reise, ein Kaffee oder ein Gespräch mit Freunden?  
 Was bedeutet Dir Lebenszufriedenheit?  
 Dr. Ernst-Fritz-Schubert entwickelte in seinem gleichnamigen Institut in Heidelberg zur Beantwortung dieser Fragen ein eigenes Schulfach. Im Schulfach Glück praktizierst du alleine und in Gruppen Übungen, um deinen (neuen?) Herzenswunsch im Leben zu finden. Du lernst ihn zu manifestieren und wie du ihn in die Tat umsetzen kannst.  
 Was ist deine nächste Vision?  
 Dabei gibt es kein richtig oder falsch – es zählt deine innere Stimme.

**Kurs** **Fo117**  
 Patrick Butz  
 Samstag, 22.04., 9.00-13.00 Uhr, 6 x  
 € 120,00 (€ 108,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Resilienz Workshop** **NEU**

Stärken Sie Ihre mentale Widerstandskraft!  
 Wollen Sie Ihre Stressbewältigungskompetenz ausbauen und damit besser mit herausfordernden Situationen und Krisen umgehen? Wollen Sie in dieser schnellen Zeit lernen, achtsamer mit Ihnen selbst zu sein? Dann stärken Sie Ihre Resilienz – die mentale Widerstandskraft! Durch gezielte Übung und Reflexion können Sie bestehende Fähigkeiten ausbauen und neue Fähigkeiten erlernen.  
 Mit diesem Resilienz-Training nehmen Sie es selbst in die Hand, Schritt für Schritt zu mehr Gleichgewicht und einem besseren Umgang mit herausfordernden Situationen zu gelangen.  
 Ich gebe theoretischen Input zur Resilienz, leite Übungen und auch den Austausch unter den Teilnehmenden an. Selbstverständlich teile ich auch meine eigenen Erfahrungen und unterstütze Sie dabei, die gelernten Inhalte in Ihren Alltag zu übertragen.

**Kurs** **Fo118**  
 Sabine Linsner  
 Samstag, 22.04., 9.30-16.30 Uhr  
 € 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

**Bewegtes Lernen – Leichter lernen** **NEU**

Konzentriertes Lernen hängt in erster Linie von der guten Zusammenarbeit unserer Gehirnhälften ab. Verwechselt Ihr Kind Buchstaben und Zahlen? Ist es ungeschickt und geht es bestimmten Tätigkeiten aus dem Weg? Sind Textaufgaben ein Buch mit sieben Siegeln? In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Funktionsweise des Gehirns und bekommen Tipps zum Lernen.

**Vortrag** **Fo119**  
 Susanne Müller-Osten  
 Montag, 08.05., 19.00-20.30 Uhr  
 € 7,50 (€ 6,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Wie Angst entsteht und wieder geht**

Der Evolutionsforschung nach haben Menschen zwei sogenannte Urängste. Die Angst vor dem Fallen und die Angst vor lauten Geräuschen. Beide Ängste waren notwendig, um vor vielen tausend Jahren zu überleben. Alle anderen Ängste sind demnach über die Zeit erlernt worden und können damit auch wieder verlernt werden! Angst ist damit viel mehr eine Fähigkeit, welche aber leider oft verhindert, Ziele zu erreichen oder ein erfülltes Leben zu führen.

- Was ist die sogenannte Anatomie der Angst und wie wird diese von deinem Gehirn verarbeitet?
- Wie genau übertragen sich Ängste auf den Alltag?
- Welche Strategien verwendet dein Unterbewusstsein, um mit Ängsten umzugehen?
- Was ist der Vorteil von Ängsten (sekundärer Benefit)?
- Welche konkreten Techniken gibt es, um Ängste loszulassen?

**Kurs** **Fo120**  
 Christian Loskarn  
 Dienstag, 16.05., 18.30-21.30 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

**fokus - Forchheimer Kulturservice**

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

## Digitalisierung

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

**Vortrag** **Fo130**  
 Thomas Pöbnecker  
 Mittwoch, 05.07., 19.00 Uhr  
 kostenfrei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

## Recht und Finanzen

### online-Vortrag: Geldanlage in unsicheren Zeiten

**Vortrag** **Fo131**  
 Markus Latta  
 Mittwoch, 26.04., 19.00 Uhr  
 kostenfrei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

### online-Vortrag: ETFs für Fortgeschrittene

**Vortrag** **Fo132**  
 Markus Latta  
 Mittwoch, 24.05., 19.00 Uhr  
 kostenfrei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

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

**Vortrag** **Fo133**  
 Jörg Iglar  
 Mittwoch, 15.03., 19.00 Uhr  
 kostenfrei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. Online bei Ihnen zu Hause

### online-Vortrag: Rechte pflegender Angehöriger

**Vortrag** **Fo134**  
 Jörg Iglar  
 Mittwoch, 10.05., 19.00 Uhr  
 kostenfrei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

### online-Vortrag: Websites von Kleinbetrieben abmahnsicher gestalten

**Vortrag** **Fo135**  
 Jörg Iglar  
 Mittwoch, 21.06., 19.00 Uhr  
 kostenfrei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

## Geschichte

### Zu Gast bei Forchheims Bürgern - Die archäologischen Ausgrabungen unter dem Historischen Rathaus

Seit 2018 finden im Zuge der Generalsanierung unter dem Rathaus archäologische Ausgrabungen statt, die bedeutende Ergebnisse zur Entwicklung und Geschichte Forchheims seit dem frühen Mittelalter erzielten. Nach der Bebauung des Platzes zu Zeiten der Pfalz lässt die Entdeckung eines großen Kaufhauses das mittelalterliche Markttreiben auferstehen. Kostbare Glasfunde und besonderes Spielzeug geben Einblick in die Lebensweise der Forchheimer im Mittelalter und der frühen Neuzeit.

Der Referent ist Leiter der archäologischen Ausgrabungen unter dem Forchheim Rathaus.

In Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim e.V.

**Vortrag** **Fo140**  
 Claus Vetterling  
 Dienstag, 14.03., 19.00 Uhr  
 Eintritt frei, Anmeldung erforderlich Kulturraum St. Gereon

### Führung durch die Baustelle des historischen Rathauses Forchheim

Seit 2018 wird das spätmittelalterliche Rathaus Forchheims saniert und umgestaltet. Während der Bauphase wurden sensationelle archäologische Funde im Rathaus gesichtet und gesichert. Nun ermöglichen das Bauamt und der Architekt einen Blick hinter die Kulissen der Großbaustelle.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

**Führung** **Fo141**  
 Freitag, 12.05., 14.30-16.00 Uhr  
 Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

**Führung** **Fo142**  
 Freitag, 26.05., 14.30-16.00 Uhr  
 Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

**Führung** **Fo143**  
 Freitag, 02.06., 14.30-16.00 Uhr  
 Eintritt frei, Anmeldung unbedingt erforderlich Rathausplatz

### Vortrag: Von der Idee zum Verein S. 78

**Vortrag** **Ig008**

### Vortrag: Vereine und ihre Veranstaltungen S. 78

**Vortrag** **Ig009**

### 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!

## Pflege

### Vortrag - Umsorgen schwer erkrankter Menschen am Lebensende

**Vortrag** **Fo136**  
 Hospizverein für den LK Forchheim e.V.  
 Dienstag, 25.04., 18.00 Uhr  
 Eintritt frei, bitte im Vorfeld anmelden!  
 Ansonsten sind Sie natürlich auch ohne Voranmeldung herzlich willkommen.  
VHS-Zentrum

### Vortrag „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

**Vortrag** **Fo137**  
 Ulrike Jochemczyk  
 Dienstag, 02.05., 19.00-20.30 Uhr  
 Eintritt frei, bitte im Vorfeld anmelden!  
 Ansonsten sind Sie natürlich auch ohne Voranmeldung herzlich willkommen.  
VHS-Zentrum

## Kulturpaten



### Vorstellung des Projekts „Kulturpaten“



Kultur kennt kein Alter, jedoch wird es mit zunehmenden Lebensjahren schwieriger, lieb gewonnene Gewohnheiten und die Teilhabe am kulturellen und gesellschaftlichen Leben aufrecht zu erhalten. Gemeinsam Konzerte oder Theater besuchen oder mal wieder ins Lieblingsrestaurant – es gibt viele Möglichkeiten, um ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf am kulturellen Leben teilhaben zu lassen. Und es braucht Menschen, die sie dabei begleiten.

Der Landkreis Forchheim realisiert in Kooperation mit dem Demografie-Kompetenzzentrum Oberfranken, einem Projekt von Oberfranken Offensiv e.V. und Curatorium Altern gestalten das generationenverbindende Netzwerk „Kulturpaten & Gäste - Gemeinsam der Kultur auf der Spur“. Gemeinsames Ziel ist es, die Lebensqualität aller Generationen in der Region weiter zu verbessern und das gute Miteinander zu fördern.

Interessierte werden durch eine Onlineweiterbildung (15 Unterrichtseinheiten) auf das neue Ehrenamt als Kulturpatin bzw. -pate vorbereitet und anschließend vertrauensvoll mit Kulturgästen zusammengebracht. Ansprechpartner für die Koordination zwischen Kulturpaten & Gästen ist künftig das Kultur- und Sportamt und die Seniorenplanung des Landkreises Forchheim.

Wer sich dafür interessiert, kann sich über die ehrenamtliche Aufgabe und die im Mai 2023 geplante Weiterbildung (15 Unterrichtseinheiten) in einer von drei Onlineterminen unverbindlich informieren. Eine Anmeldung bis 12:00 Uhr ist erforderlich, damit wir Ihnen die Einwahldaten übermitteln können.

**Vortrag** **Fo150**  
 Sabine Distler  
 Dienstag, 18.04., 18.00-18.45 Uhr  
 Eintritt: frei Online bei Ihnen zu Hause

### Vorstellung des Projekts „Kulturpaten“

**Vortrag** **Fo151**  
 Sabine Distler  
 Freitag, 21.04., 16.00-16.45 Uhr  
 Eintritt: frei Online bei Ihnen zu Hause

### Vorstellung des Projekts „Kulturpaten“

**Vortrag** **Fo152**  
 Sabine Distler  
 Donnerstag, 27.04., 18.00-18.45 Uhr  
 Eintritt: frei Online bei Ihnen zu Hause

## Länder- und Heimatkunde

### Cinque terre – Italiens schönstes Weltnaturerbe



Noch vor 40 Jahren ein Geheimtipp, gehören die fünf Dörfer heute zu den großen Attraktionen Italiens, so wie Venedig, Rom und Florenz. Nicht nur die einmalige Lage an der eigentlich unzugänglichen Steilküste begeistert die vielen Touristen, sondern auch die vor Jahrhunderten mühevoll angelegten Wein- und Oliventerrassen dazwischen. Durch

viele äußerst aussichtsreiche Wanderwege von Dorf zu Dorf wird diese einmalige Natur- und Kulturlandschaft erschlossen. Erst die Kombination von Wanderungen und Dorfbesichtigungen zeigt die ganze Schönheit dieses kleinen Landstrichs. Die angrenzende Rivieraküste von Portofino bis Portovenere wird ebenfalls besucht.

**Vortrag** **Fo153**  
 Edgar Krapp  
 Dienstag, 28.02., 19.30 Uhr  
 Eintritt frei. Anmeldung erforderlich! VHS-Zentrum

### Die Algarve - Portugals blühender Garten



Die Natur an der Algarve stimuliert alle Sinne. Man riecht und schmeckt regelrecht, was alles an Aromen von Kräutern, Blumen und vielerlei mehr in der Luft liegt. Nur wenige Kilometer abseits des Massentourismus besticht das Hinterland der Algarveküste - das Barrocal - nach wie vor durch seine Urtümlichkeit.

Hier erlebt man noch eine wunderbare Ursprünglichkeit und Ruhe: immergrüne Macchia, Korkeichen und Mandelbäume zwischen alten Natursteinmauern, weiße Dörfer, einsame Pfade, Schaf- und Ziegenherden sowie eine artenreiche Flora. Bald nach der Ankunft stellt sich dieses herrliche Gefühl ein, denn die üppig blühende Pflanzenwelt gibt dem Süden Portugals einen regelrecht exotischen Anstrich. Die mediterrane Vegetation begeistert immer wieder aufs Neue, vor allem im Frühjahr kommt der an der Pflanzenwelt begeisterte Besucher auf seine Kosten. Der Vortrag zeigt Ihnen sowohl weitgehend unverfälschte, pittoreske Algarve-Städtchen und Dörfer als auch beeindruckende Landschaften mit Einblicken in die außerordentlich artenreiche Flora in der ersten Aprilhälfte.

**Vortrag** **Fo154**  
 Adolf Riechelmann  
 Dienstag, 09.05., 19.30 Uhr  
 Eintritt: frei Anmeldung erforderlich! VHS-Zentrum

### Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

Die vhs sucht ständig für viele Bereiche ihres Programms neue Kursleiter. Vielleicht können Sie etwas vermitteln, was wir bisher noch nicht im Programm hatten. Wenden Sie sich bitte an die vhs-Geschäftsstelle in Forchheim.

## EDV - Beruf

### Für Schule und Beruf

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



In nur 4 (!) Terminen lernt Ihr das komplette Tastenfeld am PC und könnt danach blind mit dem 10-Finger-System schreiben! Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird neben der linken Gehirnhälfte auch die rechte Gehirnhälfte angesprochen. Die Kurse sind für Schüler ab ca. 9 Jahren geeignet. Bitte Buntstifte in blau, gelb, grün und rot mitbringen.

**Kurs** **Fo200A**  
 Monika Bappert  
 Dienstag und Donnerstag, jeweils 9.30-11.00 Uhr  
 29.08.23/ 31.08.23 / 05.09.23/ 07.09.23  
 € 28,00 (€ 25,20) zzgl. Unterlagen 17,00 € VHS-Zentrum

### Grundlagen am PC oder Laptop

#### Fit am PC - einfach und unkompliziert - mit Windows 10 - am Abend



**Kurs** **Fo220A**  
 Josef Weber  
 Mittwoch, 19.04., 18.00-21.00 Uhr, 4x  
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 11,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

#### Fit am PC - einfach und unkompliziert - Windows 10 - Wochenendkompaktkurs

**Kurs** **Fo220B**  
 Johann Bappert  
 Freitag, 24.03.23 von 18.30-21.30 Uhr  
 Samstag, 25.03.23 von 8.30-16.30 Uhr  
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 11,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

#### Fit am PC - einfach und unkompliziert - mit Windows 10 - „50plus!“ - am Vormittag



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

- PC-Bedienung, Maus und Tastatur;
- Was ist eigentlich das Betriebssystem „Windows“ und die Fenstertechnik?

- 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  
 Dienstag, 28.02., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
 € 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 11,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

#### Fit am PC mit Windows 10 - „50plus!“ - am Vormittag

**Kurs** **Fo220S2**  
 Monika Bappert  
 Donnerstag, 15.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
 € 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 11,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

#### Fit am PC mit Windows 10 - „50plus!“ - Fortführung - am Vormittag

**Kurs** **Fo221S1**  
 Susanne Dümig  
 Dienstag, 18.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x  
 € 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen VHS-Zentrum

### gekonnte Nutzung von Smartphones

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



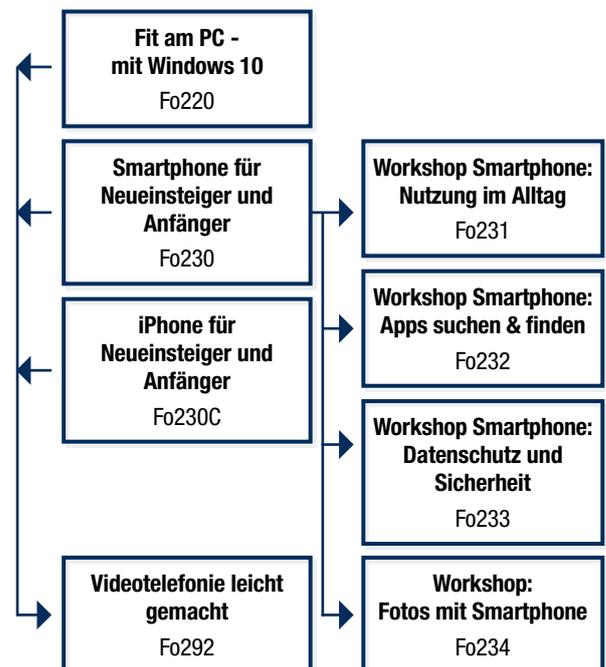
In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines Smartphones auf Android-Basis vertraut. Dabei wird Ihr Smartphone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen:

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone  
 Achtung: Nicht iPhone

**Kurs** **Fo230A**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Mittwoch, 15.03., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
 € 56,80 (€ 51,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

#### Smartphones & EDV



**Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger.**

**Kurs** **Fo230B**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Montag, 08.05., 18.00-21.00 Uhr, 3x  
 € 56,80 (€ 51,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!**

**Kurs** **Fo230C**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Mittwoch, 21.06., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
 € 56,80 (€ 51,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**iphone**

**iphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!**

In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines iPhones vertraut. Dabei wird Ihr iPhone das machen, was Sie wollen, weil Sie es wollen: Voraussetzung: eigenes iPhone

**Kurs** **Fo230D**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Mittwoch, 19.04., 8.15-11.15 Uhr, 3x  
 € 56,80 (€ 51,10) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Workshops für smartphones**

**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

**Kurs** **Fo231**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Montag, 12.06., 18.00-21.00 Uhr  
 € 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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

**Kurs** **Fo232**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Montag, 19.06., 18.00-21.00 Uhr  
 € 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Workshop Smartphone - Datenschutz und Privatsphäre**

**Kurs** **Fo233**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Montag, 26.06., 18.00-21.00 Uhr  
 € 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Workshop: Fotos mit dem Smartphone**

**Kurs** **Fo234**  
 Stephan Schreiber-Hassa  
 Montag, 03.07., 18.00-21.00 Uhr  
 € 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Büroalltag mit dem Microsoft Office-Paket**

**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 den 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

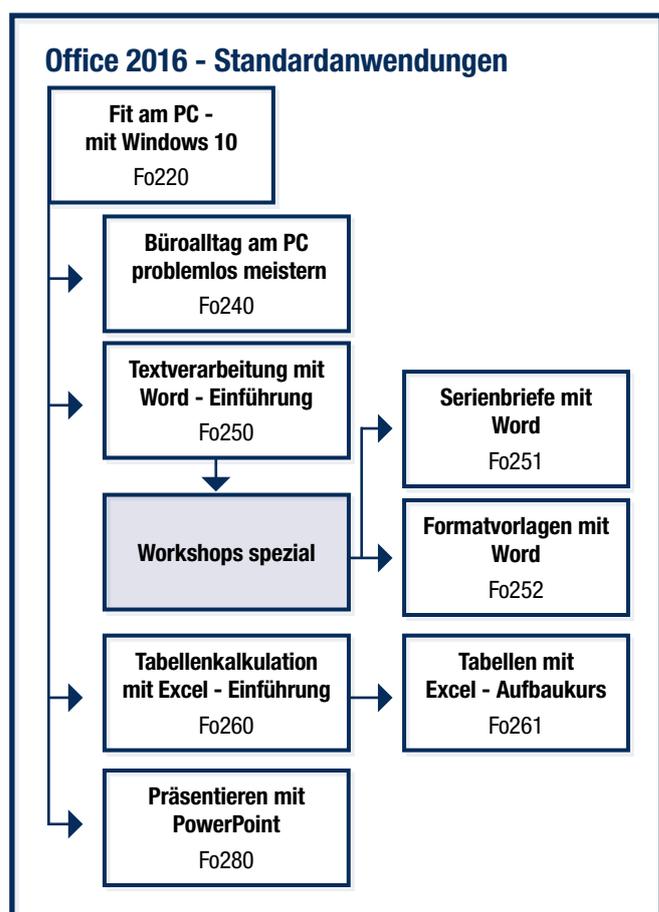
**Kurs** **Fo240A**  
 Josef Weber  
 Mittwoch, 17.05., 18.00-21.00 Uhr, 5x  
 € 93,00 (€ 83,70) zzgl. € 14,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

**Textverarbeitung mit Word**

**Textverarbeitung mit Word 2016 - Einführung mit Wochenendkurs**



**Kurs** **Fo250**  
 Johann Bappert  
 Fr., 16.06.23 von 18.00-21.00 Uhr  
 Sa., 17.06.23 von 8.30-16.30 Uhr  
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 14,00 für Unterlagen VHS-Zentrum



## Workshops

### Workshop: Serienbriefe mit Word 2016

**Kurs** Fo251  
 Johann Bappert  
 Mittwoch, 05.07., 18.00-21.00 Uhr  
 € 19,60 (€ 17,60) VHS-Zentrum

### Workshop: Formatvorlagen in Word gekonnt verwenden

**Kurs** Fo252  
 Johann Bappert  
 Mittwoch, 12.07., 18.00-21.00 Uhr  
 € 19,60 (€ 17,60) VHS-Zentrum

## Tabellenkalkulation mit Excel

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Einführung

**Kurs** Fo260A  
 Udo Braml  
 Donnerstag, 20.04., 18.00-21.00 Uhr, 4x  
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 14,00 für Unterlagen Berufsschule

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Wochenendkompaktkurs

**Kurs** Fo260B  
 Udo Braml  
 Fr., 12.05.23, 18.00-21.00 Uhr  
 Sa., 13.05.23, 8.30-16.30 Uhr  
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 14,00 für Unterlagen Berufsschule

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Aufbaukurs

**Kurs** Fo261  
 Udo Braml  
 Donnerstag, 15.06., 18.00-21.00 Uhr, 4x  
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 14,00 für Unterlagen  
 (sofern noch nicht vorhanden) Berufsschule

## Präsentieren mit PowerPoint

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

**Kurs** Fo280  
 Johann Bappert  
 Montag, 17.04., 18.00-21.00 Uhr, 2x  
 € 39,50 (€ 35,60) zzgl. € 14,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

## Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

### 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 bessere Fotos macht und nicht so gute Fotos nachträglich verbessert.

Eigene Digitalkamera (keine Smartphones!) mit Datenkabel und USB-Stick mitbringen, falls vorhanden. Die Bedienung Ihrer Kamera sollte Ihnen geläufig sein.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows.

**Kurs** Fo281  
 Martin Landeck  
 Samstag, 22.04., 9.00-16.00 Uhr  
 € 43,50 (€ 39,20) VHS-Zentrum

### Das Fotobuch - Ihr persönliches Buch selbst gestalten

**Kurs** Fo282  
 Martin Landeck  
 Samstag, 13.05., 9.00-13.00 Uhr  
 € 24,80 (€ 22,30) VHS-Zentrum

## Internet und Digitalisierung

### 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.

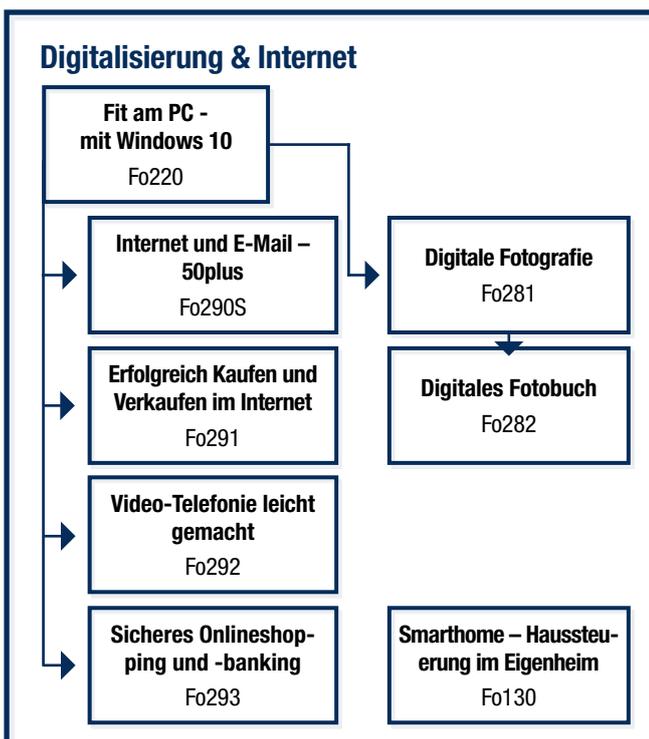
- Surfen im Internet mit dem Browser Microsoft Edge
- Informationen suchen (Google-Stichwortsuche, Fahrplanauskunft, Reiseroute planen und ansehen, Reiseinformationen beschaffen, Reise-wetter, usw.)
- Kostenlose E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails empfangen und versenden, Adressbuch anlegen
- Sicherheitsaspekte im Internet - Gefahren im Netz.

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

**Kurs** Fo290S1  
 Susanne Dümig  
 Dienstag, 09.05., 9.00-11.30 Uhr, 5x  
 € 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 14,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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

**Kurs** Fo291  
 Josef Weber  
 Mittwoch, 29.03., 18.00-21.00 Uhr  
 € 22,60 (€ 20,30) VHS-Zentrum



## Video-Konferenzen leicht mitverfolgen

### Video-Telefonie leicht gemacht! - 50plus!

<b>Kurs</b>	<b>Fo292</b>
Stephan Schreiber-Hassa	
Mittwoch, 10.05., 8.15-11.15 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

## Onlineshopping

### Sicheres Onlineshopping und -banking wie in der Filiale

<b>Kurs</b>	<b>Fo293</b>
Stephan Schreiber-Hassa	
Montag, 20.03., 18.00-21.00 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

## XPert Business Webinare

Nicht immer kommen genug Teilnehmer für eine Gruppe vor Ort zusammenkommen und in der heutigen, digitalen Welt ist dies auch nicht immer nötig. Daher bieten wir Ihnen diese Seminar Reihe alternativ als Online-Kurse (Webinare) an.

Wie funktioniert dieser Online-Kurs / dieses Webinar?

Sie lernen an zwei Abenden in der Woche (Di und Do, 18.30 - 20.30 Uhr) am eigenen PC und hören eine Vorlesung.

Im Webinar sehen Sie die Online-Präsentation des Dozenten auf Ihrem Bildschirm, hören seine Stimme und können Fragen per Texteingabe stellen. Da Teilnehmer aus ganz Deutschland zu diesen Online-Seminaren zusammengefasst werden, gibt es eine Durchführungsgarantie.

Voraussetzung ist lediglich ein PC und ein Internetanschluss

### XPert Business Lernnetz - Online-Seminare - Technik-TEST

Vom 28.02. - 07.03.2022 findet Mo.-Fr. von 08:30-20:30 Uhr die Möglichkeit eines Technik-Tests statt.

<b>Kurs</b>	<b>Fo211</b>
Eintritt: frei	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Finanzbuchführung 1 - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211A</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Finanzbuchführung 2 - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211B</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Lohn und Gehalt 1 - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211C</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Lohn und Gehalt 2 - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211D</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Finanzbuchführung mit DATEV - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211E</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 16x	
Beginn: Dienstag, 21.03.	
€ 272,00 (€ 244,80) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211F</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 16x	
Beginn: Dienstag, 21.03.	
€ 272,00 (€ 244,80) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Einnahmen-Überschuss-Rechnung - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211G</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 11x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 198,00 (€ 178,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211H</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Finanzwirtschaft - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211J</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Bilanzierung - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211K</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Controlling - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211L</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Betriebliche Steuerpraxis - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211M</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

### XPert Business Personalwirtschaft - Online-Seminar

<b>Kurs</b>	<b>Fo211N</b>
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x	
Beginn: Dienstag, 07.03.	
€ 298,00 (€ 268,20) inkl. Material	Online bei Ihnen zu Hause

## Einbürgerungstests

### Einbürgerungstest

<b>Test</b>	<b>Fo300A</b>
Emanuela Cavallaro	
Donnerstag, 27.04., 19.30-20.30 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum
Nur persönliche Anmeldung bis Montag, 27.03.	

### Einbürgerungstest

<b>Test</b>	<b>Fo300B</b>
Emanuela Cavallaro	
Donnerstag, 27.07., 19.30-20.30 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum
Nur persönliche Anmeldung bis Montag, 26.06.	

## Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten

Durch das Zuwanderungsgesetz werden staatliche Integrationsmaßnahmen für Zugewanderte gesetzlich geregelt. Den Kern davon bilden die Integrationskurse, bestehend aus einem Sprachkurs zur Vermittlung ausreichender Sprachkenntnisse sowie einem Orientierungskurs zur Vermittlung von Wissen zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland.

Die Volkshochschule des Landkreises Forchheim ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als offizieller Sprachkursträger zugelassen. Der Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtseinheiten (UE), d.h. einen Sprachkurs zu jeweils 6 Modulen à 100 UE und einen Orientierungskurs mit 100 UE.

### Integrationskurse - Einstufungstest

Kandidaten, die an einem Integrationskurs teilnehmen möchten oder dazu verpflichtet sind, müssen vorher einen Einstufungstest machen. Die VHS des Landkreises Forchheim bietet 1x/ Monat die Möglichkeit dazu an.  
Anmeldung bis 3 Tage vorher!

<b>Test</b>	<b>Fo302A</b>
Emanuela Cavallaro	
Freitag, 17.03., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum
oder gültiger Berechtigungsschein	

### Integrationskurse - Einstufungstest

siehe Fo302A

<b>Test</b>	<b>Fo302B</b>
Emanuela Cavallaro	
Freitag, 21.04., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum
oder gültiger Berechtigungsschein	

### Integrationskurse - Einstufungstest

siehe Fo302A

<b>Test</b>	<b>Fo302C</b>
Emanuela Cavallaro	
Freitag, 19.05., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum
oder gültiger Berechtigungsschein	

### Integrationskurse - Einstufungstest

siehe Fo302A

<b>Test</b>	<b>Fo302D</b>
Emanuela Cavallaro	
Freitag, 16.06., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum
oder gültiger Berechtigungsschein	

### Integrationskurse - Einstufungstest

siehe Fo302A

<b>Test</b>	<b>Fo302E</b>
Emanuela Cavallaro	
Freitag, 14.07., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00	VHS-Zentrum
oder gültiger Berechtigungsschein	

## Integrationskurs für Anfänger

### Integrationskurs, Modul 1

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

<b>Kurs</b>	<b>Fo303A</b>
Iva Hösch	
Tatsiana Brijan	
Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 13.02.2023	
€ 229,00	VHS-Pavillon Herder Gymnasium
mit Teilnehmerberechtigungsschein	
Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle	

### Integrationskurs, Modul 2

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

<b>Kurs</b>	<b>Fo303B</b>
Iva Hösch	
Tatsiana Brijan	
Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 27.03.2023	
€ 229,00	VHS-Pavillon Herder Gymnasium
mit Teilnehmerberechtigungsschein	
Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle	

### Integrationskurs, Modul 3

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

<b>Kurs</b>	<b>Fo303C</b>
Iva Hösch	
Tatsiana Brijan	
Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 15.05.2023	
€ 229,00	VHS-Pavillon Herder Gymnasium
mit Teilnehmerberechtigungsschein	
Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle	

### Integrationskurs, Modul 4

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

<b>Kurs</b>	<b>Fo303D</b>
Iva Hösch	
Tatsiana Brijan	
Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 03.07.2023	
€ 229,00	VHS-Pavillon Herder Gymnasium
mit Teilnehmerberechtigungsschein	
Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle	

**Integrationskurs, Modul 5**

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kurs** **Fo303E**  
 Iva Hösch  
 Tatsiana Brijan  
 Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)  
 Beginn: Montag, 18.09.2023  
 € 229,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 mit Teilnehmerberechtigungsschein  
 Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle

**Integrationskurs, Modul 6**

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kurs** **Fo303F**  
 Iva Hösch  
 Tatsiana Brijan  
 Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)  
 Beginn: Montag, 23.10.2023  
 € 229,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 mit Teilnehmerberechtigungsschein  
 Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle

**Integrationskurs, Orientierungskurs**

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kurs** **Fo303G**  
 Iva Hösch  
 Tatsiana Brijan  
 Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)  
 Beginn: Montag, 04.12.2023  
 € 229,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 mit Teilnehmerberechtigungsschein  
 Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle

**DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), B1**

**Kurs** **Fo303H**  
 Emanuela Cavallaro  
 Samstag, 09.12., 9.00-17.00 Uhr  
 € 170,00 VHS-Zentrum

**Integrationskurs - Fortführung**

**Integrationskurs, Modul 5**

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kurs** **Fo304E**  
 Enikö Csordas  
 Tatjana Stöckel  
 Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)  
 € 229,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 mit Teilnehmerberechtigungsschein  
 Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle

**Integrationskurs, Modul 6**

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kurs** **Fo304F**  
 Enikö Csordas  
 Tatjana Stöckel  
 Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)  
 € 229,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 mit Teilnehmerberechtigungsschein  
 Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle

**Integrationskurs, Orientierungskurs**

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kurs** **Fo304G**  
 Enikö Csordas  
 Tatjana Stöckel  
 Mo, Di, Mi, Do, jeweils 08:45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)  
 € 229,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 mit Teilnehmerberechtigungsschein  
 Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle

**DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), B1**

**Kurs** **Fo304H**  
 Emanuela Cavallaro  
 Samstag, 08.07., 9.00-17.00 Uhr  
 € 170,00 VHS-Zentrum

Integrationskurs (700 UE)								
BASISSPRACHKURS			AUFBAUSPRACHKURS			ORIENTIERUNGS-KURS		
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtsordnung</li> <li>• Kultur</li> <li>• Geschichte</li> </ul>		
		<b>Ziel:</b> A2 (Ger)			<b>Ziel:</b> B1 (Ger) <b>Prüfung:</b> DTZ <small>(Deutschtest für Zuwanderer)</small>	<b>Ziel:</b> Test „Leben in Deutschland“		
300 UE			300 UE			100 UE		

UE = Unterrichtseinheit = 45 Minuten

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurs - Alpha Asyl



In diesem speziell an Zweitschrift-  
lerner gerichteten Kurs werden all-  
tägliche Sprachkenntnisse vermittelt.  
Neben dem Erlernen der deutschen  
Sprache zielt der Kurs auf die Verbes-  
serung der Lese- und Schreibfähig-  
keit in der Zweitsprache Deutsch.

Der Kurs wird durch die Regierung von Niederbayern aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration gefördert und ist für berechnete Teilnehmer\*innen kostenlos.

Nur persönliche Anmeldung möglich!

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

#### Kurs

**Fo305**

Iva Hösch

Aliz Wolf

In Planung - Genauer Starttermin steht noch nicht fest

Für Berechnete gebührenfrei

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Abendkurs Deutsch - ab A2-Niveau



Sie sind schon länger in Deutschland,  
möchten Ihre Deutschkenntnisse ver-  
bessern, haben aber nur abends Zeit  
zum Lernen? Dann sind Sie bei uns  
richtig!

Nur persönliche Anmeldung möglich!  
Lehrmaterialien werden im Kurs  
bekannt gegeben.

#### Kurs

**Fo306**

Katja Kern

Montag und Mittwoch, jeweils 18.00-20.15 Uhr, 30 x

Beginn: Montag, 27.02.

€ 270,00 (€ 243,00)

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## ICH SPRECHE

## MIT DER WELT.

# VHS SPRACHEN

■ Sprache öffnet Türen

■ Sprachen bieten Chancen

■ Sprachen schlagen Brücken

### Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt!

Sie sind nicht sicher, welches Niveau das richtige für Sie ist? Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse mit einem Test ein, es ist ganz einfach.

#### Sie haben mehrere Möglichkeiten:

- Fragebogen zur Selbsteinschätzung auf unserer Webseite. Unter [www.vhs-forchheim.de/Sprachen](http://www.vhs-forchheim.de/Sprachen) finden Sie den Fragebogen zum Beantworten.
- Sprachtest mit anschließender Auswertung auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de). Hier finden Sie kostenlose Einstufungstests nach Europa-Standard für mehrere Sprachen.
- **Nur für Englisch:** Persönlicher kostenloser Einstufungstest (siehe Kurs Fo307, mit Anmeldung!)

**vhs**  Volkshochschule  
des Landkreises Forchheim

### Gutschein

für eine Veranstaltung/einen Kurs

Für \_\_\_\_\_

im Wert von \_\_\_\_\_

Einzulösen bis \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Gutschein-Nr. \_\_\_\_\_

Unterschrift vhs \_\_\_\_\_

# MUSTER

## Englisch

Für Quereinsteiger besteht die Möglichkeit, je nach individuellem Wissensstand in jeden der laufenden Kurse einzusteigen. Dafür empfehlen wir einen Einstufungstest.

Für die Englischkurse haben Sie drei Möglichkeiten:

- Fragebogen zur Selbsteinschätzung auf unserer Webseite: [www.vhs-forchheim.de/Sprachen](http://www.vhs-forchheim.de/Sprachen)
- Online-Test: [www.Sprachtest.de](http://www.Sprachtest.de)
- Persönlicher Einstufungstest (siehe Fo307 mit Anmeldung!)

### Englisch-Einstufungstest für Quereinsteiger/Wiederholer

#### Test

**Fo307**

Silvia Bessler

Donnerstag, 23.02., 19.00-22.00 Uhr

Gebührenfrei!

VHS-Zentrum

Um Anmeldung und pünktliches Erscheinen wird gebeten!

## Niveau A1

### Englisch - Niveau A1



Für alle, die verschüttete Kenntnisse nochmal auffrischen wollen bzw. für Anfänger mit Grundkenntnissen. Der Kurs eignet sich gut als Vorstufe für einen folgenden A2 Kurs. Buch: Network Now A1 (Klett Verlag) ab Lektion 5

#### Kurs

**Fo308**

Angela Kummer

Donnerstag, 02.03., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 90,00 (€ 81,00) + Material

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Englisch - Niveau A1

Viele Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten. Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Auch ideal für Wiedereinsteiger. Let's have fun together!

Buch: Network Now A1 (Klett Verlag) ab Lektion 4

#### Kurs

**Fo309**

Gabriele Hess-Frankenbach

Mittwoch, 01.03., 10.10-11.40 Uhr, 15 x

€ 90,00 (€ 81,00)

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Niveau A2

### Englisch - Niveau A2, Communicating in Everyday Situations

Wir beschäftigen uns mit Situationen aus dem täglichen Leben in einem englischsprachigen Land: schreiben e-mails oder chats und üben in Rollenspielen, verschiedene Situationen.

Buch: Go For It A2 (Hueber Verlag) ab Lektion 8/9

#### Kurs

**Fo310**

Angela Kummer

Mittwoch, 01.03., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 63,00 (€ 56,70) + € 2,00 für Kopien VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.

### Englisch - Niveau A2, Communicating in Everyday Situations

Wir üben, Wohnungsanzeigen z.B. für eine Ferienwohnung zu verstehen, über Reiseerfahrungen zu berichten und durch Nachfragen in Gesprächen ein besseres Verständnis zu sichern. Gleichzeitig frischen wir unsere Kenntnisse auf Niveau A2 auf.

Buch: Go For It A2 (Hueber Verlag) ab Lektion 11/12

#### Kurs

**Fo311**

Angela Kummer

Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

€ 63,00 (€ 56,70) + € 2,00 für Kopien VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### Online-Kurs: Englisch: Network Now, A2.2, Unit 1 (Klett/Langenscheidt Verlag)

For participants who want to practise and improve their spoken English. In addition, there will be exercises to refresh grammar and vocabulary. Textbook: Network Now A2.2 (Klett/Langenscheidt Verlag) ab Lektion 2

#### Kurs

**Fo312**

Simon Denniss

Montag, 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

€ 90,00 (€ 81,00) + Material

Online bei Ihnen zu Hause

## Niveau B1

### Englisch - Niveau B1, Communicating in Everyday Situations



We will consolidate our communication skills by a step by step revision of B1 grammar and vocabulary. Interesting topics taken from everyday life will give us various opportunities to train how to express ourselves adequately on B1 level.

Textbook: Network Refresh Now B1, Unit 3

#### Kurs

**Fo313**

Angela Kummer

Dienstag, 28.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 63,00 (€ 56,70)

VHS-Zentrum

### Englisch - Niveau B1+, Refreshing discussion skills

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

Textbook: English Network Plus New Edition B1 (Klett Verlag) ab Lektion 13

#### Kurs

**Fo320**

Angela Kummer

Donnerstag, 02.03., 10.10-11.40 Uhr, 15 x

€ 63,00 (€ 56,70) + € 2,00 Euro für Kopien

VHS-Pavillon Herder Gymnasium

### 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.

Textbook: Network Now B1 (Klett/Langenscheidt Verlag) ab Lektion 7

#### Kurs

**Fo320A**

Simon Denniss

Dienstag, 28.02., 18.15-19.45 Uhr, 15 x

€ 90,00 (€ 81,00)

Online bei Ihnen zu Hause

**Englisch - Niveau B1**

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

Buch: At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße, Niveau B1, (Hueber Verlag) ab Lektion 8

**Kurs** **Fo328**  
 Silvia Bessler  
 Dienstag, 28.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
 € 75,00 (€ 67,50) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 4 (unten rechts)  
 Kleingruppe

**Konversationskurse**

**Englisch - Niveau B1/B2, The English you need**

Weiterführender Englischkurs ohne Lehrbuch; kursbegleitend Snapshots of Britain (wird in diesem Semester beendet).

Wir vertiefen gewonnenes Wissen und wenden es in den vielfältigsten Alltagssituationen an. Zudem arbeiten wir gezielt daran, unseren Wortschatz systematisch zu erweitern.

**Kurs** **Fo329**  
 Doris Paepcke  
 Mittwoch, 01.03., 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) + Kopiergeld: € 3,00 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

**Englisch - Niveau B2, Conversation**

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

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

**Kurs** **Fo332**  
 Doris Paepcke  
 Dienstag, 28.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) + Kopiergeld: € 3,00 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** **Fo333**  
 Doris Paepcke  
 Dienstag, 28.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
 € 90,00 (€ 81,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

**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** **Fo335**  
 Bronya Mlcuch  
 Montag, 27.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 1 (oben links)

**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** **Fo336**  
 Rebecca Broberg  
 Dienstag, 28.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) VHS-Zentrum

**Das besondere Angebot**

**100 years Glück: Siegfried Wagner (1869-1930) - Vortrag in Englischer Sprache**

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)

**Kurs** **Fo338**  
 Rebecca Broberg  
 Freitag, 31.03., 19.00-20.30 Uhr  
 Eintritt: frei VHS-Zentrum  
 Anmeldung erforderlich!

**Französisch**

Für Quereinsteiger besteht die Möglichkeit, je nach individuellem Wissensstand in jeden der laufenden Kurse einzusteigen. Dafür empfehlen wir einen Einstufungstest.

Für die Französischkurse haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Fragebogen zur Selbsteinschätzung auf unserer Webseite: [www.vhs-forchheim.de/Sprachen](http://www.vhs-forchheim.de/Sprachen)

- Online-Test: Sprachtest.de

**Niveau A1**

**Französisch - Niveau A1**



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

Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen legen und

in entspannter Atmosphäre zusammen lernen.

Buch: Voyages neu, A1 (Klett Verlag) ab Lektion 7/8

**Kurs** **Fo344**  
 Gabriele Hess-Frankenbach  
 Mittwoch, 01.03., 19.40-21.10 Uhr, 15 x  
 € 90,00 (€ 81,00) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 4 (unten rechts)

**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 3

**Kurs** **Fo345**  
 Héliène Maréchal  
 Dienstag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
 € 60,00 (€ 54,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

## Niveau B1

### Französisch - Niveau B1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2. Mit kleinen Dialogen werden das freie Sprechen und Ihr Hörverständnis geschult. In einer netten Gruppe und entspannter Lernatmosphäre ohne Lernstress wird dieser Kurs - auch Wiedereinsteigern - viel Freude machen.  
Buch: Voyages B1 (Klett Verlag) ab Lektion 1

**Kurs** **Fo350**  
Gabriele Hess-Frankenbach  
Dienstag, 28.02., 19.40-21.10 Uhr, 15 x  
€ 112,50 (€ 101,20) VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
Kleingruppe

### Französisch - Niveau B1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen mindestens auf Niveau A2, die ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern wollen und gerne in entspannter Atmosphäre lernen.  
Wir lernen durch Texte und Hörübungen. Auch freies Sprechen wird Bestandteil dieses Kurses sein.  
Buch: Voyages B1 (Klett Verlag) ab Lektion 5

**Kurs** **Fo352**  
Gisela Meißner  
Freitag, 03.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 75,00 (€ 67,50) VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
Kleingruppe

## 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  
Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) 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** **Fo356**  
Bernadette Binder  
Dienstag, 28.02., 10.10-11.40 Uhr, 10 x  
€ 75,00 (€ 67,50) VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
Kleingruppe

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

## Italienisch

Für Quereinsteiger besteht die Möglichkeit, je nach individuellem Wissensstand in jeden der laufenden Kurse einzusteigen. Dafür empfehlen wir einen Einstufungstest.

Für die Italienischkurse haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Fragebogen zur Selbsteinschätzung auf unserer Webseite: [www.vhs-forchheim.de/Sprachen](http://www.vhs-forchheim.de/Sprachen)
- Online-Test: Sprachtest.de

## Niveau A1

### Italienisch - Niveau A1



Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Buch: Chiaro! A1 Nuova Edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 1

**Kurs** **Fo357**  
Annika Horn  
Dienstag, 28.02., 19.15-20.45 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 3 (unten links)

### Italienisch - Niveau A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten werden hier Grundkenntnisse im Italienischen vermittelt.  
Buch: Chiaro! A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 4

**Kurs** **Fo358**  
Gabriele Casu  
Mittwoch, 01.03., 11.00-12.30 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) VHS-Zentrum

### Italienisch - Niveau A1, Auffrischkurs

Sie haben schon mal Italienisch gelernt, dann aber eine größere Pause eingelegt?  
Sie möchten die wichtigsten Strukturen und Themenbereiche des Niveaus A1 auffrischen, bevor Sie weiter lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.  
Mit viel Spaß und Übungsmöglichkeiten werden die Grundlagen wiederholt und vertieft, so dass Sie am Ende des Kurses fit für A2 sind!

**Kurs** **Fo359**  
Gabriele Casu  
Montag, 27.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70) VHS-Zentrum

## Niveau A2

### Italienisch - Niveau A2

Für Teilnehmende, die bereits Niveaustufe A1 abgeschlossen haben oder entsprechende Vorkenntnisse haben. Sie erweitern in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der italienischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz. Das Lerntempo ist gemäßigt.  
Buch: Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN: 9 783192 054396), ab Lektion 1

**Kurs** **Fo360**  
Petra Beger  
Montag, 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 90,00 (€ 81,00) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 3 (unten links)

### Italienisch - Niveau A2

Für fortgeschrittene Lernende, die ohne Zeitdruck Sprachkompetenzen auf dem Niveau A2 erwerben möchten.

Wir trainieren unseren Wortschatz und das freie Sprechen an Themen der Landeskunde und bei vielen abwechslungsreichen und unterhaltenden Aktivitäten.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag: ISBN: 9 783192 054396), ab Lektion 7

**Kurs** **Fo361**  
 Petra Beger  
 Montag, 27.02., 19.40-21.20 Uhr, 15 x  
 € 90,00 (€ 81,00) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 3 (unten links)

### Online-Kurs Italienisch - Niveau A2

Questo semestre approfondiremo molti aspetti già conosciuti, ripasseremo alcuni temi grammaticali e arricchiremo il nostro vocabolario. In un'atmosfera simpatica miglioreremo insieme la capacità di espressione.

Lehrmaterial wird über die vhs.cloud zur Verfügung gestellt

**Kurs** **Fo362**  
 Petra Beger  
 Montag, 27.02., 9.00-10.30 Uhr, 10x  
 € 75,00 (€ 67,50) Online bei Ihnen zu Hause  
 Kleingruppe

## Konversationskurse

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



Möchten Sie mit Spaß und Motivation Italienisch lernen? Hier 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** **Fo365**  
 Gabriele Casu  
 Montag, 27.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) VHS-Zentrum

### Online-Kurs Italienisch - Niveau B1 ab Lektion 7

Ecco il nostro corso online!

Parleremo dei beni culturali e della tutela dell'ambiente.

Buch: Chiaro! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 7

**Kurs** **Fo366**  
 Manuela Schöpe  
 Montag, 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
 € 75,00 (€ 67,50) Online bei Ihnen zu Hause  
 Kleingruppe

### Italienisch - Niveau B1/B2, Conversazione

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

**Kurs** **Fo367**  
 Angela Barile  
 Freitag, 03.03., 9.30-11.00 Uhr, 15 x  
 € 90,00 (€ 81,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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

## Spanisch

Für Quereinsteiger besteht die Möglichkeit, je nach individuellem Wissensstand in jeden der laufenden Kurse einzusteigen. Dafür empfehlen wir einen Einstufungstest.

Für die Spanischkurse haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Fragebogen zur Selbsteinschätzung auf unserer Webseite: [www.vhs-forchheim.de/Sprachen](http://www.vhs-forchheim.de/Sprachen)
- Online-Test: Sprachtest.de

### Niveau A1

#### Spanisch - Niveau A1



Für Anfänger mit geringen Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

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

**Kurs** **Fo374**  
 Rosa Iliana Rivas Lopez  
 Mittwoch, 01.03., 19.40-21.10 Uhr, 10 x  
 € 60,00 (€ 54,00) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### Spanisch - Niveau A1

Kursbeschreibung: siehe Kurs 374

Buch: Con gusto nuevo A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 3/4

**Kurs** **Fo374A**  
 Maria Angeles OsorioTellez  
 Mittwoch, 01.03., 19.40-21.10 Uhr, 10 x  
 € 60,00 (€ 54,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### Spanisch für den Urlaub - Niveau A1

In diesem Kurs lernen wir Redewendungen mit denen wir uns im Urlaub auf Spanisch verständigen können.

Buch: Spanisch für den Urlaub A1 (Verlag Klett) ab Lektion 4

**Kurs** **Fo375**  
 Rosa Iliana Rivas Lopez  
 Montag, 27.02., 19.40-21.10 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium

#### Spanisch - Niveau A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen (mindestens 3 Semester oder vergleichbar).

Interessante Lektüren bieten Gesprächsstoff zu verschiedenen Themen.

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

**Kurs** **Fo376**  
 Rosa Iliana Rivas Lopez  
 Montag, 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
 € 90,00 (€ 81,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 Kleingruppe

### Niveau A2

#### 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 2

**Kurs** **Fo379**  
 Anna Soler  
 Mittwoch, 01.03., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

**Spanisch - Niveau A2**

Kursbeschreibung: siehe Kurs 379  
 Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 1

**Kurs Fo379A**  
 Anna Soler  
 Mittwoch, 01.03., 19.40-21.10 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

**Spanisch - Niveau A2**

Kursbeschreibung: siehe Kurs 379  
 Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett Verlag) ab Lektion 1

**Kurs Fo380**  
 Liliana Moscoso de Mönius  
 Montag, 27.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 4 (unten rechts)  
 Kleingruppe

**Niveau B1**

**Spanisch - Niveau B1**

In einer angenehmen Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache vertraut.  
 Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre auf Spanisch und behandeln Artikel aus ECOS. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.  
 Buch: Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag), Lektion 1

**Kurs Fo382**  
 Anna Soler  
 Donnerstag, 02.03., 8.30-10.00 Uhr, 12 x  
 € 90,00 (€ 81,00) VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 Kleingruppe

**Spanisch - Niveau B1**

Nach Beendigung des Buches Eñe A2 vertiefen wir mit vielen Übungsmöglichkeiten das in diesem Buch Erlernte (ab Lektion 8).  
 Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre auf Spanisch und behandeln Artikel aus ECOS. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.  
 Buch: Eñe A2 (Hueber-Verlag), später Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 1

**Kurs Fo385**  
 Anna Soler  
 Donnerstag, 02.03., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

**Konversationskurse**

**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  
 Mittwoch, 01.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
 € 75,00 (€ 67,50) Berufsschule Schulgelände, Pavillon 1 (oben links)  
 Kleingruppe

**Das besondere Angebot**

**Frida Kahlo - Vortrag in Spanischer Sprache**

Frida Kahlo quien no la conoce? Una mujer fuerte llena de vida y colores. Descubriremos su arte, su pasión su vida y sufrimiento de esta famosa pintora mexicana que nos hace pensar en Coyoacán, Diego Rivera y la casa Azul. Los esperamos

**Vortrag Fo393**  
 Rosa Iliana Rivas Lopez  
 Freitag, 21.04., 18.30-20.00 Uhr  
 Eintritt: frei Anmeldung erforderlich! Seminarraum VHS-Zentrum

**Gesundheit**

**Entspannung - Körpererfahrung**

**Autogenes Training – für Einsteiger und Fortgeschrittene**

**Kurs Fo400**  
 Manuela Wehr  
 Mittwoch, 01.03., 19.00-20.15 Uhr, 5 x  
 € 31,25 (€ 28,10) Kleingruppe Berufsschule Schulgelände, Pavillon 2 (oben rechts)

**Muskelentspannung - mit Elementen des Autogenen Trainings**

Bitte Decke und Unterlage mitbringen.

**Kurs Fo401**  
 Manuela Wehr  
 Mittwoch, 01.03., 17.30-18.45 Uhr, 5 x  
 € 31,25 (€ 28,10) Kleingruppe Berufsschule Schulgelände, Pavillon 2 (oben rechts)

**Atementspannung - Workshop**

Wann entsteht bei mir Stress? - Wie gehe ich im Alltag mit Stress um? - Was würde mir helfen, den Stress zu mindern?

Sich dessen bewusst zu werden, ist ein erster Schritt, um kleine Veränderungen in den Gewohnheiten herbeizuführen. Spannungen, die wir im Alltag durch Stress, Leistungsdruck, chaotische Gefühle und negative Gedanken aufbauen, verändern unseren Atemfluss und können über Atementspannungsübungen wieder abgebaut werden.

- Wir lernen die verschiedenen Atemräume kennen, um diese wieder einzusetzen und den Unterschied zu bemerken.

- Achtsamkeitsübung mit Hilfe des Atems

- Atemübungen im Sitzen und Stehen, die leicht im Alltag angewendet werden können

- Der Abschluss der Kursstunde wird dem verbundenen Atem gewidmet, mit welchem wir sehr viel Sauerstoff aufnehmen.

Viele Übungen werden wir im Liegen durchführen, deshalb bitte ich Sie, bequeme Kleidung zu tragen, Kissen, Decke und eine Matte mitzubringen.

**Kurs Fo402A**  
 Norma Schmidt  
 Samstag, 25.03., 13.15-17.45 Uhr  
 € 22,50 (€ 20,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Atementspannung - Workshop**

**Kurs Fo402B**  
 Norma Schmidt  
 Samstag, 29.04., 13.15-17.45 Uhr  
 € 22,50 (€ 20,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Rückenmassagekurs für Paare**



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

**Kurs Fo403A**  
 Nico Radeck  
 Samstag, 01.04., 17.00-22.00 Uhr  
 € 50,00 (€ 45,00) pro Paar Turnhalle Herder-Gymnasium

**Rückenmassagekurs für Paare**

**Kurs** **Fo403B**  
 Nico Radeck  
 Samstag, 22.07., 17.00-22.00 Uhr  
 € 50,00 (€ 45,00) pro Paar Turnhalle Herder-Gymnasium

**Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen**  
 Bitte pro Paar eine große Decke, ein Kissen und eine Gymnastikmatte mitbringen. Empfohlene Kleidung: lange bequeme Hose und langarmiges T-Shirt sowie Wollsocken. Eine Anmeldung pro Paar genügt.

**Kurs** **Fo404A**  
 Hélène Maréchal  
 Sonntag, 12.03., 16.00-19.00 Uhr  
 € 30,00 (€ 27,00) pro Paar Aikido-Zentrum

**Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen**

**Kurs** **Fo404B**  
 Hélène Maréchal  
 Sonntag, 23.4. und 07.05. jeweils 16-19 Uhr  
 € 60,00 (€ 54,00) pro Paar Aikido-Zentrum

**Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen**

**Kurs** **Fo404C**  
 Hélène Maréchal  
 Sonntag, 18.06., 16.00-19.00 Uhr  
 € 30,00 (€ 27,00) pro Paar Aikido-Zentrum

**Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen**

**Kurs** **Fo404D**  
 Hélène Maréchal  
 Sonntag, 09.07., 16.00-19.00 Uhr  
 € 30,00 (€ 27,00) 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  
 Dienstag, 21.03., 19.00-21.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) VHS-Zentrum

**Qi Gong für den Rücken zum Kennenlernen**

**Kurs** **Fo408A**  
 Bernd Uhlich  
 Samstag, 11.03., 10.00-17.00 Uhr  
 € 24,00 (€ 21,60) Turnhalle Berufsschule

**Qi Gong für Ruhe und Bewegung**

**Kurs** **Fo408B**  
 Bernd Uhlich  
 Donnerstag, 02.03., 17.30-18.45 Uhr, 15 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Turnhalle Berufsschule

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

**Kurs** **Fo410A**  
 Bernd Uhlich  
 Donnerstag, 02.03., 18.45-20.00 Uhr, 15 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Turnhalle Berufsschule

**Tai Chi - Lange Form des Yang-Stils (Fortgeschrittene II)**

Unterrichtet wird das zweite Drittel der Langen Form.  
**Kurs** **Fo410B**  
 Bernd Uhlich  
 Donnerstag, 02.03., 20.00-21.30 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Berufsschule

**Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse**

**Kurs** **Fo411**  
 Angelika Wölfel-Hölzel  
 Dienstag, 21.03., 16.15-17.45 Uhr, 8 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

**Yoga**

**Kurs** **Fo412A**  
 Gisela Peschka-Endres  
 Montag, 27.02., 20.15-21.45 Uhr, 12 x  
 € 72,00 (€ 64,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Yoga**

**Kurs** **Fo412B**  
 Gisela Peschka-Endres  
 Dienstag, 28.02., 18.00-19.15 Uhr, 12 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Don Bosco, Pfarrsaal

**Yoga**

**Kurs** **Fo412C**  
 Gisela Peschka-Endres  
 Dienstag, 28.02., 19.15-20.30 Uhr, 12 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Don Bosco, Pfarrsaal

**Yoga - Fortführung**

**Kurs** **Fo413**  
 Helga Körfggen-Neutzner  
 Montag, 06.03., 8.15-9.45 Uhr, 8 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Yoga**

**Kurs** **Fo414A**  
 Helga Körfggen-Neutzner  
 Dienstag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 8 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Yoga**

**Kurs** **Fo414B**  
 Helga Körfggen-Neutzner  
 Dienstag, 07.03., 19.40-21.10 Uhr, 8 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Yoga**

**Kurs** **Fo415A**  
 Christa Deindörfer-Oppelt  
 Donnerstag, 02.03., 8.45-10.15 Uhr, 7 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Yoga**

**Kurs** **Fo415B**  
 Christa Deindörfer-Oppelt  
 Donnerstag, 02.03., 17.30-19.00 Uhr, 7 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Yoga**

**Kurs** **Fo415C**  
 Christa Deindörfer-Oppelt  
 Donnerstag, 02.03., 19.15-20.45 Uhr, 7 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Ashtanga Yoga Flow**



Ein kraftvoll dynamischer Yoga Flow, der dich ganzheitlich beansprucht und dich deinen ganzen Körper spüren lässt. Der Focus liegt auf Pranayama (Atmenübungen) und Asanas (den Yogahaltungen). Eine perfekte Mischung für Kraftausdauer, Balance und Dehnung. Bitte Matte mitnehmen.

**Kurs** **Fo416A**  
 Jonas Yánez Apitz  
 Mittwoch, 01.03., 18.30-19.30 Uhr, 12 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**Yin Yoga und Meditation**



Yin Yoga für Ruhe und Gelassenheit. Hier halten wir Yogastellungen 3-5 Minuten, um Ruhe in den Muskeltonus zu bringen und durch körperliche Entspannung mehr Ruhe zu finden. Zum Abschluss wird eine Technik der Achtsamkeitsmeditation angewandt, um so mehr in Einklang mit sich selbst zu finden. Bitte Matte mitnehmen.

**Kurs** **Fo416B**  
 Jonas Yánez Apitz  
 Mittwoch, 01.03., 19.30-20.30 Uhr, 12 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

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

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. Wir haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das eigene Bewegungsverhalten zu mehr Leichtigkeit und Effizienz anzuregen.

Wir arbeiten in diesem Kurs mit:

- Bällen, um sich genüsslich zu entspannen und tief zu atmen
  - Bildern, die uns helfen den Aufbau des Schultergürtels zu verstehen
  - Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen und die Problemstellen aufzulösen
  - Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation zu erfahren
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

**Kurs** **Fo420A**  
 Rita Schön  
 Sonntag, 12.03., 10.00-13.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe 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** **Fo420B**  
 Rita Schön  
 Sonntag, 07.05., 10.00-13.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) VHS-Zentrum

**Feldenkrais**

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

**Kurs** **Fo424**  
 Ekkehard Roepert  
 Montag, 27.02., 19.30-20.45 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) Bamberger Str. 60a, Saal

**Osteoporose-Gymnastik**

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

**Kurs** **Fo427A**  
 Ingrid Pamperl  
 Freitag, 03.03., 9.25-10.10 Uhr, 11 x  
 € 44,00 (€ 39,60) Don Bosco, Pfarrsaal

**Osteoporose-Gymnastik**

**Kurs** **Fo427B**  
 Ingrid Pamperl  
 Freitag, 03.03., 10.20-11.05 Uhr, 11 x  
 € 44,00 (€ 39,60) Don Bosco, Pfarrsaal

**Gymnastik - Bewegung - Fitness**

**Rücken- und Beckenbodentraining sanft und effektiv**

Bitte Matte und Getränk mitnehmen.

**Kurs** **Fo430**  
 Erika Pischel  
 Dienstag, 28.02., 17.15-18.15 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

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

**Kurs** **Fo431**  
 Erika Pischel  
 Donnerstag, 02.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv Fortführung**

**Kurs** **Fo432**  
 Erika Pischel  
 Donnerstag, 02.03., 9.40-10.40 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv Fortführung**

**Kurs** **Fo433**  
 Erika Pischel  
 Donnerstag, 02.03., 10.50-11.50 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**Rücken Fit**

**Kurs** **Fo437**  
 Nico Radeck  
 Montag, 27.02., 11.15-12.15 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) 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.

Benötigt wird nur eine Gymnastikmatte.

**Kurs** **Fo438A**  
 Matthias Ruschig  
 Montag, 27.02., 17.00-17.55 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte**

**Kurs** **Fo438B**  
 Matthias Ruschig  
 Montag, 27.02., 18.00-18.55 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

**Kurs** **Fo440A**  
 Christine Schütz  
 Dienstag, 28.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

**Kurs** **Fo440B**  
 Christine Schütz  
 Dienstag, 28.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Rückenfitness**

**Kurs** **Fo441**  
 Alexandra Dötzer  
 Dienstag, 28.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) untere Martinturnhalle

**Beweglichkeitstraining**

Wir werden viele verschiedene Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit machen. Mobilität ist so wichtig, ob im Alltag oder beim Sport, um z.B. Verletzungen vorzubeugen und den Bewegungsapparat geschmeidig zu halten. Das umfassende Beweglichkeitstraining beinhaltet Mobilisationsübungen, Übungen aus dem Faszientraining und Dehnübungen. Trainingsziel ist es, die Dehnfähigkeit der Muskulatur zu verbessern, die Muskelkoordination zu optimieren und den Gelenkspielraum weitestgehend auszunutzen. Bitte mitnehmen: Gymnastikmatte, Handtuch

**Kurs** **Fo442A**  
 Nico Radeck  
 Freitag, 03.03., 12.30-13.30 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Stoffwechseltraining**

Das Stoffwechseltraining eignet sich besonders gut, um Fett zu verbrennen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Es wird in einer hohen Intensität trainiert, mit wenig Pausen, damit der Stoffwechsel angeregt bleibt. Hauptsächlich werden Übungen genutzt, die viele Muskelgruppen beanspruchen, um einen möglichst großen Effekt zu erzielen. Bitte mitnehmen: Fitnessmatte

**Kurs** **Fo442B**  
 Nico Radeck  
 Freitag, 03.03., 10.00-11.00 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

**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! Bitte einen Gymnastikball mit entsprechender Belastbarkeit mitbringen. Der Kurs bietet den Teilnehmern darüber hinaus die Möglichkeit des Austauschs zum Thema Übergewicht.

**Kurs** **Fo443**  
 Alice Bartl-Meindlschmidt  
 Donnerstag, 02.03., 18.20-19.20 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Adalbert-Stifter-Schule

# WIR SUCHEN KURSLEITER – WIR SUCHEN SIE!

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und an der Vermittlung Ihres Wissens und Ihrer Fertigkeiten? Sie sind zuverlässig und arbeiten selbstständig? Dann freuen wir uns über Ihre Ideen und Vorschläge!

Bitte bewerben Sie sich mit:

- Ihrem **Lebenslauf**,
- Nachweisen Ihrer **fachlichen Qualifikation** (Urkunden, Zeugnisse, Bescheinigungen, Zertifikate) und
- einer **Beschreibung Ihrer Ideen** (Angebotsumfang, Zielgruppe, Inhalte, Dauer)

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an die Volkshochschule des Landkreises Forchheim:  
 Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Email: kontakt@vhs-forchheim.de

Neben einer angemessenen Vergütung bieten wir diverse Fortbildungsangebote und unterstützen Sie selbstverständlich bei der Konzeption Ihres Kursangebots. Wir freuen uns auf die Übersendung Ihrer Unterlagen.

**Gymnastik für Adipositas Betroffene**

**Kurs** **Fo444**  
 Alice Bartl-Meindschmidt  
 Donnerstag, 15.06., 18.20-19.20 Uhr, 7 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Adalbert-Stifter-Schule

**Stretch und Relax**

**Kurs** **Fo445**  
 Erika Pischel  
 Dienstag, 28.02., 18.30-19.30 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Faszienkatze**

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

**Kurs** **Fo447**  
 Rudolf Kari  
 Freitag, 03.03., 17.00-18.30 Uhr, 8 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

**FaszienVital**

Trainiere und löse Verspannungen und verklebtes Bindegewebe am ganzen Körper. Faszientraining ist nicht gleich Muskeltraining. Faszien benötigen andere Impulse. Durch Dehn- und Sprungübungen sowie der Faszienrollmassage werden verklebte Muskelzellen und Bindegewebe gelöst sowie der Stoffwechsel angeregt. Ziel ist es, Verspannungen und die daraus resultierenden Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung zu verbessern. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, eigene Faszienrolle und Faszienball wenn vorhanden, Sportbekleidung, Getränk

**Kurs** **Fo448**  
 Markus Agrikola  
 Freitag, 03.03., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

**Piloxing®**



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

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

**Kurs** **Fo449**  
 Dorothea Häfner  
 Donnerstag, 02.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Reuth

**Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene & Erfahrene**

**Kurs** **Fo450A**  
 Jennifer Matern  
 Montag, 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene & Erfahrene**

**Kurs** **Fo450B**  
 Jennifer Matern  
 Montag, 27.02., 19.10-20.10 Uhr, 15 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Pilates- und Faszientraining**

**Kurs** **Fo452A**  
 Gerlinde Ohlmann  
 Mittwoch, 01.03., 17.00-18.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Berufsschule

**Pilates- und Faszientraining**

**Kurs** **Fo452B**  
 Gerlinde Ohlmann  
 Mittwoch, 01.03., 18.05-19.05 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Berufsschule

**Pilates-Training mit Vorkenntnissen!**

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!  
**Kurs** **Fo453**  
 Christine Schütz  
 Donnerstag, 02.03., 8.05-9.05 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Pilates-Training mit Vorkenntnissen 2**

**Kurs** **Fo454**  
 Birgit Kaletsch  
 Freitag, 03.03., 8.45-9.45 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Aikido-Zentrum

**Wirbelsäulengymnastik**

**Kurs** **Fo455A**  
 Isabella Knauer  
 Mittwoch, 01.03., 8.30-9.30 Uhr, 15x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Berufsschule

**Wirbelsäulengymnastik**

**Kurs** **Fo455B**  
 Isabella Knauer  
 Mittwoch, 01.03., 9.30-10.30 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Berufsschule

**Frauengymnastik**

Mobilisation - Kräftigung - Dehnung. Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!  
**Kurs** **Fo456**  
 Nico Radeck  
 Montag, 27.02., 10.00-11.00 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Gymnastik für Frauen**

**Kurs** **Fo457**  
 Cornelia Radovanovic  
 Montag, 27.02., 17.35-18.35 Uhr, 16 x  
 € 44,80 (€ 40,30) untere Martinsturnhalle

**Frauengymnastik**

**Kurs** **Fo458A**  
 Andrea Stöhr  
 Dienstag, 07.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**Frauengymnastik**

**Kurs** **Fo458B**  
 Cornelia Radovanovic  
 Montag, 27.02., 18.45-19.45 Uhr, 16 x  
 € 44,80 (€ 40,30) untere Martinsturnhalle

**Lip-Lymph-Venen Training**

Das Lip-Lymph-Venen Training ist eine spezielle Form des Trainings, um den Lymphabfluss sowie die Venenaktivität durch gezielte Bewegungsabläufe zu verbessern. Zudem werden Kraft und Ausdauer durch einen sinnvollen Übungsaufbau gesteigert.

**Kurs** **Fo459**  
 Nico Radeck  
 Freitag, 03.03., 11.15-12.15 Uhr, 15 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

**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).

**Kurs** **Fo460**  
 Günter Klatt  
 Dienstag, 28.02., 20.00-21.30 Uhr, 15 x  
 € 63,00 (€ 56,70) Turnhalle Reuth

**Bodyfitness**

**Kurs** **Fo461**  
 Barbara Neuner  
 Dienstag, 28.02., 17.00-18.15 Uhr, 15 x  
 € 52,50 (€ 47,20) Turnhalle Reuth

**Bodyfitness**

**Kurs** **Fo461C**  
 Isabella Knauer  
 Mittwoch, 01.03., 18.00-18.55 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) obere Martinsturnhalle

**Bodyfitness**

**Kurs** **Fo461D**  
 Isabella Knauer  
 Mittwoch, 01.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
 € 42,00 (€ 37,80) obere Martinsturnhalle

**New Body**

**Kurs** **Fo462**  
 Christine Schütz  
 Donnerstag, 02.03., 9.10-10.10 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Fun-Step**

**Kurs** **Fo463**  
 Birgit Ehe-Ahlers  
 Mittwoch, 01.03., 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Turnhalle Berufsschule

**Bodyshape**

**Kurs** **Fo464**  
 Fanny Heath  
 Dienstag, 28.02., 20.10-21.10 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) untere Martinsturnhalle

**Ganzkörper Workout**

**Kurs** **Fo465**  
 Isabel Barthelmann  
 Montag, 06.03., 17.30-18.30 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**Total Body Workout**

**NEU**

Ein ganzheitliches Kraftausdauer Workout, bei dem alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht und gestärkt und gedehnt werden. Bitte Matte und wenn vorhanden Theraband mitnehmen.

**Kurs** **Fo466**  
 Jonas Yáñez Apitz  
 Mittwoch, 01.03., 17.30-18.30 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**deepWORK® und Crosstraining**

**Kurs** **Fo467A**  
 Rainer Hümmer  
 Montag, 27.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Berufsschule

**Box-Workout und Crosstraining**

**Kurs** **Fo467B**  
 Rainer Hümmer  
 Montag, 27.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) 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  
 Dienstag, 07.03., 6.30-7.15 Uhr, 12 x  
 € 36,00 (€ 32,40) Online bei Ihnen zu Hause

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

**Fit in den Sommer**

**NEU**

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

**Kurs** **Fo469**  
 Julia Frank  
 Montag, 27.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) obere Martinsturnhalle

**LIIT – Low Intensity Intervall Training**



Nach einer Aufwärmphase geht es in die Trainingsintervalle. Im Vergleich zum High-Intensity-Intervalltraining werden die Übungen (Kraft- und Ausdauer) langsamer und konzentrierter ausgeführt (niedrigere Verletzungsgefahr). Die Aktiv- und Pausenphasen sind dafür deutlich länger. Gemäßigtes Tempo steht hier im Vordergrund, dadurch fördern wir unsere Ausdauer (vorteilhaft für das Herz-Kreislauf-System) und kräftigen die Muskulatur. Abgerundet wird das Training durch ein Stretch-Part. Für Anfänger und Wiedereinsteiger, aber auch für Fortgeschrittene, die es einmal bewusst langsamer angehen wollen, geeignet. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Bitte Handynummer angeben, da in der Whats-App Gruppe kommuniziert wird, wo wir uns in Forchheim treffen werden. Erster Treffpunkt: Schleuseninsel Forchheim am Volleyballplatz, Zur Staustufe.

**Kurs** **Fo470**  
 Fanny Heath  
 Mittwoch, 14.06., 18.00-19.00 Uhr, 5 x  
 € 14,00 (€ 12,60) Treffpunkt: Schleuseninsel FO Volleyballplatz

**Tabata – Kraft & Ausdauer**

Bitte unbedingt Getränk und eine Matte mitbringen.

**Kurs** **Fo471**  
 Isabel Barthelmann  
 Montag, 06.03., 18.40-19.40 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) Don Bosco, Pfarrsaal

**High Intensity Intervall Training**

**Kurs** **Fo472**  
 Sascha Krauß  
 Montag, 27.02., 17.15-18.00 Uhr, 5 x  
 € 14,00 (€ 12,60) Adalbert-Stifter-Schule

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

**NEU**

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Getränk

**Kurs** **Fo473**  
 Sabrina Scharold  
 Montag, 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) obere Martinsturnhalle

**HIIT - sehr intensives Intervalltraining**

**Kurs** **Fo474**  
 Fanny Heath  
 Dienstag, 28.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) untere Martinsturnhalle

**AROHA®Workshop**

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

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

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

**Vortrag** **Fo480A**  
 Andrea Stöhr  
 Samstag, 18.03., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,00 (€ 9,00) Turnhalle Berufsschule

**AROHA®Workshop**

**Vortrag** **Fo480B**  
 Andrea Stöhr  
 Samstag, 01.04., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,00 (€ 9,00) Turnhalle Berufsschule

**AROHA®Workshop**

**Vortrag** **Fo480C**  
 Andrea Stöhr  
 Sonntag, 28.05., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,00 (€ 9,00) Parkplatz nahe Dirtpark Schleuseninsel

**AROHA®Workshop**

**Vortrag** **Fo480D**  
 Andrea Stöhr  
 Sonntag, 25.06., 10.00-12.00 Uhr  
 € 10,00 (€ 9,00) Parkplatz nahe Dirtpark Schleuseninsel

**Outdoor- & Sommerprogramm**

**Outdoorkurs**



Ausdauer, Kraft oder das Ganze mal im HIIT-Format – hier sind keine Grenzen gesetzt. Bitte gib bei der Anmeldung deine Handynummer an, da ich eine WhatsApp Gruppe bilden werde, um den nächsten Treffpunkt mitzuteilen. Erster Treffpunkt: Schleuseninsel

Forchheim am Volleyballplatz, Zur Staustufe.  
 Bitte bringe deine Matte und ein Getränk mit.

**Kurs** **Fo481**  
 Fanny Heath  
 Mittwoch, 14.06., 19.10-20.10 Uhr, 5 x  
 € 14,00 (€ 12,60) Treffpunkt: Schleuseninsel FO Volleyballplatz

**Outdoor Fitness**

Wir trainieren sowohl Kraft als auch Ausdauer – und das an der frischen Luft. Nach einem Warm-up folgt ein Cardio-Teil. Anschließend kräftigen wir die verschiedenen Muskelgruppen. Ein Strechpart beendet das Training. Bitte ein Getränk und eine Matte mitbringen.

**Kurs** **Fo482**  
 Isabel Barthelmann  
 Mittwoch, 03.05., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**Fitnessrend Natursport –  
bewegend Natur erleben und genießen**

Ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Trainingsprogramm aus Walking kombiniert mit Übungseinheiten an der frischen Luft schulen unsere Fitness, Beweglichkeit und Gleichgewicht!

Voraussetzung: etwas Grundaesdauer sollte vorhanden sein.  
Ausrüstung: Lafschuhe, funktionelle Sportkleidung

**Kurs** **Fo483**  
Martina Roth  
Montag, 13.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

**Fit im Grünen – achtsames Waldwalken**



Kommen Sie mit in den Burker Wald und erleben Sie ein vielfältiges und achtsames Kräftigungs- und Entspannungstraining für Körper und Geist an der frischen Luft. 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  
Mittwoch, 08.03., 16.00-17.30 Uhr, 6 x  
€ 36,00 (€ 32,40) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

**Nordic Walking**

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

**Kurs** **Fo491**  
Nico Radeck  
Montag, 27.02., 12.30-13.30 Uhr, 15 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**smovey Walking**

Die smoveys werden gestellt.

**Kurs** **Fo492A**  
Erika Pischel  
Montag, 20.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 35,60 (€ 32,00) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**smovey Walking**

**Kurs** **Fo492B**  
Erika Pischel  
Montag, 20.03., 10.15-11.15 Uhr, 12 x  
€ 35,60 (€ 32,00) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**smovey Walking**

**Kurs** **Fo492C**  
Erika Pischel  
Mittwoch, 22.03., 14.30-15.30 Uhr, 12 x  
€ 35,60 (€ 32,00) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen**

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

**Kurs** **Fo495**  
Michael Cipura  
Mittwoch, 01.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**Outdoor Bodyfitness**

**Kurs** **Fo496**  
Barbara Neuner  
Dienstag, 11.07., 17.00-18.15 Uhr, 8 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Treffpunkt: Turnhalle FO-Reuth

**Qigong im Freien**

**Kurs** **Fo497**  
Magda Jakob-Schosser  
Dienstag, 25.04., 9.30-11.00 Uhr, 6 x  
€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

**Outdoor Yoga**

**Kurs** **Fo498A**  
Christiane Hartmann  
Mittwoch, 10.05., 18.00-19.15 Uhr, 8 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Stadtpark an der Martinsschule,  
Eingang über Wallstraße

**Outdoor Yoga**

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

**Kurs** **Fo498B**  
Christiane Schmidt  
Donnerstag, 04.05., 17.00-18.00 Uhr, 8 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Treffpunkt: Spielplatz an der Von-Brun-Str.

**Fit durch den Sommer I**

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

**Kurs** **Fo499A**  
Mittwoch, 28.06., 18.15-19.15 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Berufsschule

**Fit durch den Sommer II**

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

**Kurs** **Fo499B**  
Mittwoch, 28.06., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Berufsschule

## Kurse im Königsbad

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.

### Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

**Kurs** **Fo500A**  
 Tanja Bonengel  
 Dienstag, 16.30-17.15 und Samstag 10.15-11 Uhr  
 Beginn: 28.02.  
 € 42,00 + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

### Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

**Kurs** **Fo500B**  
 Tanja Bonengel  
 Mittwoch, 17.00-18.00 und Samstag 11.00-11.45 Uhr  
 Beginn: 01.03.  
 € 42,00 + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

### Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

**Kurs** **Fo500C**  
 Tanja Bonengel  
 Dienstag, 16.30-17.15 und Samstag 10.15-11 Uhr  
 Beginn: 18.04.  
 € 42,00 + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

### Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

**Kurs** **Fo500D**  
 Tanja Bonengel  
 Mittwoch, 17.00-18.00 und Samstag 11.00-11.45 Uhr  
 Beginn: 19.04.  
 € 42,00 + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

### Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

**Kurs** **Fo500E**  
 Tanja Bonengel  
 Dienstag, 16.30-17.15 und Samstag 10.15-11 Uhr  
 Beginn: 13.06.  
 € 42,00 + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

### Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

**Kurs** **Fo500F**  
 Tanja Bonengel  
 Mittwoch, 17.00-18.00 und Samstag 11.00-11.45 Uhr  
 Beginn: 14.06.  
 € 42,00 + € 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  
 Freitag, 03.03., 19.00-19.45 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

### Kraulschwimmen für Einsteiger

**Kurs** **Fo501B**  
 Birgit Schmidt  
 Freitag, 03.03., 20.00-20.45 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

### Kraulschwimmen - Fortführung

**Kurs** **Fo501C**  
 Birgit Schmidt  
 Samstag, 04.03., 19.30-20.15 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

### Wassergymnastik

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo502A**  
 Irina Koch  
 Montag, 27.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

### Wassergymnastik

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo502B**  
 Irina Koch  
 Montag, 27.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

### Wassergymnastik

**NEU**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo502C**  
 Irina Koch  
 Montag, 27.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

### Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo503**  
 Irina Koch  
 Mittwoch, 01.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

### Wassergymnastik „50plus“

**Kurs** **Fo504A**  
 Petra Sponsel  
 Dienstag, 28.02., 9.45-10.30 Uhr, 12 x  
 € 36,00 (€ 32,40) + € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

### Wassergymnastik „50plus“

**Kurs** **Fo504B**  
 Kristin Kraus  
 Donnerstag, 02.03., 8.30-9.15 Uhr, 15 x  
 € 45,00 (€ 40,50) + € 52,50 Badeintritt Warmwasserbecken

### Wassergymnastik „50plus“

**Kurs** **Fo504C**  
 Kristin Kraus  
 Donnerstag, 02.03., 9.15-10.00 Uhr, 15 x  
 € 45,00 (€ 40,50) + € 52,50 Badeintritt Warmwasserbecken

### Aquafit

**Kurs** **Fo506A**  
 Cornelia Baack  
 Montag, 27.02., 18.00-18.45 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquafit**

**Kurs** **Fo506B**  
 Cornelia Baack  
 Montag, 27.02., 18.45-19.30 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquagymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo507A**  
 Irina Koch  
 Mittwoch, 01.03., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquagymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo507B**  
 Irina Koch  
 Freitag, 03.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquagymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo507C**  
 Irina Koch  
 Freitag, 03.03., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquajogging**



Mit Hilfe eines Auftriebgürtels wird im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt gejoggt. Aquajogging ist sowohl für Anfänger als auch für sportlich Ambitionierte geeignet, ideal auch nach (Sport-) Verletzungen von Fuß, Knie oder Hüfte.  
 Der Spaßfaktor ist hoch, und durch die Koordination von Arm- und Beinbewegungen kommt es zu einem wirkungsvollen Ganzkörpertraining.

**Kurs** **Fo508A**  
 Nico Radeck  
 Freitag, 03.03., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
 € 60,00 (€ 54,00) + € 52,50,00 Badeintritt Schwimmerbecken

**Aquajogging**

**Kurs** **Fo508B**  
 Alice Bartl-Meindlschmidt  
 Freitag, 03.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

**Aquajogging**

**Kurs** **Fo508C**  
 Barbara Neuner  
 Sonntag, 19.02., 9.30-10.30 Uhr, 15 x  
 € 60,00 (€ 54,00) + € 52,50 Badeintritt Schwimmerbecken

**Aquagymnastik für Menschen mit Einschränkungen**

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

**Kurs** **Fo510**  
 Leonie Grimm  
 Freitag, 03.03., 10.15-11.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) + 35,00€ Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquagymnastik**

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

**Kurs** **Fo511**  
 Barbara Neuner  
 Sonntag, 19.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
 € 60,00 (€ 54,00) + € 52,50 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aqua-Cycling**

Bitte Aqua-Schuhe oder saubere Turnschuhe mitnehmen!

**Kurs** **Fo512A**  
 Dietmar Mauser  
 Montag, 27.02., 19.40-20.40 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aqua-Cycling**

**Kurs** **Fo512B**  
 Dietmar Mauser  
 Montag, 27.02., 20.40-21.40 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aqua-Cycling**

**Kurs** **Fo513A**  
 Dietmar Mauser  
 Mittwoch, 01.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aqua-Cycling**

**Kurs** **Fo513B**  
 Dietmar Mauser  
 Mittwoch, 01.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aqua-Cycling**

**Kurs** **Fo513C**  
 Alice Bartl-Meindlschmidt  
 Freitag, 03.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquapower**

**Kurs** **Fo514A**  
 Melanie Willer  
 Dienstag, 28.02., 19.00-19.45 Uhr, 6 x  
 € 18,00 (€ 16,20) + € 21,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquapower**

**Kurs** **Fo514B**  
 Melanie Willer  
 Dienstag, 28.02., 20.00-20.45 Uhr, 6 x  
 € 18,00 (€ 16,20) + € 21,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquapower**

**Kurs** **Fo515A**  
 Cornelia Baack  
 Donnerstag, 02.03., 19.00-19.45 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquapower**

**Kurs** **Fo515B**  
 Cornelia Baack  
 Donnerstag, 02.03., 20.00-20.45 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo516A**  
 Irina Koch  
 Montag, 08.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo516B**  
 Irina Koch  
 Montag, 08.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Wassergymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo516C**  
 Irina Koch  
 Montag, 08.05., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo516D**  
 Irina Koch  
 Mittwoch, 10.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquafit**

**Kurs** **Fo517A**  
 Cornelia Baack  
 Montag, 12.06., 18.00-18.45 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquafit**

**Kurs** **Fo517B**  
 Cornelia Baack  
 Montag, 12.06., 18.45-19.30 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Wassergymnastik „50plus“**

**Kurs** **Fo518A**  
 Petra Sponsel  
 Dienstag, 20.06., 9.45-10.30 Uhr, 6 x  
 € 18,00 (€ 16,20) + € 21,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquagymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo518B**  
 Irina Koch  
 Mittwoch, 10.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquagymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo518C**  
 Irina Koch  
 Freitag, 12.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquagymnastik**

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Kurs** **Fo518D**  
 Irina Koch  
 Freitag, 12.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

**Aquajogging**

**Kurs** **Fo519A**  
 Alice Bartl-Meindlschmidt  
 Freitag, 16.06., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
 € 48,00 (€ 43,20) + € 42,00 Badeintritt Schwimmerbecken

**Aquajogging**

**Kurs** **Fo519B**  
 Barbara Neuner  
 Sonntag, 25.06., 9.30-10.30 Uhr, 12 x  
 € 48,00 (€ 43,20) + € 42,00 Badeintritt Schwimmerbecken

**Aqua-Cycling**

Bitte Aqua-Schuhe oder saubere Turnschuhe mitnehmen!

**Kurs** **Fo522**  
 Alice Bartl-Meindlschmidt  
 Freitag, 16.06., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
 € 60,00 (€ 54,00) + € 42,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquapower**

**Kurs** **Fo523C**  
 Cornelia Baack  
 Donnerstag, 15.06., 19.00-19.45 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

**Aquapower**

**Kurs** **Fo523D**  
 Cornelia Baack  
 Donnerstag, 15.06., 19.45-20.30 Uhr, 10 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

## Zusammenarbeit mit Sportvereinen

**Karate**

Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung  
 Geübt werden:  
 - Grundtechniken Angriff und Abwehr (Kihon)  
 - Anwendung der Techniken mit Trainingspartner (Kumite)  
 - Festgelegtes Kampfritual ohne Gegner (Kata)  
 - Grundzüge der Selbstverteidigung

**Kurs** **Fo524**  
 Jutta Zimmermann  
 Freitag, 03.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) 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  
 Donnerstag, 02.03., 18.00-19.15 Uhr, 8 x  
 € 40,00 (€ 36,00) 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](http://www.aikido-forchheim.de)

**Kurs** **Fo526**  
 Bernd Grimm  
 Donnerstag, 02.03., 19.15-21.15 Uhr, 8 x  
 € 44,80 (€ 40,30) Aikido-Zentrum

### Olympisches Fechten – Schnupperkurs



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

**Kurs** **Fo527**  
 Leo-Valery Zaruba  
 Samstag, 25.03., 9.30-12.30 Uhr, 2 x  
 € 30,00 (€ 27,00) 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 Notwehrparagraphen. Den Inhalt des Seminars bilden nach einer angemessenen Aufwärmphase verschiedene Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen. Ferner lernen die Teilnehmer einige Deeskalationsmöglichkeiten. Diese können dazu beitragen, dass die erlernten Verteidigungstechniken gar nicht mehr eingesetzt werden müssen. Übungsstöcke, Handyatrapen und Unterrichtsmittel werden gestellt.

**Kurs** **Fo530**  
 Klaus Ahlborn  
 Samstag, 18.03., 10.00-13.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe Aikido-Zentrum

### Golf-Einsteigerkurs



Sie halten Golf für einen langweiligen Zeitvertreib oder einen besonderen Sport? Dann haben Sie bestimmt noch nie selbst einen Golfball geschlagen. Wenn der nämlich 100 Meter durch die Luft fliegt, ist das ein so faszinierendes Erlebnis, dass Psychologen inzwischen

von einer ernstzunehmenden Suchtgefahr sprechen. Die Nebenwirkungen dieser Droge sind jedoch recht angenehm: Spaß über viele Stunden, Erholung pur, Training von Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Kraft. Der Einsteiger-Kurs ist der ideale Weg, um die „Droge Golf“ auf Ihre persönliche Verträglichkeit zu prüfen. Ausrüstung wird gestellt.

**Kurs** **Fo531**  
 Golfclub Fränkische Schweiz  
 Samstag, 06.05., 10.00-12.00 Uhr, 4 x  
 € 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kanndorf

### Bogenschießen



Sie lernen unter kompetenter Betreuung den faszinierenden Sport des Bogenschießens kennen. Neben theoretischen Grundlagen werden Sie mit Bögen des Vereins erste Pfeile ins Gold schießen. Sie benötigen dem Wetter angepasste Kleidung.

**Kurs** **Fo532**  
 Ute Hetz  
 Dienstag, 02.05., 17.30-19.30 Uhr, 4 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Kleingruppe BSC Reuth

### Der Traum vom Fliegen - Segelfliegen Schnupperkurs



Ohne Motor ist Segelfliegen eine der ursprünglichsten Formen des Fliegens und kommt daher dem Gefühl von grenzenloser Freiheit am nächsten. Lautlos durch die Luft zu gleiten und die Natur aus der Vogelperspektive zu erleben, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Segelfliegen

heißt, die Kräfte der Natur zu nutzen und sich durch Aufwinde nach oben tragen zu lassen. Dabei kann das Segelfliegen sowohl als Leistungssport als auch im Sinne des Breitensports, als persönliches Vergnügen des Einzelnen, betrieben werden. Auf dem in wunderschöner Natur gelegenen Segelfluggelände „Friesener Warte“ kannst du diese Erfahrung selbst einmal machen. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern die Grundsätze des Segelfliegens näher zu bringen. Zusammen mit einem sehr erfahrenen Fluglehrer machen wir zusammen mit dir drei Starts an der Winde und du sitzt dabei im Pilotensitz. Du lernst dabei die Grundzüge des Fliegens kennen und kannst vielleicht schon die ersten Kreise selbst steuern als angehender Pilot. Kaffee und Kuchen sind im Preis enthalten.

**Kurs** **Fo533**  
 Christian Loskarn  
 Samstag, 06.05., 10.00-18.00 Uhr  
 € 70,00 Segelfluggelände Friesener Warte

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.

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



Dieser Fahrtechnikkurs ist speziell für MTB- Anfänger, Einsteiger oder Wiedereinsteiger geeignet, die ihr fahrtechnisches Können verbessern wollen. Beim Mountainbiken begegnen uns verschiedene Hindernisse, die es zu bewältigen gilt, dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik. Kursziel ist

das Anwenden von grundlegenden Basistechniken im einfachen Gelände. Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort lernen und wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. Das Gelernte werden wir nach der Mittagspause im Gelände anwenden. Am Nachmittag ist auch eine kleine Einkehr geplant

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

Voraussetzungen: Grundsportlichkeit, Kondition für ca. 20 Km und 300 Hm

Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, angepasste Kleidung (Regenschutz) Getränke und Snack, ggf. Geld für die Einkehr. Dinge für den persönlichen Bedarf. Für die eigene Sicherheit werden Protektoren für Knie und Arme empfohlen (nicht Pflicht)

Hinweise: Es besteht Helmpflicht auch für E-Biker.

**Kurs Fo534A**  
Christian Kupfer  
Samstag, 22.04., 9.30-16.00 Uhr  
€ 25,00 (€ 22,50) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

**Mountainbike - Fahrtechnik Basic II - auch für E-Biker (ab 16 Jahre)**

Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger oder jene, die bereits den Fahrtechnikkurs-Level I besucht haben. Beim Mountainbiken begegnen uns verschiedene Hindernisse, die es zu bewältigen gilt. Dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik. Kursziel ist das Anwenden und Beherrschen grundlegender Basistechniken im einfachen Gelände. Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. Das Gelernte werden wir nach der Mittagspause im Gelände anwenden.

Am Nachmittag ist eine kleine Einkehr geplant

Fahrtechnikinhalte: Bikecheck, Verfeinern der Zentralpositionen (Grundposition und aktivierender Bereich), Bremsen effektiv und sicher einsetzen, Übungen zur Verbesserung deiner Balance, Überrollen von Hinteressen/Stufen, Sicheres Anfahren und Absteigen im Gefälle, Kurventechniken, weite Kurve, Akkumanagement (E- Bike), Grundregeln beim Mountainbike

Voraussetzungen: Grundsportlichkeit, Kondition für ca. 30 Km und 500 Hm  
Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, angepasste Kleidung (Regenschutz) Getränke und Snack, ggf. Geld für die Einkehr.

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  
Sonntag, 23.04., 9.30-16.00 Uhr  
€ 25,00 (€ 22,50) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

**Mountainbiketour - Wiesentrunde mit grandiosen Aussichtspunkten**

Die Tour führt durch eine Bilderbuch- Landschaft in der Fränkischen Schweiz. Wir starten in Streitberg am Parkplatz beim Freibad.

Gleich zu Beginn der Mountainbike- Tour fahren wir hoch zur Burgruine Neideck. Oben angekommen werden wir mit einem grandiosen Blick Richtung Wiesental belohnt. Die Strecke führt weiter über Höhen und durch Täler bis nach Leutzendorf. Unterwegs begegnen uns auch interessante Felslandschaften und Höhlen wie z.B. die Esperhöhle.

Optional werden wir noch hoch zum Hummerstein fahren, nach einer Singletrailabfahrt geht's dann im Wiesental zum Startpunkt zurück.

Der Großteil der Tour verläuft auf Singletrails oder Radwegen, welche durchweg fahrbar sind. Natürlich sind auch ausreichend Trinkpausen sowie ein Einkehrschwung geplant.

Diese Tour mit ca. 40 Km und 950 Hm eignet sich für ambitionierte Mountainbiker/innen mit guter Kondition und Mountainbike- Beherrschung auf den Singletrails oder die bereits den Fahrtechnikkurs besucht haben. Ihr benötigt für die Tour ein funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, Ersatzschlauch, angepasste Kleidung (Regenschutz), Getränke und Snack, evtl. Geld für die Einkehr.

Für eure eigene Sicherheit werden Knie- und Ellenbogenschoner empfohlen. Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

**Kurs Fo534C**  
Christian Kupfer  
Samstag, 29.04., 10.00-16.00 Uhr  
€ 12,90 (€ 11,60) Treffpunkt: Freibad Streitberg Parkplatz

**Tanz und Bewegung**

**Zumba Fo536B** NEU  
Vanessa Wairer  
Samstag, 04.03., 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

**Zumba Fo536C** NEU  
Vanessa Wairer  
Mittwoch, 01.03., 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Berufsschule

**Zumba Fo536D**  
Susanne Rossa  
Mittwoch, 01.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Bamberger Str. 60a, Saal

**Zumba Fo536E**  
Susanne Rossa  
Mittwoch, 01.03., 19.40-20.40 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Bamberger Str. 60a, Saal

**Mit.tanz.en - Bewegung, Begegnung & Tanzfreude**  
Gewinnen Sie mit einem sanften Tanztraining ein gutes Körpergefühl! Ohne Leistungsdruck erlernen Sie Tanzschritte und Bewegungen, 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  
Dienstag, 28.02., 16.45-17.45 Uhr, 12 x  
€ 33,60 (€ 30,20) Bamberger Str. 60a, Saal

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

**Kurs** **Fo537B**  
 Birgit Gareis  
 Mittwoch, 01.03., 17.00-18.00 Uhr, 12 x  
 € 33,60 (€ 30,20) 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 Grundschriffe und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar.

**Kurs** **Fo538**  
 Udo Schüpferling  
 Samstag, 04.03., 17.00-20.00 Uhr, 3 x  
 € 90,00 (€ 81,00) pro Paar, Kleingruppe VHS-Zentrum

**Orientalischer Nachmittag – eine getanzte Reise durch den Orient**



Gehen Sie auf Tuchfühlung mit dem Orientalischen Tanz und lassen Sie sich in die Welt von 1001 Nacht entführen. Inci und das Ensemble Farasha zeigen Tänze des Orients, vermitteln Hintergrundwissen zu Kultur und Musik und laden Sie ein, auch selbst das Tanzbein zu schwingen.

**Kurs** **Fo539A**  
 Claudia Inci Brose  
 Sonntag, 23.04., 14.00-15.30 Uhr  
 € 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Einführung in den Orientalischen Tanz**



Lernen Sie den Orientalischen Tanz kennen und lieben! Er vereint Sinnlichkeit, Temperament und Weiblichkeit. Der Kurs ist für alle offen, die neugierig sind und Spaß daran haben, sich zu orientalischer Musik zu bewegen. Inci aus Fürth ist eine erfahrene und einfühlsame Dozentin und verfügt über jahrelange Unterrichts- und Auftrittserfahrung im In- und Ausland.

**Kurs** **Fo539B**  
 Claudia Inci Brose  
 Montag, 12.06., 19.15-20.15 Uhr, 4 x  
 € 29,00 (€ 26,10) Kleingruppe Turnhalle Berufsschule

**Karibische Tänze - Lebenslust und Freude pur**

Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen. Wir werden die Freude genießen, uns zu dem Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick vermittele ich Ihnen Grundschriffe und Variationen zu dieser schönen Musik in angenehmem Lerntempo. Vamos a bailar! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen! Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile. Neben dem Erlernen der Tänze erhalten Sie noch einen Einblick in die Landeskunde der Karibik im Vergleich zu Europa

**Kurs** **Fo541A**  
 Lisa Staimer  
 Samstag, 17.06., 10.30-13.30 und 14.30-16.30 Uhr  
 € 25,00 (€ 22,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Karibische Tänze - Aufbaukurs**

Für Teilnehmer aus dem Grundkurs oder mit vergleichbaren Kenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen! Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile. Neben dem Erlernen der Tänze erhalten Sie noch einen Einblick in die Landeskunde der Karibik im Vergleich zu Europa

**Kurs** **Fo541B**  
 Lisa Staimer  
 Samstag, 15.07., 10.30-13.30 und 14.30-16.30 Uhr  
 € 25,00 (€ 22,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Latin Feeling pur - Salsa und viel mehr**



Lust auf Latin Music? Und noch mehr darauf, dazu zu tanzen? Aber der Tanzpartner fehlt? Kein Problem! In diesem Kurs sind die Grundschriffe und Kombinationen so aufgebaut, dass Freude und Spaß auch beim Alleintanzen zu finden sind. Vamos a bailar! Und Sie verbinden das Erlernen der Tänze gleich noch mit kulturellem Einblick in die Karibik im Vergleich zu Europa.

**Kurs** **Fo542**  
 Lisa Staimer  
 Donnerstag, 15.06., 19.00-21.00 Uhr, 6 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Afrikanischer Tanz und Pilates**

„Wie passt das denn zusammen?“ fragen Sie sich vielleicht. Ganz einfach: Pilates stärkt die Körpermitte und wurde für Tänzer entwickelt, der afrikanische Tanz bringt dem Körper Power direkt aus der Körpermitte. Die Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rundherum. Kombiniert mit der Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik macht es doppelt Spaß. Wieder neu Verbindung aufnehmen zur Kraft in unserer Mitte und zur Erde unter unseren Füßen! Bitte mitbringen: Handtuch und Matte.

**Kurs** **Fo543**  
 Lisa Staimer  
 Samstag, 24.06., 12.30-17.30 Uhr  
 € 25,00 (€ 22,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Gesundheitspflege und 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** **Fo550**  
 Freitag, 21.04., 17.00-18.30 Uhr  
 Eintritt: frei Feuerwehr Forchheim  
 in Kooperation mit der Feuerwehr Forchheim

**Möglichkeiten und Grenzen der Kinesiologie**

Kinesiologie – eine Kommunikationsmethode mit dem Unterbewusstsein.

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** **Fo551**  
 Iris Hochberger  
 Mittwoch, 19.04., 18.00-21.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Die kleine homöopathische Reiseapotheke** **NEU**

Kennen Sie das? Der langersehnte Familienurlaub hat begonnen, Sie genießen Meer und Sonne – bis Sie plötzlich eine üble Magenverstimmung, ein starker Sonnenstich oder eine andere Verletzung ereilen! Hier kann ein homöopathisches Mittel unterstützend eingreifen.

Dieser Kurs erklärt den Wirkungsgedanken der Homöopathie und gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Arzneien, die in einer Reiseapotheke zum Einsatz kommen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

**Kurs** **Fo552**  
 Daniela Weitlaner  
 Mittwoch, 15.03., 19.00-21.00 Uhr  
 € 10,00 (€ 9,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

**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 95,00 €.

**Kurs** **Fo553**  
 Karin Fenzl  
 Samstag, 13.05., 9.00-16.00 Uhr  
 € 55,00 (€ 49,50) Seminarraum Hotel Plaza Forchheim  
 in Kooperation mit dem ASB Forchheim

**Bitte beachten Sie:**

Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung erhalten Sie keine weitere Bestätigung, wenn der Kurs in der vorgesehenen Form stattfindet und ein Platz frei ist.

**Ernährung**

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

**Kochen**

**Hülsenfrüchte mediterran entdecken**



Die getrockneten Samen liefern Powerernährung aus der Tüte. Sie lassen sich lange lagern und eignen sich hervorragend für die Vorratshaltung. Wir wollen rote Linsen, grüne Erbsen, weiße Bohnen etc. zu Pfannengerichten, Suppen, Burgern und Salaten verarbeiten. Als Abundung werden wir auch einige Süßspeisen zubereiten.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze.

**Kurs** **Fo560**  
 Susanne Müller  
 Dienstag, 28.02., 18.00-21.15 Uhr, 2 x  
 € 26,00 (€ 23,40) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

**Schalenglück - neue Rezepte - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.**

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. Materialkosten in Höhe von € 12,00 werden abgebucht.

**Kurs** **Fo562**  
 Sophia Mages  
 Theresa Mages  
 Mittwoch, 08.03., 18.00-21.30 Uhr  
 € 14,00 (€ 12,60) + Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

**Kochen mit vielen Kräutern**

Petersilie, Dill, Schnittlauch, Salbei, Basilikum - jedes Kraut hat seinen eigenen Geschmack und Gesundheitswert. Gemeinsam wollen wir unterschiedliche Speisen zubereiten. Freuen Sie sich auf eine Kressesoße, eine Kräuterquiche, gebackene Schinkenrollen, Putenbrustrouladen, Kräuterbrötchen und vieles mehr!

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrhandtuch, Spüllappen, Schürze

**Kurs** **Fo563**  
 Susanne Müller  
 Dienstag, 14.03., 18.00-21.15 Uhr, 2 x  
 € 26,00 (€ 23,40) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

**Lust auf Genuss – Geheimnisvoller Orient**

Beste Zutaten bekommen mehr Sinn und Sinnlichkeit durch die Wahl passender Gewürze. Sie wärmen die Seele und das am besten in Gesellschaft anderer Menschen. Kumin, Koriander, Kreuzkümmel Anis, Piment oder Kardamom sind die besonderen Zutaten. Mit ihnen bereiten wir Köstlichkeiten der orientalischen Küche. Willkommen in dieser magischen Welt!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Fo564**  
 Sonja Gößwein-Wolny  
 Donnerstag, 16.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Bali und Java Street Food

Es ist „Street Food Time“, dieses mal Bali & Java! Wer liebt es nicht, wer sehnt sich als Foodie oder Genussbegeisterter nicht danach, über die Street Food Märkte Südostasiens zu schlendern, all diese wunderbaren Düfte zu inhalieren, zu probieren, die Augen zu schließen und sich bei diesen Aromenexplosionen in eine komplett andere Welt zu „beamen“! Wir holen uns ein kleines Stück dieses Tagtraumes in das Hier und Jetzt, indem wir Köstlichkeiten aus diesem zauberhaften Teil der Welt kochen und im Anschluss (mit geschlossenen Augen) gemeinsam genießen. Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht. Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Fo565**  
 Sonja Gößwein-Wolny  
 Donnerstag, 23.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Fränkische Tapas - frisch aufgelegt (Teil 3)

Warum nur ein Teller mit fränkischer Speise, wenn man viele Miniatur-Ausgaben haben kann? Da diese Küche so viele Zutaten/Gerichte zu bieten hat, geht der Ideenreichtum und die Kreativität kaum aus. Und so gesellen sich auch diesmal wieder Karpfen & Co an unseren Tisch. Kleine Appetizer in süß und pikant werden uns verführen und ein kühler Franke wird auch nicht fehlen.

**Kurs** **Fo566**  
 Stephanie Karrasch  
 Mittwoch, 29.03., 18.00-21.30 Uhr  
 € 14,00 (€ 12,60) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### Es ist Bärlauchzeit

Der Bärlauch erfreut uns im Frühjahr, doch wie kann ich ihn verarbeiten? In diesem Kurs wollen wir 12 ganz unterschiedliche Speisen mit Bärlauch herstellen. Von Bärlauchpesto, Bärlauchcremsuppe über Bärlauchbrötchen bis hin zum Kabeljaufilet mit Bärlauchkruste werden wir gemeinsam Leckerer zubereiten. Hier kann jeder mitkochen. Auch junge Leute sind willkommen. Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch und Spüllappen

**Kurs** **Fo567**  
 Susanne Müller  
 Dienstag, 18.04., 18.00-21.15 Uhr  
 € 13,00 (€ 11,70) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### Glücksbringer im Topf

Kann man Glück essen? Aber ja! Ein leckeres selbst gekochtes Essen, vor allem in netter Gesellschaft hebt mit Sicherheit die Laune und trägt dazu bei, dass wir uns glücklich fühlen. Wir haben es aber auch buchstäblich selbst in der Hand, vor allem die Nährstoffe zu verwenden, die bei der Bildung der Glückshormone von großer Bedeutung sind. Wir werfen sie in den Topf und lassen es uns gut gehen. Allen voran werden wir es uns schmecken lassen. Ich freue mich schon auf Euch!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht. Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Fo568**  
 Sonja Gößwein-Wolny  
 Donnerstag, 27.04., 18.00-22.00 Uhr  
 € 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 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 kreierte werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen. Materialkosten von € 17,00 werden abgebucht.

**Kurs** **Fo569**  
 Monika Kapoor Paul  
 Dienstag, 09.05., 18.00-21.30 Uhr  
 € 14,00 (€ 12,60) + Material € 17,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Das schmeckt – Asien neu entdecken

Duftende Kräuter, vielfältige Gewürze, pikante Saucen und ganz viel frisches Gemüse. Zwischen China, Japan oder Vietnam, zwischen Suppen, Currys und schnellen Wok-Gerichten bietet sich eine Vielfalt an Aromen und Geschmäckern. Wir bereiten eine leckere Auswahl zu, um sie uns in gemütlicher Runde munden zu lassen.

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Fo570**  
 Sonja Gößwein-Wolny  
 Dienstag, 16.05., 18.00-22.00 Uhr  
 € 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Schalenglück - neue Rezepte - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.

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. Materialkosten in Höhe von € 12,00 werden abgebucht.

**Kurs** **Fo571**  
 Sophia Mages  
 Theresa Mages  
 Mittwoch, 17.05., 18.00-21.30 Uhr  
 € 14,00 (€ 12,60) + Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

### Lecker kochen für wenig Geld - Sommerrezepte



Gutes muss nicht immer teuer sein.

Nach diesem Motto wollen wir preisgünstige und leckere Gerichte zubereiten und dabei hauptsächlich regionale Zutaten der Saison verarbeiten. Freuen Sie sich auf eine bunte Mischung von Speisen wie z.B. Möhrenburger, Blumenkohlglasch, eine Putenfleischpfanne, Kartoffelloni, eine Kräuterkugel als Brotaufstrich u.v.a.m

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrhandtuch, Spüllappen, Schürze

**Kurs** **Fo572**  
 Susanne Müller  
 Dienstag, 13.06., 18.00-21.15 Uhr, 2 x  
 € 26,00 (€ 23,40) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

### Saisonal Schlemmen

Kochen Sie sich den Alltag schön mit diesen Gerichten, die wir mit Gemüse und Obst der Saison bestücken. Lebensmittel, die geerntet werden, wenn sie voll ausgereift sind, schmecken unglaublich gut. Sie haben optimales Aroma erreicht, wenn sie frisch von der Ernte kommen und gleich gegessen werden. Außerdem enthalten sie dann auch die meisten Vitamine, was uns einfach nur gut tut. Und wenn es dann auch noch schmeckt, gibt es nichts Besseres für unser Wohlbefinden. Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

**Kurs** **Fo573**  
 Sonja Gößwein-Wolny  
 Donnerstag, 29.06., 18.00-22.00 Uhr  
 € 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

## Kultur

### Kunstgeschichte

#### 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  
 Montag, 20.03., 19.00-21.00 Uhr, 2 x  
 € 11,20 (€ 10,10) Berufsschule, Aula

## Kreativ

### Malen - Zeichnen - Drucken - Fotografieren

#### Zeichnen und Aquarellieren am Nachmittag (für Anfänger)



Aquarell ist eine der beliebtesten Maltechniken. Wir werden zusammen behutsam die Aquarelltechnik erproben. Wo ist der Schatten, wo ist das Licht, welche Farbe sehe ich wirklich, wo fange ich an, welche Farbe passt dazu... Die Kunst hilft uns, die Umwelt bewusster zu beobachten, Erfolg zu erleben und neue Freunde zu gewinnen. Im Kurs lernen Sie vor allem schneller und intensiver als zu Hause. Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Aquarellpinsel ab Nr.14 (Synthetik mit guter Spitze), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m<sup>2</sup>, Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere!

**Kurs** **Fo610**  
 Milada Weber  
 Dienstag, 07.03., 14.30-16.45 Uhr, 10 x  
 € 112,50 (€ 101,20) VHS-Zentrum  
 Kleingruppe

#### Zeichnen und Aquarellieren am Vormittag (für Fortgeschrittene)

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

Bitte mitbringen: Bleistift HB/HB2 weich, Zeichenblock (min. 190g/m<sup>2</sup>), Radiergummi, Kuli, weiche Buntstifte, Kleber und Schere! Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

**Kurs** **Fo612**  
 Milada Weber  
 Dienstag, 07.03., 9.00-11.15 Uhr, 10 x  
 € 90,00 (€ 81,00) VHS-Zentrum

#### Workshop: Schnupperkurs Aquarell



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

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Aquarellpinsel ab Nr.14 (Synthetik mit guter Spitze), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m<sup>2</sup>, Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere!

**Kurs** **Fo613**  
 Milada Weber  
 Samstag, 18.03., 10.00-15.00 Uhr  
 € 25,00 (€ 22,50) VHS-Zentrum  
 Kleingruppe

## Antrag auf Mitgliedschaft

Volkshochschule Forchheim e.V. (jährl. 12,00 €, Familien 18,00 €)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Familienmitgliedschaft? (Bitte ankreuzen)  Ja  Nein

**Die Datenschutzinformation auf der Rückseite habe ich zur Kenntnis genommen.**

#### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige, die VHS Forchheim e.V. den jährlichen Mitgliedbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Forchheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE

IBAN (Diese Information finden Sie auf Ihrem Kontoauszug)

Ort, Datum und Unterschrift

### Ihre Vorteile und Rechte als Mitglied!

- Preisermäßigungen bei VHS-Veranstaltungen
- Mitbestimmung / Mitgestaltung der örtlichen Kulturarbeit

**VHS-Zentrum  
 Hornschuchallee 20  
 91301 Forchheim**

**Fotografie: Vom „Knipser“ zum Fotografen, Teil 1**



Was man über Fotografie wissen sollte  
In dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das

Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe. Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfe und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung. Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

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

<b>Kurs</b>	<b>Fo619</b>
Marcus Schram	
Freitag, 03.03., 18.00-21.00 Uhr	
Samstag, 04.03., 10.00-17.00 Uhr	
€ 50,00 (€ 45,00) + Material € 3,00	
VHS-Zentrum Kleingruppe	

**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: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)  
Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune.

<b>Kurs</b>	<b>Fo619A</b>
Marcus Schram	
Freitag, 21.04., 18.00-21.00 Uhr	
Samstag, 22.04., 10.00-17.00 Uhr	
€ 50,00 (€ 45,00) + Material € 3,00	
VHS-Zentrum Kleingruppe	

**Landschaftsfotografie in der Fränkischen Schweiz - Gößweinstein**



Fotoexkursion rund um die Burg Gößweinstein mit verschiedenen Fotospots im Ort und naher Umgebung. Neben der blühenden Natur gilt es auch viele Bauwerke und natürlich auch die großartige Burg in Szene zu setzen. Auf der Tour gibt es viele

Tipps und Erfahrungen zur Landschaftsfotografie, Blende, ISO, Zeit, Filter, HDR u.v.m.

Hinweise für Teilnehmer: Outdoor Workshop – bitte passende Kleidung mitbringen. Equipment – Kamera mit manuellem Modus/Einstellmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, Grau- bzw. ND Filter und Bedienungshandbuch mitbringen.

Der genaue Treffpunkt bei Gößweinstein wird wenige Tage vor dem Workshop bekannt gegeben.

<b>Kurs</b>	<b>Fo624</b>
Thomas Dettweiler	
Sonntag, 16.04., 10.00-16.00 Uhr	
€ 35,00 (€ 31,50) + Material € 2,00 (dem Dozent zu entrichten)	
VHS-Zentrum Kleingruppe	Gößweinstein

**Datenschutzinformation  
VHS Forchheim e.V.**

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

1. **Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit**  
Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Mitgliedschaft bei VHS Forchheim e.V.

2. **Verantwortlichkeit für den Datenschutz**  
Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist der 1. Vorsitzende VHS Forchheim e.V., kontakt@vhs-forchheim.de,

3. **Zweck der Verarbeitung: Mitgliedschaft Kulturkreis Ebermannstadt e.V.**

Zweck der Datenerhebung ist die Mitgliedschaft im VHS Forchheim e.V. Die im Mitgliedschaftsantrag abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt freiwillig – aus berechtigtem Interesse, um Sie bei Bedarf schnell und unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Mitgliedsbeitrags 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.

4. **Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen, Adresse und ggf. E-Mailadresse an die VHS-Geschäftsstelle Forchheim zur Abwicklung der Geschäftsbeziehung weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

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.

5. **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, Kursteilnehmer oder VHS-Mitglied zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. **Speicherdauer und Löschung**

Bei Kündigung der Mitgliedschaft 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 und erfolgreicher Bezahlung des Mitgliedsbeitrags 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.

7. **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.

8. **Widerrufsrecht bei Einwilligung**

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch VHS Forchheim e.V. 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 des Datenschutzbeauftragten lauten:

1. Vorsitzender VHS Forchheim e.V.  
VHS Geschäftsstelle  
Hornsuschallee 20  
91301 Forchheim  
kontakt@vhs-forchheim.de



## Kreatives Gestalten

### Töpfern

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

**Kurs** **Fo625**  
 Gudrun Siebenhaar  
 Mittwoch, 01.03., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
 € 67,20 (€ 60,50) + 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  
 Montag, 13.03., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
 € 67,20 (€ 60,50) + Material VHS-Zentrum

### Töpfern – Kunstwerke aus eigener Hand

Kursbeschreibung siehe Fo627

**Kurs** **Fo627A**  
 Anke Heinrich  
 Montag, 13.03., 18.30-21.30 Uhr, 8 x  
 € 67,20 (€ 60,50) + Material VHS-Zentrum

### Töpfern – Dreh- und Aufbaukeramik

Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Kurs** **Fo628**  
 Renate Rosbigalle  
 Donnerstag, 02.03., 9.00-12.00 Uhr, 8 x  
 € 67,20 (€ 60,50) + Material VHS-Zentrum

### Wochenendseminar Keramik



Ein ganzes Wochenende kreativ sein. Eigene Ideen in Ton umsetzen oder nach vorhandenen Vorlagen arbeiten.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Kurs** **Fo629**  
 Barbara Plank  
 Freitag, 10.03., 18.00-22.00 Uhr  
 Samstag, 11.03., 09.00-16.00 Uhr (1. Std. Mittagspause)  
 Freitag, 24.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 89,60 (€ 80,60) + Material VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, max. 6 TN

### Schmuckgestaltung in Silber (Anfänger und Fortgeschrittene)



Ein kreativer Kurs zur Herstellung von schönen, ausgefallenen Schmuckstücken, z. B. Ringe, Armreifen, Kettenanhänger, Haarspangen etc. Erlernen der wichtigsten Grundtechniken der Silberverarbeitung wie Sägen, Feilen, Biegen und den Umgang mit entsprechendem Werkzeug. Bitte mitbringen: 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  
 Samstag, 25.03., 9.00-17.00 Uhr  
 € 51,20 (€ 46,10) + Material VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, max. 6 TN

### Schmuckgestaltung in Silber (Anfänger und Fortgeschrittene)

Kursbeschreibung siehe Fo630

**Kurs** **Fo631**  
 Andrea Simon  
 Sonntag, 26.03., 9.00-17.00 Uhr  
 € 51,20 (€ 46,10) + Material VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, max. 6 TN

### 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** **Fo632**  
 Albert Reil  
 Samstag, 01.04., 10.00-18.00 Uhr  
 € 40,00 (€ 36,00) + Material VHS-Zentrum

### Filzen: Gefilzte Frühlings- und Osterdeko – Nass- und Trockenfilztechnik



Gefilzte Frühlings- und Osterdeko – Nass- und Trockenfilztechnik.

Einführung in die Nass- und Trockenfilztechnik ein, es können Flächen- Form- und Hohlfilze gearbeitet werden, z.B. Türkränze, kleine einfache Blüten auch für Lichterketten, Deckchen oder Läufer und vieles mehr. Mitzubringen: Schere, Stift, wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchdecke), Reste von Noppenfolie - für Deckchen oder Läufer mindestens doppelte Größe wie Endgröße, 2 Handtücher, nach Bedarf Styroporeier (fürs Nadelfilzen) oder Plastikeier zum Umfilzen, Styroporkränze, ggf. Lichterketten. Filzadeln, falls vorhanden in 3 verschiedenen Stärken (können auch im Kurs erworben werden).

Bei Fragen/Wünschen gerne an die Dozentin wenden (09190/1290).

Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 4€ sind bei der Kursleitung zu entrichten.

**Kurs** **Fo635**  
 Barbara Eichhorn  
 Dienstag, 28.02., 18.00-22.00 Uhr  
 € 25,60 (€ 23,00) + Material VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, max. 6 TN

### 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

**Filzen: „Türstopper“ oder Gartendeko – gefilzte Variationen**



Bunt und kreativ können Sie schwere Stopper für Türen/ Fenster oder Objekte für den Garten filzen.

Gefilzt wird mit unterschiedlichen Wollsorten in großer Farbauswahl.

Mitzubringen: wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschlecke), Schere, Schreibzeug, 2 große Handtücher, Noppenfolie ca.

2x1m. Nach Wunsch für die Oberflächengestaltung z.B. verschiedene Strickwollreste (hoher Wollanteil) oder durchlässige Stoffreste wie Leinen, Mull, dünne Seide.

Für die Stopper ggf. Füllmaterial (z.B. Sand/feine Kieselsteine in Plastiktüten) oder größere Kieselsteine zum Umfilzen mitbringen.

Bei Fragen/Wünschen gerne vorher an die Dozentin wenden (09190/1290).

Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 4€ sind bei der Kursleitung zu entrichten.

**Kurs** **Fo636**  
 Barbara Eichhorn  
 Dienstag, 14.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 25,60 (€ 23,00) + Material VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, max. 6 TN

**Filzen: Filzschalen – mit Farbe verschönert**



Aus der Fläche wächst eine dekorative, stabile Schale (oder mehrere kleine Schalen) aus Filzwolle, die anschließend sehr ansprechend mit Farbe (gold, silber...) verziert werden kann. Die Außenseite kann einfach oder raffiniert mit verschiedener Oberflächengestaltung gearbeitet werden.

Mitzubringen: stabile, wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschlecke), 2 Handtücher, Noppenfolie mit normalen Noppen einseitig glatt je nach Schalengröße - bis ca. 2mx1,50m bei großen Schalen, dünne Malerfolie für Reservierungen, für die Oberflächengestaltung z.B. Strickwollreste mit hohem Wollanteil, durchlässige Stoffreste etc.

Materialkosten nach Verbrauch ca. ab 4€ sind bei der Kursleitung zu entrichten.

**Kurs** **Fo637**  
 Barbara Eichhorn  
 Dienstag, 21.03., 18.00-22.00 Uhr  
 € 25,60 (€ 23,00) + Material VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, max. 6 TN

**Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (Erwachsene): „Hallo Baby!“**



Wir nähen süße Sachen für die Kleinsten, z.B. Pumpe, Fleece-Jacke oder verschiedene Accessoires. Jeder bringt seine eigenen Materialien mit. Materialliste wird ca. 10 Tage vor Kurstermin zugeschickt.

Bei Fragen kontaktieren Sie A. Zirngibl: Tel: 09191/66713. Falls vorhanden, eigene

Nähmaschine mitbringen, es kann auch mit Maschinen der VHS genäht werden.

**Kurs** **Fo649**  
 Andrea Zirngibl  
 Dienstag, 13.06., 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
 € 30,00 (€ 27,00) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 Kleingruppe

**Karten - Textile Kostbarkeit**

Karten sind ein wunderbares Medium, um eine Vielzahl an neuen Techniken auszuprobieren.

Die unterschiedlichsten Materialien können darin Verwendung finden. Das Kursthema gibt einen kleinen Querschnitt durch die bunte Welt der Karten.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer\*innen versendet.

**Kurs** **Fo652**  
 Sabine Aly  
 Freitag, 07.10., 18.00-22.00 Uhr und  
 Samstag, 08.10., 9.00-17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
 € 60,00 (€ 54,00) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium  
 Kleingruppe

**Weinworkshop**

**Weinworkshop: „Sicilia“**



Außer Nero d'Avola sind die Sizilianische Weine noch relativ unbekannt. Bei diesem Weinseminar haben wir die Möglichkeit, das ausgezeichnete Weinpanorama der Region kennen und schätzen zu lernen. Das Meer

und der Vulkan Ätna beeinflussen stark den Geruch und den Geschmack des Weins.

Bei der Probe von Inzolia, Cataratto, Nerello Mascalese und Nero d'Avola werde ich über die ursprüngliche Landschaft und meine wunderbaren persönlichen Erfahrungen berichten.

Materialkosten inbegriffen 6 Weine, Wasser, Brot, Oliven, Käse-Kostproben

**Kurs** **Fo654**  
 Francesca von Beust Luti  
 Mittwoch, 26.04., 19.00-21.30 Uhr  
 € 12,50 (€ 11,20) + Materialkosten € 27,50 VHS-Zentrum

**Literatur**

**Edle Räuber - Miese Schurken**



Räuber- und Gaunerliteratur quer durch die Literatur Franz Troglauber, Philipp Schreier, Schinderhannes – sie hat es wirklich gegeben. Karl Moor, Spiegelberg, Rinaldo Rinaldini oder die Räuber aus dem Spessart – sie entstammen der Räuber- und Gaunerliteratur. Meist aus der Zeit der Romantik. Aber sie alle haben eines gemeinsam. Sie werden am Freitag,

07. Juli 2023 im Rahmen des Programms „Edle Räuber – Miese Schurken“ zum Leben erweckt.

Ob Schillers Räuber, Philipp Schreier aus der Oberpfälzerisch-Fränkischen Troglauber-Bande oder Räuberhauptmann Rinaldini: Hinter alle dem stecken der Schauspieler und Regisseur Rainer Streng und der Schauspieler und Musiker René Kraus, die sich der Räuber-Literatur und der entsprechend passenden Musik angenommen haben. Den weiblichen Part übernimmt Julia Seidel.

Lassen Sie sich in längst vergangene Zeiten entführen, in denen zwar nicht alles besser war, aber wo auch ein Schurke durch verwegene Taten und edles Ansinnen die Herzen der Frauen erobern konnte.

**Literarische Lesung** **Fo674**  
 Rainer Streng  
 Freitag, 07.07., 19.30-21.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,00) Kulturraum St. Gereon  
 mit Anmeldung.  
 Abendkasse nur bei noch vorhandenen Plätzen.

**„Vom Lochgefängnis bis zum Turm“ –  
Literarische Führung über die Streitburg**



Eine Burgführung der ganz besonderen Art über die Streitburg hat sich der Forchheimer Schauspieler und Regisseur Rainer Streng ausgedacht. Mit seiner ‚Literaturbühne‘ (bestehend neben ihm aus Julia Seidel und dem Allroundmusiker René ‚DerEnte‘ Kraus) hat er unterschiedliche Geschichten, Sagen, Gedichte und Szenen aus der Zeit des Mittelalters zusammengetragen, die zusammen mit geschichtlichen Informationen über die Streitburg zu hören sein werden. Dazu erklingen immer wieder Lieder und die absonderlichen Instrumente des Barden ‚Entus‘. Start ist am Eingang der Streitburg, Parkmöglichkeiten gibt es im Ort Streitberg. Der Weg zur Burg beträgt ca. 20 Minuten. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung verschoben (Info-Nummer 0175-4588588 ab 14 Uhr).

**Literarischer Spaziergang** **Fo675**  
Rainer Streng  
Sonntag, 11.06., 17.00-18.00 Uhr  
€ 10,00 (€ 9,00) Treffpunkt: Streitberg, Eingang zur Streitburg  
Anmeldung erforderlich!

**Konzerte**

**Salon-Trio Ferenc Babari**



Lassen Sie sich verzaubern von der beschwingten und erlesenen Salonmusik. Tauchen Sie ein in die Welt der Kaffeehaus-Atmosphäre der Österreich-Ungarischen Kaiserlich und Königlichen Monarchie der Jahrhundertwende mit ihren berühmten Walzer, beschwingten Melodien aus der Operettenwelt und ungarischen Csárdásmelodien mit dem Salon-Trio Ferenc Babari, Mitglieder des Staatstheaters Nürnberg. Beschwingt in den Sommer mit bekannten und beliebten Musikstücken von Jacques Offenbach, Johann Strauß, Georges Bizet, Franz Lehár, Emmerich Kálmán, Johannes Brahms, u.a.

**Konzert** **Fo697**  
Sonntag, 07.05., 15.30 Uhr  
Eintritt: € 15,00 Kulturraum St. Gereon  
VK: Bücherstube an der Martinskirche

**„Charleston Chase“ mit der NO NONSENSE BAND**



Der Sound der wilden Zwanziger – authentisch, originell, gekonnt!  
In ungewöhnlicher Besetzung (Drei Bläser, Kontrabass, Gesang) und mit maßgeschneiderten Arrangements entsteht ein unverkennbarer Bandsound, der den wohlbekanntesten Hits aus jener Ära neuen Schlift verpasst und so manch vergessene Dixieland-Perle von ihrer Staubschicht befreit – the Roaring Twenties are back!  
Die Band besteht aus Peter Thoma, Benedikt Schaut, Nadine Winziers und Felix Himmler.

**Konzert** **Fo698**  
Freitag, 02.06., 19.30 Uhr  
Eintritt: € 15,00 Königsbad Forchheim - Kultur-Sommerquartier  
VK: Bücherstube an der Martinskirche

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

**Klänge für die Seele - Musik zum Träumen**



„Musik zum Träumen“  
Besonders schöne und berührende Sätze von Barock, Klassik bis Jazz und Filmmusik mit dem Bamberger Streichquartett und Pierre Martens, Fagott.

Bei ungünstiger Witterung findet das Konzert in St. Gereon statt.

**Konzert** **Fo699**  
Sonntag, 11.06., 17.00 Uhr  
Eintritt: € 15,00 Kaiserpfalz  
VK: Bücherstube an der Martinskirche

**Spezial**

**Zooming Female Artists:**

**Niki de Saint Phalle (1930 – 2002) – Alle Macht den Nanas! – Online-Event zum Weltfrauentag –**

Zooming Female Artists (ZoFA) nimmt Sie mit auf die Reise durch das Leben und facettenreiche Werk der Feministin, die ihre Ziele präzise anvisierte und sich nachdrücklich behauptete.  
ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via Zoom.

**Vortrag** **Fo710**  
Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin  
Donnerstag, 09.03., 19.00-20.00 Uhr  
Eintritt: frei Online bei Ihnen zu Hause  
Anmeldung bis einen Tag vorher erforderlich!

**online-Vortrag: So sichern Frauen Ihre Zukunft**

Wie die Medien regelmäßig berichten, hat Altersarmut oftmals ein weibliches Gesicht. Doch was sind die Gründe dafür und kann Frau dieser Falle entgehen?  
Der Vortrag beleuchtet dieses Problem aus der Praxis und zeigt die entsprechenden Werkzeuge, mit denen Sie dieser Gefahr entgegenwirken können. Dabei berechnen wir unsere Rentenlücke und schauen uns gemeinsam die auf dem Markt angebotenen Vorsorgeprodukte genauer an.

**Vortrag** **Fo711**  
Markus Latta  
Mittwoch, 08.03., 19.00-20.30 Uhr  
Eintritt frei Der Vortrag findet online statt.  
Bitte anmelden!  
Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. Online bei Ihnen zu Hause

**Workshop: „Make-up your day“. Immer typgerecht geschminkt**

Schnelle, praktische und professionelle Tips 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** **Fo716**  
Heidrun Wokittel  
Donnerstag, 09.03., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum  
Kleingruppe max 6 TN

**Workshop: „Make-up your day“.  
Immer typgerecht geschminkt**

siehe Kurs Fo716

**Kurs** **Fo717**  
Heidrun Wokittel  
Montag, 03.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30) + Material € 5,00 Seminarraum VHS-Zentrum  
Kleingruppe max 6 TN

**Frauenworkshop: Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft**

Sie erhalten die Zugangsdaten zeitnah nach Anmeldung.

**Kurs** **Fo720**  
Elke Rosenzweig  
Freitag, 21.04., 18.00-20.30 Uhr  
€ 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe Online bei Ihnen zuhause

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

Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Sie erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung.

**Kurs** **Fo721**  
Elke Rosenzweig  
Freitag, 31.03., 17.30-20.00 Uhr  
€ 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe Online bei Ihnen zuhause

**Eltern/Kind - Kinderkurse**

**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  
Mittwoch, 01.03., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
€ 37,50 (€ 33,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

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

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

**Kurs** **Fo741**  
Sabine Hofmann  
Montag, 27.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

**Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 Jahre)**

**Kurs** **Fo742**  
Sabine Hofmann  
Montag, 27.02., 10.40-12.10 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

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

**Kurs** **Fo743**  
Sabine Hofmann  
Freitag, 03.03., 10.40-12.10 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

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

**Kurs** **Fo744**  
Sabine Hofmann  
Freitag, 03.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

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

**Kurs** **Fo745**  
Evi Gößwein  
Mittwoch, 19.04., 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Annaschule

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

**Kurs** **Fo746**  
Evi Gößwein  
Mittwoch, 19.04., 16.00-17.00 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Annaschule

**Psychomotorik – der Weg zu mir und die Brücke zum Anderen! (4- 6 Jahre)**

**NEU**

Was ist Psychomotorik? Psychomotorik ist keine spezielle Methode und auch kein besonderes Lernprogramm, sondern es ist eine kindgerechte, entwicklungsorientierte und ganzheitliche „Turn-/ Spielestunde“ in der durch Bewegung und Spiel das Kind in seiner natürlichen Art ganzheitlich gefördert wird. Es soll Erfahrungen ( mit Körper-, Sozial- und Material) sammeln, sogenannte Kompetenzen (Ich-, Sozial- und Sachkompetenz) entwickeln und sich dabei als selbstbewusstes und kompetentes Kind erleben.

**Kurs** **Fo747**  
Jessica Friedrich  
Donnerstag, 02.03., 15.30-16.30 Uhr, 5 x  
€ 25,00 (€ 22,50) Turnhalle Herder-Gymnasium

**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  
Freitag, 03.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 40,00 Pilatusring 8b, Hausen

**Gesucht und nicht gefunden?**

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

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

Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können.

Wie verhalte ich mich, wenn mich an der Bushaltestelle oder auf dem Schulweg ein Fremder anspricht oder ich aufgefordert werde, in ein fremdes Fahrzeug einzusteigen? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach & schnell umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß!

Nach dem Kurs stehen das Teilnehmer-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister). 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 1 Woche lang beliebig oft abspielen.

**Kurs** **Fo751**  
 Rainer Frank  
 Freitag, 30.06., 15.00-17.30 Uhr  
 € 18,00 Online bei Ihnen zu Hause

**Töpfern für Kinder (6 - 8 Jahre)**

Ton ist ein Material, mit dem Kinder gerne umgehen. Aus einem Klumpen Ton etwas zu formen, z.B. kleine Schalen, Becher, Figuren ist für sie ein Genuss. Dabei erlernen sie nicht nur verschiedene Arbeitstechniken, es werden auch Konzentration, Geduld und Kreativität gefördert.

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

**Kurs** **Fo762**  
 Verena Dittrich  
 Freitag, 03.03., 14.30-18.00 Uhr  
 € 14,00 (€ 12,60) inkl. € 7,00 für Material VHS-Zentrum  
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen.

**Töpfern für Kinder (ab 9 Jahren)**

Flinke Hände kneten und formen den Ton.

Ziel des Kurses ist selbständiges Arbeiten, um Freude und Kreativität zu wecken.

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

**Kurs** **Fo763**  
 Verena Dittrich  
 Samstag, 04.03., 9.30-13.00 Uhr  
 € 14,00 (€ 12,60) inkl. € 7,00 für Material VHS-Zentrum  
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen.

**Englisch - Have Fun with English (3 - 6 Jahre)**

Spielerisches Lernen der englischen Sprache mit allen Sinnen! Durch Lieder und Reime, Basteln, Bewegung und Spiele sowie altersgerechten „reading & writing“ Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

**Kurs** **Fo765**  
 Irmgard Schösser  
 Montag, 27.02., 15.15-16.00 Uhr, 12 x  
 € 45,00 VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, 6-8 TN

**Englisch - Have Fun with English (1. und 2. Klasse Grundschule)**

**Kurs** **Fo766**  
 Irmgard Schösser  
 Montag, 27.02., 16.10-16.55 Uhr, 12 x  
 € 45,00 VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, 6-8 TN

**Englisch - Have Fun with English (3. und 4. Klasse Grundschule)**

Spielerisches Lernen der englischen Sprache ergänzend zum Schulunterricht, auch zur Vorbereitung auf weiterführende Schulen! Durch kurze Frage- und Antwortsätze, Wortschatzübungen, kleine Rollenspiele, einfache Grammatikübungen sowie altersgerechte „reading & writing“ Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

**Kurs** **Fo767**  
 Irmgard Schösser  
 Montag, 27.02., 17.10-17.55 Uhr, 12 x  
 € 45,00 VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, 6-8 TN

**Englisch - Have Fun with English (3 - 6 Jahre)**

**Kurs** **Fo768**  
 Maria Angeles OsorioTéllez  
 Dienstag, 07.03., 15.00-15.45 Uhr, 10 x  
 € 37,50 VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, 6-8 TN

**Englisch - Have Fun with English (1. und 2. Klasse Grundschule)**

**Kurs** **Fo769**  
 Maria Angeles OsorioTéllez  
 Dienstag, 07.03., 16.00-16.45 Uhr, 10 x  
 € 37,50 VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, 6-8 TN

**Englisch - Have Fun with English (3. und 4. Klasse Grundschule)**

**Kurs** **Fo770**  
 Maria Angeles OsorioTéllez  
 Dienstag, 07.03., 17.00-17.45 Uhr, 10 x  
 € 37,50 VHS-Zentrum  
 Kleingruppe, 6-8 TN

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

siehe Fo100

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

siehe Fo111

**Erste-Hilfe bei Kindernotfällen**

siehe Fo553

**Die Spielsache - Die besten Spielsachen kosten kein Geld**

siehe Ha004

## VHS DES LANDKREISES FORCHHEIM IN KOOPERATION MIT DEM PFALZMUSEUM FORCHHEIM

Tel. 09191/714-327, -384, -351 (Verwaltung), -326 (Kasse),  
Fax: 09191/714-375  
E-Mail: kaiserpfalz@forchheim.de; Internet: www.kaiserpfalz.forchheim.de

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

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

**Ausstellung** Fo801  
Fr, 31.03.2022 - So, 16.04.2023  
täglich von 09.30 - 18.00 Uhr  
Eintritt: 2,00 € Pfalzmuseum, Erdgeschoß

### ■ Ei, Ei, Ei

Die Ausstellung präsentiert hochwertige Exponate aus der Ostereiersammlung des Pfalzmuseums.

**Ausstellung** Fo802  
Fr, 31.03.2022 - So, 16.04.2023  
täglich von 09.30 - 18.00 Uhr  
Eintritt: 2,00 € Pfalzmuseum, Erdgeschoss

### ■ „...und die Welt ward erlöst.“ – Passionskrippenausstellung des Krippenbaumeisters Karl-Heinz Exner, Bischberg

**Ausstellung** Fo803  
Fr, 31.03.2022 - So, 16.04.2023  
täglich von 09.30 - 18.00 Uhr  
Eintritt: 2,00 € Marienkapelle

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

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

**Ausstellung** Fo804  
Sa, 01.04. und 18.04. 2023  
jeweils von 11.00 - 17.00 Uhr  
Eintritt: frei Pfalzmuseum, Gewölbekeller

### ■ Allerlei aus Ei!

17. internationaler Ostereiermarkt mit Ausstellung, Verkauf und wechselnden Ausstellern.

**Ausstellung** Fo805  
Öffnungszeiten :  
Sa, 01.04. und So, 02.04., 08.04. - 10.04.2023  
jeweils von 9.30 - 18.00 Uhr  
Eintritt: € 2,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoß

### ■ Was verborgene Schätze erzählen....

Museen sind wie Schatzkisten mit verborgenen Schätzen, die uns von der Vergangenheit berichten. In unserer Sonderausstellung zeigen wir ausgesuchte Stücke unserer Sammlung und lassen die Dinge ihre ganz eigene Geschichte erzählen.

**Ausstellung** Fo806  
20.05.-15.06.2023  
Eintritt: € 5,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

### ■ „ausgefallen - ausgezeichnet“ - Kunsthandwerker in der Kaiserpfalz

Sa, 13.05. und So, 14.05.2023,  
jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr  
Eintritt: € 3,00

Fo807

Pfalzmuseum

### ■ Weite, Wüste, Wunderwelten - Fotografien von Kai Rogler

Mit Geländewagen und Zelt unterwegs zwischen Namibia und der Kalahari.

**Ausstellung** Fo808  
21.06. - 03.09.2023  
Dienstag bis Sonntag 10:00 bis 17:00 Uhr  
Eintritt: € 5,00, während der Afrika Kulturtag € 3,00  
Pfalzmuseum, Erdgeschoss

### ■ Trommelworkshops für Kindergärten und Schulen



Der Trommellehrer Sascha Barth kommt mit seinen Trommeln zu Ihnen in die Schule und erteilt den Schülerinnen und Schülern Unterricht im Trommeln.

Für weitere Auskünfte und Buchungen wenden Sie sich bitte an: Sascha Barth, info@africandrums.de, Tel. 0151/40356048, Fax: 03222/1168126

**Kurs** Fo809  
Im Juni und Juli 2023  
Buchungsbeginn ab Anfang Mai  
Kosten auf Nachfrage Pfalzmuseum

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

Fr, 30.06. - So, 02.07.2023  
Eintritt: € 3,00

Fo810

Pfalzmuseum

## Konzert/ Theater/ Lesungen

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

**Konzert** Fo811  
März 2023, 19.00 Uhr (genauer Termin wird noch bekannt gegeben)  
Eintritt frei, Spenden werden erbeten Pfalzmuseum

### ■ Einfach Klassik! Konzert im Rahmen des Festivals Junger Künstler Bayreuth

**Konzert** Fo812  
So, 06.08.2023, 17.00 Uhr  
Eintritt frei, Spenden werden erbeten Pfalzmuseum, Innenhof

### 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.

## Museumspädagogik im Pfalzmuseum

### Sonderführungen und -veranstaltungen

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

Wie lebten eigentlich Familien in der Steinzeit

Agil Bamberg **Fo813**  
29.04.2023, 14.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 8,00 € Erwachsene, 4,00 € Kinder Pfalzmuseum  
Vor Anmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich.

#### ■ Kindergarten tag

Kommt mit uns zurück in die Steinzeit, malt mit Steinzeitfingerfarben und entzündet Feuer mit dem Feuerstein. Oder wie wär's mit einer abenteuerlichen und fröhlichen Schatzsuche mit unserem Herold? Schatzkiste Forchheim (Beschreibung siehe F0823) Zurück in die Steinzeit (Beschreibung siehe F0825)

10.05.2023 **Fo814**  
Vor Anmeldung beim Pfalzmuseum bis 27.04.2023 erforderlich.  
Kosten: € 5,50 pro Kind und Programm Pfalzmuseum

#### ■ Grundschultag

Die Schüler\*innen können mit uns in die Steinzeit reisen und etwas über die Jagd und das Feuermachen erfahren oder sich als Handwerker im Mittelalter beim Hämmern, Meißeln und Sägen versuchen. Der Aktionstag ist besonders für Schulen mit kleineren Klassen (unter 20 Kinder) geeignet.

Am Anfang war das Feuer (Beschreibung siehe FO 827)  
Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche (Beschreibung siehe F0833)  
Handwerk hat goldenen Boden (Beschreibung siehe F0832): 9.00 – 10.30 Uhr, 10.45 – 12.15 Uhr, 12.30 – 14.00 Uhr

05.07.2023 **Fo815**  
Vor Anmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich.  
Kosten: € 5,50 pro Kind und Programm Pfalzmuseum

#### ■ Samstagführung für Familien

In den dunklen Gassen Forchheims - Vom Söldner zum Nachtwächter Begleiten Sie Vinzent und sein treues Eheweib Kuni durch die dunklen Forchheimer Gassen. Bei spannenden Geschichten heißt es dann: „Hört Ihr Leut und lasst Euch sagen, die Uhr will gleich Zwölfe schlagen...“

**Führung Fo816**  
Agil Bamberg  
Jeden ersten Samstag im Monat, 04.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08., 02.09.2023  
April – September jeweils 21 Uhr  
Oktober bis März jeweils 19 Uhr  
Kosten: € 9,00 Erwachsene, € 4,50 (Kinder bis 12 Jahre) Pfalzmuseum

### Ferienprogramm Ostern für Kinder

#### ■ Sternenschalen - kunterbunt und gefilzt

Mit bunter Schafwolle, Wasser und Seife könnt ihr wunderschöne Sternenschalen filzen.  
Für Kinder ab 6 Jahren.

**Kurs Fo817**  
Barbara Eichhorn  
04.04.2023  
1. Kurs 13.00 - 15.00 Uhr, 2. Kurs 15.30 - 17.30 Uhr  
Vor Anmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich.  
Kosten: 8,00 € p.P. + 3,00 € Materialkosten Bitte mitbringen: Handtuch, Kleidung, die nass werden darf, etwas zu trinken und gute Laune  
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

### Erwachsenenführungen – Abends im Museum

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

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

**Führung Fo818**  
06.03.2023, 19.00 Uhr  
Um Voranmeldung beim Pfalzmuseum wird gebeten.  
Führungsgebühr: 7,00 € p.P. Archäologiemuseum

#### ■ Pensala, Ostereier und Passionskrippen

Sonderführung durch die Osterausstellungen

**Führung Fo818A**  
04.04.2023, 19.00 Uhr  
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.  
Kosten: 7,00 € p.P. Pfalzmuseum, Erdgeschoss

#### ■ Von Göttern, Hexen und Dämonen

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

**Führung Fo819**  
11.05.2023, 19.00 Uhr  
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.  
Kosten: 7,00 € p.P. Pfalzmuseum

#### ■ Barocke Lust - barocker Frust

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

**Führung Fo820**  
15.06.2023, 19.00 Uhr  
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.  
Kosten: 12,00 € p.P. Pfalzmuseum

#### ■ Feuer, Met und Hexensalbe

Wie lebte, liebte und starb das einfache Volk, als Dämonen und Hexen noch die Erde bevölkerten? Kommen Sie mit auf eine packende Reise durch die Jahrhunderte. Erleben Sie mit authentischen Requisiten und eigenem Erproben eine Zeit, in der Sie das Wasser vom Brunnen holen und mit dem Feuerschläger die Herdglut entfachen mussten.

**Führung Fo821**  
13.07.2023, 19.00 Uhr  
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.  
Kosten: 8,00 € p.P. Pfalzmuseum und Innenstadt

#### ■ „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.

**Führung Fo822**  
Christina König M.A.  
Dr. Jost Lohmann  
15.09.2023, 21.00 Uhr  
Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.  
Kosten: 12,00 € p.P. Pfalzmuseum

## Programme für Kindergärten – individuell buchbar

### Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

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

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo823**  
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20) Pfalzmuseum und Innenhof  
Dauer: 1,5 Stunden  
Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse

### 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!

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo824**  
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20) Pfalzmuseum, Innenstadt  
Dauer: 1,5 Stunden  
Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse

### 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 „Kriegsbemalung“.

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum **Fo825**  
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)  
Dauer: ca. 1,5 Stunden 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 lernen die Schüler\*innen die Lebensweise, Techniken und den Werkzeuggebrauch des altsteinzeitlichen Menschen kennen. Dabei können beim Feuerbohren, der Arbeit mit der Feuersteinklinge, Schmuckherstellung oder dem Gebrauch eines Wurfspießes eigene Erfahrungen gesammelt werden.

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

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

### Tabula Rasa

Das Museum wird zum römischen Klassenzimmer und die Teilnehmer\*innen zu Schüler\*innen im römischen Reich. Die römischen Zahlen werden auf echten Wachstafeln geschrieben und bei der Zubereitung einer römischen „Soße“ kann man etwas über die damaligen Ernährungsgewohnheiten erfahren u.v.m.

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

### 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 Wurfspießes.

Bei den Kelten werden Haarsträhnen mit Kalkmilch präpariert, Fingerringe tordiert und ein Amulett gegossen. In der Römerzeit schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten eine römische „Sauce“ zu.

**Kurs** **Fo830**  
Agil Bamberg  
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
7,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)  
Archäologiemuseum und Gewölbe  
Dauer: 2 Stunden

### 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.

**Kurs** **Fo831**  
Agil Bamberg  
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
16,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)  
Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben  
Gesamtdauer max. 5 Stunden (kann individuell variiert werden)

### Handwerk hat goldenen Boden

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

**Kurs** **Fo832**  
Agil Bamberg  
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)  
Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben  
Dauer: ca. 1,5 Stunden

### Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

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

**Kurs** **Fo833**  
Agil Bamberg  
Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Pfalzmuseum und Innenstadt  
Dauer: 1,5 Stunden

**„Wir drehen am Rad der Geschichte“**



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

**Kurs** **Fo834**  
 Agil Bamberg  
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Erlebnismuseum Rote Mauer  
 Dauer: 1,5 Stunden

**Schanzzeug, Samt und Stulpenstiefel**

Forchheim im Dreißigjährigen Krieg. Eine harte Zeit für die Bürger! 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.

**Kurs** **Fo835**  
 Agil Bamberg  
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
 5,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Stadt-, Archäologie-,  
 Erlebnismuseum „Rote Mauer“ und Pfalzgraben  
 Dauer: ca. 1,5 Std.  
 Für 6.-10. Klasse

**Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage**

Wir sind Teil eines Projekts ausgewählter Museen aus Oberfranken, welche Komplettoprogrammpakete für Schulwandertage anbieten.

Nähere Informationen über das Pfalzmuseum **Fo838**

**Kindergeburtstage der besonderen Art**

**Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern**

Beschreibung siehe Fo830.

**Kurs** **Fo839**  
 Agil Bamberg  
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
 € 150,00 Archäologiemuseum und Gewölbe  
 Dauer: 2,5 Stunden

**Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer**

Beschreibung wie Fo823.

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

**Mittelalter Baustelle**

Beschreibung siehe Fo832.

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

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

Beschreibung siehe Fo824.

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

**Themenführungen und Programme für Erwachsene**

**„Highlight-Führung“ zum Kennenlernen des Hauses**

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Streifzug durch das historische Gebäude mit seinen Wandmalereien und dem Stadt-, Trachten- und Archäologiemuseum.

**Führung** **Fo843**  
 Jeden letzten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr und nach Vereinbarung!  
 Führungsgebühr f. Erwachsene: € 45,00, zzgl. € 3,50 p.P.  
 Führungsgebühr f. Schulklassen: € 20,00, zzgl. € 2,00 p.P.  
 Dauer: 1 - 1,5 Stunden Pfalzmuseum

**Englische Highlight-Führung**

Beschreibung siehe Fo843.

**Führung** **Fo844**  
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
 Führungsgebühr: € 55,00, zzgl. € 3,50 p.P. Pfalzmuseum  
 Dauer: 1 - 1,5 Std.

**Führung durch das Erlebnismuseum „Rote Mauer“**

Zwischen Wappensteinen und Festungsmauern erfahren Sie Wissenswertes über die Feste Forchheim, den Festungsbau, die Belagerungen und die damaligen Innovationen der Technik.

**Führung** **Fo845**  
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
 Führungsgebühr f. Erwachsene: € 45,00, zzgl. € 3,50 p.P.  
 Führungsgebühr f. Schulklassen: € 20,00, zzgl. € 2,00 p.P.  
 Dauer: ca. 1 Stunde Eingang Pfalzmuseum

**„Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen“ - Erlebnisführung für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren**

Beschreibung siehe Fo822.

**Führung** **Fo846**  
 Christina König M.A.  
 Dr. Jost Lohmann  
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.  
 Kosten: 12,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 15) Pfalzmuseum  
 Dauer: 1,5 Stunden

**Reich an Leben, reich an Wissen**

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

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

### Archäologie-Olympiade

Wissenswertes über das Alltagsleben in Mittelalter und früher Neuzeit erfahren, z. B. beim Ausprobieren funktionsfähiger Repliken alter Handwerksgeräte. Und zum Abschluss wartet eine Siegerehrung mit Preisverleihung.

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

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

Beschreibung siehe F0818.

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

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

Beschreibung Siehe F0821.

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

## VHS DES LANDKREISES FORCHHEIM IN KOOPERATION MIT DER STADTBÜCHEREI FORCHHEIM

Stadtbücherei Forchheim  
 Spitalstr. 3, 91301 Forchheim  
 Tel. 09191/714-323  
 E-Mail: stadtbaecherei@forchheim.de  
 Homepage: <https://stadtbaecherei.forchheim.de>  
 Öffnungszeiten:  
 Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 10.00-18.00 Uhr  
 Samstag 10.00-12.30 Uhr

**Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.**

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Vortrag: besser Leben ohne Plastik – ein Anfang mit kleinen Schritten



Plastik? Nein danke! Meine ersten Schritte in ein plastikfreies Leben  
 Plastik ist ein Riesenproblem für Mensch, Tier und Umwelt, sei es als sichtbarer Müll oder als Mikroplastik. Doch wie fange ich an, Plastik zu vermeiden?

Bei diesem Vortrag gibt es Hintergrundinformationen, viele Tipps und auch eine praktische Einheit zum Selbermachen und Mitnehmen. Vorgestellt werden auch das Konzept der Unverpackt-Läden in der Region Forchheim.

**Kurs** **Fo901**  
 Kathrin Feeser  
 Montag, 17.04., 19.00-20.30 Uhr  
 Eintritt: frei Bitte anmelden! Seminarraum VHS-Zentrum

### Forchheim for Future e.V.



### Klimaschutz leicht gemacht – 77 Tipps für den Alltag (Vortrag mit Praxistipps)

Alle reden vom Klimaschutz, aber was kann man als Einzelner tun? „Forchheim for Future“ gibt euch 77 grandiose Tipps zum umweltbewussten Handeln: Super zum Umsetzen im Alltag und Geld sparen ist auch noch drin.

**Kurs** **Fo902**  
 Klara Günther  
 Donnerstag, 11.05., 19.00-20.30 Uhr  
 Eintritt: frei Bitte anmelden! VHS-Zentrum

### Das Zeitalter der Dummheit oder warum tun wir nichts gegen den Klimawandel?

Ein kostenloser Filmabend zum Thema Klimawandel. Der Film spielt 2055, wo der unkontrollierbare Klimawandel unseren Planeten fast völlig zerstört hat. Der Film hinterfragt den moralischen und psychologischen Nährboden, auf dem heutzutage jeder Mensch Entscheidungen fällt, die das Klima betreffen. Nach dem Film gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

**Kurs** **Fo903**  
 Klara Günther  
 Dienstag, 28.03., 19.00-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei Bitte anmelden! VHS-Zentrum

## Mitmachen konkret

### 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 fast überall. Dem wollen wir lokal entgegenwirken und treffen uns in unregelmäßigen Abständen, um während eines Spaziergangs Müll aus der Umwelt einzusammeln.

Treffpunkt für alle, die mitmachen wollen: ungefähr einmal im Monat um 14:00 bzw. auch 17.00 Uhr.  
 Die Treffpunkte sind unterschiedlich und müssen bei Forchheim for future erfragt werden.  
[info@forchheim-for-future.de](mailto:info@forchheim-for-future.de)

**Kurs** **Fo904**  
 Klara Günther  
 Donnerstag, 23.02., 14:00-15:30 Uhr / 17.00-18.30 Uhr, 8 x  
 Eintritt: frei Achtung: Der Treffpunkt ändert sich je nach Termin und es wird immer an einer anderen Stelle Müll gesammelt!  
 Bitte direkt bei Forchheim for future nachfragen!  
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich Treffpunkt: VHS Forchheim

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

Der Verein Forchheim for Future e.V. stellt sich und seine Aktivitäten vor: Dinge gehen irgendwann kaputt, das heißt aber nicht, dass man sie wegwerfen muss. Ehrenamtliche mit viel Fachwissen untersuchen die defekten Objekte und geben Anleitungen und Hilfe, sie zu reparieren.

**Kurs** **Fo905A**  
 Klara Günther  
 Samstag, 18.02., 15.00-18.00 Uhr, 5x  
 Eintritt: frei, Veranstalter ist Forchheim for future.  
 Anmeldung direkt beim Veranstalter unter [info@forchheim-for-future.de](mailto:info@forchheim-for-future.de)  
 Bitte direkt beim Veranstalter anmelden!  
 Pfarrzentrum Verklärung Christi, Saal, Nebenraum

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

**Kurs** **Fo905B**  
 Klara Günther  
 Dienstag, 07.03., 15.00-18.00 Uhr, 3x  
 Eintritt: frei, Veranstalter ist Forchheim for future.  
 Anmeldung direkt beim Veranstalter unter [veranstaltungen@naturstrom.de](mailto:veranstaltungen@naturstrom.de)  
 Bitte direkt über die Email Adresse anmelden! Pack mer's

**Umweltbildung: Natur erleben und genießen**

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



**Kurs** **Fo906**  
 Markus Kuschka  
 Freitag, 05.05., 14.00-17.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Unterer Wanderparkplatz  
am Ende der Röthenstraße in Burk

**Waldbaden: Gesundheitstraining für Erwachsene**



**Kurs** **Fo907**  
 Sibylle Appoldt  
 Samstag, 13.05., 14.00-17.00 Uhr  
 € 22,80 (€ 20,50) Treffpunkt Kindergarten Weilersbach

**BNE Spezial**

**Astronomie für Anfänger**



**Kurs** **Fo908**  
 Florian Steynberg  
 Freitag, 28.04., 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
 € 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

**Astronomie für Fortgeschrittene**

**Kurs** **Fo909**  
 Florian Steynberg  
 Freitag, 23.06., 19.00-20.30 Uhr, 4x  
 € 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

**VHS des Landkreises Forchheim in Kooperation mit der Info-Offensive Klimaschutz des Landratsamtes Forchheim**

Bitte bis spätestens 16:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!  
 Die Einwahldaten werden unabhängig vom Tag Ihrer Anmeldung erst am Tag der Veranstaltung nach 16:00 Uhr per Mail an Sie verschickt.

**Online: Energie und Kosten sparen im Haushalt, beim Heizen und bei der Mobilität - So geht's**

**Kurs** **Fo911**  
 Paul Pohlmann  
  
  
 Donnerstag, 09.02., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**Online: Energetische Sanierung von Wohngebäuden - Welche Dämmung passt zu unserem Haus**

**Kurs** **Fo912**  
 Johann Schneider  
 Donnerstag, 16.02., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**Online: Photovoltaik: Strom selbst erzeugen - Naturenergie effizient nutzen**

**Kurs** **Fo913**  
 Willi Harhammer  
 Donnerstag, 23.02., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

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

**Kurs** **Fo914**  
 Siegfried Brütting  
 Donnerstag, 02.03., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**Online: Stromspeicher? - Chance für neue und alte (ausgeförderte) PV-Anlagen**

**Kurs** **Fo915**  
 Alois Hadeier  
 Donnerstag, 09.03., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**Online: Sonne tanken - Photovoltaik und Elektro-Mobilität**

**Kurs** **Fo916**  
 Alois Hadeier  
 Rita Haas  
 Donnerstag, 16.03., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**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.

**Online: „Elektro-Mobilität: E-Autos und Lademöglichkeiten**

**Kurs** **Fo917**  
 Dominik Bigge  
 Donnerstag, 23.03., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**Online: Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe (und Photovoltaik)**

**Kurs** **Fo918**  
 Wolfgang Dotterweich  
 Donnerstag, 30.03., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**Online: Die Hybridheizung mit Energiemanager - Heizen mit Sonne, Luft, Holz, Öl oder?**

**Kurs** **Fo919**  
 Siegfried Brütting  
 Donnerstag, 20.04., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

**Online: Fördermöglichkeiten für Heizungssanierung und energieeffizientes Sanieren**

**Kurs** **Fo920**  
 Christine Galster  
 Donnerstag, 27.04., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause

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

**Kurs** **Fo921**  
 Peter Baumeister  
 Donnerstag, 04.05., 19.30-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt. Online bei Ihnen zu Hause



# GÖßWEINSTEIN

**Leitung:** Simone Dümler,  
 Gemeindeverwaltung Gößweinstein, Tel. 09242/980-10

**Anmeldung:**  
 Einschreibung ab Dienstag, 31.01.2023  
 Online-Anmeldung zu allen Kursen des Landkreises über das Internet unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de)  
 Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung bei Frau Dümler möglich.  
 Montag – Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag: 14:00 – 18.30 Uhr  
 Bezahlung der Kursgebühr: persönliche, schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**  
 Haus des Gastes: Burgstr. 6, 91327 Gößweinstein  
 Turnhalle Grund- und Mittelschule: Viktor-von-Scheffel-Straße 45, 91327 Gößweinstein  
 Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

## Gesundheit

**Ganzheitliches Körpertraining**

Eine Kombination aus Übungen, die Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbinden. Der Fokus liegt hier besonders auf der Körpermitte. Das Training fördert die Körperhaltung, Stabilität, Koordination und unterstützt die Vorbeugung von Rückenschmerzen.  
 Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportbekleidung, Getränk, Isomatte, Handtuch

**Kurs** **GÖ001**  
 Jana Kade  
 Dienstag, 14.03., 18.30-19.30 Uhr, 12 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Grund- und Mittelschule

**Bodyweight-Training**

Trainiert euren Körper mit einem dynamischen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Hierzu brauchen wir nur unser eigenes Körpergewicht! Viele Variationen machen jede Stunde abwechslungsreich und motivierend. Jeder Teilnehmer kann auf seinem persönlichen Leistungsniveau trainieren.  
 Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk, Isomatte, Handtuch

**Kurs** **GÖ002**  
 Jana Kade  
 Dienstag, 14.03., 19.45-20.45 Uhr, 12 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Turnhalle Grund- und Mittelschule

**Yoga**

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

**Kurs** **GÖ003**  
 Claudia Redel  
 Donnerstag, 02.03., 18.45-20.15 Uhr, 10 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Haus des Gastes

**Kursangebot für Senioren: Yoga auf einem Stuhl sitzend**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und warme Decke!

**Kurs** **GÖ004**  
 Virginia Alex  
 Donnerstag, 02.03., 16.00-17.00 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) Haus des Gastes  
 Kleingruppe

**Frauenworkshop: Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewusstem Atem**

Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsbungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen.  
 Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Nackenkissen

**Kurs** **GÖ005**  
 Elke Rosenzweig  
 Montag, 22.05., 17.30-20.30 Uhr  
 € 12,50 (€ 11,20) Haus des Gastes

## Kinder

**Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)**

Bewegungsangebote für Eltern mit kleineren Kindern und Neueinsteigern. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Sportturnhalle 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  
 Donnerstag, 02.03., 15.45-16.45 Uhr, 4 x  
 € 7,50 (€ 6,80) Turnhalle Grund- und Mittelschule

**Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)**



Bewegungsangebot für Eltern, die gerne mit ihrem Kind sportlich aktiv sein möchten.

**Kurs** **GÖ007**  
 Gisela Unglert-Stielper  
 Donnerstag, 02.03., 17.00-18.00 Uhr, 4 x  
 € 42,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule

**Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)**

Siehe Kurs GÖ006

**Kurs** **GÖ008**  
 Gisela Unglert-Stielper  
 Freitag, 03.03., 15.30-16.30 Uhr, 4 x  
 € 42,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule

**Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)**

Siehe Kurs GÖ007

**Kurs** **GÖ009**  
 Gisela Unglert-Stielper  
 Freitag, 03.03., 16.45-18.15 Uhr, 4 x  
 € 63,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule

**VHS DES LANDKREISES FORCHHEIM  
 IN KOOPERATION MIT DEM  
 WALLFAHRTSMUSEUM  
 GÖBWEINSTEIN**

Öffnungszeiten und Eintrittspreise:

Hauptsaison (1. April – 1. November):  
 Montag und Dienstag: geschlossen  
 Mittwoch: 14.00-17.00 Uhr  
 Donnerstag, Samstag, Sonntag: 10.30-17.00 Uhr  
 Freitag: 09.00 – 17.00 Uhr

Januar und Februar geschlossen

Führungen nach Vereinbarung

Eintrittspreis:	€ 4,00 p.P.
Schüler, Studenten und Gruppen ab 15 Personen:	€ 3,00 p.P.
Schulklassen:	€ 1,50 p.P.
Kinder unter 6 Jahren frei!	

Führungshonorar: € 30,00 zzgl. ermäßigter Eintrittspreis

Auskünfte:

Büro Wallfahrtsmuseum Göbweinstein,  
 Balthasar-Neumann-Str. 2, 91327 Göbweinstein, Tel. 09242/741766  
 oder 09242/740425  
 E-Mail: info@wallfahrtsmuseum-goessweinstein.de

**Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.**



**GRÄFENBERG**

**Leitung:** Sabine Weißenborn

**Anmeldung:** Stadt Gräfenberg, Frau Kugler, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 31.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.  
 Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Gesundheit - Sport**

**Zumba**

**Kurs** **Gr001**  
 Stefana Taneva  
 Montag, 27.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Grundschule

**Wirbelsäulengymnastik - ein gesunder Rücken**

**Kurs** **Gr002**  
 Doris Meier  
 Montag, 27.02., 10.00-11.15 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) Bürgerhaus

**Pilates-Training für Fortgeschrittene**



Für Anfänger ist eine Einweisung möglich.

Neu sind die Pilatesübungen mit Klein-geräten. Dazu gehören der Pilates-Circle, Sissle-Bälle, Theraband, Belt und Togu Brasil.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Iso- matte, Handtuch, Getränk!

**Kurs** **Gr003**  
 Manuela Meyer  
 Dienstag, 28.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) Kulturraum Weißenhohe Kleingruppe

**Pilates-Training für Fortgeschrittene**

**Kurs** **Gr004**  
 Manuela Meyer  
 Dienstag, 28.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) Kulturraum Weißenhohe Kleingruppe

**Tao Yin-Qigong****NEU**

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

Montag, 27.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Bürgerhaus

**Tao Yin-Qigong für Schwangere****NEU**

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. Jede Emotion der Mutter überträgt sich auf das Kind, somit kann auch dieses von ihrer Entspannung profitieren, die Atemübungen sind bereits eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Die Übungen finden im Stehen statt. Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe

**Kurs****Gr006**

Ursula Mlakar

Montag, 27.02., 17.00-18.30 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50)

Bürgerhaus

**Eltern-Kind****Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 6 Jahre)****Kurs****Gr007**

Margitta Kraft

Donnerstag, 09.02., 15.15-16.30 Uhr, 8 x

€ 40,00 (€ 36,00)

Turnhalle Realschule

**Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 6 Jahre)****Kurs****Gr008**

Margitta Kraft

Donnerstag, 09.02., 16.30-17.45 Uhr, 8 x

€ 40,00 (€ 36,00)

Turnhalle Realschule

**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.

**HALLERNDORF****Leitung:** Frau Petra Horch**Anmeldung:** Frau Weber, Gemeindeverwaltung, Tel. 09545/4439-112 (nur vormittags) ab Dienstag, 31.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Tanzkurs für Paare - Grundkurs**

Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Foxtrott, DiscoFox, Walzer, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues, Tango und mehr

**Kurs****Ha001**

Udo Schüpferling

Freitag, 03.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 100,00 (€ 90,00) pro Paar, Kleingruppe

Turnhalle Hallerndorf

**Flexibilität, Kraft und Entspannung mit Yoga****NEU****Kurs****Ha002**

Swati Mandlekar

Montag, 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50)

Alte Schule Willersdorf

**LAUFKURS für Laufanfänger - vom Walking zum Jogging (Outdoor)****NEU**

Sie lernen die richtige Lauftechnik, das Lauf-ABC und Stabilitätsübungen, damit das Laufen möglichst große Freude bereitet.

Fitnessmatte, Handtuch, Getränk, passende Sportkleidung je nach Wetterlage und Laufschuhe, Pulsuhr (falls vorhanden)

Hinweis: Bei extrem schlechtem Wetter entfällt das Training und wird nachgeholt

**Kurs****Ha003**

Sabrina Scharold

Mittwoch, 19.04., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 50,00 (€ 45,00)

Sportplatz DJK Hallerndorf

**Kinder****Die Spielsache -****Die besten Spielsachen kosten kein Geld****NEU**

Kinder spielen mit Sachen, die sie interessant finden; denn sie haben die Gabe, jeden Gegenstand und jedes Material zu ihrer Sache - ihrer Spielsache - zu machen. Naturmaterial, Haushaltsgegenstände, Verpackungsmaterial..... Lebendige 1 1/2 Stunden mit Ideen für Spielsachen und Anregungen für zu Hause.

**Kurs****Ha004**

Jessica Friedrich

Samstag, 18.03., 15.00-16.30 Uhr

€ 7,50 (€ 6,80)

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, 31.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Gesundheit - Sport

#### 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

Freitag, 03.03., 17.30-18.30 Uhr, 10 x

€ 40,00 (€ 36,00)

Bürgerhaus

#### Bauchtanz - Mittelstufe II



Wiedereinsteiger, die schon etwas mehr Erfahrung im Tanz haben, sind herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

**Kurs** **Hs002**

Claudia Bleisch

Mittwoch, 01.03., 17.30-19.00 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50)

Bürgerhaus

#### Yoga

**Kurs** **Hs003**

Gisela Peschka-Endres

Mittwoch, 01.03., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 50,40 (€ 45,40)

Bürgerhaus

#### Yoga für den Rücken

**Kurs** **Hs004**

Sabine Meißner

Mittwoch, 01.03., 19.30-20.45 Uhr, 14 x

€ 70,00 (€ 63,00)

Bürgerhaus

#### Faszientraining - Training für ein kraftvolles Bindegewebe



Zu Beginn des Kurses erhalten Sie Informationen über Faszien, deren Funktionen und den Einfluss auf unseren Körper.

Zum Einsatz kommen versch. Black Rolls und weitere Rollen, welche dazu beitragen, die Struktur Ihrer

Faszien/Ihres Bindegewebes zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk (wichtig!)

**Kurs** **Hs005**

Birgit Kaletsch

Montag, 27.02., 17.45-18.45 Uhr, 10 x

€ 40,00 (€ 36,00)

Bürgerhaus

#### Pilates-Training Teilnehmer mit Vorkenntnissen

**Kurs** **Hs006**

Birgit Kaletsch

Donnerstag, 02.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x

€ 48,00 (€ 43,20)

Bürgerhaus

#### Power Body für Männer und Frauen geeignet

**Kurs** **Hs007**

Sabine Munker

Montag, 27.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

Sporthalle Hausen

### Kinder

#### Malen und Zeichnen für Kinder



Aquarellieren, Kohle und Rödeln  
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** **Hs008**

Karin Peschel

Freitag, 03.03., 15.00-17.00 Uhr, 6 x

€ 60,00 (€ 54,00) + Material

Schule Werkraum



## HEROLDSBACH

### Leitung:

Dana Knappek  
Barbara Eichhorn

**Anmeldung:** Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de) oder [www.heroldsbach.de](http://www.heroldsbach.de)

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Frau Mönius, Tel. 09190/9292-14 ab Dienstag, 31.01.) möglich. Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

### Hier finden Ihre Kurse statt:

Hirtenbachhalle	
Katholisches Pfarrheim	Pfr.-Dr.-Marquardt-Platz 5
Kindergarten St. Josef	Weinbergstr. 24
Kuratenhaus	Hauptstraße 7
Schulturnhalle	Schulstr. 1
Schulküche	Schulstr. 1, Kellergeschoss, Eingang hinten bei roter Fassade

## Gesundheit - Sport

### 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.

Bitte Matte, Handtuch und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

In den Sommermonaten findet der Kurs, je nach Wetter, draußen statt.

**Kurs** **He001**  
Birgit Sambale  
Montag, 27.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x  
€ 48,00 (€ 43,20) Schulturnhalle Heroldsbach

### Yoga am Abend

**Kurs** **He002**  
Dr. Monika Mai  
Montag, 27.02., 17.30-19.00 Uhr, 14 x  
€ 84,00 (€ 75,60) Kath. Pfarrheim

### Yoga am Vormittag

**Kurs** **He003**  
Dr. Monika Mai  
Montag, 27.02., 9.45-11.15 Uhr, 14 x  
€ 58,80 (€ 52,90) Hirtenbachhalle Heroldsbach

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

**Kurs** **He004**  
Dana Knappek  
Freitag, 03.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Schulturnhalle Heroldsbach

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

**Kurs** **He005**  
Dana Knappek  
Donnerstag, 02.03., 8.30-9.30 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Schulturnhalle Heroldsbach

### Konditionstraining

**Kurs** **He006**  
Dana Knappek  
Montag, 27.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Schulturnhalle Heroldsbach

### Qigong

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.

**Kurs** **He007**  
Dr. Karin Hof-Schüßler  
Donnerstag, 02.03., 20.00-21.00 Uhr, 8 x  
€ 32,00 (€ 28,80) Schulturnhalle Heroldsbach

## Ernährung

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

### Das schmeckt – Asien neu entdecken



Duftende Kräuter, vielfältige Gewürze, pikante Saucen und ganz viel frisches Gemüse. Zwischen China, Japan oder Vietnam, zwischen Suppen, Currys und schnellen Wok-Gerichten bietet sich eine Vielfalt an Aromen und Geschmäckern. Wir bereiten eine leckere Auswahl zu, um sie uns in gemütlicher Runde munden zu lassen.

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He008**  
Sonja Gößwein-Wolny  
Donnerstag, 02.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00 Schulküche

### Hits für Kids

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre  
Wir kochen und backen kleine Gerichte, die Kinder gern essen.  
Bitte bringt ein Geschirrtuch und einen Restbehälter mit!  
Materialkosten von € 6,00 werden abgebucht.

**Kurs** **He009**  
Cornelia Schkade  
Freitag, 24.03., 15.00-18.30 Uhr  
€ 17,50 (€ 15,80) + Material € 6,00 Schulküche

**Syrische Küche - lecker und bekömmlich**

Wir wollen leckere Speisen aus dem Reichtum der syrischen Küche zubereiten. Mit ausgewählten Gewürzen, Fleisch, Getreide, Reis, frischem Gemüse und Joghurt können vielfältige und geschmackvolle Gerichte zubereitet werden, die nicht nur Magen und Darm, sondern auch das Auge erfreuen können. Denn, wie man sagt, das Auge isst mit.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben und ein scharfes Küchenmesser. Außerdem gute Kochlaune, heißen Appetit und ein wenig orientalisches Temperament.

Materialkosten werden im Kurs gezahlt. **He010**

**Kurs**

Dr. Rajaa Nadler

Donnerstag, 27.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material

Schulküche

**Bali und Java Streetfood**

Es ist „Street Food Time“, dieses mal Bali & Java! Wer liebt es nicht, wer sehnt sich als Foodie oder Genussbegeisterter nicht danach über die Street Food Märkte Südostasiens zu schlendern, all diese wunderbaren Düfte zu inhalieren, zu probieren, die Augen zu schließen und sich bei diesen Aromenexplosionen in eine komplett andere Welt zu „beamen“! Wir holen uns ein kleines Stück dieses Tagtraumes in das Hier und Jetzt, indem wir Köstlichkeiten aus diesem zauberhaften Teil der Welt kochen und im Anschluss ( mit geschlossenen Augen ) gemeinsam genießen.

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

**Kurs**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 04.05., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00

**He011**

Schulküche

**Gaumenschmaus für Alle**

Essen muss schmecken! Das hat oberste Priorität. Rezepte, die der ganzen Familie zusagen, werden wir hier zubereiten. Bereichern Sie Ihren Alltag mit neuen Gerichten aus buntem Gemüse und aromatischen Gewürzen. Unkompliziert zubereitet, schnell gekocht, genussvoll verspeist!

Ob Vegetarier, Flexitarier oder einfach Gerne-Esser, hier wird jeder satt und glücklich!

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

**Kurs**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 15.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00

**He012**

Schulküche

**Original Indische Küche - Metropolregion Delhi**

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

Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 17,00 werden abgebucht.

**Kurs**

Monika Kapoor Paul

Mittwoch, 05.07., 17.30-22.00 Uhr

€ 18,00 (€ 16,20) + Material € 17,00

**He013**

Schulküche

**Bowls - bunt und gesund**

Farbenfroh, gesund und zum Löffeln gut! Bowls machen einfach Spaß! Egal, ob Fleischliebhaber, Gemüse-Junkie oder Veganer – bei diesem Food-Trend kommt jeder auf seine Kosten. Diese Bowl-Rezepte sorgen für leckere Sch(!)üssel-Momente.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

**Kurs**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 13.07., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00

**He014**

Schulküche

**Kreativ - Hobby - Freizeit****Seife sieden für Einsteiger**

In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren natürliche Seife aus pflanzlichen Ölen und Fetten. Beduftet und gefärbt wird ebenfalls ausschließlich mit natürlichen Stoffen. Außerdem stellen wir tolle, duftende Shampoo-Bars mit natürlichen Wirkstoffen

her. Diese pflegen das Haar und schonen die Umwelt.

Materialkosten ab ca. € 25,00 bitte im Kurs zahlen

**Kurs**

Karin Fenzl

Donnerstag, 09.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) + Material ca. € 25,00

**He015**

Schulküche

**Seife sieden - Aufbaukurs 1**

In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren die Seife und reichern sie mit Salz oder besonderen Ölen an. Wie immer ist auch ein toller Duft ist für die Seife sehr wichtig. Außerdem werden wir auf Basis von Kokosfett eine Seife herstellen die für einen ganz anderen Zweck genutzt werden kann. Lassen Sie sich einfach überraschen.

Materialkosten ab ca. € 25,00 werden im Kurs gezahlt.

**Kurs**

Karin Fenzl

Donnerstag, 25.05., 18.00-22.00 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) + Material ca. € 25,00

**He016**

Schulküche

### Das Kuratenhaus in Heroldsbach – gelebte und belebte Zeit

NEU

Das ehemalige Kuratenhaus wurde umfassend generalsaniert und zum Kultur- und Bürgerzentrum des westlichen Landkreises Forchheim mit heimatkundlicher Sammlung umfunktioniert.

Das nun unter Denkmalschutz stehende Gebäude zeugt von einer vielfältigen Nutzung in der Vergangenheit. Die Entstehung zu Beginn des 20. Jahrhunderts, während des 1. Weltkriegs, zeigt Kreisheimatpfleger Edwin Dippacher spannend in dem bebilderten Vortrag. Die historischen Veränderungen der Nutzungsformen werden anschaulich dargestellt. Das Umfeld mit Scheune, Freilichtbühne, Backofen und die heimatkundliche Sammlung runden mit einem kurzen Rundgang den Vortrag ab.

#### Kurs

He017

Edwin Dippacher

Donnerstag, 16.03., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt: frei Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

### Führung im Kultur- und Bürgerzentrum im westl. Landkreis Forchheim

NEU

Zum Kultur- und Bürgerzentrum des westlichen Landkreises Forchheim wurde das unter Denkmalschutz stehende Kuratenhaus in Heroldsbach saniert. Das interessante Gebäude neben dem Rathaus überrascht in seinem Inneren mit der heimatkundlichen Sammlung und außen mit seinem Umfeld Museumsscheune, Freilichtbühne und Backofen.

Die geschichtliche Entwicklung des Gebäudes blickt auf religiöses Leben mit der Marien-Gebetsstätte ebenso wie auf Heroldsbacher Trachten, Krennhändler, Handwerk, Freizeit usw. Das Handwerk und Leben wird in der Scheune im Detail in Erinnerung gerufen und ein Blick auf die Fischzucht im Hirtenbachtal geworfen.

Sie erhalten Einblick in Geschichte, Leben und eine zukünftige aktive Bürgernutzung.

#### Kurs

He018

Edwin Dippacher

Sonntag, 26.03., 16.00-17.30 Uhr

Eintritt: frei Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

### Klangspielstunde mit Naturtoninstrumenten

NEU

für Kinder von 3-5 Jahren

Die Klangspielstunde bietet Kindern die Möglichkeit, ihren eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen, zu entspannen und Oasen der Ruhe zu erleben. Die Kinder kommen durch Körperwahrnehmungsspiele, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsspiele, Wohlfühllieder- und geschichten in einen guten Kontakt mit sich selber und zu einem entspannten Miteinander.

Mitbringen: Kissen, Decke, Kuschtierchen, bequeme Kleidung

#### Kurs

He019

Agathe Buchfelder

Freitag, 21.04., 15.00-16.00 Uhr, 4 x

€ 25,60

Kuratenhaus  
(gelbes Haus links vom Rathaus)

### Brot backen im Holzofen

NEU



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. € 6,00 sind im Kurs zu zahlen

#### Kurs

He020

Marita Dippacher

Edwin Dippacher

Freitag, 21.04., 15-17.00 Uhr und

Samstag, 22.04., 8.30 - 12.30 Uhr

€ 30,00 (€ 27,00) + Material ca. € 6,00

Kuratenhaus Hof

(gelbes Haus links vom Rathaus)

### Kräuterwanderung

Unterwegs im Garten von Mutter Natur lernen Sie verschiedene Heilpflanzen, ihre Wirkung und Anwendung kennen, sowie erste Hilfkrauter und ein Kräutermärchen.

Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Schreibsachen.

#### Kurs

He021

Agathe Buchfelder

Sonntag, 18.06., 9.00-12.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Heroldsbach, St. Josef Kindergarten

### Waldbaden



Eintauchen in den Raum und die Schönheit des Waldes. Die Natur mit allen Sinnen erfahren und wahrnehmen. Gemeinsam verbringen wir eine heilsame und entspannende Zeit und schenken Körper, Geist und Seele die Möglichkeit, wieder in Einklang

und Harmonie zu finden.

Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung, kleine Brotzeit

Ort wird noch bekanntgegeben.

#### Kurs

He022

Agathe Buchfelder

Samstag, 08.07., 15.00-18.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)



# HILTPOLTSTEIN

**Leitung:** Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

**Anmeldung:**

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 31.01.

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](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

## Menü Kochkurs

### Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü I



- Fischfrikadellen mit Garnelen auf warmem Glasnudelsalat
- Rehroulade mit Kartoffelstrudel
- Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor

Ort bar zu zahlen!

Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

**Kurs** **Hi001**

Günter Sponzel

Mittwoch, 01.03., 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformativzentrum Hiltpoltstein

### Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II

- Marinierte Kalbszunge mit Salat aus dem Wok
- Rinderfilet Wellington
- Gefüllte Knuspercannelloni mit Mandarinencreme

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

**Kurs** **Hi002**

Günter Sponzel

Mittwoch, 08.03., 17.00-22.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformativzentrum Hiltpoltstein

### Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III

- Gebratener Spargel mit Bärlauch
- Gefüllte Scholle mit Beurre Blanc
- Krokant Sesam Eis auf Rhabarberragout

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

**Kurs** **Hi003**

Günter Sponzel

Mittwoch, 19.04., 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformativzentrum Hiltpoltstein

## Best of Zusatztermin

### Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü IV - Best of als Zusatztermin



Menü IV als Best of aus Menü I bis III:

- Fischfrikadelle mit Garnelen auf warmem Glasnudelsalat
- Gefüllte Maischolle mit Buerre blanc

- Knuspercannelloni mit Rhabarbercreme gefüllt

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

**Kurs** **Hi004**

Günter Sponzel

Mittwoch, 10.05., 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 18,00

Obstinformativzentrum Hiltpoltstein

## Baumschnittkurse und Veredeln

### Schnitt von Beerenobst

**Kurs** **Hi005**

Christof Vogel

Freitag, 17.03., 16.00-18.30 Uhr

€ 9,50 (€ 8,60) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.

Obstinformativzentrum Hiltpoltstein

### Baumschnitt für kleinkronige Bäume (Äpfel, Kirschen, usw.)



**Kurs** **Hi006**

Christof Vogel

Freitag, 24.03., 16.00-19.00 Uhr

€ 9,50 (€ 8,60) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.

Obstinformativzentrum Hiltpoltstein

### Veredeln von Obstgehöhlen



**Kurs** **Hi007**

Christof Vogel

Freitag, 12.05., 16.00-18.30 Uhr

€ 9,50 (€ 8,60) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.

Obstinformativzentrum Hiltpoltstein

## Eltern-Kind Turnen

### Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 6 Jahre)

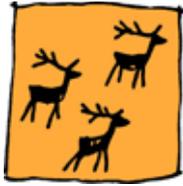
**Kurs** **Hi008**

Margitta Kraft

Montag, 06.02., 16.00-17.15 Uhr, 8 x

€ 40,00 (€ 36,00)

Turnhalle Hiltpoltstein



## GRÜNES KLASSENZIMMER HUNDSHAUPTEN

**Leitung:** Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

**Anmeldung zu allen Veranstaltungen:**

Wildpark Hundshaupten, Tel. 09191 86-1280 oder per E-Mail:  
veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de

Kursort:

Wildpark Hundshaupten, Hundshaupten 62, 91349 Eglaffstein  
Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

### Fasching im Wildpark



Es wird bunt im Park. Zum Faschingsdienstag haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt. Alle verkleideten Kinder dürfen heute kostenlos in den Wildpark.  
Ab 4 Jahre

Dienstag, 21.02., 12.00-15.00 Uhr **Hu001**  
Eintritt frei, genaue Uhrzeit bitte noch direkt im Wildpark erfragen  
Wildpark Hundshaupten

### Wildes Buffet - Winterschmaus für Tiere: Futterglocken selber basteln



Heute basteln wir Futterglocken für unsere daheim gebliebenen Vögel.

Donnerstag, 23.02., 13.00-15.00 Uhr **Hu002**  
€ 7,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt  
Anmeldung bis zum 15.02.2023 im Wildpark Wildpark Hundshaupten

### 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)

**Hu003**  
Freitag, 10.03., 16.00-18.00 Uhr  
€ 15,00 pro Fackel zuzüglich Wildpark Eintritt  
Anmeldung bis 03.03.2023 im Wildpark Wildpark Hundshaupten

### Abenteuer-Tag im Wildpark



Heute geht's tierisch wild zur Sache. Lasst euch von spannenden Abenteuern im Wildpark überraschen. Zum Abschluss kann sich jeder Abenteurer ein kleines Andenken basteln.  
Alter: ab 6 Jahre

**Hu004**  
Freitag, 09.06., 11.00-15.00 Uhr  
€ 25,00 Der Wildpark Eintritt ist bei der TN-Gebühr mit dabei!  
Anmeldung bis 02.06.2023 im Wildpark Wildpark Hundshaupten

### Zeugnis-Tage im Wildpark



Hurra!!!  
Das Schuljahr ist geschafft. Der Wildpark freut sich mit euch und lässt jeden Schüler, der sein Zeugnis vom 31. Juli bis 02.08.2023 mitbringt, kostenlos rein.

**Hu005**  
Freier Eintritt mit dem Zeugnis, einfach nur das Zeugnis mitbringen!  
Wildpark Hundshaupten

**vhs** Volkshochschule  
des Landkreises Forchheim

## Gutschein für eine Veranstaltung/einen Kurs

Für \_\_\_\_\_

im Wert von \_\_\_\_\_

Einzelkurs bis \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Gutschein-Nr. \_\_\_\_\_

Unterschrift vhs \_\_\_\_\_

# MUSTER



## IGENSDORF

### Leitung:

Franziska Hackl  
vhs@igensdorf.de

### Anmeldung:

Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-79  
Anmeldung ab Dienstag, 31.01.2023

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:

Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden – [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Hier finden Ihre Kurse 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

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

## Gesundheit

### Funktionelles Muskeltraining



Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit gezielter Gymnastik die Wirbelsäule.

Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination.

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung, Isomatte!

### Kurs

Gudrun Zeidler  
Dienstag, 28.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 60,00 (€ 54,00)

**Ig001**

Vereinshaus Rüsselbach

### Zumba am Abend



Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

### Kurs

Daniela Schlacht  
Mittwoch, 01.03., 19.00-20.00 Uhr, 16 x  
€ 44,80 (€ 40,30)

**Ig002**

Aula der alten Grundschule

### Zumba am Abend

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

### Kurs

Daniela Schlacht  
Mittwoch, 01.03., 20.00-21.00 Uhr, 16 x  
€ 44,80 (€ 40,30)

**Ig003**

Aula der alten Grundschule

## Sprachen

### Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, 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

Anja Gräbner  
Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 72,00 (€ 64,80)

**Ig004**

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.

### Kurs

Anja Gräbner  
Dienstag, 28.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
€ 90,00 (€ 81,00)

**Ig005**

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

## Vorträge

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

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

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

### Vortrag

Ingeborg Pflieger  
Dienstag, 07.03., 19.00-21.30 Uhr  
Eintritt: frei

**Ig006**

online bei Ihnen zuhause

### Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

### Vortrag

Ingeborg Pflieger  
Dienstag, 14.03., 19.00-21.30 Uhr  
Eintritt: frei

**Ig007**

online bei Ihnen zuhause

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.

**Vortrag: Von der Idee zum Verein**

Sie haben eine Idee und schließen sich zusammen - zu einer Initiative, zu einem nicht rechtsfähigen oder rechtsfähigen Verein, gegebenenfalls innerhalb eines Verbandes.

Aber wie gründet man einen Verein, was benötigt man dazu, geht das auch online? Und muss oder soll der Verein dann auch in das Vereinsregister eingetragen werden? Wie sehen die internen Regularien im Verein aus? Wie wird eine Satzung erstellt? Und wie werden Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen optimal vorbereitet und durchgeführt?

Alles das und noch mehr im ersten Vortrag dieser Reihe - wie zum Beispiel auch Mitgliederverwaltung und Datenschutz - mit vielen anschaulichen Beispielen.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Vortrag**

Ingeborg Pflieger

Dienstag, 02.05., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

**Ig008**

online bei Ihnen zuhause

**Vortrag: Vereine und ihre Veranstaltungen**

Der Verein und seine Mitglieder wollen sich in der Öffentlichkeit präsentieren. Dazu gehört es, Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen, oder an Veranstaltungen teilzunehmen, oder sich zu beteiligen. Welche Auflagen (kommunale und gesetzliche) sind zu beachten, welche Anmeldungen sind zu tätigen? Hat man wirklich an alles gedacht - auch z.B. an die GEMA? Wer haftet, wenn einem Vereinsmitglied oder einem Besucher einer Veranstaltung etwas passiert, gibt es eventuell auch Versicherungen? Wie ist das eigentlich mit dem Ehrenamt und Jugendarbeit - gibt es Zuschüsse und Fördermöglichkeiten?

Fragen, über die alle Tätigen in Vereinen, Initiativen und Verbänden Bescheid wissen sollten.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Vortrag**

Ingeborg Pflieger

Dienstag, 09.05., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

**Ig009**

online bei Ihnen zuhause

**Musik****„Klassik lebt!“**

In diesem Semester beginnt die 33. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16. - 20. Jahrhundert beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laienerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein.

**Kurs**

Robert Drews

Donnerstag, 02.03., 19.15-21.15 Uhr, 8 x

€ 44,80 (€ 40,30)

**Ig010**

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**

Helga Kammerer

Mittwoch, 01.03., 19.00-22.00 Uhr, 10 x

€ 84,00 (€ 75,60) + Material

**Ig011**

VHS-Töpferraum Igensdorf

**Kinder/Eltern-Kind****Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)**

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die

Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

**Kurs**

Helga Kammerer

Freitag, 03.03., 10.03., 24.03.

jeweils 15.00-17.00 Uhr

€ 30,00 + Material

**Ig012**

VHS-Töpferraum Igensdorf

**fokus - Forchheimer Kulturservice**

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden

[www.forchheimer-kulturservice.de](http://www.forchheimer-kulturservice.de)



## KIRCHEHRENBACH

**Leitung:** Alice Pleyer

**Anmeldung:**

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-32  
Anmeldung ab Dienstag, 31.01.

Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag 14.00-18.00 Uhr  
Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Yoga für den Rücken - siehe Wi005

## Ernährung

### Küchla backen



Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten.

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

**Kurs**

**Ki001**

Beate Wittmann

Montag, 06.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material

Schulküche

### Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

**Kurs**

**Ki002**

Beate Wittmann

Donnerstag, 16.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material

Schulküche

### Urrädla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

**Kurs**

**Ki003**

Beate Wittmann

Donnerstag, 20.04., 17.30-21.30 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material

Schulküche



## KUNREUTH

**Leitung:**

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 31.01.2023

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim,  
Tel. 09191/86-1060.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Kindergarten: Kirchberg 34, 91358 Kunreuth

Rathaus: Schloßstraße 3, 91358 Kunreuth

Jugendhaus: Kirchberg 19, 91358 Kunreuth

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

### 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.

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](http://www.klingende-landkarte.de) können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören.

**Kurs**

**Ku001**

Roland Rosenbauer

Donnerstag, 04.05., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

Gebührenfrei!

Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

## Altes Handwerk

### Altes Handwerk: Brot backen



Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot und Brötchen, lernen Abläufe und Hintergründe zum Thema Backen. Fachsimpeln bei einem gemeinsamen Frühstück, zu dem jeder seine Beilagen mitbringen kann. Fertigbacken des Brotes erfolgt zuhause, nach Plan.

Materialkosten - etwa fünf Euro sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Holzlöffel, Schüssel (für ca 2 kg Teig), Geschirrtuch zum Abdecken, Schürze oder Kittel, Gärkorb rund oder lang. Wer möchte, darf auch Brotgewürz(e) mitbringen!

#### Kurs

Ernst Strian

Freitag, 03.03., 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 04.03., 09.00 - 12.00 Uhr

€ 30,00 (€ 27,00) + Material

Treffpunkt: Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

**Ku003**

### 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

Samstag, 06.05., 10.00-18.00 Uhr

€ 40,00 (€ 36,00) + Material

Rathaus Kunreuth

**Ku004**

### 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.

### Upcycling: Stoffreste neu beleben - das individuelle Bügeltäschchen selbst gemacht



In diesem Kurs fertigen wir aus Stoffresten Taschenbügel-Täschchen in zwei unterschiedlichen Größen. Der Grundgedanke ist, Stoffe und Borten zu verwenden, die besonders kostbar und/oder mit Erinnerungen

behaftet sind. Wenn uns die Zeit bleibt, je nach Wunsch und Können, lernen wir unser eigenes Schnittmuster zu zeichnen.

Taschenbügel können gegen einen kleinen Unkostenbeitrag zu Kursbeginn erworben werden. Interessante Stoffreste, alte Webbänder und Spitzen liegen bei Bedarf vor Ort gegen kleinen Obolus bereit.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder alte Tischdecke für den Arbeitstisch, Nähmaschine und Nähutensilien, Papier, Bleistift, Spitzer, kleiner Schraubenzieher, neue oder gebrauchte Stoffe, Webbändchen, beliebige Stickgarne, Sticknadel und Nähscere. Wer zur Verfügung hat, eine kleine grüne Schneidunterlage mit Zentimereinteilung.

Der Umgang mit der Nähmaschine sollte bekannt sein!

#### Kurs

Andrea Schmitt

Samstag, 22.04., 09:00-12:00 Uhr

Samstag, 06.05., 09:00-12:00 Uhr

€ 30,00 (€ 27,00) Materialkosten: € 10,00 - 15,00 Rathaus Kunreuth

**Ku005**

### Fränkische Trachtenwerkstatt: Nähen einer Herrenweste oder eines Damenleibchens

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 farbenfrohen 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 wir Maß genommen: Bitte dafür den passenden BH (Leib) und ein dünnes Oberteil (Hemd bei Weste) mitbringen/tragen. Die Stickereien können in einem gesonderten Kurs (Herbstsemester) erlernt werden.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Nähutensilien und Material werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

#### Kurs

Rosalie Postatny

Vorbesprechung: Dienstag, 28.02.2023., 18:00 - 20:00 Uhr

(wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl),

Freitag, 10.03., Freitag, 24.03., Freitag, 31.03.,

jeweils 15:00 - 19:00 Uhr,

Samstag, 11.03., Samstag, 25.03., Samstag, 01.04.,

jeweils 9:00 - 18:00 Uhr (30 min. Mittagspause)

€ 252,80 (€ 227,50) + Material

Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

**Ku006**

## 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

Heidrun Wokittel

Dienstag, 28.03., 18.00-21.00 Uhr

€ 19,20 (€ 17,30) + Material

Kleingruppe

**Ku007**

Rathaus Kunreuth

## Gesundheit

### Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke!

#### Kurs

Gisela Peschka-Endres

Montag, 27.02., 18.30-19.30 Uhr, 12 x

€ 60,00 (€ 54,00)

**Ku008**

Kindergarten

### 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

Montag, 27.02., 15.30-16.15 Uhr, 5 x

€ 18,80 + € 2,50 Kosten für Raummiete

**Ku009**

Jugendhaus

### YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Beschreibung: Siehe Kurs 009

#### Kurs

Stefanie Zametzer

Montag, 17.04., 15.30-16.15 Uhr, 5 x

€ 18,80 + € 2,50 Kosten für Raummiete

**Ku010**

Jugendhaus



## LANGENSENDELBACH

**Leitung:** Andrea Wagner, Finkenweg 2, Tel./Fax 09133/5439

**Anmeldung:** Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 31.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat.

## Gesundheit - Sport

### Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung I

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

#### Kurs

Melitta Schöttner

Donnerstag, 02.03., 9.00-10.15 Uhr, 14 x

€ 87,50 (€ 78,80)

Kleingruppe

**La001**

Musikheim

### Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung II und Neueinsteiger

#### Kurs

Melitta Schöttner

Donnerstag, 02.03., 10.45-12.00 Uhr, 14 x

€ 87,50 (€ 78,80)

Kleingruppe

**La002**

Musikheim

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

#### Kurs

Patricia Göpel

Montag, 06.03., 9.30-10.30 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

**La003**

Musikheim

### Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, ...

**NEU**

#### Kurs

Patricia Göpel

Dienstag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

**La004**

Turnhalle Grundschule

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

#### Kurs

Patricia Göpel

Mittwoch, 08.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

**La005**

Musikheim

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

#### Kurs

Patricia Göpel

Mittwoch, 08.03., 10.15-11.15 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

**La006**

Musikheim

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

**Zumba**

**Kurs** **La007**  
 Claudia Schleinkofer  
 Dienstag, 28.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle

**Workout Mix**

**Kurs** **La008**  
 Sabine Meißner  
 Freitag, 10.03., 18.00-18.45 Uhr, 11 x  
 € 23,10 (€ 20,80) Musikheim

**Pilates**

**Kurs** **La009**  
 Sabine Meißner  
 Freitag, 10.03., 19.00-19.45 Uhr, 11 x  
 € 23,10 (€ 20,80) Musikheim

**Power Hour für Fortgeschrittene**

**Kurs** **La010**  
 Christina Rzonsa  
 Mittwoch, 01.03., 19.30-20.30 Uhr, 14 x  
 € 56,00 (€ 50,40) Feuerwehrhaus Bräuningshof

**Yoga Vinyasa Flow - Fortführung**

**Kurs** **La011**  
 Kathrin Stepanchich  
 Mittwoch, 01.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
 € 42,00 (€ 37,80) Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof  
Kleingruppe

**Yoga für Männer**

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen.  
 Bitte Yogamatte/Isomatte, Decke und Wasser/Tee mitbringen.  
 Kleingruppe

**Kurs** **La012**  
 Margit Fees  
 Mittwoch, 15.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) Bürgersaal im Rathaus Langensendelbach

**Sprachen****Hablamos Espanol! - Wir reden spanisch.**

Ein Konversationskurs für Teilnehmer mit A2-B1 Vorkenntnissen. Kurze Texte und Lektüren mit Themen wie Kultur, Traditionen, Gastronomie etc. Spaniens erweitern unseren Wortschatz. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

**Kurs** **La013**  
 Elena Puigvert de Michaelis  
 Montag, 27.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x  
 € 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe Schule

**LEUTENBACH**

**Leitung:** Brigitte Wagner

**Anmeldung:** ab Dienstag, 31.01. in der VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Kinder****Kinderturnen (3 - 4 Jahre)**

**Kurs** **Le001**  
 Silke Batz  
 Montag, 27.02., 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

**Kinderturnen (5 - 6 Jahre)**

**Kurs** **Le002**  
 Silke Batz  
 Montag, 27.02., 16.00-17.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

**Gesundheit****Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

**Kurs** **Le003**  
 Birgit Kaletsch  
 Mittwoch, 01.03., 16.45-17.45 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

**Pilates-Training - der Faszien-Fitmacher**

**Kurs** **Le004**  
 Birgit Kaletsch  
 Mittwoch, 01.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

**Yogilates**

Diese interessante Mischung aus Yoga und Pilates üben wir mit eigener Matte im Rahmen des Kurses.

**Kurs** **Le005**  
 Silvia Pfeufer  
 Dienstag, 28.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Pfarrsaal Leutenbach

**Yogilates**

**Kurs** **Le006**  
 Silvia Pfeufer  
 Dienstag, 28.02., 18.45-19.45 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) Pfarrsaal Leutenbach



**KULTURWERKSTATT  
FRÄNKISCHE SCHWEIZ IN  
MORSCHREUTH  
VHS DES LANDKREISES  
FORCHHEIM IN  
KOOPERATION MIT DEM  
FRÄNKISCHE-SCHWEIZ-VEREIN E.V.**

**Leitung:**

Erika Strigl  
Tel.: 09194/7252309 Kulturwerkstatt

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz:  
Kirchenstraße 12, OT Morschreuth, 91327 Gößweinstein  
<http://www.fsv-ev.de/kulturwerkstatt>  
ausführliche Materiallisten können hier zum jeweiligen Kurs online eingesehen werden

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Die ausführlichen Materiallisten entnehmen Sie bitte dem gesonderten Jahresprogramm der Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz Morschreuth oder unserer Homepage bzw. auf Anfrage bei der Außenstellenleiterin.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

**Kreatives Malen**

**Buchstaben und Farben  
treffen sich auf der Leinwand**



In verschiedenen Schichten werden Buchstaben und Farben auf die Leinwand gebracht. Dadurch entstehen interessante Kunstwerke, die einiges in sich haben.

**Kurs** **Mo001**  
Andrea Renner  
Sa, 04.03. und So, 05.03., 09:30-16:30 Uhr (1/2 Std. Mittagspause)  
€ 65,00 (€ 58,50)  
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Kunstvoll Eier bemalen - Kurs 1**



Um das Ei ranken sich allerhand Geschichten und Rituale. Farben, Verzierungen, die Anordnung der bemalten Kunstwerke - alles hat einen symbolischen Charakter. Motivfindung und -aufbau vom Wachtelei bis zum Straußenei, der Umgang mit den Farben, Vor- und Nachbehandlung - dies und vieles mehr sind Lehrinhalte dieses Kurses. Kurbel- oder Spruchbandeier - diese fast verloren gegangene Technik erlernen Sie in wenigen Stunden und haben Freude und Spaß am Gestalten in heiterer Atmosphäre.

Pinself und Eier (außer Hühnereier) können bei der Kursleiterin erworben werden.

Materialkosten: € 3,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

**Kurs** **Mo002**  
Erika Strigl  
Fr, 17.03., 16:00-18:30 Uhr  
Sa, 18.03., 9:30-15:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
So, 19.03., 9:30-15:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
€ 48,00 (€ 43,20) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Kunstvoll Eier bemalen - Kurs 2**



Kursbeschreibung Mo002  
Materialkosten: € 2,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

**Kurs** **Mo003**  
Erika Strigl  
Mo, 20.03., 9:30-16:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
Di, 21.03., 9:30-15:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)  
€ 44,00 (€ 39,60) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Das Aquarell leicht und locker - gar nicht so schwer**



Das Malen mit Aquarellfarben muss gelernt sein. In diesem Kurs für Anfänger erarbeiten wir gemeinsam die Basis für ein gelungenes Aquarell: Welches Papier, welche Pinsel, welche Farben? Was sind warme und kalte Nuancen und wie verwenden wir sie? Welche Farben aus meiner Sammlung harmonieren miteinander und wie gelingt ein leuchtendes Bild ohne „Matschfarben“? Was ist eine gelungene, aber einfache Komposition? Sie malen schon länger mit Aquarellfarben und wollen diese Grundlage lernen, auch dann sind Sie hier richtig.

Bitte mitbringen: Alle Aquarellfarben, Pinsel, die Sie haben und Ihr Lieblingspapier. Wir werden das Beste daraus machen. Sollten Sie noch kein Material haben, schicke ich Ihnen gerne eine Liste zu.

**Kurs** **Mo004**  
Veronika Klassmann  
Fr 21.04., 15:00-19:00 Uhr, Sa 22.04., 09:00-16:00 Uhr (1/2 Std. Mittagspause)  
€ 42,00 (€ 37,80) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Acrylic pouring, fluid painting**

Acrylic Pouring begeistert durch sein buntes vielschichtiges Farbenspiel. Es wird viel gemischt, geschüttet und gerührt. Die dadurch entstehenden Bildflächeneffekte werden anschaulich vermittelt. Die fertigen Bilder müssen mindestens eine Nacht trocknen und können am Sonntag, 30.04. zwischen 15:00 und 16:00 Uhr abgeholt werden.

**Kurs****Mo005**

Bonny Schuhmann

Fr, 28.04. und Sa, 29.04., 10:00-17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause),  
So, 30.04., 15:00-16:00 Uhr (Abholung)

€ 65,00 (€ 58,50)

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Acryl - Risse, Spalten und Strukturen**

Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler. Die freie, abstrakte Bildgestaltung mit Farbe und Material auf Leinwand wird im Vordergrund stehen. Verschiedene Techniken um Strukturen in der Farboberfläche entstehen zu lassen kommen zur Anwendung.

**Kurs****Mo006**

Bonny Schuhmann

Fr, 30.06., 10:00-17:00 Uhr,  
Sa, 01.07. und So, 02.07., 09:00-16:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 90,00 (€ 81,00)

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Acryl - Landschaften aus Sand**

Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler. Die freie, abstrakte Bildgestaltung mit Farbe und Material wird im Vordergrund stehen.

**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

**Starke Frauen auf Glas**

Wir malen farbenfrohe Bilder von Frauen, die Lebensfreude und Stärke ausstrahlen. Dabei verwenden wir entweder eigene Fotografien oder Vorlagen.

Eine Fülle an Inspirationsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt, darunter Bilder von Patricia Govenzensky, Elvira Bach, etc.

Mit leuchtenden Acryltinten entstehen auf einfache Weise ausdrucksstarke Bilder. Da die Vorlagen direkt unter das Glas gelegt werden, fällt es auch Ungeübten leicht und jeder kann schöne Ergebnisse erzielen.

Natürlich können im Kurs auch andere Motive gewählt werden.

Malmaterialien wie Acryl-/Ölfarben, Acryltinten, Metallicfarben etc. werden zur Verfügung gestellt.

Materialgeld wird nach Verbrauch abgerechnet: ca. 10 - 15 Euro.

**Kurs****Mo008**

Johanna Kulzer

Do, 08.06., 10:00-17:00 Uhr (30 Min. Mittagspause),  
Fr, 09.06. und Sa, 10.06., 09:00-17:00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

€ 105,00 (€ 94,50) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

**Aquarellmalen mit Vorkenntnissen – Motto: Lichtblicke**

Anhand der Themen Stilleben, Landschaft sowie Häuser & Gassen werden wesentliche Inhalte für spannende, lebhaft und kraftvolle Aquarelle behandelt. Gemeinsames Inspirieren und Austauschen steht im Vordergrund. Der Dozent hat sich vorgenommen, alle seine Erfahrungen und Techniken

in praktischer, einfacher Form weiterzugeben und den Transfer achtsam zu begleiten. Besonders wichtig ist ihm dabei, dass jede/r Teilnehmer\*in den nötigen Raum zur Weiterentwicklung des persönlichen, individuellen Malstiles hat. Gemalt wird im Raum.

**Kurs****Mo009**

Hans-Dieter Heinrich

Mo 10.07. - Fr 14.07., 09:30 - 17:00 Uhr (1,5 Std. Mittagspause)

€ 120,00 (€ 108,00)

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.

**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

**Malen auf Holz - traditionell & dekorativ**

Kursbeschreibung siehe Mo010.

Materialkosten: € 2,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

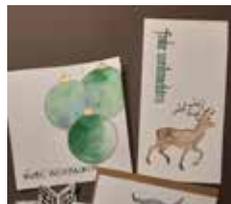
**Kurs****Mo011**

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.

**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

## 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.

#### Kurs

**Mo013**

Marianne Bogner

Vorbesprechung: Fr, 24.02., 18:00-19:00 Uhr (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl)

Sa, 25.03., 09:00-13:00 Uhr

Sa, 01.04., 09:00-18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause),

€ 65,00 (€ 58,50) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### Nähkurs für den Leib/das Mieder zur Damentracht der Fränkischen Schweiz



In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähern Sie sich für ihre Tracht das Mieder (auch Leib genannt) mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Entweder kann es einzeln getragen oder mit dem Rock zusammengenäht werden. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich.

#### Kurs

**Mo014**

Marianne Bogner

Vorbesprechung: Fr 24.02., 19:00 -20:00 Uhr (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl)

Fr 14.04., Fr 05.05., jeweils 15:00-19:00 Uhr

Sa 15.04., Sa 06.05., Sa 13.05., jeweils 09:00-17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 150,00 (€ 135,00) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### Nähkurs für die Schürze zur Damentracht der Fränkischen Schweiz



In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähern Sie sich für Ihre Tracht die Schürze mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich.

#### Kurs

**Mo015**

Marianne Bogner

Vorbesprechung: Sa 06.05., 17:00-17:30 Uhr (wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl)

Mi, 24.05., 15:00-20:00 Uhr

€ 27,50 (€ 24,80) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

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

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

### Patchwork und Quilten - Schrift auf Stoff



Buchstaben, Worte, Texte werden häufig als gestalterisches Element in einem Artquilt eingesetzt. Das Aneignen unterschiedlichster Techniken und deren Umsetzung in kleine Arbeitsproben ist das vorrangige

Kursziel. Ich zeige Ihnen verschiedenste Möglichkeiten, mit denen Sie einen Stoff mit Text oder Schrift selbst gestalten und in einem Quilt wirkungsvoll zur Geltung bringen können. Neben Nähmaschine, Nadel und Faden kommen weitere kreative Werkzeuge, wie Pinsel, Stifte und Farben, aber auch selbstgemachte Hilfsmittel, wie Stempel und Schablonen zum Einsatz.

Die Abrechnung der Materialkosten erfolgt im Kurs, ca. 25 Euro.

Die Materialliste wird von der Leiterin 4 Wochen vor Kursbeginn an Sie verschickt.

#### Kurs

**Mo016**

Sabine Aly

Do 15.06. – Sa 17.06., 09:00-17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause),

So 18.06., 09:00-14:00 Uhr

€ 130,00 (€ 117,00) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

### Nähkurs für die Bluse zur Damentracht der Fränkischen Schweiz



In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähern Sie sich für Ihre Tracht die Bluse mit den typischen fränkischen Merkmalen. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähkenntnisse sind erforderlich.

#### Kurs

**Mo017**

Marianne Bogner

Mi 21.06. und Do 22.06., 15:30-21:30 Uhr

€ 60,00 (€ 54,00) + Material

Kleingruppe

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Naturerlebnis

### Kräuterführung - Wildkräuter des Frühjahrs



Der lange Winter ist vorbei. Die Erde regt sich und überall sprießt junges Grün hervor. Mit allen Sinnen erkunden wir, was es an Frühlingkräutern zu entdecken gibt.

#### Kurs

**Mo018**

Rosi Körner

Fr, 21.04., 16:00-19:30 Uhr

€ 14,00 (€ 12,60) +Material

Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

### Kräuterführung - Wildkräuter des Sommers



Die milden und langen Tage um die Sommersonnwende lassen die Pflanzen durch das Licht und die Wärme nur so wachsen und reifen. Deshalb besitzen jetzt die Sommer- und Sommendkräuter die kräftigsten Inhaltsstoffe. Wir tauchen in die Schatzkiste der Natur ein, sehen, riechen, fühlen und schmecken sie in ihrer Fülle und Vielfaltigkeit.

#### Kurs

**Mo019**

Rosi Körner

Fr, 23.06., 16:00-19:30 Uhr

€ 14,00 (€ 12,60) + Material

Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

## 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.

#### Kurs

**Mo020**

Rosi Körner

Fr 17.11., 16:00-19:30 Uhr

€ 14,00 (€ 12,60) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## Handwerkliches Gestalten

### Korbflechten nach alter Tradition

Nachdem in der Fränkischen Schweiz der Obstbau eine sehr lange Tradition hat, wurden auch die notwendigen Erntekörbe (umgangssprachlich „Gretzh“) meistens von den Obstbauern selbst angefertigt. Wir flechten solche Körbe aus Weidenruten traditionsgerecht und jeder wird am Kursende auch stolzer Besitzer eines eigenen Korbes sein. Verarbeitungsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Materialkosten in Höhe von ca. € 8,00 bis € 10,00 (je nach Größe) sind im Kurs zu zahlen.

#### Kurs

**Mo021**

Heinz Krügel

Fr 10.03., 13:00-18:00 Uhr

Sa 11.03., 09:00-17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 60,00 (€ 54,00) + Material

Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

## SYNAGOGUE 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

### Quartett Exrompt - Virtuose Klangkunst aus Russland

Eindrucksvoll stellt EXPROMPT unter Beweis, welche überraschenden Möglichkeiten ein traditionelles Instrumentarium bieten kann, wenn Kreativität, Sicherheit des musikalischen Geschmacks und Mut zu neuen Ufern am Werk sind. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine wirklich außergewöhnliche musikalische Reise

#### Konzert

**Sy001**

Sonntag, 19.03., 18.00-20.00 Uhr

€ 15,00

Synagoge Ermreuth

### Auf der Durchreise

In ihrem Programm „Auf der Durchreise“ laden die Schauspielerinnen Michaela Domes und die Musikerin Helen Jordan mit Liedern und Geschichten (vor allem jüdischer Tradition) ein.

#### Konzert

**Sy002**

Samstag, 01.04., 18.00-20.00 Uhr

€ 15,00

Synagoge Ermreuth

### Romantik pur

Eine Reise in die musikalische Welt der Romantik

Gertrud Demmler-Schwab (Sopran)

Jacobus Eisa (Bass)

Anna Sutjagina-Heller (Klavier)

#### Konzert

**Sy003**

Sonntag, 23.04., 18.00-20.00 Uhr

€ 15,00

Synagoge Ermreuth

### Führung auf dem Friedhof

**Sy004**

Montag, 01.05., 14.00-16.30 Uhr

€ 5,00 Kinder und Jugendliche frei

Synagoge Ermreuth

### Führung durch die Synagoge

**Sy005**

Sonntag, 21.05., 15.00-16.30 Uhr

Eintritt: frei

Synagoge Ermreuth

### Gernot Häublein liest aus seinem Roman

Erzählte deutsche Geschichte - ein Roman gegen Gewalt-Politik, Diktatur, Rassismus und Krieg ...

Gernot Häublein arbeitet als Autor und Lektor für viele bekannte Verlage im deutschsprachigen Raum. Er schreibt und redigiert Lehr- und Sachbücher, Lyrik und erzählende Prosa.

#### Lesung

**Sy006**

Sonntag, 21.05., 18.00-20.00 Uhr

€ 5,00

Synagoge Ermreuth

### Amerikanische Musik - Jüdische Musik

Eva Sohni (Violine) &amp; Ted Ganger (Klavier) präsentieren ein spannendes Programm aus unterschiedlichen Musikstilen der USA.

#### Konzert

**Sy007**

Sonntag, 11.06., 18.00-20.00 Uhr

€ 15,00

Synagoge Ermreuth

### Trio Sharqstan

Traditionelle orientalische Musik aus Deutschland, Syrien und dem Iran. Mit Sharqstan erwartet den Zuhörer eine musikalische Reise in die Welt des Orients, bei der auch Kenner der Musik durchaus auf Neues stoßen können.

#### Konzert

**Sy008**

Sonntag, 25.06., 19.00-20.00 Uhr

€ 15,00

Synagoge Ermreuth

### Nächstes Jahr in Jerusalem

Jüdisches Leben in Franken

„Nächstes Jahr in Jerusalem“ heißt das neue Buch des Fotografen Helmut Meyer zur Capellen und des Theologen Reiner Sörries.

#### Buchvorstellung

**Sy009**

Sonntag, 09.07., 19.00-20.00 Uhr

€ 5,00

Synagoge Ermreuth

### Duo Larimar

Klassik, Tango, Klezmer, Musette Neuve

Birgit Laude (Violine) und Fred Munker (Akkordeon, Klavier) zaubern das Publikum in eine farbenreiche Klangwelt voller Vitalität und Abwechslung.

#### Konzert

**Sy010**

Sonntag, 23.07., 19.00-20.00 Uhr

€ 15,00

Synagoge Ermreuth



# NEUNKIRCHEN

**Leitung:** Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-11

Anmeldebeginn: Dienstag, 31.01., 8.15-12.00 Uhr

anschließend zu den Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr

Dienstag ganztägig geschlossen

Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Grundschule	Deerlijker Platz 1
Mittelschule	Schellenberger Weg 26
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße
Rathaus	Klosterhof 2-4
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4
Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Str. 2
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach	Hauptstraße 8
Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51

## Gesellschaft

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

Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle?

Wie gestalte ich in meiner individuellen persönlichen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

**Vortrag** **Ne001**  
 Ingeborg Pfleger  
 Dienstag, 21.03., 19.00-21.30 Uhr  
 kostenfrei online bei Ihnen daheim

### Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Was ist eine Patientenverfügung, regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll?

Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen?

Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

**Vortrag** **Ne002**  
 Ingeborg Pfleger  
 Dienstag, 28.03., 19.00-21.30 Uhr  
 kostenfrei online bei Ihnen daheim

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



Diese Selbstverteidigung beruht auf aus-gesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidi-gungstechniken.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe er-forderlich!

**Kurs** **Ne003**  
 Marion Knörlein  
 Samstag, 22.04., 14.00-17.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Jugendclub Outback  
 In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO

### Schrauberkurs Fahrrad (ab 8 Jahren)



Nimmt teil am Schrauberkurs des ADFC und kommt mit euren eigenen Fahrrädern. Wenn daran etwas defekt ist, werden wir gemein-sam eine Lösung finden. Außerdem könnt ihr an vorhandenen Fahrrädern schrauben und dabei wertvolle Tipps für zukünftige Reparaturen bekommen. Im Anschluss daran werden wir mit den Fahr-rädern einen Parcours auf dem Skaterplatz fahren.

**Kurs** **Ne004**  
 Karl-Heinz Hamm  
 Samstag, 29.04., 9.30-12.30 Uhr  
 kostenfrei Jugendclub Outback

### Schrauberkurs Moped (ab 8 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 genom-men werden. Danach werden Probefahrten mit geeigneten ACN-Fahr-zeugen unternommen, für die unbedingt eine Einverständniserklärung und eine Haftungsausschlussbestätigung mit der Unterschrift der Eltern erforderlich sind. Für das beigestellte Material fällt ein Unkostenbeitrag von € 10,00 an, der abgebucht wird.

**Kurs** **Ne005**  
 Karl-Heinz Hamm  
 Samstag, 22.04., 9.30-12.30 Uhr  
 kostenfrei + Material € 10,00 Jugendclub Outback

## Sprachen

### Englisch ganz einfach

Jeder kann Englisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, 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** **Ne006**  
Sabine Steynberg  
Montag, 27.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Jugendclub Outback

### Englisch ganz einfach am Dienstag

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** **Ne007**  
Sabine Steynberg  
Dienstag, 28.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Jugendclub Outback

### Englisch ganz einfach am Abend

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** **Ne008**  
Sabine Steynberg  
Donnerstag, 02.03., 17.30-19.00 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### English learning by doing - Niveau B1

€ 5,00 Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** **Ne009**  
Johanna Reihl  
Dienstag, 07.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00) + Material, ab 8 Teilnehmern Mittelschule

### English conversation with pleasure - Niveau B1

**Kurs** **Ne010**  
Brigitta Rösler  
Mittwoch, 08.03., 16.00-17.30 Uhr, 12 x  
€ 72,00 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

### online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 2. Semester

Buch Chiaro A1 nuova edizione ISBN 978-3-19-275427-2

Buch: Chiaro A1! Nuova Edizione

ISBN 978-3-19-275427-2.

**Kurs** **Ne011**  
Donatella Renn  
Mittwoch, 01.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 112,50 (€ 101,20) Online bei Ihnen zu Hause

### Spanisch - Niveau A1 ab Lektion 3

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache. Neben Grammatik und Wortschatz liegt der Schwerpunkt auf Kommunikation und richtiger Aussprache, damit Sie sich schnell und angstfrei trauen, aktiv zu sprechen.

Buch: "Eñe A1", Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

**Kurs** **Ne012**  
Maria Angeles OsorioTellez  
Donnerstag, 02.03., 19.00-20.30 Uhr, 12 x  
€ 90,00 (€ 81,00) Mittelschule

## Gesundheit

### Entspannung, Körpererfahrung

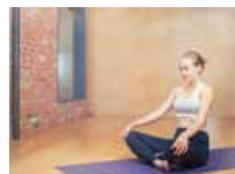
Yoga im Leben

**Kurs** **Ne013**  
Sabine Dohlus  
Montag, 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 16 x  
€ 67,20 (€ 60,50) Turnraum Schule Hetzles

### Kundalini Yoga

**Kurs** **Ne014**  
Margit Fees  
Montag, 27.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Kindergarten Dormitz

### Kundalini Yoga



**Kurs** **Ne015**  
Margit Fees  
Montag, 27.02., 19.00-20.15 Uhr, 12 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Kindergarten Dormitz

### Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

**Kurs** **Ne016**  
Marga Drummer  
Dienstag, 28.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

### Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

**Kurs** **Ne017**  
Marga Drummer  
Dienstag, 28.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

### Yoga für mehr Lebensqualität Fortführung

**Kurs** **Ne018**  
Sabine Dohlus  
Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr, 16 x  
€ 67,20 (€ 60,50) Turnraum Schule Hetzles

### Yoga - Gelassen durch den Tag

**Kurs** **Ne019**  
Gabriele Kapp  
Freitag, 03.03., 9.00-10.15 Uhr, 12 x  
€ 42,00 (€ 37,80) Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Yoga - Entspannt in den Feierabend

**Kurs** **Ne020**  
Gabriele Kapp  
Mittwoch, 01.03., 17.30-18.45 Uhr, 14 x  
€ 49,00 (€ 44,10) Feuerwehrhaus Rosenbach

### Yoga - Entspannt in den Feierabend

**Kurs** **Ne021**  
Gabriele Kapp  
Mittwoch, 01.03., 19.00-20.15 Uhr, 14 x  
€ 49,00 (€ 44,10) Feuerwehrhaus Rosenbach

**Bewegung - Gymnastik - Fitness****Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis**

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** **Ne023**  
Kerstin Staubach  
Montag, 06.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe  
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

**Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis**

**Kurs** **Ne024**  
Kerstin Staubach  
Mittwoch, 08.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe  
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

**Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

**Kurs** **Ne025**  
Irmgard Neuner  
Montag, 27.02., 11.30-12.30 Uhr, 15 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Wirbelsäule + Fitness**

**Kurs** **Ne026**  
Roswitha Klein  
Montag, 06.03., 19.15-20.15 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Fitness & Stretching**

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

**Kurs** **Ne027**  
Irmgard Neuner  
Montag, 27.02., 9.00-10.00 Uhr, 15 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Fitness & Stretching**

**Kurs** **Ne028**  
Irmgard Neuner  
Montag, 27.02., 10.15-11.15 Uhr, 15 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Body Styling**

**Kurs** **Ne029**  
Irmgard Neuner  
Mittwoch, 01.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

**Body Styling**

**Kurs** **Ne030**  
Irmgard Neuner  
Mittwoch, 22.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

**Funktionelles Ganzkörpertraining**

**Kurs** **Ne031**  
Vera Kiowsky  
Donnerstag, 02.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Funktionelles Ganzkörpertraining**

**Kurs** **Ne032**  
Vera Kiowsky  
Donnerstag, 02.03., 19.10-20.10 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren**

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.  
Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!

**Kurs** **Ne033**  
Roland Brodkorb  
Dienstag, 28.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

**Pilates + Faszien**

**Kurs** **Ne034**  
Roswitha Klein  
Montag, 06.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

**Kurs** **Ne035**  
Karin Seitz  
Mittwoch, 08.03., 16.50-17.50 Uhr, 12 x  
€ 33,60 (€ 30,20)  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

**Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

**Kurs** **Ne036**  
Karin Seitz  
Mittwoch, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 33,60 (€ 30,20) 17.05.23 entfällt  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

**Qi Gong für den Feierabend**

**Kurs** **Ne037**  
Brigitte Molz  
Montag, 27.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
€ 60,00 (€ 54,00)  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

**Outdoor: Qi Gong**

**Kurs** **Ne038**  
Gisela Zapf  
Mittwoch, 19.04., 17.00-18.00 Uhr, 6 x  
€ 24,00 (€ 21,60)  
Treffpunkt: Eingang Mittelschule

**Die 18 Bewegungen des Taiji-Qi Gong**

Durch gemeinsames Üben können wir die Grundaspekte des Qi Gong kennenlernen, erfahren und vertiefen. Wir werden mit den traditionellen Bildern des Qi Gong (z.B. „Stehen wie eine Kiefer“ oder „Himmel und Erde verbinden“) arbeiten, aber auch eigene innere Bilder suchen, die hilfreich sein können. 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.

<b>Kurs</b>	<b>Ne039</b>
Thomas Merkt	
Dienstag, 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x	
€ 50,00 (€ 45,00)	Jugendclub Outback

**Älter werden und jung bleiben - 55PLUS**

Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Bitte melden Sie sich regulär an.

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.

<b>Kurs</b>	<b>Ne040</b>
Andrea Schrenk	
Mittwoch, 01.03., 9.15-10.45 Uhr, 15 x	
€ 90,00 (€ 81,00)	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!

<b>Kurs</b>	<b>Ne041</b>
Andrea Schrenk	
Mittwoch, 01.03., 11.00-12.30 Uhr, 15 x	
€ 90,00 (€ 81,00)	Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

**Tanz und Bewegung****Linedance Fortführung**

Für Teilnehmer, die im letzten Semester die ersten Basisschritte erlernt haben. Quereinstieg möglich, Vorkenntnisse im Linedance sind jedoch erforderlich

<b>Kurs</b>	<b>Ne042</b>
Alexandra Schmitt	
Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x	
€ 42,00 (€ 37,80)	Mittelschule Aula

**Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester**

<b>Kurs</b>	<b>Ne043</b>
Rudolf Birckigt	
Dienstag, 28.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x	
€ 42,00 (€ 37,80)	Mittelschule Aula

**Linedance Fortführung**

Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

<b>Kurs</b>	<b>Ne044</b>
Rudolf Birckigt	
Montag, 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x	
€ 42,00 (€ 37,80)	Mittelschule Aula

**online-Kurs: Zumba**

<b>Kurs</b>	<b>Ne045</b>
Mariya Gigova-Wasserfaller	
Montag, 13.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x	
€ 28,00 (€ 25,20)	Online bei Ihnen zu Hause

**Zumba****NEU**

<b>Kurs</b>	<b>Ne046</b>
Stefana Taneva	
Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 9 x	
€ 36,00 (€ 32,40)	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.

<b>Kurs</b>	<b>Ne047</b>
Stefan Kummert	
Mittwoch, 01.03., 18.00-19.00 Uhr, 6 x	
€ 76,80 (€ 69,10) 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.

<b>Kurs</b>	<b>Ne048</b>
Ingeborg Pflieger	
Montag, 06.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x	
€ 112,50 (€ 101,20)	Jugendclub Outback

**Tanzkurs 60plus „TANZ MIT - BLEIB FIT!“**

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze.

Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß.

Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

<b>Kurs</b>	<b>Ne049</b>
Bianka Witte	
Dienstag, 28.02., 16.30-18.00 Uhr, 15 x	
€ 90,00 (€ 81,00)	Jugendclub Outback

**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!

## Spezial

### Frühlingswildkräuterführung



Auf dieser Wildkräuterführung lernen wir die Frühlingskräuter kennen und erkennen. Ihre grünen Kräfte unterstützen den Stoffwechsel und die Entschlackung. Sie spenden uns Vitalität und Energie. Wir sammeln und probieren die Wildkräuter vom Wegesrand. Mitzubringen sind: evtl. Sammelkörbchen, Tasse oder Glas

#### Kurs

**Ne050**

Waltraud Zimmermann  
Montag, 24.04., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80)

Parkplatz Kirche Hetzles

### Sommerwildkräuterführung

Der Juni ist da und die Kräuterapotheke der Natur hat wieder ihre Pforten geöffnet. In jedem Kraut am Wegesrand steckt eine Heilkraft. Um diese nutzen zu können ist es wichtig diese Pflanzen zu erkennen, damit wir nach dem Sammeln die Kräuter mit gutem Gewissen verwenden können.

Mitzubringen sind: Tasse, evtl. Körbchen

#### Kurs

**Ne051**

Waltraud Zimmermann  
Montag, 26.06., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80)

Parkplatz Kirche Hetzles

## Ernährung

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller VHS-Kurse.

### Viereckige Kissen backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.

Materialkosten von € 10,00 sind im Kurs zu zahlen.

#### Kurs

**Ne052**

Beate Wittmann  
Montag, 15.05., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### Küchla backen



Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck. Materialkosten von € 10,00 sind im Kurs zu zahlen.

#### Kurs

**Ne053**

Beate Wittmann  
Montag, 24.04., 17.00-21.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### Traditionelles Chicken Tikka Masala

Traditionelles Chicken Tikka Masala ist ein Gericht, das aus gebratenen, marinierten Hähnchenstücken (Chicken Tikka) in gewürzter Currysauce besteht. Wir lernen in diesem Kochkurs traditionelles Chicken Tikka Masala zuzubereiten. Das Curry ist normalerweise cremig. Das Gericht wurde von in Großbritannien lebenden indischen Köchen populär gemacht und wird in Restaurants auf der ganzen Welt angeboten.

Passend zu diesem leckeres und gesundes Chicken Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

Bitte Schürze, Restebehälter und Geschirrtuch mitbringen.

#### Kurs

**Ne054**

Dr. Yamini Avadhut  
Donnerstag, 27.04., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mittelschule

### Syrische Küche - lecker und bekömmlich

Wir wollen wieder leckere Speisen aus dem Reichtum der syrischen Küche zubereiten.

Mit ausgewählten Gewürzen, Fleisch, Getreide, Reis, frischem Gemüse und Joghurt können vielfältige und geschmackvolle Gerichte zubereitet werden, die nicht nur Magen und Darm, sondern auch das Auge erfreuen können. Denn, wie man sagt, das Auge isst mit.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben und ein scharfes Küchenmesser. Außerdem gute Kochlaune, heißen Appetit und ein wenig orientalisches Temperament.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

#### Kurs

**Ne055**

Dr. Rajaa Nadler  
Mittwoch, 14.06., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 12,00

Mittelschule

### Küche der Metropolregion Delhi

Reisen Sie mit uns in die Metropolregion Delhi, in den Mittelpunkt indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen.

In diesem Kurs lernen Sie die neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zuhause in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 17,00 werden abgebucht.

#### Kurs

**Ne056**

Monika Kapoor Paul  
Donnerstag, 06.07., 17.00-21.30 Uhr  
€ 18,00 (€ 16,20) + Material € 17,00

Mittelschule

### Gefülltes Auberginen-Curry

Gefüllte Auberginen sind ein authentisches und würziges Curryrezept, das aus feinen und kleinen Auberginen in einer Soße auf Erdnuss- und Kokosnussbasis zubereitet wird. Es ist ein sehr schmackhaftes Curry und einfach zuzubereiten. Das Rezept stammt hauptsächlich aus Maharashtra, ist aber auch in anderen südindischen Bundesstaaten sehr beliebt. Es wird im Allgemeinen mit indischem Fladenbrot wie Roti oder Chapati serviert, schmeckt aber auch mit Reis.

Passend zu diesem leckeres und gesundes gefüllte Auberginen Curry werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

#### Kurs

**Ne057**

Dr. Yamini Avadhut  
Montag, 13.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mittelschule

**Schlemmen im Grünen**

Der Sommer naht und damit der Ausflug ins Grüne. Was gibt es da Schöneres, wenn man dann sein Schlemmerpäckchen aus Rucksack oder Badetasche zaubern kann als Tankstelle für Körper und Seele?

Handliches quer durch die Küche: pikant, süß, bunt, schmackhaft und gut vorzubereiten.

Selbstverständlich sind alle Rezepte auch als Brotzeit für die Schule/Arbeit, für ein Buffet oder den Snack zwischendrin bestens geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

**Kurs**

Stephanie Karrasch

Mittwoch, 19.04., 18.00-21.30 Uhr

€ 14,00 (€ 12,60) + Material € 14,00

**Ne058**

Mittelschule

**Hobby-Freizeit****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**

Elisabeth Mayer-von Varendorff

Mittwoch, 01.03., 10.00-12.30 Uhr, 8 x

€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe

**Ne059**

Jugendclub Outback

**Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs**

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

**Kurs**

Elisabeth Mayer-von Varendorff

Donnerstag, 02.03., 19.00-21.30 Uhr, 8 x

€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe

**Ne060**

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**

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 16.03., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 45,00 inkl. Material

**Ne061**

Schule Dormitz

**Töpfern für Schulkinder in Dormitz****Kurs**

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 16.03., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 45,00 inkl. Material

**Ne062**

Schule Dormitz

**POXDORF**

**Leitung:** Frau Marion Zeus

**Anmeldung:** VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 31.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de).

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Gesundheit****Faszien-Yoga****NEU**

Beim Faszien-Yoga geht es um Dehnen, Schwingen und Federn. Durch das dauerhafte Dehnen werden Verklebungen in tieferen Gewebeschichten auf sanfte Weise gelöst. 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**

Mirella Savegnago

Montag, 27.02., 17.30-18.30 Uhr, 13 x

€ 36,40 (€ 32,80)

**Po001**

Grundschule

**Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Fortführung****Kurs**

Patricia Göpel

Montag, 06.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

**Po002**

Grundschule

**Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Fortführung****Kurs**

Patricia Göpel

Mittwoch, 08.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

**Po003**

Grundschule

**Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken****Kurs**

Matthias Ruschig

Donnerstag, 02.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x

€ 33,60 (€ 30,20)

**Po004**

Grundschule

**Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken****Kurs**

Matthias Ruschig

Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 12 x

€ 33,60 (€ 30,20)

**Po005**

Grundschule

**Yoga - Fortführung****Kurs**

Claudia Augustin

Dienstag, 28.02., 17.15-18.45 Uhr, 15 x

€ 63,00 (€ 56,70)

**Po006**

Grundschule

**Yoga - Fortführung****Kurs**

Claudia Augustin

Dienstag, 28.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x

€ 63,00 (€ 56,70)

**Po007**

Grundschule



**Anmeldung:** ab Dienstag, 31.01.2023

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

### Egloffstein

**Leitung:**

Britta Braun  
E-Mail: [britta.braun@hotmail.com](mailto:britta.braun@hotmail.com)

**Anmeldung:**

Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,  
Tel. 09197/6292.13, E-Mail: [postler@egloffstein.de](mailto:postler@egloffstein.de)  
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Grundschule: Badstraße 166, 91349 Egloffstein

### Obertrubach

**Anmeldung:**

Gemeinde Obertrubach: Barbara Bauer  
Tel. 09245/988-0, E-Mail: [b.bauer@obertrubach.de](mailto:b.bauer@obertrubach.de)  
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Rathaus Obertrubach: Teichstraße 5, 91286 Obertrubach  
Schule Bärnfels: Bärnfels-Hauptstr. 9, 91286 Obertrubach

### Pretzfeld

**Leitung:**

Tanja Dvorak  
E-Mail: [t.h.geissler@web.de](mailto:t.h.geissler@web.de)

**Anmeldung:**

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,  
91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld  
Schloss Hagenbach: Hagenbach 3, 91362 Pretzfeld  
Grundschule Pretzfeld: Schulstraße 14, 91362 Pretzfeld  
Vereinshaus Pretzfeld: Walter-Schottky-Straße 1, 91362 Pretzfeld  
Gemeindehaus Wannbach: Wannbach 49, 91362 Pretzfeld

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

## Egloffstein

### Gesundheit

**Pilates**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Isomatte!

**Kurs** **Tr001**  
Melanie Link-Roth  
Dienstag, 28.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Grundschule Egloffstein

**Yoga für den Rücken**



Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Handtuch und Wasserflasche!

**Kurs** **Tr002**  
Andrea Eichhorn  
Mittwoch, 01.03., 18.00-19.15 Uhr, 11 x  
€ 55,00 (€ 49,50) Grundschule Egloffstein, Aula

**Yoga für den Rücken**

Siehe Kurs TR002!  
Bitte mitbringen: Yogamatte oder Gymnastikmatte, Handtuch und Wasserflasche!

**Kurs** **Tr003**  
Andrea Eichhorn  
Mittwoch, 01.03., 19.30-20.45 Uhr, 11 x  
€ 55,00 (€ 49,50) Grundschule Egloffstein

**Bodystyling - Rücken/Fit**



Eine Gemeinschaftsveranstaltung der beiden VHS Außenstellen Egloffstein und Obertrubach.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, Handtuch und Getränke!

**Kurs** **Tr005**  
Melanie Link-Roth  
Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 28,00 (€ 25,20) Grundschule Egloffstein

### Ernährung

**Kräuterkurs: Ölauszüge und Salben**

In diesem Kurs lernen Sie einen kleinen Teil der wichtigsten Heilkräuter kennen, wie man einen Öl-Auszug und eine Salbe herstellt und welche Möglichkeiten es gibt, die Inhaltsstoffe, aus Kräutern und Blüten, in die Salbe zubekommen.

Materialkosten für ein Infoheft mit allen Rezepten und Kräutern, ein bis zwei Gläschen selbstgerührte Salbe und einen Ölauszug: 15 €

**Kurs** **Tr010**  
Veronika Huberth  
Samstag, 29.04., 18.30-21.30 Uhr  
€ 15,00 (€ 13,50) + Material 15€ Küche Grundschule Egloffstein

**Kräuterkurs: Gaumenfreuden von der Wiese auf den Tisch**

Sie möchten die als Unkraut verkannten Kräuter aus Ihrem Garten näher kennenlernen und erfahren, was man damit alles machen kann? In diesem Kurs lernen Sie die Wildkräuter unserer heimischen Gärten zu bestimmen und bereiten diese dann im Anschluss zu. Es erwarten Sie leckere Rezepte mit denen der nächste Grillabend ein voller Erfolg wird. Materialkosten für ein Infoheft mit allen Rezepten und Kräutern des Kurses, Zutaten für Kräuterfaltenbrot, Kräuterbutter, Kräuterquark und Wildkräutersalat: 15 €

**Kurs** **Tr011**  
 Veronika Huberth  
 Donnerstag, 25.05., 18.00-21.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) + Material 15€ Küche Grundschule Egloffstein

**Zum Muttertag: Geschenke aus der Kräuterküche**

Mama überraschen ist gar nicht schwer! In diesem Kurs zaubern wir für den Muttertag eine wohlduftende Salbe für zarte Haut, eine Badebombe und einen kleinen selbstgemachtes Geschenk für die liebste Mama zum Muttertag. Mindestalter: 8 Jahre Materialkosten für ein Infoheftchen mit allen Rezepten, ein Gläschen selbst gerührte Salbe, eine Badebombe und ein kleines selbstgemachtes Geschenk: 12 €

**Kurs** **Tr012**  
 Veronika Huberth  
 Samstag, 29.04., 13.30-16.30 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) + Material 12€ Küche Grundschule Egloffstein

**Spezial**

**Bogenschießen für Anfänger von 8-80 Jahren**



Wir wollen Ihnen, gleich welchen Alters, die Freude am Bogenschießen vermitteln. Die Ausrüstung wird gestellt! Treffpunkt: „Bogengilde“-Großengsee, Hiltoltsteiner Straße - Gemeinde Hiltoltstein-Wegweiser: „Bogengilde“

**Kurs** **Tr020**  
 Alwin Egloffstein  
 Samstag, 08.07., 10.00-14.00 Uhr  
 € 20,00 (€ 18,00) Treffpunkt: Bogenschießplatz Großengsee, Kleingruppe Hiltoltsteinerstraße

**Eltern/Kind - Kinder**

**Musik für Kids (3-5 Jahre)**

**Kurs** **Tr025**  
 Heike Barthelmes  
 Mittwoch, 01.03., 14.30-15.15 Uhr, 8 x  
 € 24,00 Grundschule Egloffstein

**Obertrubach**

**Gesundheit**

**Klangschalen-Meditation**

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen, warme Decke!

**Kurs** **Tr030**  
 Maria Kirsch  
 Montag, 06.03., 19.00-20.00 Uhr, 6 x  
 € 38,40 (€ 34,60) Schule Bärnfels, Turnraum Kleingruppe

**Yoga zur Entspannung**



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

**Kurs** **Tr031**  
 Sylvia Mann  
 Donnerstag, 09.03., 18.30-20.00 Uhr, 6 x  
 € 36,00 (€ 32,40) Rathaus Obertrubach

**Pretzfeld**

**Gesundheit**

**Nordic Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene**



Teilnehmerinnen und Teilnehmern ohne eigene Stöcke werden diese für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

**Kurs** **Tr050**  
 Sonja Götz-Neundorf  
 Freitag, 03.03., 17.00-18.30 Uhr, 15 x  
 € 90,00 (€ 81,00) Schulparkplatz

**Yoga**

**Kurs** **Tr051**  
 Laura Porzelt  
 Mittwoch, 01.03., 17.20-18.50 Uhr, 10 x  
 € 60,00 (€ 54,00) +15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

**Yoga**



Siehe Kurs TR051

**Kurs** **Tr052**  
 Laura Porzelt  
 Dienstag, 28.02., 10.00-11.30 Uhr, 10 x  
 € 60,00 (€ 54,00) +15 € Raummiete Gemeindehaus Wannbach

**Vorträge**

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

Das ist nicht nur ein Thema für Ältere. Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Vortrag** **Tr055**  
 Ingeborg Pfleger  
 Dienstag, 18.04., 19.00-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei online bei Ihnen zuhause

**Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht**

Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen? Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Vortrag** **Tr056**  
 Ingeborg Pfleger  
 Dienstag, 25.04., 19.00-21.30 Uhr  
 Eintritt: frei online bei Ihnen zuhause

**Führungen**

**Hagenbach - auf den Spuren der jüdischen Geschichte des Ortes mit Besuch des Judenfriedhofes**

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Eingang zu Schloss Hagenbach, vor den blauen Info-Tafeln

Kurzer, ebener Fußweg zum jüdischen Friedhof.

Männliche Teilnehmer werden gebeten, auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen.

**Kurs** **Tr059**  
 Elisabeth Gröbel  
 Sonntag, 23.04., 14.00-15.30 Uhr  
 € 8,00 (€ 7,20) Hagenbach 1

**Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld**

Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler „Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neoimpressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch Porträtmaler in München, zusammen mit Max Liebermann Gründungsmitglied der Berliner Secession und Freund von Henri van de Velde. Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken.

Treffpunkt: 11.00 Uhr im Schlosshof

**Führung** **Tr063**  
 Dr. Marianne Preller  
 Samstag, 25.03., 11.00-12.00 Uhr  
 € 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

**Interessentenliste: Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld**

Siehe Kurs TR063

Achtung: Es werden im Laufe des Semesters weitere Führungstermine angeboten. Lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste (TR063A) eintragen und Sie werden benachrichtigt, sobald der nächste Führungstermin fest steht.

**Führung** **Tr063A**  
 Dr. Marianne Preller  
 Termine werden mitgeteilt  
 € 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

**Kreativ**

**Flechten mit Weide oder Peddigrohr– Brotkorb**



In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus einen kleinen runden Brotkorb mit geflochtenem Boden gestalten.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich.

Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleiner alter Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Falls wider Erwarten keine oder nicht genügend frische Weide zur Verfügung steht, wird alternativ mit Peddigrohr gearbeitet.

**Kurs** **Tr065**  
 Nicole Mourick  
 Freitag, 28.04., 17.00-21.00 Uhr  
 € 20,00 (€ 18,00) + Material 10-15 €  
 Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

**Handschmeichler aus Speckstein**

In diesem Kurs bearbeiten wir kleine Stücke Speckstein mit Feilen und Schleifpapier bis sie perfekt glatt in einer beliebigen Form in der Hand liegen. Mitzubringen, wenn vorhanden: Schürze wenn gewünscht, Feilen in verschiedenen Ausführungen, Schleifpapier in verschiedener Körnung (auch fein).

**Kurs** **Tr066**  
 Nicole Mourick  
 Freitag, 23.06., 17.00-20.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) + Material je nach Menge ca. 5-10 €  
 Vereinshaus Pretzfeld

**Filzen von Blüten**

In diesem Kurs lernen wir die Technik des Nassfilzens kennen und gestalten einfache Blüten, die man im Nachgang als Brosche, Haarschmuck oder Deko weiter bearbeiten kann-

Mitzubringen, wenn vorhanden: Schürze, Geduld und zwei neugierige Hände

**Kurs** **Tr067**  
 Nicole Mourick  
 Freitag, 07.07., 17.00-21.00 Uhr  
 € 20,00 (€ 18,00) + Material je nach Menge ca. 5-10 €  
 Vereinshaus Pretzfeld

**„Grätz“ flechten - in kleiner Ausführung aus Peddigrohr**



Eine Grätz ist im Fränkischen ein runder Erntekorb mit Henkel, der überwiegend im Winter aus Weide gefertigt und im Sommer zur Ernte von allerlei Obst verwendet wurde. In diesem 2-teiligen Kurs wollen wir gemeinsam eine kleine Variante aus Peddigrohr fertigen, um der fast vergessenen

Technik auf de Spur zu kommen und sie wieder ins Gedächtnis zu rufen. Von Vorteil für diesen Kurs sind grundlegende Kenntnisse im Flechten mit Peddigrohr / Weide. Wer schon in einem der vorigen Kurse der Dozentin (Meisenknödelhalter, Brotkorb, Gartendeko) dabei war, ist hier genau richtig.

Mitzubringen sind Gartenschere/Saitenschneider, kleines scharfes Messer, Ahle/Pfriem und viel Geduld.

**Kurs** **Tr068**  
 Nicole Mourick  
 Freitag, 10.03., 17.00-21.00 Uhr, 2 x  
 € 40,00 (€ 36,00) + Material ca. 10-15 €  
 Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum



## WEILERSBACH

**Leitung:** Silvia Pfeufer

**Anmeldung:**

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-32

Anmeldung ab Dienstag, 31.01.

Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

■ **Yogilates**

Yogilates ist eine reizvolle Kombination aus Yoga und Pilates und ein effektives Trainingsprogramm. Durch Yoga erreichen wir Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und spricht die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) an. Die Atmung wird bewusst eingesetzt.

Dadurch erreichen wir Ausdauer, Energie und Gelassenheit für den Alltag. Bitte in bequemer Kleidung und mit der Möglichkeit auch mal barfußig zu sein. Eine Yogamatte und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

**Kurs** **Wb001**  
 Silvia Pfeufer  
 Montag, 27.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x  
 € 40,00 (€ 36,00) neues Musikheim Weilersbach, Am Sportplatz 3a

■ **Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

**Kurs** **Wb002**  
 Sabrina Hofmann  
 Samstag, 17.06., 10.00-13.00 Uhr  
 € 15,00 (€ 13,50) Turnhalle Grundschule



## WIESENTHAU

**Anmeldung:**

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 31.01.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

### Gesundheit - Sport

■ **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  
 Montag, 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Volksschule

■ **Funktionelles Rückentraining**

**Kurs** **Wi002**  
 Fanny Heath  
 Montag, 27.02., 19.05-20.05 Uhr, 10 x  
 € 28,00 (€ 25,20) Turnhalle Volksschule

■ **Bodyforming & Stretching**

**Kurs** **Wi003**  
 Ariane Schäff  
 Mittwoch, 01.03., 18.00-19.00 Uhr, 9 x  
 € 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Volksschule

■ **Bodyforming & Stretching**

**Kurs** **Wi004**  
 Ariane Schäff  
 Mittwoch, 01.03., 19.15-20.15 Uhr, 9 x  
 € 25,20 (€ 22,70) Turnhalle Volksschule

■ **Yoga für den Rücken**

**Kurs** **Wi005**  
 Andrea Eichhorn  
 Donnerstag, 02.03., 18.00-19.15 Uhr, 10 x  
 € 50,00 (€ 45,00) Turnhalle Volksschule

■ **Yoga für die Frau**

**Kurs** **Wi006**  
 Stefanie Zametzer  
 Dienstag, 07.03., 18.30-19.45 Uhr, 12 x  
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Volksschule

### Kinder

■ **Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark**

Alter: 1. - 4. Klasse

Wir lernen altersgerechte Yogaasanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen.... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Tagesverlauf.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

**Kurs** **Wi007**  
 Stefanie Zametzer  
 Dienstag, 07.03., 17.30-18.15 Uhr, 6 x  
 € 22,50 Turnhalle Volksschule

■ **Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark**

**Kurs** **Wi008**  
 Stefanie Zametzer  
 Dienstag, 02.05., 17.30-18.15 Uhr, 6 x  
 € 22,50 Turnhalle Volksschule

**Eltern- Kind Turnen (3 - 4 Jahre)**

Durch abwechslungsreiches Material und anregende Bewegungsabläufe können wir so die gesunde körperliche Entwicklung der Kinder unterstützen.

**Kurs****Wi009**

Jessica Friedrich  
Mittwoch, 01.03., 15.30-16.30 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00)

Turnhalle Volksschule

**Eltern- Kind Turnen (5 - 6 Jahre)****Kurs****Wi010**

Jessica Friedrich  
Mittwoch, 01.03., 16.40-17.40 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00)

Turnhalle Volksschule

**WIESENTTAL**

**Leitung:** Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenttal,  
Mobil: 0176/23157005

Anmeldung ab Dienstag, 31.01.2023

Touristinformation im Rathaus Muggendorf:

Frau Messingschlager und Frau Schönhöfer-Huhn, Tel. 09196/929931

Sommer: 01.04. – 31.10.,

Montag-Freitag 8.00-12.30 Uhr u. 13.30-16.30 Uhr

(Donnerstag bis 18.00 Uhr)

Winter: 01.11. – 31.03.,

Montag-Freitag, 8.00-12.30 Uhr, Donnerstag 13.30-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Bürgerhaus Streitberg: Am Bürgerhaus 5, 91346 Wiesenttal  
Schulsportplatz (unterhalb der Schule): Bayreuther Str. 12,  
91346 Wiesenttal

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

**Gesundheit****Powerbody**

Durch Aerobic-Schrittkombinationen zu flotter Musik bringen wir unseren Körper in Schwung. Ebenso werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Kraftausdauerübungen. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch gezieltes Dehnen und

Stretchen der beanspruchten Muskulatur.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

**Kurs****Wt001**

Christin Kellner  
Montag, 27.02., 18.30-19.30 Uhr, 8 x  
€ 22,40 (€ 20,20)

Bürgerhaus Streitberg

**Buddha Balance**

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. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

**Kurs****Wt002**

Christin Kellner  
Montag, 27.02., 19.45-20.45 Uhr, 8 x  
€ 32,00 (€ 28,80)

Bürgerhaus Streitberg

**Street-Fit - Dein Outdoorfitnessprogramm**

Wir verlegen das Zirkeltraining nach draußen und trainieren, im Einklang mit der Natur, mit allem, was uns diese zur Verfügung stellt. Egal, ob Berg, Bank oder Baumstamm. Das Training stellt stets einen Mix aus Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination dar. Wir laufen von Station zu Station, sind also immer in Bewegung. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt. Startpunkt ist das Bürgerhaus in Streitberg.

Bitte mitbringen: Sportausrüstung, ggf. Handschuhe (z.B. Fahrradhandschuhe), Getränk

**Kurs****Wt003**

Christin Kellner  
Donnerstag, 20.04., 18.45-19.45 Uhr, 5 x  
€ 20,00 (€ 18,00)

Treffpunkt: Bürgerhaus Streitberg

**Fit durch Tanzen – Summer feeling**

Wir verbinden grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Bei schlechtem Wetter nach Absprache.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

**Kurs****Wt004**

Laura Wunder  
Dienstag, 13.06., 18.00-19.00 Uhr, 7 x  
€ 28,00 (€ 25,20)

Schulsportplatz Muggendorf

**Fit durch Tanzen**

Der Kurs verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Vorherige Tanzerfahrung ist nicht nötig!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk!

**Kurs****Wt005**

Laura Wunder  
Donnerstag, 02.03., 9.00-10.00 Uhr, 7 x  
€ 19,60 (€ 17,60)

Bürgerhaus Streitberg

**Fit durch Tanzen - Minidisco 8-12 Jahre**

In diesem Kurs haben Kinder von 8 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!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk!

**Kurs****Wt006**

Laura Wunder  
Dienstag, 28.02., 17.00-18.00 Uhr, 5 x  
€ 20,00

Bürgerhaus Streitberg

**Fit durch Tanzen – Zumba**

Beschreibung: siehe Wt005

**Kurs****Wt007**

Laura Wunder  
Dienstag, 28.02., 18.15-19.15 Uhr, 7 x  
€ 19,60 (€ 17,60)

Bürgerhaus Streitberg

## Datenschutzerklärung: vhs des Landkreises Forchheim bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

### 1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Anmeldung zu Kursen, Seminaren und Veranstaltungen der vhs des Landkreises Forchheim.

### 2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist das Landratsamt Forchheim, Am Streckertplatz 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 Streckertplatz 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 Vertragsabwicklung 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 Dauerauftragmandaten 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 Streckertplatz 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 Gebührrückerstattung 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 Datenschutzzinformation der vhs des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.



TVO auf Satellit

**19.00 UHR**  
**22.30 UHR**

01.00 Uhr

04.30 Uhr

07.00 Uhr

10.30 Uhr

13.00 Uhr

16.30 Uhr



**Wir sind Oberfranken!**



Immer up to date - follow us:



[www.tvo.de](http://www.tvo.de)



[tv\\_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



[TVO](https://www.facebook.com/TVO)

**TVO - 24/7 auf allen Kanälen  
Überall empfangbar**

TVO kann in Oberfranken überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - [www.tvo.de](http://www.tvo.de)

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: [www.tvo.de](http://www.tvo.de)

Nutzen Sie die **TVO - App**:  
kostenlos im App Store  
erhältlich!





[www.fs-marathon.de](http://www.fs-marathon.de)

Laufspaß pur - durch Frankens Natur



Marathonlauf

Halbmarathon

Staffel-Marathon

10 km-Lauf

Handbike-Marathon

Run & Bike

1/10 Marathon

Schüler-/Bambinilauf

03.09.2023

