



Volkshochschule
Landkreis Forchheim

Einschreibung ab
Dienstag, 03. Februar
möglich



Frühjahr/ Sommer 2026

www.vhs-forchheim.de





Konzertsaison 2026

1. Halbjahr

Sonntag, 22. Februar 2026, 17.00 Uhr

VON KLASSIK BIS JAZZ

mit Werken von Mozart, Brahms, Desmond, Mancini,
Goodman, Layton, Piazzolla

mit dem KLARINETTENTRIO SCHMUCK

Kulturraum St. Gereon, Forchheim

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

Samstag, 14. März 2026, 19.00 Uhr

ROMANZE

Werke von Strauss, Vivaldi, Bizet, Lehár, Brahms,
Schubert, Gardel, Monti u.a.

Ralitsa Bogdanova, Sopran und Violine

Miku Neubert, Klavier

Kulturraum St. Gereon, Forchheim

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

Donnerstag, 23. April 2026, 19.00 Uhr

ALSO WAT NU?

Kurt Tucholsky – Feuilletons und Gedichte
mit musikalischer Umrahmung

Antje Schneider & Simon Weinert - Lesung

Angela Maria Stoll - Klavier

Kulturraum St. Gereon, Forchheim

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

Freitag, 26. Juni 2026, 18.00 Uhr

FESTLICHES KONZERT

für Trompete und Orgel

Lukas Beno - Trompete (Solist, Gewandhausorchester Leipzig)

Georg Schäffner - Orgel

Basilika Gößweinstein

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00 *

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

Sonntag, 05. Juli 2026, 18.00 Uhr

KONZERT IM SCHLOSS THURN

Werke aus vier Jahrhunderten

mit dem ENSEMBLE HUNDSHAUTEN, Bernhard Joerg - Leitung

Rosengarten, Schloss Thurn

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

Samstag, 25. Juli 2026, 19.00 Uhr

BIG BAND open-air

mit Werken aus Jazz und Swing

mit der Big Band "von der Rolle" der JTK Neunkirchen a. Br. e. V.

Edmund Rolle - Leitung

St. Moritz, Leutenbach

Eintritt: € 15.00 / € 13.00 / € 8.00

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der VHS Forchheim e. V.

Sonntag, 20. September 2026, 18.00 Uhr

OPERN- UND LIEDERABEND

für Soli und Klavier

mit dem TRIO QUINTESSENZA

Victoria Kunze - Sopran

Kai Preußker - Bariton

Jorrit van den Ham - Piano

Schlosskirche, Egloffstein

Eintritt: € 16.00 / € 14.00 / € 8.00 **

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG mit der Tourist-Information Egloffstein

und der VHS Forchheim e. V.

Preiskategorien € 1 / 2 / 3

1 - Normalpreis

2 - Menschen mit Behinderung, Inhaber der Bay. Ehrenamtskarte, Studenten

3 - Kinder und Jugendliche im Alter vom 10. - 17. Lebensjahr und Mitglieder
des Kuratoriums zur Förderung von Kunst und Kultur im Forchheimer Land e. V.

ONLINE - Kartenvorverkauf:

ab 02/2026 - www.reservix.de

Kartenvorverkauf in Forchheim:

s'blaue Stäffala Buchhandlung, Wiesentstraße 1, Tel. (09191) 670567

VHS des Landkreises Forchheim, Hornschuchallee 20, Tel. (09191) 861045

Kartenvorverkauf in Gößweinstein*:

Klosterladen, Wallfahrtsmuseum Gößweinstein, Balthasar-Neumann-Str. 4

Kartenvorverkauf in Egloffstein**:

Tourist-Information Egloffstein, Felsenkellerstr. 20, Tel. (09197) 202



Wir unterstützen Kunst und Kultur.

www.forchheimer-kulturservice.de

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



Seit Oktober 2025 hat die VHS des Landkreises Forchheim eine neue Geschäftsleitung. Mit Annette Schäfer hat eine erfahrene und äußerst engagierte Frau aus dem Nachbarlandkreis Bamberg diese Funktion übernommen. Wünschen wir ihr besonders in diesen von Umbrüchen geprägten Zeiten ein glückliches Händchen und viel Erfolg. Das gesamte VHS-Team wird sie tatkräftig unterstützen.

Die vom Freistaat Bayern ausgerufene und geförderte Initiative „MuT (Medien und Technik)“ ist bereits in einer weiteren Förderperiode. Das Ziel bleibt weiterhin, älteren Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Unterstützung zu geben. Wir als VHS des Landkreises Forchheim sind wieder fleißig mit dabei und bieten der entsprechenden Zielgruppe kostenfreie Mediensprechstunden und Workshops an. Das hochwertige Angebot erfreut sich mittlerweile einer großen Beliebtheit.

Die digitale Teilhabe bleibt ein gesamtgesellschaftliches Thema, und wir als VHS leisten einen wichtigen Beitrag dazu. Aus diesem Grund schließen wir eine weitere Kooperation mit der Stadt Forchheim, und in unseren Räumen werden Workshops zum Digitalen Zwilling der Stadt Forchheim angeboten. Der Digitale Zwilling ist ein Abbild der realen Welt - in unserem Fall der Stadt Forchheim. Die eigene Stadt auf diese Weise kennenzulernen, ist für die meisten neu. Mit diesem Workshop geben wir Ihnen einen genaueren Einblick in die Vielfalt und die Handhabung des Digitalen Zwillings Forchheim. Es gibt eine umfangreiche Themenbreite wie Bebauungspläne, Sensordaten, Baustellen, Leerstände, Ortsinformationen, Sanierungsgebiete, das Solarkataster, die Geschichte der Stadt Forchheim und zukünftige städtische Planungen zu entdecken.

Einen neuen Blick auf die eigene Stadt bzw. Region bieten auch unsere Stadtspaziergänge in anderen Sprachen: Wie wäre es, „Forchheim en español“ oder „Bamberg in italiano“ zu erleben? Hier haben Sie die Gelegenheit, die Stadt mit anderen Augen zu sehen und sich gleichzeitig über Ihre Lieblingsecken oder Ihr bevorzugtes Lokal auszutauschen. Probieren Sie es aus!

Es ist aber nicht nur in der Stadt, sondern auch mitten in der Fränkischen Schweiz in diesem Jahr etwas Besonderes geboten: Gößweinstein feiert sein 950-jähriges Jubiläum und wir feiern mit. Mit einer Auswahl an Veranstaltungen wollen wir Ihnen die Vielfalt und die Lebendigkeit des Marktes Gößweinstein näherbringen. Freuen Sie sich auf interessante kulturelle wie gesellschaftliche Veranstaltungen, die Ihnen die Vergangenheit wie auch die Gegenwart lebendig machen.

Viel Spaß beim Blättern im Programmheft.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'H. Ulm'.

Ihr Landrat
Dr. Hermann Ulm

Allgemeine Hinweise

Gesellschaft

Pädagogik und Psychologie	6
Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)	10
Geschichte / Zeitgeschichte	11
Länderkunde / Geographie	12
Digitalisierung	12
Bildung für nachhaltige Entwicklung	15
Pflege und Vorsorge	17

EDV, digitale Welt und Beruf

Soziale Kompetenz	18
Büropraxis	18
Rechnungswesen und BWL	18
EDV Grundlagen	19
Microsoft Office	19
Smartphone	20
Internet und digitale Teilhabe	21
MuT zum Digitalen mit 60plus	21

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache	25
Englisch	25
Französisch	26
Italienisch	27
Spanisch	28
Andere Fremdsprachen	29

Gesundheit

Entspannung - Körpererfahrung	30
Gymnastik - Bewegung - Fitness	33
Königsbadkurse	36
Zusammenarbeit mit Sportvereinen	38
Tanz und Bewegung	40
Erkrankungen / Heilmethoden	42
Gesundheitspflege / Erste Hilfe	43
Ernährung	44

Kultur - Kreativ

Kunst / Kulturgeschichte	47
Malen / Zeichnen / Drucktechniken	47
Medienpraxis	48
Plastisches Gestalten	48
Schmuckgestaltung	49
Schminkkurse	49
Kreatives Gestalten	49
Textiles Gestalten	50
Mode / Nähen	51
Literatur / Theater	51
Musik	51

Junge VHS

Sonderprogramm & Kooperationen

Kooperation Info-Offensive Klimaschutz LRA Forchheim	57
Kooperation Pfalzmuseum	58
Kooperation Touristinfo Forchheim	63
Kooperation Stadtarchiv Forchheim	64
Kooperation Stadtbücherei Forchheim	66
Kooperation Wallfahrtsmuseum Gößweinstein	66
Seniorenprogramm	67
VHS unterwegs	70
Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth	73

Außenstellen

Ebermannstadt	74
Effeltrich	78
Eggolsheim	78
Gößweinstein	82
Gräfenberg	83
Hallerndorf	84
Hausen	85
Heroldsbach	85
Hiltoltstein	89
Hundshaupten	90
Igensdorf	91
Kirchhehnbach	92
Kunreuth	93
Langensendelbach	94
Leutenbach	95
Morschreuth	96
Neunkirchen	102
Poxdorf	107
Trubachtal	108
Weilersbach	109
Wiesenthau	110
Wiesenttal	110

Datenschutzerklärung & AGB

111



Leiter

Dr. Hermann Ulm, Landrat

Geschäftsführerin

Annette Schäfer, Kulturreferentin

Pädagogische Mitarbeiter

Emanuela Cavallaro

Markus Kuschka

Moritz Wenninger

VHS-Verwaltung

Birgit Ehe-Ahlers

Betül Akbaba

Karin Reichelt-Ott

Geschäftsstelle

VHS-Zentrum

Hornschuchallee 20

91301 Forchheim

Tel. 09191/86-1060

Fax 09191/86-1068

Online-Anmeldung: www.vhs-forchheim.de

E-Mail-Adresse: kontakt@vhs-forchheim.de

Geschäftszeiten

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

Ferien (unterrichtsfrei)

30.03. – 12.04.

01.05.

14.05.

25.05.

26.05. – 07.06.

04.06.

03.08. – 14.09.

15.08.

Osterferien

Tag der Arbeit

Christi Himmelfahrt

Pfingstmontag

Pfingstferien

Fronleichnam

Sommerferien

Mariä Himmelfahrt

Anmeldung

- online unter www.vhs-forchheim.de

- per E-Mail an kontakt@vhs-forchheim.de

- schriftlich per Post oder Fax

- persönlich und telefonisch in der Geschäftsstelle oder in den Außenstellen

Nachricht

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

Abmeldung

- nur in der VHS-Geschäftsstelle oder der jeweiligen Gemeindeverwaltung

- eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtskräftig.

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

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

Fotos Titelbild: Karl Serwotka

Zertifizierung Qualitätsmanagement

Wir sind EFQM-zertifiziert!

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

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

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



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



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



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



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



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



Volkshochschule Forchheim e.V.

1. Vorsitzende:	Silvia Bessler
2. Vorsitzende:	Kathrin Gutsche
Schriftführerin:	Birgit Kaletsch
Kasse:	Sven Dill
Geschichte/Zeitgeschichte:	Dr. Dieter George
Konzerte:	Dr. Dieter George
Literatur:	Ingeborg Taube
Länder- und Heimatkunde:	Christa Schlesinger
Seniorenvorträge:	Joseph Thäle



Jahreshauptversammlung der Volkshochschule Forchheim e.V.

Donnerstag, 09. April 2026, 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Forchheim

Pädagogik und Psychologie

■ Superhirn – Namen und Gesichter merken

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

Helmut Lange
Di., 03.03., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00

Fo100

Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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

Helmut Lange
Di., 10.03., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00

Fo101

Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler



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

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

Helmut Lange
Di., 17.03., 16.00-18.00 Uhr
€ 25,00

Fo102

Online bei Ihnen zu Hause

■ 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 Vokabel-Lerntricks.

Helmut Lange
Di., 24.03., 19.00-21.30 Uhr
€ 25,00

Fo103

Online bei Ihnen zu Hause

■ 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Helmut Lange
Sa., 28.03., 9.00-16.30 Uhr
€ 55,00

Fo104

Online bei Ihnen zu Hause

■ Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

siehe Fo102

Helmut Lange
Di., 14.04., 16.00-18.00 Uhr
€ 25,00

Fo105

Online bei Ihnen zu Hause

■ Kompaktkurs „Wirksam miteinander kommunizieren – beruflich wie privat“



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

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

Stefan Beißer
Di., 03.03., 18.00-21.00 Uhr, 2 x
€ 36,00 (€ 32,40) Kleingruppe

Fo106

Seminarraum VHS-Zentrum

■ Eigensinn - was kommt, wenn ich nicht mehr gebraucht werde?

NEU

Ein Workshop für Menschen zwischen ca. 50 und 65 Jahren, die sich im Beruf (oder im Übergang zum Ruhestand) nicht mehr gebraucht fühlen - sei es durch strukturelle Veränderungen, Altersbilder oder persönliche Einschnitte. Im Workshop begegnen die Teilnehmenden in vertrauensvoller Umgebung sich selbst und anderen auf Augenhöhe, entdecken vergessene Ressourcen und erleben, wie ihr persönlicher Eigensinn Kraft und Richtung geben kann.

Ziel ist es, neue Perspektiven und Handlungsimpulse für die eigene berufliche und persönliche Zukunft zu gewinnen.

Peter Janetschke
Sa., 07.03., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20)

Fo107

VHS-Zentrum

■ Geht es auch ohne Schimpfen? – Erziehen mit Herz und Klarheit

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

Jörg Gugel
Sa., 14.03., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe

Fo108

VHS-Zentrum

■ Positives Denken - die Macht der Gedanken



Ist das Glas halb leer oder halb voll? Die positive Psychologie lehrt uns, unsere Aufmerksamkeit nicht auf Probleme zu richten, sondern die Pluspunkte im Leben zu sammeln: positive Gefühle, Engagement, Verbundenheit mit anderen, Selbstwirksamkeit. Gute Laune und ein neues

Lebensgefühl sind damit fast schon vorprogrammiert.
Materialkosten von € 3,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein
Mo., 23.03., 18.30-21.30 Uhr
€ 21,00 (€ 19,20) inkl. Material € 3,00

Fo109

VHS-Zentrum

■ Warum sind frühkindliche Reflexe wichtig?

NEU

Ihr Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin hat vielleicht schon einmal die frühkindlichen Reflexe Ihres Kindes angesprochen. Doch was sind frühkindliche Reflexe eigentlich und welche Rolle spielen sie im Leben Ihres Kindes? Frühkindliche Reflexe sind angeborene Bewegungsmuster. Sie sind besonders in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten Lebensjahren wichtig. Im Laufe der Entwicklung sollten diese Reflexe jedoch im Körper integriert werden. Geschieht dies nicht, können sie den Alltag erschweren und Lern- oder Verhaltensprobleme verursachen. Durch gezielte Bewegungsübungen können Reflexe jedoch integriert werden und die natürliche Entwicklung des Nervensystems unterstützt werden. So kann ein Kind sich körperlich, geistig und emotional voll entwickeln und sein Potenzial entfalten. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, besonders an Eltern, die das Verhalten ihres Kindes besser verstehen und gezielt unterstützen möchten.

Nela Sebesta
Di., 24.03., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe

Fo110

VHS-Zentrum

■ Innere Stärke finden - Resilienz

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen gemeistert werden. Diese mentale und emotionale Kernfähigkeit stärkt die Persönlichkeit und aktiviert die Veränderungsbereitschaft. Mit Hilfe von Übungen können Sie Gelassenheit, Optimismus und Lösungskompetenz entwickeln und damit Ihre Gesundheit stärken. Materialkosten in Höhe von € 3,00 werden abgebucht.

Sonja Gößwein
Mo., 30.03., 18.30-21.30 Uhr, 1 x
€ 21,00 (€ 19,20) + Material € 3,00

Fo111

VHS-Zentrum

■ Empathische Kommunikation

NEU

Psychologische Gesprächstechniken für ein wertschätzendes Miteinander in Arbeit und Freizeit

Emotionale Gespräche, festgefahrene Diskussionen oder aufgeladene Konflikte gehören für viele Menschen zum Alltag - beruflich wie privat. Dieser Kurs vermittelt wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte psychologische Gesprächstechniken aus Therapie und Beratung, die dir helfen, in herausfordernden Gesprächssituationen sicher, klar und einfühlsam zu agieren. Schritt für Schritt lernst du, emotionale Äußerungen angemessen aufzufangen und Gespräche so zu steuern, dass echte Verbindung möglich wird. Durch kurze Theorieimpulse, praktische Übungen, Rollenspiele und Reflexion entwickelst du mehr Sicherheit im Umgang mit emotionalen Situationen und die Fähigkeit, Konflikte fairer, ruhiger und lösungsorientierter zu klären. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre kommunikative Kompetenz vertiefen möchten - ob in Beratung, Bildung, Führung, Teamarbeit oder im privaten Umfeld. Ziel ist nicht, therapeutisch zu arbeiten, sondern hilfreiche professionelle Methoden verantwortungsvoll auf den Alltag zu übertragen.

Jule Kemmerer
Sa., 11.04., 14.00-18.00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) Kleingruppe

Fo112

VHS-Zentrum

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

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

- Wie genau funktioniert das „Gesetz der Anziehung“ (Law of attraction)
- Was genau hat das „mehr des Gleichen Prinzip“ auf sich!
- Wie wird „instant gratification“ eingesetzt, um uns gezielt zu beeinflussen, und warum wäre „delay of gratification“ so viel besser für uns!

- Was genau bedeutet Kontrast, was hat das mit einer dualen Welt zu tun, in der wir leben und welche neue Bedeutung bekommen dann „Auf und Ab“ in deinem Leben!

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

Christian Loskarn
Di., 14.04., 18.30-22.00 Uhr
€ 21,00 (€ 18,90) Kleingruppe

Fo113

VHS-Zentrum

■ Konflikte verstehen und wandeln – Klarheit und Verbindung schaffen

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

Jörg Gugel
Mi., 15.04., 19.00-21.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe

Fo114

VHS-Zentrum

■ Mich haut so schnell nichts um - Kinderpsyche stärken

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

Ulrike Petry-Färber
Di., 21.04., 19.00-21.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe

Fo115

VHS-Zentrum

■ Wie Angst entsteht und wieder geht

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

Christian Loskarn
Di., 05.05., 18.30-22.00 Uhr
€ 21,00 (€ 18,90) Kleingruppe

Fo116

VHS-Zentrum

■ Resilienztraining



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

hen und haben eine hohe Widerstandsfähigkeit gegen Stress. In diesem Training erarbeiten wir die Grundlagen der Resilienz, klären wodurch sich resiliente Menschen auszeichnen und wie die eigene Resilienz gesteigert werden kann. Hierbei werden sich Theorieeinheiten mit praktischen Übungen abwechseln, die Sie anschließend in Ihren Alltag integrieren können.

Andrea Stölkerich
Mi., 06.05., 18.00-20.00 Uhr
€ 12,00 (€ 11,20) Kleingruppe

Fo117

VHS-Zentrum

■ Was ist die Evolutionspädagogik® und wie kann diese Ihr Kind unterstützen?

NEU

Die Evolutionspädagogik basiert auf dem Wissen, dass jede Entwicklungsstufe des Menschen maßgeblich sein Denken, Fühlen und Lernen prägt. Jede Stufe baut auf der vorherigen auf und bildet die Grundlage für eine gesunde persönliche Entwicklung. Ist eine dieser Entwicklungsstufen blockiert oder nicht vollständig durchlaufen, kann ein Kind manchmal nicht auf sein volles Potenzial zugreifen. Dies zeigt sich häufig in Form von Lern-, Konzentrations- oder Verhaltensproblemen. Die Evolutionspädagogik setzt genau hier an, indem sie hilft, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Die betroffene Entwicklungsstufe wird erkannt und durch gezielte, auf Bewegung basierende Übungen aktiviert und integriert. So können Blockaden schnell aufgelöst und neue Lern- und Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden. Evolutionspädagogik kann hilfreich sein, wenn ein Kind sehr impulsiv oder aggressiv ist, Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen hat, sich schlecht konzentrieren kann, sehr schüchtern ist oder sich schnell überfordert fühlt. Der Kurs richtet sich an Eltern sowie Pädagoginnen, Pädagogen und Lehrkräfte, die Kinder bestmöglich unterstützen wollen und ihnen das Lernen erleichtern möchten.

Nela Sebesta
Do., 07.05., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe

Fo118

VHS-Zentrum

■ Was am Belohnen und Bestrafen schwierig ist: wertschätzend und aufrichtig mit Kindern umgehen

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

Jörg Gugel
Sa., 09.05., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe

Fo119

VHS-Zentrum

■ Umgang mit eigenem Frust und Ärger lernen

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

Jörg Gugel
Do., 11.06., 19.00-21.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe

Fo120

VHS-Zentrum

■ Arbeit mit Glaubenssätzen

NEU

Innere Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt, die unser Denken und Verhalten oft unbewusst steuern. In diesem Kurs lernst du, solche verborgenen Überzeugungen zu erkennen, ihre Ursprünge zu verstehen und sie gezielt zu verändern. Durch praktische Übungen, Reflexionstools und alltagsnahe Methoden entwickelst du neue, stärkende Glaubenssätze, die mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innere Freiheit ermöglichen. Ideal für alle, die alte Muster lösen und ihre persönliche Entwicklung vertiefen möchten.

Andrea Stölkerich
Mi., 17.06., 18.00-20.00 Uhr
€ 12,00 (€ 11,20) Kleingruppe

Fo121

VHS-Zentrum

■ Ist mein Kind bereit für die Schule?

Gerade jetzt stellen sich viele Eltern von Vorschulkindern diese wichtige Frage. Die bevorstehende Einschulung kann Verunsicherung auslösen, denn schließlich beginnt für das Kind ein neuer, prägender Lebensabschnitt. In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick darauf, woran Sie aus Sicht der Evolutionspädagogik® erkennen können, ob Ihr Kind schulreif ist. Sie erhalten praktische Impulse, wie Sie Ihr Kind bis zur Einschulung - und auch in den ersten beiden Schuljahren - gezielt und dennoch alltagsnah unterstützen können.

Ein zentrales Element des Workshops ist der Schulreifebogen. Diesen werden wir gemeinsam besprechen und er wird Ihnen dabei helfen, die Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes besser einzuschätzen. Mein Ziel ist es, Ihnen wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand zu geben - damit Ihr Kind mit Freude, Neugierde und Selbstvertrauen in die Schulzeit starten kann und sich auch im Schulalltag gut zurechtfindet. Der Kurs richtet sich an Eltern von Vorschul- und Grundschulkindern sowie an Pädagoginnen, Pädagogen und Lehrkräfte, die Kinder bestmöglich auf den Schulstart vorbereiten und ihnen das Lernen erleichtern möchten.

Nela Sebesta
Di., 23.06., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe

Fo122

VHS-Zentrum

■ Die Dunkle Nacht der Seele – Innere Tiefen, Reflexion und kulturelle Perspektive

Diese Vortragsreihe lädt dazu ein, Phasen innerer Leere und stiller Nachdenklichkeit als Teil menschlicher Erfahrung zu verstehen. Der Kurs beleuchtet, wie Menschen diese Momente über die Jahrhunderte wahrgenommen und reflektiert haben - von Johannes vom Kreuz, der in der „dunklen Nacht der Seele“ eine tiefe spirituelle Phase beschreibt, bis hin zu Autoren der Dichtung und Literatur, die existenzielle oder melancholische Zustände thematisieren, etwa Fjodor Dostojewski. Gleichzeitig wird von Anfang an eine klare Abgrenzung zu pathologischen Zuständen gezogen - die Phasen sind nicht gleichzusetzen mit psychischen Erkrankungen, werden aber auch nicht romantisiert oder vereinfacht. Der Kurs beleuchtet diese Erfahrungen differenziert und öffnet den Blick für unterschiedliche kulturelle und spirituelle Deutungsräume - ohne dass religiöse Überzeugungen Voraussetzung für die Teilnahme sind. Dadurch wird die „dunkle Nacht“ als kulturell und menschlich bedeutsame Erfahrung sichtbar, die reflektiert und verstanden werden kann. Teilnehmende gewinnen Anregungen, diese Erfahrungen differenziert einzuordnen und auf heutige Lebenssituationen zu beziehen. Der Kurs bietet keine therapeutischen oder Heilsversprechen.

Rebekka Brandt
Mi., 15.07., 19.00-20.00 Uhr
Do., 16.07., 19.00-20.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80)

Fo123

Online bei Ihnen zu Hause

■ Wie Angst entsteht und wieder geht

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

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

iFo124

VHS-Zentrum

■ Einführung ins Fasten: Praktische Tipps und Einsichten in die Philosophie des Verzehrs



Fasten kann den Körper und Geist auf vielfältige Weise beeinflussen. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Effekte wissenschaftlich belegt sind und wie man das Fasten im Alltag praktisch umsetzt. Zusätzlich erhalten Sie eine Einführung in die zugrunde liegende Philosophie des Verzehrs und erfahren, wie bewusste Fastenzeiten das eigene Wohlbefinden, die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für den Alltag fördern können. Anhand praxisnaher Hinweise werden Möglichkeiten aufgezeigt, Fasten sicher und angenehm zu gestalten. Bitte beachten Sie: Der Kurs vermittelt keine medizinischen oder gesundheitlichen Heilsversprechen.

Rebekka Brandt
Fr., 15.05., 19.30-21.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10)

Fo559

Online bei Ihnen zu Hause

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

Zeit, die Wechseljahre zu verstehen.

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

Kerstin Debudey
Do., 26.03., 18.30-20.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10)
Kleingruppe

Fo560

VHS-Zentrum

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



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

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

Egon Wenderoth
Mi., 25.02., 18.30-21.30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe

Fo565

VHS-Zentrum

■ Einfach gesund leben



Wie du einen gesunden Lebensstil in deinen Alltag integrierst

In diesem Kurs lernst du, wie du gesundes Verhalten Schritt für Schritt in deinen Alltag integrierst - und zwar so, dass es zu dir, deinem Leben und deinem persönlichen Rhythmus passt. Wir arbeiten mit fundierten psychologischen Methoden wie Selbstwirksamkeitstraining und Habit- Design, um Verhaltensweisen einfach und langfristig zu verändern. Du erfährst, wie Gewohnheiten wirklich entstehen, warum Willenskraft allein nicht reicht und wie du in kleinen Schritten hilfreiche Routinen und Rahmenbedingungen etablierst, die dich deinen Zielen automatisch näherbringen. Gleichzeitig lernst du, wie du dir selbst mit Verständnis und Freundlichkeit begegnest, damit die Veränderungen nicht nur machbar, sondern auch angenehm für dich werden.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihr Wohlbefinden stärken möchten - egal ob durch Bewegung, Ernährung, Erholung oder mentale Gesundheit - und die nach einem Ansatz suchen, der sowohl wissenschaftlich fundiert als auch alltagstauglich ist.

Jule Kemmerer
Sa., 21.03., 14.30-17.30 Uhr
kostenfrei

Fo567

VHS-Zentrum

■ Improvisationstheater



Du willst deine Komfortzone verlassen, deine kreativen Fähigkeiten entfalten und Teil eines ganz besonderen Gruppengefühls werden? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Basics-Workshop geht es nicht nur ums Theaterspielen. Es geht um Präsenz und Verbindung! Hier lernst du

spielerisch, im Moment zu sein, intuitiv auf dein Bauchgefühl zu vertrauen und in bedeutungsvolle Begegnung mit anderen zu gehen. Mit niederschweligen Impro-Spielen und -Übungen machst du erste Erfahrungen darin, ohne Skript eine Szene zu gestalten und dabei einzigartige Geschichten zu erschaffen. Wir werden in ausdrucksstarke und zurückhaltende Charaktere schlüpfen, tragische und lustige Szenen spielen, aufeinander eingehen und durch gemeinsame Reflexionen gegenseitig voneinander lernen. Als Impro-Spielerin und Psychologin begleite ich dich durch diesen Workshop mit einem besonderen Fokus auf Achtsamkeit, wertschätzender Kommunikation und persönlicher Entwicklung. Es geht nicht darum, besonders witzig oder laut zu sein, sondern mutig kleine Schritte aus der eigenen Komfortzone zu machen und dabei ganz du selbst sein zu dürfen. Bitte auf bequeme Kleidung achten!

Jule Kemmerer
Sa., 16.05., 10.00-17.00
So., 17.05., 10.00-17.00
je 1 Stunde Mittagspause
€ 72,00 (€ 64,80)

Fo670

VHS-Zentrum

Verbraucherfragen (Finanzen, Recht, Versicherungen)

■ Vortrag: Jetzt bin ich dran! Frauen & ihre Finanzen.

Frauen leisten täglich Großes - im Beruf, in der Familie, im Alltag. Doch wenn es um ihr Geld und ihre Vorsorge geht, bleiben oft Fragen offen: Reicht meine Rente? Welche Absicherung ist wirklich wichtig? Und wie kann ich Vermögen aufbauen, auch wenn Familienplanung oder Teilzeit die Finanzen verändern? Inhaltlich geht es vom Gender Pay Gap über Teilzeit bis zur Altersvorsorge und wie sich diese Lücken gezielt schließen lassen. Die Dozentin gibt praktische Einblicke in die Themen Vermögen, Absicherung und Rente, verständlich erklärt und direkt umsetzbar.

Veranstalter: Bildungsbüro und Gleichstellungsstelle des Landratsamtes

Jehona Ahmeti
Mi., 25.02., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei

Fo132

St. Gereon Forchheim

■ online-Vortrag: Onlinebanking für Einsteiger



War das Onlinebanking vor Jahren eher etwas für jüngere Bankkunden, erledigen heutzutage zunehmend auch Senioren ihre Bankgeschäfte am Computer. Anhand praktischer Beispiele zeigt dieser Vortrag die Vorteile des Onlinebankings, wie Sie

das passende Kontomodell finden und wie Verbraucher sich vor Datenmissbrauch und Hackerangriffen schützen können.

Markus Latta
Mo., 16.03., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo133

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Vortrag: ETFs für Einsteiger

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

Markus Latta
Mo., 11.05., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo134

online bei Ihnen zu Hause

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



Das ist nicht nur ein Thema für Ältere.

Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle?

Wie gestalte ich in meiner individuellen persönlichen Situation das Testament am besten?

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

Ingeborg Pfleger
Di., 17.03., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo135

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

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

Ingeborg Pfleger
Di., 24.03., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo136

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Vortrag: Von der Idee der Gründung eines Vereins bis zu seinen Veranstaltungen

Sie haben eine Idee und schließen sich zusammen - zu einer Initiative, zu einem nicht rechtsfähigen oder rechtsfähigen Verein, gegebenenfalls innerhalb eines Verbandes. Wie wird der Verein gegründet, was benötigt man dazu, geht das auch online? Soll er ins Vereinsregister eingetragen werden, und unter welchen Voraussetzungen wird er als gemeinnützig anerkannt? Und wie werden Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen optimal vorbereitet und durchgeführt? Und dann geht es um die Erscheinung des Vereins und seiner Mitglieder nach außen: Dazu gehört es, Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen, oder an Veranstaltungen teilzunehmen, oder sich zu beteiligen. Welche Auflagen (kommunale und gesetzliche), welche Anmeldungen sind zu beachten und zu tätigen? Wer haftet, wenn jemanden etwas passiert, gibt es eventuell auch Versicherungen?

Fragen, über die alle Tätigen in Vereinen, Initiativen und Verbänden Bescheid wissen sollten.

Ingeborg Pfleger
Di., 21.04., 19.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Fo137

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Workshop: Strategische persönliche Finanzplanung - Vorsorgen fürs Alter, Träume finanzieren, Investieren lernen



Die Zukunft kommt von allein. Sicherheit und Wohlstand aber nicht! Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Optimum aus Ihrem Geld machen, strategisch fürs Alter vorsorgen und Ihre Träume finanzieren.

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

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

Danach wissen Sie:

- wie Sie Ihre individuelle Investmentstrategie entwickeln,
- diese auf Ihre Lebenssituation anpassen,
- welche Investment- und Renditemöglichkeiten Sie haben,
- wie Sie Ihre Strategie schrittweise umsetzen, nachbessern und absichern.

Wolfgang Steinhauer
Mi., 13.05., 19.00-21.00 Uhr
€ 9,80 (€ 8,80)

Fo138

Online bei Ihnen zu Hause

■ online-Workshop: Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

NEU

„Einkommensteuererklärung verständlich gemacht“ in einer entspannten und unterhaltsamen Online- Videokonferenz

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist.

Volker Riechert
Sa., 04.07., 13.30-18.30 Uhr
€ 59,00 (€ 53,10)

Fo139

Online bei Ihnen zu Hause

Geschichte / Zeitgeschichte

■ Lesung: „Bei uns war alles ganz normal. Memoiren einer niederländisch-jüdischen Sängerin in Deutschland“ von Ruth Frenk



Die Sängerin Ruth Frenk gehört zur Zweiten Generation von Schoah-Überlebenden und ist ein Musterbeispiel für Engagement und Erinnerungsarbeit. Seit 30 Jahren ist sie Vorsitzende der Deutsch-Israelischen Gesellschaft Bodensee-Region. 2022 veröffentlichte sie ihre bewegenden Memoiren „Bei uns war alles ganz

normal“. Darin erzählt sie von ihrer Familiengeschichte. Sie berichtet über ihr Aufwachsen als 1946 geborene Tochter zweier Holocaust-Überlebender und das lange Schweigen in ihrer Familie dazu. Daneben gibt sie Einblicke in ihren künstlerischen Weg und in ihren Einsatz für jüdische Kultur und Erinnerung. Heute liest Ruth Frenk regelmäßig

in Schulen und tritt öffentlich für Dialog und Aufklärung ein. Erleben Sie einen Abend voller Musik, Geschichte und persönlicher Einblicke. Die Lesung findet im Rahmen der Christlich Jüdischen Zusammenarbeit 2026 statt.

Ruth Frenk
Di., 03.03., 19.00-21.00 Uhr
kostenfrei

Fo140

in Kooperation mit der Arbeitsgruppe für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Stadtbücherei Forchheim Stadtbücherei Forchheim

■ Die NS-Kreisleiter Dr. Carl Ittameier und Karl Schmidt

Nach den großen Stimmgewinnen in den Land- und Reichstagswahlen ab 1930 führte die NSDAP im Juni 1932 eine Organisationsreform durch und unterteilte ihre ca. 40 Gaue in Kreise, die territorial einem Landkreis oder einer kreisfreien Stadt entsprachen. An der Spitze stand jeweils als ein vor Ort ranghöchster „Hoheitsträger“ der Partei ein „Kreisleiter“ mit eigener Dienststelle und mehreren Mitarbeitern. Im heutigen Landkreis Forchheim gab es davon zwei, einen für den ehemaligen Landkreis Ebermannstadt, der bis 1939 in Heiligenstadt residierte, und einen für Stadt und Landkreis Forchheim mit Teilen des Landkreises Pegnitz sowie Höchstadt, der als „Kreis Fränkische Schweiz“ bis 1943 seinen Sitz in Gräfenberg hatte. Beide Kreisleiter verdankten ihre Berufung der Bekanntschaft mit Gauleiter Hans Schemm, beide übten ihre Funktion nebenamtlich aus und beide verfügten nur über einen vergleichsweise kleinen Mitarbeiterstab.

Dr. Manfred Franze
Do., 12.03., 19.00-21.00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Fo141

Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Forchheim und der GEW Forchheim Kulturraum St. Gereon

■ Die Freiherren von Pölnitz im Forchheimer Land: Grundherren - Amtsträger - Newcomer im Bamberger Stiftsadel des 17. Jahrhunderts



Im Jahr 1661 wurde der Hieronimus Christof von Pölnitz und seine zwei Brüder mit dem Rittergut Hundshaupten belehnt. Schon damals war Hieronimus Christoph von Pölnitz, der eigentlich aus der vogtländischen Ritterschaft stammte, ein wichtiger Amtsträger des Hochstifts Bamberg

und somit Teil des Bamberger Stiftsadels. Mit ihm beginnt die über Jahrhunderte dauernde wichtige Rolle der Familie im Forchheimer Umland. Der Vortrag bietet Einblicke in die Machtpositionen der Pölnitz und in die innere Entwicklung des Rittergutes Hundshaupten seit dem 17. Jahrhundert.

Prof. Dr. Andreas Otto Weber
Do., 09.04., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei

Fo142

In Kooperation mit dem Heimatverein Kulturraum St. Gereon

■ Vortrag: "Und bring mir einen Türken mit...". Spuren der Türkenkriege in Franken

NEU

Mitten in einem fränkischen Dorf ein Brunnen, der seit Generationen der „Türkenbrunnen“ genannt wird. In einem anderen Dorf das Ölgemälde von einer „Türkentaufe“ aus dem 17. Jahrhundert, aufbewahrt in der Kirche, dem Ort des Geschehens. Oder: im Kaminzimmer eines oberfränkischen Schlosses sehen wir Porträts von zwei Türken, die aus den Türkenkriegen mitgebracht wurden. Im Landkreis Ansbach erinnert auf einem Friedhof ein Grabstein an Carolus Osman, einen gebürtigen Bürger Konstantinopels, der hier begraben liegt. Dies sind nur einige der vielen Spuren von Türken - oder besser Osmanen -, die als Gefangene aus den Türkenkriegen im 17. Jahrhundert mitgebracht wurden. Fränkisch-türkische Lebenswege, an die in teils amüsanten Geschichten noch heute erinnert wird.

Jochen Menzel
Fr., 27.03., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo143

VHS-Zentrum

Traditionelle Kartenspiele

■ Schafkopf - Doppelkopf - Skat

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

Dieter Gonschorowski
Di., 14.04., 17.30-19.00 Uhr, 10 x
€ 50,00

Fo147

In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forellen Forchheim"
Seminarraum VHS-Zentrum

■ Skat Aufbaukurs

Do's and don'ts im Skat, Strategien, Beispiele und Konklusion, Praxisbeispiele. Voraussetzung: Grundkenntnisse des Skatspiels (Spielregeln, Kartenwerte, Reizen).
In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forellen Forchheim" Forchheim"

Dieter Gonschorowski
Di., 14.04., 19.00-20.30 Uhr, 8 x
€ 40,00

Fo148

In Kooperation mit dem Skatclub "Die Forellen Forchheim"
Seminarraum VHS-Zentrum

Länderkunde / Geographie

■ After Work - Session zur Kommunalwahl 2026

Am 8. März 2026 ist es wieder so weit: Bayern wählt. Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit über die Kommunalwahl 2026 und beantwortet Ihre Fragen.

Mi., 25.02., 17.00-18.00 Uhr
kostenfrei

Fo149B

Online bei Ihnen zu Hause

■ Singapur - Philippinen - Bangkok



Den Hauptanlass für die mehrwöchige Reise nach Asien bildete die Hochzeit eines guten Freundes auf den Philippinen. Sie erwarten neben den Eindrücken einer philippinischen Hochzeit auch die Erlebnisse des Referenten in Bangkok und Singapur.

Dabei werden auch die starken Kontraste zwischen Singapur als dem reichsten Land Asiens und den eher ärmeren Philippinen erfahrbar. Die Gardens by the Bay ziehen mit ihren illuminierten Super-Trees und der täglich stattfindenden Lichtershow tausende Menschen in ihren Bann. Auf den Philippinen wiederum bildeten das hautnahe Erleben von Walhaien im offenen Meer und Canyoning in tiefblauem Wasser Highlights. Zum Abschluss laden die Tempelanlagen in Thailand zum Staunen ein und ebenso der Besuch des Elephant Sanctuaries mit direkten Begegnungen mit den Dickhäutern.

Moritz Wenninger
Di., 17.03., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei.

Fo150

VHS-Zentrum

■ Kreta im Frühling – alte Bergdörfer, seltene Orchideen und grandiose Landschaften

Kreta im Frühling ist ein Paradies für Naturliebhaber, Wanderer und alle, die das authentische Griechenland abseits des Massentourismus erleben möchten. Im Inselinneren von Kreta lassen sich zahlreiche ur-

sprüngliche Bergdörfer erkunden, in denen die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Hier trifft man auf verwinkelte Gassen, alte Kirchen, traditionelle Tavernen und eine herzliche Gastfreundschaft. Der Frühling verwandelt Kreta in ein Blütenmeer: Wildblumen, Mohn, Margeriten und natürlich Orchideen bedecken die Hügel und Täler. Die Insel gilt als ein Hotspot für Orchideenfreunde. Über 80 Orchideenarten wachsen hier, viele davon sind endemisch, also nur auf Kreta zu finden. Kreta im Frühling bietet eine einzigartige Mischung aus Natur, Kultur und Ursprünglichkeit.

Adolf Riechelmann
Di., 28.04., 19.00-20.30 Uhr
Eintritt frei.

Fo151

VHS-Zentrum

Digitalisierung



KI Vortragsreihe

■ Vortragsreihe KI: KI in der Landwirtschaft

NEU

Welche Rolle spielt KI in modernen Landmaschinen, und welche zukünftigen Entwicklungen sind zu erwarten? Wie werden Qualität und Sicherheit gewährleistet? CLAAS ist einer der weltweit führenden Hersteller von Landmaschinen. Anhand konkreter Beispiele wie autonome Systeme und automatische Erntegutanalyse wird veranschaulicht wie KI-basierte Lösungen technische Innovationen vorantreiben und welche Herausforderungen durch regulatorische Anforderungen entstehen.

Torben Töniges
Di., 24.03., 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei

Fo161A

Online bei Ihnen zu Hause

■ Vortragsreihe KI: KI als Kollegin? Was denken Beschäftigte über KI am Arbeitsplatz?

NEU



Künstliche Intelligenz (KI) hält zunehmend Einzug in verschiedenste Arbeitsbereiche. Doch wie kann KI zur verlässlichen Kollegin werden? Wo liegen die technischen, ethischen und praktischen Grenzen ihres Einsatzes? Was sind Sorgen und Befürchtungen der Beschäftigten, wo erkennen sie Chancen? Und wovon hängt am Ende die Akzeptanz von KI am Arbeitsplatz ab?

Sabine Pfeiffer
Do., 16.04., 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei

Fo161B

Online bei Ihnen zu Hause

■ Vortragsreihe KI: Sind wir nur noch Zauberlehrlinge? Vertrauen und Ethik in der KI

NEU

Künstliche Intelligenz ist längst mehr als nur ein technologisches Werkzeug: Sie verändert unsere Welt und beeinflusst gesellschaftliche Prozesse - rasant, tiefgreifend und mit weitreichenden Folgen. Wie ge-

hen wir als Gesellschaft mit diesen Entwicklungen um? Dürfen wir Algorithmen vertrauen, die wir nicht verstehen? Beherrschen wir die Technologien noch - oder geraten wir, wie Goethes Zauberlehrling, in den Strudel unserer eigenen Schöpfungen?

Peter Dabrock
Di., 19.05., 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei

Fo161C

Online bei Ihnen zu Hause

BayernLab Forchheim



■ Fakenews & Deepfakes – Wahrheit oder Illusion

NEU



Täglich begegnen uns im Internet Nachrichten, Bilder und Videos - doch nicht alles davon entspricht der Wahrheit! In diesem Workshop wird gezeigt, wie Falschmeldungen erkannt werden können, warum sie so überzeugend wirken und welche Mechanismen hinter ihrer Verbreitung stecken.

Anhand ausgewählter Beispiele aus den sozialen Medien prüfen die Teilnehmenden, welche Hinweise auf Fake News hindeuten und wie sich Fakten zuverlässig überprüfen lassen. Im zweiten Teil widmen wir uns dem Thema Deepfakes - künstlich erzeugten oder manipulierten Bildern, Stimmen und Videos, die täuschend echt wirken können. Die Teilnehmenden erfahren, welche Risiken Deepfakes mit sich bringen, wo sie eingesetzt werden und woran man solche Inhalte im Alltag erkennen kann.

Forchheim BayernLab
Di., 24.03., 10.00-12.00 Uhr
kostenfrei

Fo162

BayernLab Forchheim

■ Der BayernAtlas – Mehr als nur ein Kartenviewer



Der BayernAtlas ist eine kostenfreie Geodatenanwendung des bayerischen Landesamtes für Digitalisierung, Breitband und Vermessung, mit dem die eigene Heimat erkundet werden kann. Neben der klassischen topographischen Karte und aktuellen Luftbildern können z. B. auch historische Karten betrachtet werden.

Zudem besteht die Möglichkeit, weitere Informationen zu überlagern oder selbst Inhalte zu skizzieren, um so ganz einfach thematische Karten zu erstellen. So lässt sich z. B. erforschen, wo es in Bayern Überschwemmungsgebiete gibt oder wie die eigene Ortschaft vor 200 Jahren ausgesehen hat. Sie können Umwelt- und Denkmaldaten betrachten oder Ihre nächste Freizeitaktivität planen.

Forchheim BayernLab
Di., 05.05., 10.00-11.30 Uhr
kostenfrei

Fo163

BayernLab Forchheim

■ Künstliche Intelligenz – KI verstehen und anwenden

Wir nehmen Sie mit in die Welt der Künstlichen Intelligenz - von den Grundlagen bis zur Interaktion mit verschiedenen KI-Anwendungen. Zunächst werfen wir gemeinsam einen Blick auf deren Funktionsweise und zeigen verschiedene Bereiche auf, in denen sie bereits zum Einsatz kommen. Außerdem diskutieren wir darüber, für welche Aufgaben der Einsatz von KI-Tools sinnvoll ist und worauf man bei der Nutzung achten sollte. Im zweiten Teil dieses Workshops haben Sie die Möglichkeit selbst aktiv zu werden. An einem von uns zur Verfügung gestellten Computer dürfen Sie selbst eine KI trainieren, mit einem Chatbot kommunizieren und ausprobieren, wie sich mit den richtigen Texteingaben eindrucksvolle Bilder erstellen lassen.

Forchheim BayernLab
Di., 05.05., 13.00-15.00 Uhr
kostenfrei

Fo164

BayernLab Forchheim

Der digitale Zwilling

■ Der digitale Zwilling - Stadt Forchheim

NEU



Der Digitale Zwilling ist ein Abbild der realen Welt - die Stadt Forchheim hat im Pilotprojekt „TwinBy - Digitale Zwillinge für Bayern“ des Bayerischen Staatsministeriums für Digitalisierung ihren Digitalen Zwilling (DZ) erschaffen. Die eigene Stadt auf diese Weise kennenzulernen, ist für die meisten neu: Mit diesem Workshop geben wir Ihnen einen genaueren Einblick in die Vielfalt und die Handhabung des DZ Forchheim. Sie stellen Ihre Fragen, z.B. „Wo gibt es derzeit Baustellen in der Stadt?“ oder „Wieviel Grad haben wir gerade in der Hauptstraße?“ oder „Wie sieht das neue Baugebiet in meinem Stadtteil aus?“

Alle Antworten und Vieles mehr finden Sie im DZ. Wie Sie dabei vorgehen und was Sie sonst noch innerhalb des DZ für Informationen erhalten, erfahren Sie in diesem Workshop. Unser DZ bietet jetzt schon eine umfangreiche Themenbreite wie Bebauungspläne, Sensordaten, Baustellen, Leerstände, Ortsinformationen, Sanierungsgebiete, das Solarkataster, die Geschichte der Stadt Forchheim und zukünftige städtische Planungen.

Lisa Kaletsch
Mo., 27.04., 18.30-21.00 Uhr
kostenfrei

Fo165

VHS-Zentrum

Lisa Kaletsch
Mi., 17.06., 18.30-21.00 Uhr
kostenfrei

Fo166

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

@

Das vernetzte, "intelligente" Heim sorgt für mehr Sicherheit, spart wertvolle Zeit und senkt Energiekosten.

Aber was ist Smart Home eigentlich genau und wie funktioniert es? Was ist heutzutage alles möglich? Wie machen Sie Ihr bestehendes Haus intelligent? Worüber sollten Sie sich beim Neubau Gedanken machen? Welche Geräte kann ich nutzen? Welche können kombiniert werden? Eine zentrale Steuerung für das ganze Haus?

Der Vortrag informiert anhand praktischer Beispiele über diese Fragen.

Thomas Pößnecker
Mi., 08.07., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Fo167

online bei Ihnen zu Hause

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

BayernLab spezial: MINTwoch - Workshops für Kinder und Jugendliche

■ MINTwoch im BayernLab - Workshop: 3D-Druck **NEU**



Tauche ein in die faszinierende Welt des 3D-Drucks und verwandle deine Ideen in echte Objekte! Ob praktische Ersatzteile, coole Deko-Objekte oder spannende Projekte - mit moderner Technik wird deine Kreativität grenzenlos. In diesem Kurs erlebst du live, wie ein 3D-Drucker arbeitet

und entdeckst eine Vielfalt an Modellen, die du selbst in die Hand nehmen kannst. Nach einer kurzen Einführung gestaltest du dein eigenes 3D-Objekt am Computer und sammelst erste Erfahrungen mit einem CAD-Programm. Freu dich auf ein Abenteuer voller Technik, Kreativität und Innovation - und lass dich von den Möglichkeiten begeistern, die der 3D-Druck eröffnet.

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren

Forchheim BayernLab
Mi., 25.02., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo168A

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshop: Bürstenroboter bauen!

Eine einfache Haushaltsbürste verwandelt sich in einen kleinen, krabbelnden Roboter! In diesem Workshop entdecken Kinder spielerisch die Grundlagen von Technik und Strom: Mit Motor, Batteriefach und ihrer Kreativität, entsteht ein ganz persönlicher Bürstenroboter. - Selber basteln und bauen - Verstehen, wie Strom einen Motor antreibt - Den Roboter individuell gestalten. Am Ende krabbelt der Bürstenroboter über den Tisch - und das Beste: Er darf mit nach Hause genommen werden! Geeignet für Kinder von 8 bis 10 Jahren, in Begleitung eines Elternteils oder einer sorgeberechtigten Person. Wichtiger Hinweis: Begleitpersonen müssen sich nicht anmelden!

Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 10 Jahren

Forchheim BayernLab
Mi., 25.03., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo168B

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshop: Extended Reality – Virtuelle Welten erleben!

Setz die VR-Brille auf und tauche ein in virtuelle Welten! In diesem Workshop probierst du spannende Anwendungen selbst aus und erlebst direkt, wie sich virtuelle Realität anfühlt. Du lernst den Unterschied zwischen Augmented Reality (AR), Mixed Reality (MR) und Virtual Reality (VR) kennen und erfährst, wo diese Technologien heute schon eingesetzt werden. Freu dich auf aufregende Apps: Steh im obersten Stockwerk eines Hochhauses, wandere durch den Thronsaal von Schloss Neuschwanstein oder blicke in den Grand Canyon.

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 15 Jahren.

Forchheim BayernLab
Mi., 29.04., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo168C

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshop: LEGO Spike Prime Workshop – die Welt der Robotik entdecken



Dieser Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche, die sich für Robotik und Programmierung interessieren oder Spaß am Tüfteln haben. Gemeinsam tauchen wir in die spannende Welt der Robotik ein. Mit den berühmten bunten Steinchen baust du deinen eigenen kleinen Roboter und

erweckst ihn mithilfe einer visuellen, blockbasierten Programmiersprache zum Leben. Schritt für Schritt erfährst du, wie Sensoren und Moto-

ren angesteuert werden und wie einfache Programme entstehen. Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren

Forchheim BayernLab
Mi., 20.05., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo168D

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshop: Calliope mini – Programmieren kinderleicht entdecken

Programmieren kann spielerisch und spannend sein! Im Workshop mit dem Calliope mini, einem kleinen vielseitigen Computer, werden die Grundlagen des Programmierens vermittelt. Mit einfachen Programmierbausteinen lassen sich LEDs zum Blinken bringen, Töne abspielen oder die Temperatur messen. Kinder entwickeln eigene kleine Projekte und erleben, wie Technik lebendig wird. Fantasie und Kreativität stehen dabei im Mittelpunkt - ob lustige Lichtspiele oder spannende Experimente. Kinder im Alter von 8 und 9 Jahren nur in Begleitung eines Elternteils oder einer sorgeberechtigten Person. Wichtiger Hinweis: Begleitpersonen müssen sich nicht anmelden!

Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 12 Jahren

Forchheim BayernLab
Mi., 24.06., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo168E

BayernLab Forchheim



BayernLab on Tour in Neunkirchen

■ Pop-up-MINT-Lab in Neunkirchen

4 Tage mit verschiedenen Themen zu unterschiedlichen Zeiten!

- Mo, 20. April 2026
13.00 bis 16.00 Uhr
- Di, 21. April 2026
09.00 bis 16.00 Uhr
- Mi, 22. April 2026
14.00 bis 17.00 Uhr
- Do, 23. April 2026
08.30 bis 15.00 Uhr

Themen:

- KI
- Robotik
- Virtuelle Realität
- 3D-Druck
- Führung durch die Expo
- Fake-News und Deep-Fakes
- Digitale Themen zum Erleben und Begreifen

Gleich an mehreren Tagen habt ihr diesmal die Möglichkeit, an verschiedenen Mitmachstationen mehr zu spannenden Zukunftstechnologien zu erfahren. Ihr könnt an Mini-Workshops teilnehmen oder auch nur mal kurz reinschnuppern. Ihr dürft später dazu kommen, so lange experimentieren wie ihr möchtet und auch jederzeit zwischen den einzelnen Themen und Angeboten wechseln. Gemeinsam mit dem Team vom BayernLab Forchheim könnt ihr in virtuelle Welten eintauchen und dabei auch eigene Inhalte entwerfen.

Diese interaktive Expo wird im Rahmen einer Kooperation zwischen dem BayernLab Forchheim und dem Markt Neunkirchen am Brand kostenfrei angeboten und richtet sich an alle Technik- und Digitalbegeisterte jeden Alters - auch ohne Vorkenntnisse. Einfach vorbeikommen, mitmachen und staunen!

Forchheim BayernLab **Fo169**
ab Mo., 20.04., 13.00-16.00 Uhr, 4 Tage
kostenfrei; keine Anmeldung erforderlich
Expo / Ort: Zehntspeicher in Neunkirchen am Brand

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Engagement Spaziergang

Engagement Spaziergang - Spazieren.Entdecken.Mitwirken

Gemeinsam erkunden wir soziales Engagement in Forchheim. Wir besuchen Organisationen, die sich für den Zusammenhalt der Gesellschaft in unterschiedlichster Form einsetzen. Schließen Sie sich uns an! Während des geführten Rundgangs können Sie sich untereinander austauschen. Vor Ort erfahren Sie mehr über die Einrichtungen und lernen die Verantwortlichen kennen.

Kontakt: Ehrenamtsvermittlung für die Stadt Forchheim, Kathrin Reif, 09191-6155287 oder k.reif@forchheim-nord.de

- Dienstag, 5. Mai 2026 um 17:00 Uhr
INSEL Beratung und Begegnung Sozialpsychiatrischer Dienst
- Mittwoch, 6. Mai 2026 um 17:00 Uhr
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Forchheim e.V.
- Dienstag, 12. Mai 2026 um 17:00 Uhr
Bund Naturschutz
- Montag, 18. Mai 2026 um 17:00 Uhr
Arbeiter-Samariter-Bund

Kathrin Reif **Fo170**
ab Di., 05.05., 17.00-20.00 Uhr,
4 Abende
kostenfrei
Stadtgebiet Forchheim

Weltladen Forchheim

Der Ball ist rund - Ein Vortrag mit Diskussion



Der Ball ist rund : Die Fußballweltmeisterschaft steht bevor. Alle hoffen auf faire Wettkämpfe. Doch wie sieht's mit der Fairness bei der Herstellung der beim Spiel verwendeten Fußbälle aus? Immerhin werden drei von vier Fußbällen meist von Frauen

per Hand in Pakistan hergestellt.

Mit dem Vortrag „Der Ball ist rund“ informiert Robert Weber, 1. Vorsitzender des FAIR BAND und früherer Mitarbeiter großer weltweit agierender Sportartikel-Hersteller umfassend über die Herstellung von FAIREN Bällen in Pakistan. Dabei werden die Bereiche: Herstellungsland Pakistan, Produktion, Soziale Gerechtigkeit durch FAIRTRADE,

Geschlechtergerechtigkeit und spezielle Frauen-Förderung gleichermaßen angesprochen.
In Kooperation mit den Weltladen Forchheim.

Susanne Ehrenspeck
Mi., 04.03., 19.00-20.45 Uhr
kostenfrei

Fo171

VHS-Zentrum

Südamerika / Nähmaschinen - Eine Mediashow mit Diskussion



FASZINATION SÜDAMERIKA: Mit einem Nähprojekt in Paraguay Menschen unterstützen und das Klima schützen.

Der Referent Eberhard Best nimmt die Zuschauer mit auf eine spannende und informative Reise durch die sagenhafte Landschaft des vielfältigen Naturreichs Südamerika mit seiner faszinierenden Schönheit vorbei an den flächenmäßig größten Wasserfällen, der höchsten Passstraße der Welt, dem größten Berg außerhalb des erweiterten Himalayas zu den Näherinnen von Paraguay. In dem Projekt konnten inzwischen Tausende von Frauen geschult werden und ihnen dadurch die Möglichkeit gegeben werden, sich ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

In Kooperation mit dem Weltladen Forchheim.

Susanne Ehrenspeck
Mi., 20.05., 19.00-20.45 Uhr
kostenfrei

Fo172

VHS-Zentrum



Forchheim for Future e.V.

Ein Film zum Thema Reisen unter ökologischen Gesichtspunkten - ein Filmabend mit Diskussion

Vorankündigung: Film zum Thema Reisen unter ökologischen Gesichtspunkten. In Kooperation mit Forchheim for Future e.V.

Forchheim for Future e.V.
Fr., 20.03., 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei

Fo173A

Zukunftshaus

Ein Film zum Thema Erzeugung von Nahrungsmitteln/ Ernährung - ein Filmabend mit Diskussion



Vorankündigung: Erzeugung von Nahrungsmitteln/ Ernährung.

In Kooperation mit Forchheim for Future e.V..

Forchheim for Future e.V.
Fr., 19.06., 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei

Fo173B

Zukunftshaus

Exkursionen

■ Ein Blick hinter die Kulissen des Recyclinghofs



Ein wichtiger Schritt in Richtung Kreislaufwirtschaft.

In Zeiten knapper werdender Rohstoffe geht es auch im Bereich der Abfallwirtschaft um Beiträge zur Kreislaufwirtschaft. Diese helfen die Rohstoffverschwendung zu vermeiden. Wir trennen Müll und er wird

entsprechend gesammelt. Doch was geschieht nach der Sammlung? Müll oder Wertstoff - die Fa. Rudolf Fritsche GmbH ist seit über 100 Jahren in dieser Branche tätig. Ein Schwerpunkt für die Besichtigung liegt beim Umgang mit Altpapier.

Treffpunkt: Pförtnerhaus, Steinbühlstr. 5, 91301 Forchheim

Forchheim for Future e.V.
Mi., 22.04., 9.30-11.00 Uhr
kostenfrei

Fo174

Recyclinghof Rudolf Fritsche

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



Entscheidend ist, was hinten raus kommt. Das ist nicht nur ein altes Kohl-Zitat, sondern kann auch für interessierte Bürgerinnen und Bürger bezüglich der Kläranlage von Forchheim interessant sein. In Forchheim und seinen Anschlussgemeinden fallen jährlich etwa 6 Millionen Kubikmeter zu reinigendes Abwasser an. Um diese Menge abzuleiten und der Kläranlage zuzuführen, unterhalten die Stadtwerke Forchheim ein ca. 180 km langes Kanalnetz mit ca. 5.600 Schächten und 60 Sonderbauwerken. Die Forchheimer Kläranlage auf der Schleuseninsel ist von zentraler Bedeutung für die umweltgerechte Wasserversorgung der Stadt Forchheim. Was dort ankommt und wie dort geklärt wird, können Sie bei einer kurzweiligen Betriebsbesichtigung mit dem „Klärwärdler vo Forchheim“ (Stadtwerke-Influencer) erfahren.

Treffpunkt: Tor der Kläranlage - Zur Staustufe 14, 91301 Forchheim.

Forchheim for Future e.V.
Do., 23.04., 17.00-18.30 Uhr
kostenfrei

Fo175

Kläranlage Forchheim

Besichtigung Deponie Gosberg

■ Führung über das Entsorgungszentrum Deponie Gosberg

Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in den Betrieb des Entsorgungszentrums Deponie Gosberg. Dabei erfahren Sie, welcher Aufwand damit verbunden ist, dass Wertstoffe und Abfälle ordnungsgemäß gesammelt und verwertet werden können. Sie bekommen einen Überblick, was mit nicht verwertbaren Fraktionen wie Restmüll oder Problemmüll passiert. Wie Deponiegas verstromt, Sickerwasser aufbereitet oder Kompost hergestellt wird. Bei der Führung können unter anderem folgende Bereiche besichtigt werden:

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

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

Birgit Meusel-Maximtschuk
Do., 26.03., 14.00-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo176A

Deponie Gosberg

Birgit Meusel-Maximtschuk
Do., 23.07., 14.00-16.00 Uhr
kostenfrei

Fo176B

Deponie Gosberg

Exkursion durch die Wasserwiesen

■ Exkursion: Wasserwiesen im Wiesental



Wollen Sie einmal ein Immaterielles Kulturerbe entdecken? Und das vor den Toren Forchheims!

Erkunden Sie eine jahrhundertealte landwirtschaftliche Bewirtschaftungsform: die traditionelle Wiesenbewässerung, die über Generationen hinweg die Talräume des Forchheimer

Landes geprägt hat. Sie ist ein faszinierendes Beispiel für ein lebendiges, immaterielles Kulturerbe. Auf einer Führung durch das untere Wiesental können Sie sich über seine Geschichte und Technik informieren. Und Sie erfahren auch, warum die Wiesenbewässerung nicht nur für die Landwirtschaft von Bedeutung ist, sondern auch einen wichtigen Beitrag für den Naturschutz leistet - und warum sie letztlich auch für jeden Einzelnen von uns von großer Bedeutung ist. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (bei Nässe sind Gummistiefel empfehlenswert).

Roland Lindacher, Pauline Arnet
Fr., 19.06., 16.00-18.00 Uhr
kostenfrei

Fo177

Treffpunkt: wird noch festgelegt

Umweltbildung

Teil 2 Thema Filzen

■ Feuchtföhliche Filzerei - Gefilzte Sitzunterlage mit Tiermotiv Eltern/Kindkurs für Kinder ab 6 Jahre

Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen mit Mama/ Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - eine praktische runde Sitzunterlage gefilzt werden. Ihr dürft euch ein Lieblingstier überlegen, das ihr als Motiv auf das Kissen filzen wollt. Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson. Mitzubringen: Wachstuchschuttschnecke und Kleidung die auch mal etwas nass werden darf, ein kleiner Imbiss und Getränk; Materialkosten 6€ pro Kissen;

Wichtig: Info für die Anmeldung - jeder TN Kind und Erwachsener muss sich einzeln anmelden.

Teil 1 mit dem Thema Wolle findet am 27.05.2026 im Wildpark Hundshaupten HU003 statt.

Barbara Eichhorn
Sa., 04.07., 10.00-14.00 Uhr
€ 12,80 (€ 11,50) + Materialkosten (ca. 6,- Euro)

Fo179A

Grünes Klassenzimmer

■ Entdecke die Natur auf kreative Art - mit Stift und Papier beim Nature Journaling

NEU



In diesem Kurs lade ich dich ein Pflanzen, Tiere und Pilze mit neuen Augen zu sehen - aufmerksam, kreativ und vor allem entschleunigt. Beim Nature Journaling verbinden wir Beobachtungen mit Notizen und Zeichnungen um Entdeckungen in der Natur und die eigene Stimmung festzuhalten. Dabei geht es nicht um künstlerische Perfektion, sondern um

Freude am Entdecken und Gestalten. Was dich erwartet: Übungen zur Wahrnehmung und Naturbeobachtung, Kreative Methoden, um Gedanken, Gefühle und Naturerlebnisse festzuhalten, Einführung in ein-

fache Zeichentechniken, Inspiration, wie aus kleinen Skizzen und Infos persönliche Naturtagebücher entstehen.
Entspannung, Achtsamkeit und Zeit für dich selbst! Der Kurs ist ideal für alle, die gerne draußen sind, sich kreativ ausdrücken möchten oder Wege suchen, die Natur bewusster zu erleben - ganz ohne Vorkenntnisse.

Stephanie Geßler **Fo179B**
Fr., 17.04., 15.00-17.00 Uhr
€ 13,80 (€ 12,40) Parkplatz Lebenshilfe

Stephanie Geßler **Fo179C**
Fr., 15.05., 15.00-17.00 Uhr
€ 13,80 (€ 12,40) Parkplatz Lebenshilfe

Pflege und Vorsorge

Hospizverein des Landkreises Forchheim

■ Der Letzte-Hilfe-Kurs - am Ende wissen, wie es geht



Letzte Hilfe:
Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“:
das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.
LETZTE HILFE IST SO WICHTIG WIE ERSTE HILFE!

Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

KURSAUFBAU

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit.

Hospizverein für den LK Forchheim e.V. **Fo181**
Sa., 14.03., 9.00-12.30 Uhr
kostenfrei Seminarraum VHS-Zentrum

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim



■ Online-Vortrag: Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung

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



Welche Faktoren sind für einen Pflegegrad relevant?
Wie können Sie sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst / Mediproof vorbereiten?
Wie gehen Sie mit Fragebögen um, die Ihnen im Vorfeld zugeschickt werden?

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

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim **Fo182**
Do., 05.03., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online-Vortrag: Höheren Pflegegrad beantragen - das ist zu beachten

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

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim **Fo183**
Mo., 23.03., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online-Vortrag: Pflegebegutachtung bei Kindern



Wir erläutern im Vortrag über die Richtlinien der Begutachtung von Kindern. Insbesondere gehen wir darauf ein, welche Einschränkungen bei der Begutachtung berücksichtigt werden und wie das Alter des Kindes Einfluss auf die Bewertung der Selbstständigkeit hat. Außerdem in-

formieren wir grundsätzlich über Antragstellung und Fristen.

Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim **Fo184**
Mi., 22.04., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

ASB RV Forchheim

■ „Pflegebedürftig – was nun?“ - Wege durch den Pflegedschungel



Inhalte:

- Wann ist Pflegebedürftigkeit gegeben?
- Wo können Pflegeleistungen beantragt werden?
- Welche Voraussetzungen gibt es und wie schnell wird über den Antrag entschieden?

- Was sind Pflegegrade und wie sind sie gestaffelt?
 - Welche Leistungen gibt es (Vollstationäre Betreuung, Ambulante Betreuung, Entlastungsbeträge, Geldleistung bei Pflege durch Angehörige)?
 - Wie können die Leistungen kombiniert werden?
- Ein Vortrag in Zusammenarbeit mit dem ASB RV Forchheim

Kathleen Eismann **Fo185**
Di., 12.05., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei VHS-Zentrum

Soziale Kompetenz

Berufliche Kommunikation

■ Die Gesprächsführung im Beruf positiv beeinflussen



Lernziele: Sich selbst und das Gegenüber besser verstehen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten in der Kommunikation erweitern, Teamarbeit effektiver und erfolgreicher gestalten, „Spiele im Büro“ durchschauen und Konflikte entschärfen lernen.

- Selbstreflexion als Basis
- Grundhaltungen für gute Kollegialität/Führung
- Transaktionsanalyse
- „Spiele im Büro“
- Konfliktodynamik durchschauen und gute Lösungen finden

Inge Klopfer **Fo201**
Fr., 08.05.26, von 18.00 bis 20.00 Uhr und
Sa., 09.05.26, von 14.00 bis 17.00 Uhr
€ 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Sketchnoting

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

NEU



Das Ziel ist es, den Berufsalltag zu strukturieren, Gespräche zu verdeutlichen und durch Visualisierungen in Teamsitzungen sowie bei Problemlösungen und Präsentationen zu unterstützen.

Die Bildsprache ist durch den Picture Superiority-Effekt besonders effektiv

und verständlich, ohne zeichnerische Fähigkeiten zu erfordern.

Inhalte:

- Vorteile von Skizzen beim Denken, Kommunizieren, Entscheiden, Zusammenarbeiten.
- Kompakte, logische, aussagekräftige, revidierbare Skizzenerstellung
- Übung der Anwendung am Flipchart, Whiteboard, Packpapierwand, PC/Beamer
- Ausgewählte Skizziervorlagen zur Bewältigung von Problemen

Inge Klopfer **Fo202**
Fr., 24.04.26 von 18.00 bis 20.00 Uhr und
Sa., 25.04.26 von 9.00 bis 12.00 Uhr
€ 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Büropraxis

Tastaturschreiben

■ 10-Fingersystem - Tastenschreiben 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 (mit der man konventionell lernt) auch die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Träume und Gefühle) angesprochen. Die einzelnen Tasten werden mit Farben und Bildern hinterlegt und mit Musik zu einer lustigen Geschichte ver-

knüpft. Dabei wird der Lehrstoff auf Dauer im Langzeitgedächtnis abgelegt.

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

Der Kurs ist für Schüler ab ca. 9 Jahren geeignet.

Natürlich können und dürfen auch Erwachsene an dem Kurs teilnehmen!

Monika Bappert **Fo203**
Dienstag und Donnerstag, jeweils von 9.30-11.00 Uhr;
01.09.26/ 03.09.26 / 08.09.26/ 10.09.26
€ 47,00 (€ 44,00) inkl. Unterlagen 17,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Rechnungswesen und BWL

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

@

Mo., 02.03., 8.30-20.30 Uhr, 6x **Fo211**
Technik Test Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Finanzbuchführung 1 - Online-Seminar

@

Di., 10.03., 18.30-20.30 Uhr, 24x **Fo211A**
€ 379,00 (€ 341,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Finanzbuchführung 2 - Online-Seminar

@

Mo., 09.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x **Fo211B**
€ 359,00 (€ 323,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Lohn und Gehalt 1 - Online-Seminar

@

Di., 10.03., 18.30-20.30 Uhr, 24x **Fo211C**
€ 379,00 (€ 341,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Lohn und Gehalt 2 - Online-Seminar

@

Mo., 09.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x **Fo211D**
€ 359,00 (€ 323,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Finanzbuchführung mit DATEV - Online-Seminar

@

Di., 10.03., 18.30-20.30 Uhr, 16x **Fo211E**
€ 289,00 (€ 260,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

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

@

Di., 10.03., 18.30-20.30 Uhr, 16x **Fo211F**
€ 289,00 (€ 260,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

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

@

Mo., 09.03., 18.30-20.30 Uhr, 11x **Fo211G**
€ 229,00 (€ 206,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Kosten- und Leistungsrechnung - Online-Seminar

Mo., 09.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211H**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Bilanzierung - Online-Seminar

Di., 10.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211J**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Controlling - Online-Seminar

Mo., 09.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211K**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Personalwirtschaft - Online-Seminar

Mo., 09.03., 18.30-20.30 Uhr, 20x **Fo211L**
 € 329,00 (€ 296,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

■ XPERT Business Betriebliche Steuerpraxis - Online-Seminar

Mo., 09.03., 18.30-20.30 Uhr, 22x **Fo211M**
 € 319,00 (€ 287,10) inkl. Material Online bei Ihnen zu Hause

EDV Grundlagen

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



Windows 11 und Lernen Sie den Umgang mit einem Laptop!

Sie wollen am digitalen Leben teilhaben und sich einmal intensiver mit einem Computer beschäftigen? Doch bisher haben Sie noch wenig bis keine Ahnung davon, wie man Computern, Laptops, Tablets,... umgeht und

was man damit alles machen kann? Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop.

Laptops sind handlich, flexibel und können überall mitgenommen werden. In kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln Ihnen kompetente Referenten den aktuellen Lehrstoff.

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

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

Voraussetzungen: Keine

Susanne Dümig **Fo220S1**
 Di., 10.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 94,00 (€ 85,80) inkl. Unterlagen 12,00 €
 Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Susanne Dümig **Fo221S1**
 Di., 28.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x
 € 49,00 (€ 44,10) ggf. zzgl. Unterlagen
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Microsoft Office



Büroalltag mit Office 2021

■ Den Büroalltag am PC problemlos meistern (Office 2021)

NEU



Neu: Office-Paket 2021!

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

- Erstellen Sie Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word.

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, geringe Word-Kenntnisse

Josef Weber **Fo230**
 Mi., 15.04., 18.00-21.00 Uhr, 5x
 € 110,00 (€ 100,40) inkl. Unterlagen 14,00 €
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Office Anwendungen 2021

■ Wochenendkurs: Textverarbeitung mit Word 2021 - Einführung

NEU

Neu: Word 2021

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

- Texte erfassen, bearbeiten und formatieren: Absätze ausrichten, Einrückungen, Nummerierung und Aufzählungszeichen gekonnt einsetzen
- Seitenlayout (Einrichten und Gestalten von Textseiten)
- Verwendung von Tabulatoren und Tabellen in Word z.B. zur einfachen Erstellung von Listen
- Textautomatisierung durch Erstellen von Textbausteinen (Auto-Text)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo231**
 Fr., 17.04.26 von 18.00-21.00 Uhr
 Sa., 18.04.26 von 09.00-16.00 Uhr
 € 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 €
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Workshop: Serienbriefe mit Word 2021

Mit Hilfe der Seriendruck-Funktion sparen Sie sich Zeit und Arbeit, denn Sie können nicht nur einen personalisierten Brief einem großen Empfängerkreis zukommen lassen, sondern auch Adressetiketten oder Umschläge erstellen:

- Grundlagen der Seriendruck-Funktion
- Datenquelle (Adressdatei) neu erstellen
- Brief erstellen und Seriendruckfelder einfügen
- Datenquellen aus anderen Programmen einbinden
- Bedingungsfelder einfügen

Voraussetzung: Word-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo232**
Mi., 20.05., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Workshop: Formatvorlagen in Word gekonnt verwenden



Die Verwendung von Formatvorlagen in Word kann die Arbeit richtig erleichtern:

- über Formatvorlagen können sehr schnell Änderungen am Aussehen des Textes durchgeführt werden
- sie erleichtern ein einheitliches Layout

- Inhaltsverzeichnisse sind im Handumdrehen erstellt, wenn man dem Text Formatvorlagen zugewiesen hat.

Kursinhalt:

- Textgestaltung mit vorhandenen Formatvorlagen
- Absatz-Formatvorlagen selbst erstellen und zuweisen
- Dokumentvorlage selbst erstellen

Voraussetzung: Word-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo233**
Mi., 10.06., 18.00-21.00 Uhr
€ 19,60 (€ 17,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Excel 2019

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2019 - Wochenendkompaktkurs

Udo Braml **Fo234A**
Fr., 24.04.26, 18.00-21.00 Uhr
Sa., 25.04.26, 09.00-16.00 Uhr
€ 88,50 (€ 81,00) inkl. Unterlagen 14,00 € Berufsschule

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2019 - Einführung



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

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Udo Braml **Fo234B**
Do., 30.04., 18.00-21.00 Uhr, 4 x
€ 90,80 (€ 83,10) inkl. Unterlagen 14,00 € Berufsschule

■ Tabellenkalkulation mit Excel 2019 - Aufbaukurs

Udo Braml **Fo235**
Do., 18.06., 18.00-21.00 Uhr, 4x
€ 90,80 (€ 83,10) inkl. Unterlagen 14,00 €
(sofern noch nicht vorhanden) Berufsschule

PowerPoint 2021

■ Präsentieren mit PowerPoint 2021 - Einführung - am Abend

NEU

Neu: PowerPoint 2021

Mit PowerPoint erstellen Sie attraktive Vorträge und Präsentationen mit unzähligen Möglichkeiten für Folien-, Layout- und Präsentationsgestaltung.

Inhalte:

- Grundlagen zum Erstellen einer Präsentation,
- Erstellen von Textfolien und Formatierungsmöglichkeiten,
- Einfügen von Bildern und ClipArts,
- Erstellen von Tabellen und SmartArt-Grafiken,
- Erzeugen und Gestalten von Zeichenobjekten.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

Johann Bappert **Fo236**
Mi., 24.06., 18.00-21.00 Uhr, 2x
€ 60,50 (€ 55,80) inkl. Unterlagen 14,00 €
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Smartphone

■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 60plus!



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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone

Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241A**
Mo., 16.03., 17.00-20.00 Uhr, 3x
€ 65,60 (€ 59,30) inkl. 3,00 € für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ iPhone für Neueinsteiger und Anfänger - 60plus!

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

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

Voraussetzung: eigenes iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241B**
Mo., 20.04., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
€ 65,60 (€ 59,30) inkl. 3,00 € für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Workshop Smartphone - Nutzung im Alltag mit Apps und Fotos

Sie waren im Smartphone-Kurs oder kommen mit Ihrem Gerät grundsätzlich zurecht, wollen jetzt aber mehr Funktionen nutzen oder kennenlernen und ausprobieren? In diesem Smartphone-Kurs lernen Sie, Ihr Android-Smartphone optimal zu nutzen.

Nutzung im Alltag:

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

Apps:

- Finden der "richtigen" Apps im Riesenangebot
- Überblick zu den Kosten einer App
- Einstellungen in den Apps (Datenschutz)
- Löschen von Apps

Kamera

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone

Achtung: Nicht iPhone

Stephan Schreiber-Hassa **Fo242**
Mo., 11.05., 17.00-20.00 Uhr, 3x
€ 65,60 (€ 59,30) inkl. 3,00 € für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ iphone Fortführungskurs - 60plus!



Achtung: Fortführung des Grundkurses bzw. Anfängerkurses iPhone
In diesem Kurs können Sie bereits Ihr iPhone bedienen und machen sich mit der erweiterten Nutzung eines iPhones vertraut.
Die Grundlagen beherrschen Sie und es geht in die Tiefe und Details:

- Nutzung im Alltag
 - Erweiterte Funktionen und gezieltere Bedienung
 - Wichtige Apps
 - Kamera nutzen richtig einstellen
- Voraussetzung: eigenes iPhone und Grundkenntnisse

Stephan Schreiber-Hassa **Fo243**
Mo., 15.06., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
€ 65,60 (€ 59,30) inkl. 3,00 € für Unterlagen
Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Internet und digitale Teilhabe

Internet, E-Mail und Co.

■ Internet und E-Mail - 60plus

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

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

Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse

Susanne Dümig **Fo250S1**
Di., 09.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 82,00 (€ 73,80) ggf. Lernmaterial Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet auf Verkaufsplattformen

Josef Weber **Fo251**
Fr., 26.06., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,80 (€ 19,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Das Cewe Fotobuch - Ihr persönliches Buch selbst gestalten

Martina Wißmann **Fo252**
Sa., 04.07., 9.00-13.00 Uhr
€ 24,80 (€ 22,30) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

MuT zum Digitalen mit 60plus

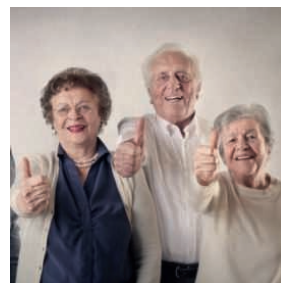


Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

**MuT-Punkt: VHS des Landkreises
Forchheim**



■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Smartphones



MuT (Medien und Technik), so heißt eine neue Initiative des Freistaates Bayern, welche zum Ziel hat, ältere Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zu diesem Zweck möchten wir als Volkshochschule für Sie Mediensprechstunden anbieten, in denen die Interessierten ihre Fragen zu ihrem Mobiltelefon und Smartphone stellen können.

Wir möchten Ihnen helfen, sicher und selbstbewusst mit digitaler Technik umzugehen.

Vorgesehen ist die Sprechstunde immer dienstags von 08.30 bis 11.30 Uhr im Stadtteiltreff Katharinenspital Forchheim.

Die Smartphone Sprechstunde findet wöchentlich statt.

Die Zeitfenster sind jeweils 35 Minuten und können je nach Bedarf gebucht werden.

Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos, da das Projekt

vom Bayerischen Staatsministerium finanziert wird.

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

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

Kontakt bei Fragen: Markus Kuschka, VHS des Landkreises Forchheim

Stephan Schreiber-Hassa
Di., 03.02., 8.30-11.30 Uhr, wöchentlich
kostenlose Veranstaltung

Fo261

Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Laptop oder Tablet



Vorgesehen ist die Sprechstunde immer mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr im VHS Zentrum Forchheim.

Die Tablet/ Laptop Sprechstunde findet wöchentlich statt. Die Zeitfenster sind jeweils 45 Minuten und können je nach Bedarf gebucht werden.

Die Teilnahme an diesen Sprechstunden ist kostenlos, da das Projekt vom Bayerischen Staatsministerium finanziert wird. Eine Anmeldung ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können.

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

Kontakt bei Fragen: Markus Kuschka, VHS des Landkreises Forchheim

Martina Wißmann, Josef Weber
Mi., 04.03., 14.00-17.00 Uhr, wöchentlich
kostenlose Veranstaltung

Fo262

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Workshops Smartphone

■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Freizeit-Apps



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

Thema: Freizeit-Apps

Es wird in einer Gruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen. Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim

oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Stephan Schreiber-Hassa
Di., 24.02., 8.30-10.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo263A

Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Wero vs. PayPal

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

Thema: Wero vs. PayPal

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

Stephan Schreiber-Hassa
Di., 24.03., 8.30-10.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo263B

Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Google Cloud?

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

Thema: Google Cloud? - Ist das was für mich?

Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei

Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Stephan Schreiber-Hassa
Di., 28.04., 8.30-10.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo263C

Katharinenspital

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



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

Thema: Notfall-Funktionen nutzen

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

Stephan Schreiber-Hassa
Di., 30.06., 8.30-10.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo263D

Katharinenspital

Workshops Laptop

■ MuT zum Digitalen: Workshop: rund um die E-Mail. Wie geht das?



In diesem kurzen Workshop geht es rund um die E-Mail!

- Welche Anbieter von digitalen Postfächern gibt es?

- Wie legen Sie sich eine Email-Adresse an?
- Wie nutzen Sie Ihren E-Mail Account am besten?
- Wie richten Sie diesen am besten ein?

Es wird in einer Gruppe gearbeitet und auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen. Bitte Anmeldung über die VHS des Landkreises Forchheim oder bei Herrn Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044.

Martina Wißmann
Mi., 29.04., 14.00-16.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo264A

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

In diesem kurzen Workshop wollen wir mit Ihnen einen digitalen Einkaufsbummel unternehmen!

- Welche Anbieter sind seriös?
- Wie finden Sie am besten das Gewünschte?
- Wie können Sie in einem virtuellen Kaufhaus einkaufen gehen?
- Warenkorb und Bezahlung?

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

Martina Wißmann
Mi., 20.05., 14.00-16.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo264B

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Workshop: Wichtige Apps nutzen: Online-Banking, Zugticket, Freizeit-Apps

In diesem kurzen Workshop wollen wir Ihnen wichtige Apps zeigen!

- Welche Apps sind seriös?
- Wie funktioniert Online-Banking? Vorgaben der Banken.
- Zugticket buchen mit dem DB-Navigator.
- Freizeit-Apps auf dem Laptop nutzen. Nützliche Apps.

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

Martina Wißmann
Mi., 01.07., 14.00-16.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung

Fo264C

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Integration

Die Volkshochschule des Landkreises Forchheim ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als offizieller Integrationskursträger zugelassen.

Der Allgemeine Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtseinheiten (UE): einen Sprachkurs zu jeweils 6 Modulen à 100 UE zur Vermittlung ausreichender Sprachkenntnisse und einen Orientierungskurs mit 100 UE zur Vermittlung von Wissen zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland.

INTEGRATIONSKURS (700 UE)

BASISSPRACHKURS		
100 UE	100 UE	100 UE
		Ziel: A2 (Ger)
300 UE		

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

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

Für die Teilnahme am Integrationskurs brauchen Sie:

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

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

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

Ihr Ansprechpartner an der VHS des Landkreises Forchheim:

Emanuela Cavallaro,
Tel. 09191 86-1043

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

Die aktuellen Termine für den Einbürgerungstest
finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-forchheim.de

Sprachen lernen – In der Welt zu Hause

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

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

Europäischer Referenzrahmen GER

A: Elementare Sprachverwendung

B: Selbstständige Sprachverwendung

C: Kompetente Sprachverwendung

A1 – Am Ende der Stufe A1 können Sie:

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

A2 – Am Ende der Stufe A2 können Sie:

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

C1 – Am Ende der Stufe C1 können Sie:

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

C2 – Am Ende der Stufe C2 können Sie:

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

B1 – Am Ende der Stufe B1 können Sie:

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

B2 – Am Ende der Stufe B2 können Sie:

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

Sie sind noch unsicher?

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

- oder (nur für Englisch) kommen Sie zum kostenlosen **persönlichen Einstufungstermin** (siehe nächste Seite)

Deutsch als Fremdsprache

Wenn Sie nicht sicher sind, welches Niveau das richtige für Sie ist, können Sie unter www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache einen kostenlosen Online-Einstufungstest machen.

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A1.2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (Mitte Niveau A1). Buch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen Verlag)

Julia Merza **Fo306**
Mo., 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 30 x
€ 225,00 BSZ Schulgelände - Raum C4 grün

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau A2.2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (Mitte Niveau A2). Buch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen Verlag)

Aliz Wolf **Fo307**
Mo., 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 30 x
€ 225,00 BSZ Schulgelände - Raum C3 grün

■ Deutsch als Fremdsprache, Abendkurs Niveau B1.2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (Mitte Niveau B1). Buch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen Verlag)

Kristin Rupp **Fo308**
Mo.-Mi., ab 07.10.
€ 180,00 Seminarraum VHS-Zentrum

Englisch

■ Englisch - kostenloser Einstufungstest für Quereinsteiger und Wiederholer

Silvia Bessler **Fo313**
Mi., 11.02., 19.00-21.00 Uhr
Gebührenfrei!
Um Anmeldung wird gebeten. VHS-Zentrum

Niveau A1

■ Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger - Niveau A1.1

Für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Albrecht Leupold **Fo314**
Mi., 25.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) VHS-Zentrum

■ Englisch - Niveau A1/A2

Nach einer schnellen Wiederholung der wichtigsten Strukturen aus Niveau A1, starten wir ins Niveau A2.
Buch: Great A2 (Klett Verlag) ab Lektion 1

Alexandra Wernecke **Fo315**
Mi., 04.03., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

Für die hier angebotenen Kurse können wir keine Durchführungsgarantie geben.

Niveau A2

■ Englisch - Niveau A2

Für Lernende mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens Niveau A1 abgeschlossen) und Wiedereinsteiger.
Buch: Network Now A2.1 (Klett Verlag) ab Lektion 2/3

Albrecht Leupold **Fo318**
Mi., 25.02., 10.10-11.40 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) VHS-Zentrum

■ Englisch - Niveau A2

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Schritt für Schritt den Wortschatz und die Grammatik der Stufe A2. Der Schwerpunkt liegt auf gesprochenem Englisch. Buch: Go for it A2 (Hueber Verlag) ab Lektion 5

Albrecht Leupold **Fo319**
Do., 26.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) + Kopiergeld BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

■ Online-Kurs Englisch - Niveau A2



This course is intended for participants who want to improve their spoken English at level A2. In addition, there will be exercises to refresh grammar and vocabulary.
Buch: Network Now A2.2 Companion (Klett/Langenscheidt Verlag) ab Lektion 4

Simon Denniss **Fo321**
Mo., 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) + Material Online bei Ihnen zu Hause

Niveau B1/B2

■ Englisch - Niveau B1, Communicating in everyday situations

Chatting with a new neighbour, talking about an exciting film or ordering new furniture online. All these are topics we are going to manage in English. Improve your vocabulary and grammar with us.
Buch: Go for it! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 5

Angela Kummer **Fo322**
Mi., 25.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Kreishandwerkerschaft FO

■ Englisch - Niveau B1, Communicating in everyday situations

Technical devices, sports, entertainment: It's helpful to know English terminology to understand and talk about modern life. Let's deal with these topics and upgrade our vocabulary and grammar.
Buch: Go for it! B1 (Hueber Verlag) ab Lektion 8

Angela Kummer **Fo323**
Di., 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C3 grün

■ Englisch - Niveau B2, Let's enjoy English

Enjoy learning and repeating everyday English with lots of fun and additional material.
Buch: Go for it! B2 (Hueber Verlag)

Silvia Bessler **Fo328**
Di., 24.02., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) BSZ Schulgelände - Raum C2 grün

■ Englisch - Niveau B2

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

Alexandra Wernecke **Fo330**
Do., 26.02., 10.00-11.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) + Kopiergeld Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Konversationskurse

■ Englisch - Niveau B1/B2, Conversation

The main focus of this course is to get everybody talking! We talk/discuss about many different topics, what is going on in the world today, hobbies, interests and more. So come along and join us.

Bronya Mlcuch **Fo333**
Mo., 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

■ Englisch - Niveau B1/B2 Conversation

Improve your English skills by having fun and nice conversations! 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.

Doris Paepcke **Fo334**
Mi., 25.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) + 3 € Material Kreishandwerkerschaft FO

■ Englisch - Niveau B2, Conversation

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

Rebecca Broberg **Fo335**
Di., 24.02., 10.15-11.45 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) VHS-Zentrum

Doris Paepcke **Fo336**
Di., 24.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) + 3 € Material Kreishandwerkerschaft FO

■ Englisch - Niveau B2/C1, Conversation

Kursbeschreibung: siehe FO334

Doris Paepcke **Fo337**
Di., 24.02., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) + 3 € Material Kreishandwerkerschaft FO

Das besondere Angebot

■ Weekend Travel Essential Course - Englisch für die Reise

Der nächste Urlaub im Ausland ist geplant und Sie machen sich Sorgen, ob Ihr Englisch gut genug ist? In unserem Crash-Kurs am Wochenende wiederholen und üben Sie gezielt in drei Themenblöcken die wichtigsten Strukturen, die Sie brauchen. Der Kurs ist für Teilnehmer mit Grundkenntnissen gedacht. Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Alexandra Wernecke **Fo339**
Fr., 20.03., 17:00-20:00
Sa., 21.03., 09:00-14:00 (1 Std. Mittagspause)
€ 42,00 (€ 37,80)
Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Französisch

Niveau A1

■ Französisch für Anfänger - Niveau A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Janina Vallen **Fo341**
Fr., 27.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Französisch - Niveau A1

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 2 Semester).
Buch: Voyages neu A1 (Klett Verlag) ab Lektion 5

Sophie De Wolf **Fo342**
Do., 05.03., 10.30-12.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) VHS-Zentrum

■ Französisch - Niveau A1

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 3 Semester).
Buch: Voyages neu A1 (Klett Verlag) ab Lektion 7/8

N.N. **Fo343**
Di., 24.02., 19.40-21.10 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

Niveau A2

■ Französisch - Niveau A2

Für Lernende mit Kenntnissen auf Niveau Mitte A2.
Buch: Voyages neu A2 (Klett Verlag) ab Lektion 6

N.N. **Fo344**
Mi., 25.02., 19.15-20.45 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

Niveau B1

■ Online-Kurs Französisch - Niveau B1



Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten das Gelernte üben und vertiefen? Oder Sie haben vor längerer Zeit gut Französisch gesprochen und möchten nun langsam wieder in die Sprache hineinfinden? Dann sind Sie hier gut aufgehoben!

Der Kurs wird in der vhs.cloud angeboten. Zugangsdaten werden vor Kursanfang mitgeteilt. Buch: Voyage neu B1 (Klett Verlag) ab Lekt. 1

Hélène Maréchal **Fo345**
Mo., 23.02., 17.30-18.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00)
Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

■ Französisch - Niveau B1

Für Lernende mit entsprechenden Vorkenntnissen (4-5 Jahre VHS oder vergleichbar). Hier haben Sie die Möglichkeit, die Kompetenzen des Niveaus B1 zu erreichen und Ihre Sprechfähigkeit zu verbessern. Buch: Voyages neu, B1 (Klett Verlag) ab Lektion 3

Hélène Maréchal **Fo346**
Di., 24.02., 17.30-19.00 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) BSZ Schulgelände - Raum C4 grün

Konversationskurse

■ Französisch - Leichte Konversation in den Ferien

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten das Gelernte üben und vertiefen? Oder Sie haben vor längerer Zeit gut Französisch gesprochen und möchten nun langsam wieder in die Sprache hineinfinden? Dann sind Sie hier gut aufgehoben!
Buch: "Déjà vu A1/A2" (Klett Verlag - ISBN: 978-3-12-529633-6)

Hélène Maréchal **Fo347**
Di., 04.08., 17.00-18.30 Uhr, 4 x
€ 43,20
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Französisch - Niveau B2, Conversation

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

N.N. **Fo348**
Di., 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 grün

■ 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.
Kleingruppe ab 6 TN

Bernadette Binder **Fo349**
Di., 24.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Das besondere Angebot

■ Französisch - Fit sein für den Urlaub in Frankreich

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten das Gelernte vertiefen. Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der französischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz. Anhand von typischen Alltagssituationen trainieren Sie flüssigeres und spontaneres Sprechen.

Hélène Maréchal **Fo350**
Mo., 27.07., 12.00-13.30 Uhr, 5 x
€ 54,00 (€ 48,60)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Französisch für Schüler - Ferienkurs Niveau A1

Für Schüler mit 1,5 Jahren Vorkenntnissen
Sie lernen bereits Französisch - ob am Gymnasium oder in der Realschule - und möchten in einer Ferienwoche Ihre Aussprache und Sicherheit im Sprechen verbessern? In diesem Kurs vertiefen wir gemeinsam Ihr Vokabular und Ihre Grammatikkenntnisse durch Kooperationsspiele, Partnerübungen und interaktive Methoden wie Kartenspiele. So gewinnen Sie mehr Sprachgefühl und Leichtigkeit im Gespräch! Bitte bringen Sie ein Heft, einen Stift und 4 farbige Marker für Ihre Notizen mit.

Hélène Maréchal **Fo771**
Mo., 30.03., 14.40-16.10 Uhr, 4 x
€ 43,20 Seminarraum VHS-Zentrum

Italienisch

Niveau A1

■ Italienisch für Anfänger - Niveau A1.1



Sie wollten schon immer Italienisch lernen und haben jetzt endlich Zeit dazu? Dann kommen Sie zu uns! Hier lernen Sie mit Spaß nicht nur Sprache und Kultur, sondern auch Land und Leute kennen.
Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Federica Gai-Via **Fo352**
Do., 26.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) Seminarraum VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.
Buch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ab Lektion 4

Angela Barile **Fo353**
Fr., 27.02., 11.15-12.45 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) Seminarraum VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau A1

Für TN mit Vorkenntnissen (mindestens 2 Semester).
Benvenuti! Herzlich willkommen! Lernen Sie hier Italienisch authentisch und lebensnah in angenehmer, entspannter Atmosphäre.
Wir üben viel Wortschatz, Aussprache und Grammatik. In diesem Semester steht das Thema Urlaub - "Andiamo in vacanza" - im Vordergrund. Das Lerntempo ist gemäßigt.
Buch: Nuovo Espresso A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 6

Petra Beger **Fo354**
Mo., 02.03., 16.15-17.45 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß

■ Italienisch - Niveau A1

Für Anfänger mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 2 Semester oder vergleichbar).
Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 6

Gabriele Casu **Fo355**
Fr., 27.02., 15.00-16.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau A1

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 3 Semester oder vergleichbar).
Buch: Chiaro! A1 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 7

Sophie De Wolf **Fo356**
Fr., 06.03., 10.30-12.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) VHS-Zentrum

■ Italienisch - Niveau A1/A2

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

Rita Scotto **Fo357**
Do., 12.03., 19.15-20.45 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß

Niveau A2

■ Italienisch - Niveau A2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens Niveau A1 abgeschlossen).

Buch: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 2

Gabriele Casu Mo., 23.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x € 112,50 (€ 101,20)	Fo358 VHS-Zentrum
--	---------------------------------

■ Italienisch - Niveau A2

Für TN mit entsprechenden Vorkenntnissen

Buch: Chiaro! A2 Nuova edizione (Hueber Verlag) ab Lektion 7

Gabriele Casu Mi., 25.02., 11.00-12.30 Uhr, 15 x € 90,00 (€ 81,00)	Fo360 Multifunktionsraum VHS-Zentrum
--	--

Konversationskurse

■ Italienisch - Niveau A2/B1 Auffrischung und Konversation

Sie verfügen bereits über das A2-Niveau und möchten Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse vertiefen. Hier erhalten Sie landeskundliche Einblicke, wiederholen wichtige Kapitel der Grammatik, schulen Ihre Sprachkompetenz und erweitern Ihren Wortschatz.

Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR werden im Kurs eingesammelt

Petra Beger Mo., 02.03., 18.00-19.30 Uhr, 12 x € 72,00 (€ 64,80) + 5 Euro Materialgebühr	Fo361 BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß
--	---

■ Italienisch - Niveau A2/B1, Viaggio In Italia

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

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

Petra Beger Mo., 02.03., 19.40-21.10 Uhr, 12 x € 108,00 (€ 97,20) + 5 Euro Kursmaterial	Fo364 BSZ Schulgelände - Raum C1 weiß
---	---

■ Onlinekurs Italienisch - Niveau B1, Qua e là per l'Italia

Venite per un viaggio attraverso l'Italia! Leggeremo testi, ascolteremo interviste, ci scambieremo la parola. Conosceremo così le diversi regioni, la vita e la cultura italiana.

Le attività analitiche di grammatica e gli esercizi di produzione libera offrono lo spunto per una riflessione ed un approfondimento delle proprie conoscenze.

Buch: Qua e là per l'Italia (Hueber Verlag)

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

Manuela Schöpe Mo., 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x € 90,00 (€ 81,00)	Fo365 Online bei Ihnen zu Hause
---	---

■ Italienisch - Niveau B1, Leichte Konversation und Landeskunde

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Sprache, Land und Leute richtig kennen! Auch fundierte Erklärungen zur Sprache fehlen nicht. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Gabriele Casu Mo., 23.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x € 90,00 (€ 81,00)	Fo367 VHS-Zentrum
---	---------------------------------

■ Italienisch - Niveau B1/B2, Conversazione

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Angela Barile Fr., 27.02., 9.30-11.00 Uhr, 15 x € 112,50 (€ 101,20)	Fo368 Seminarraum VHS-Zentrum
---	---

Das besondere Angebot

■ Bamberg in italiano. Conversando per la città

NEU

Lassen Sie uns einen Spaziergang durch die Altstadt Bamberg wie italienische Touristen machen! Wir besichtigen zusammen die vielfältigen Sehenswürdigkeiten des „Fränkischen Roms“ mit einer Führung in leicht verständlicher italienischer Sprache. Entdecken Sie auf originelle Weise die Geschichte und die Geheimnisse des Weltkulturerbe Bambergs!

Facciamo una passeggiata nel centro storico di Bamberg da turisti italiani! Visitiamo insieme le numerose attrazioni turistiche della "Roma francone" con una guida turistica in un italiano di facile comprensione. Scoprite la storia e i segreti di Bamberg, città patrimonio universale dell'UNESCO in modo originale!

Treffpunkt: Maximilianbrunnen am Maxplatz, Bamberg

Federica Giai-Via Sa., 27.06., 10.30-12.00 Uhr kostenfrei - Anmeldung erforderlich!	Fo369 Bamberg
---	-----------------------------

Spanisch

Niveau A1

■ Spanisch - Niveau A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (mind. 1 Semester).

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

Rebeca Kühn Fr., 27.02., 08.45-10.15 Uhr, 12 x € 90,00 (€ 81,00)	Fo372 Vortragssaal VHS-Zentrum
--	--

■ Spanisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (mind. 1 Semester).

Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 4

Rosa Iliana Rivas Lopez Di., 03.03., 18.00-19.30 Uhr, 12 x € 90,00 (€ 81,00) + Material	Fo373 BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß
---	---

■ Spanisch Auffrischung für Wiedereinsteiger - Niveau A1

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

Buch: Ene A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 5

Maria Angeles Osorio Téllez **Fo374**
Di., 03.03., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Diakonie - die Villa

■ Spanisch - Niveau A1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 3 Semester oder vergleichbar).
Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 9

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo375**
Mo., 23.02., 19.35-21.05 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) + Material
Kleingruppe BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

Niveau A2

■ Spanisch - Niveau A2

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (mind. 4-5 Semester oder vergleichbar).
Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett Verlag) ab Lektion 2

Rosa Iliana Rivas Lopez **Fo376**
Mo., 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) + Material
Kleingruppe BSZ Schulgelände - Raum C4 weiß

■ Spanisch - Niveau A2

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns auf Niveau A2 mit neuen Themen der spanischen Sprache und Grammatik vertraut. In dieser netten Gruppe wird der Kurs auch Wiedereinsteigern Spaß machen.
Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 5

Anna Soler **Fo378**
Mi., 25.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) BSZ Schulgelände - Raum C2 grün

■ Spanisch - Niveau A2

Kursbeschreibung: siehe FO378
Buch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 8

Anna Soler **Fo379**
Mi., 25.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Niveau B1

■ Spanisch - Niveau B1

In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache und Grammatik vertraut. Neben dem Buch behandeln wir auch Artikel aus ECOS.
Buch: Con gusto nuevo B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 7

Anna Soler **Fo381**
Do., 26.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) BSZ Schulgelände - Raum C2 grün

■ Spanisch - Niveau B1

Kursbeschreibung: siehe Fo381
Buch: Con gusto B1 (Klett-Verlag) ab Lektion 7

Anna Soler **Fo382**
Do., 26.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 108,00 (€ 97,20)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Konversationskurse

■ Spanisch - Niveau A2, Conversación fácil

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

Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Mar Rodriguez **Fo385**
Fr., 06.03., 16.30-18.00 Uhr, 4 x
€ 36,00 (€ 32,40)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Das besondere Angebot

■ Forchheim en español. Conversando por la ciudad



Conversando en español por la ciudad de Forchheim. Hablamos en un español fácil sobre lo que sabemos cada uno de Forchheim y los puntos de interés del grupo. En un diálogo entre los participantes, en un encuentro por la historia de la ciudad.

Wir spazieren durch die Stadt und sprechen in leichtem Spanisch über das, was jeder von uns über Forchheim weiß und über die Interessen

der Gruppe. Im Dialog zwischen den Teilnehmern erfahren wir gemeinsam über die Geschichte der Stadt.

Treffpunkt: VHS-Zentrum, Hornschuchallee 20

Mar Rodriguez **Fo387**
Fr., 08.05., 15.00-16.30 Uhr
kostenfrei - Anmeldung erforderlich!
Forchheim

Andere Fremdsprachen

■ Rumänisch - Niveau A1

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

Iulia Merza **Fo390**
Do., 05.03., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 108,00 (€ 97,20)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Russisch für Anfänger - Niveau A1

Neugierig auf Russisch? Dann probieren Sie es aus! Der Kurs ist geeignet für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Buch: "Jasno!" A1-A2, ab Lektion 4

Alla Bratslavskaja **Fo391**
Mi., 04.03., 16.00-17.30 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00)
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Ärger vermeiden!

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Die vhs muss Mahnungen verschicken

- wenn die Gebühr nicht bezahlt wird

- wenn die Abmeldung vom Kurs nicht rechtzeitig eingeht

Entspannung - Körpererfahrung

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

■ Körpererfahrungs-Mix

Sie möchten in verschiedene Kursangebote einmal hinein schnuppern und herausfinden, was und welcher Stil Ihnen am meisten zusagt? Dann melden Sie sich jetzt für den Körpererfahrungs-Mix an! Es erwarten Sie unterschiedliche Kursleitungen, die Ihnen an den Abenden Einblicke in folgende Themen bieten werden: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Achtsamkeit und Faszientraining. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Do., 25.06., 18.45-20.00 Uhr, 6 x **Fo400**
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

Die Online-Geusundheitskurse FO400 a - d sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention gemäß den Richtlinien der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen von Präventionskursen '§ 20 SGB V' zertifiziert. Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage.

■ Online: Von 0 auf 6 km - ein Kraftausdauerkurs



Du wolltest schon immer einmal die Leichtigkeit des Laufens kennenlernen? Wir zeigen Dir wie das geht, was Du dabei beachten musst und wie auch Dein Lauftraining zu einer angenehmen, effizienten Trainingsform werden kann. Abgerundet wird der Kurs mit der Challenge "Von 0 auf 6 km", d.h. mit dem Ziel nach 10 Wochen 6 km am Stück laufen zu können. Um das Ziel zu erreichen, erhältst Du zu den 45 minütigen Kurseinheiten, jeweils eine wöchentliche Hausaufgabe - einen Lauftrainingsplan - den Du draußen in der Natur, ohne Endgerät umsetzen darfst.

€ 119,00 **Fo400A**
Einstieg flexibel möglich Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: 10 Wochen Autogenes Training



Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung, mit dem Ziel diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegen zu wirken. Das regelmäßige Anwenden von Autogenem Training fördert die Selbstbestimmtheit und somit auch das Selbstbewusstsein, besser mit belastenden Situationen umgehen und diesen aktiv entgegen treten zu können. Der Online Kurs bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen.

€ 119,00 **Fo400B**
Einstieg flexibel möglich Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung



Entwickelt von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten, erfährst Du in 10 x 45 Minuten Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreis-Laufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet.

€ 119,00 **Fo400C**
Einstieg flexibel möglich Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit



Sie interessieren sich für das Training der Faszien, u.a. wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt? Mit Mein Gesundheitsmanager - Der 10 Wochen Online Faszienkurs (Beweglichkeitstraining) erlangen Sie Wissen über das Faszientraining und Ihren Körper. Dieses Wissen setzen wir dann zusammen direkt in die Praxis um. Der Online Faszienkurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern, Hochschuldozenten und Gymnastiklehrern entwickelt. In 10 x 45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Die Faszie, Kaufberatung und Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit: Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung, sowie Übungen zur Körperwahrnehmung.

€ 119,00 **Fo400D**
Einstieg flexibel möglich Online bei Ihnen zu Hause

■ Dehn- und Streckübungen mit Progressiver Muskelentspannung



Der Körper und seine einzelnen Körperpartien sollen durch Dehnen und Strecken von Kopf bis Fuß wieder mehr gespürt werden! Alle Übungen werden langsam und mit Bedacht ausgeführt, ohne Schmerzgrenzen zu überschreiten und nur soweit sie körperlich schmerzfrei möglich sind! Ergänzt werden diese Übungen durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. 40 Minuten Dehnen und Strecken und 20 min wahlweise Autogenes Training, Fantasiereise, Progressive Muskelentspannung.

Karin Wagner **Fo401**
Mi., 03.06., 18.30-19.30 Uhr, 3 x
€ 18,00 (€ 16,20) Online bei Ihnen zu Hause

■ Entspannung im 'Hier und Jetzt' und für den Alltag

In diesen Stunden steht dein Wohlbefinden im Mittelpunkt. Es geht um kleine und ausgiebige Entspannungseinheiten in Bezug auf Körperwahrnehmung und Loslassen. Mit Hilfe von Atemübungen und Muskelentspannung wird dir bewusster, ob dein Körper angespannt ist und wie du ihn lockern kannst. Dabei ist es dir zum einen möglich, dies auch auf den Alltag zu übertragen. Zum anderen kommst du während des Seminars auch innerlich zur Ruhe und darfst dich auf Erholung freuen, z. B. mit Phantasiereisen und Autogenem Training.

Manuela Wehr **Fo403**
Di., 24.02., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

■ Entspannung zur Wochenmitte

Zur Ruhe kommen, auch wenn die Gedanken weitergehen? Mit Atemübungen aus dem Qi Gong kommst Du bei Dir selbst an. Mit achtsamer Körperwahrnehmung, Muskelentspannung und Autogenem Training erlebst Du -mehr und mehr- auch eine tiefere Entspannung. Kleine Traumreisen bilden den Abschluss, bevor es gestärkt in die nächsten Tage geht. Natürlich bekommst Du dabei auch die wichtigsten Grundlagen vermittelt, um verschiedene Techniken auch im Alltag anzuwenden.

Manuela Wehr **Fo404**
Di., 03.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Adalbert-Stifter-Schule

■ Rückenmassagekurs für Paare

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

Nico Radeck **Fo405A**
Sa., 07.03., 9.00-14.00 Uhr
€ 60,00 (€ 54,00) pro Paar Turnhalle Herder-Gymnasium

Nico Radeck **Fo405B**
Sa., 18.07., 9.00-14.00 Uhr
€ 60,00 (€ 54,00) pro Paar Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Thai-Yoga-Massage für Zwei

In diesem Kurs bekommen Paare, Freunde und Familienmitglieder einen Einblick in die Kunst der traditionellen thailändischen Massage. Eine Technik, die auf Achtsamkeit, sanften Dehnungen und dem Einsatz von Druckpunkten basiert. Im Kurs lernen Sie, sich gegenseitig im Austausch mit einer 30-minütigen traditionellen Thai-Yoga-Massage zu verwöhnen. Während des Kurses werden die Teilnehmer angeleitet, die Massagebewegungen korrekt auszuführen. Thai-Yoga Partnermassage findet in bequemer Kleidung auf einer Matte liegend statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 1 Buchung je Paar.

Harald Eggers **Fo406A**
Sa., 28.03., 9.00-16.00 Uhr
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Harald Eggers **Fo406B**
Sa., 09.05., 9.00-16.00 Uhr
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

In diesem Vortrag erfahren Sie:

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

Yan Yan Zhao **Fo407**
Mi., 08.04., 19.00-21.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) VHS-Zentrum

■ Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen

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

Hélène Maréchal **Fo407A**
So., 19.04., 16.00-19.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) pro Paar Aikido-Dojo Forchheim

Hélène Maréchal **Fo407B**
So., 14.06., 16.00-19.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) pro Paar Aikido-Dojo Forchheim

Hélène Maréchal **Fo407C**
So., 05.07., 16.00-19.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) pro Paar Aikido-Dojo Forchheim

■ Qi Gong - der fliegende Kranich

Qi Gong ist ein sanfter, für jung und alt erlernbarer Weg zur Gesundheit und Harmonisierung des ganzen Menschen. Es ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und beinhaltet fließende Bewegung, bewussten Atem und Meditation. Qi Gong hilft, Körper und Geist in Einklang und ins Gleichgewicht zu bringen. "Der fliegende Kranich" ist eine der am weitesten verbreiteten Qi Gong-Übungen. Wir setzen die im letzten Semester begonnenen Übungen fort.

Bernd Uhlich **Fo408A**
Do., 26.02., 17.30-18.45 Uhr, 15 x
€ 93,40 (€ 84,10) Turnhalle Berufsschule

■ Qi Gong am Vormittag

Die ersten beiden Einheiten finden im Aikido-Dojo statt, die folgenden 6 auf der Sportinsel outdoor. Dieser Kurs ist für alle Qigong-Interessierten geeignet. Wir erlernen und praktizieren diverse Übungen aus dem Medizinischen Qigong. Die sanften, fließenden Bewegungen aktivieren den Fluss der Lebensenergie (Qi). Dies führt zu mehr innerer Ruhe und Entspannung und wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit, die Haltung und die Atmung. Die Übungen können unabhängig vom Alter und Trainingszustand erlernt und ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Magda Jakob-Schossner **Fo408B**
Di., 17.03., 9.30-11.00 Uhr, 8 x
€ 60,00 (€ 54,00) Aikido-Dojo & Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ Ruhe finden durch Achtsamkeit

„Lächle, atme ein und gehe langsam“

Gelassenheit und innere Ruhe finden durch Übungen aus Achtsamkeit und weichem Qigong für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Achtsamkeit ist eine Form der Meditation und stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. „Achtsam sein“ bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. In Anlehnung an das obige Zitat von Thich Nhat Hanh (1926-2022, buddhistischer Mönch und Achtsamkeitslehrer) vermittelt bzw. vertieft dieser Kurs Grundkenntnisse der Achtsamkeit: Body Scan, Achtsamkeit auf Atem, Körper, Gedanken und Gefühle, Geh-Meditation, Meditation der Herzengüte, kleine Atem- und Achtsamkeits-Übungen für den Alltag. Sanfte Bewegungsübungen aus dem weichen Qigong zur Förderung des Körperbewusstseins und der Koordination runden diesen Kurs ab.

Peter Weber **Fo409**
Do., 23.04., 18.45-19.45 Uhr, 5 x
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

■ Meditation, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit

NEU

Ich stelle Ihnen verschiedene Formen der Meditation vor, die den Teilnehmern ermöglichen sollen, den für sie passenden Zugang zu finden. Die damit verbundene Chance, eine größere Klarheit über sich und die eigene Situation zu gewinnen, stärkt die eigene Persönlichkeit. Ein Zusammenhang zur Gesundheit wird hergestellt.

Dr. Klaus-Dieter Preis **Fo410**
Di., 03.03., 19.30-21.00 Uhr, 5 x
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Adalbert-Stifter-Schule

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

Vollendung und Vertiefung der Langen Form.

Bernd Uhlich **Fo412A**
Do., 26.02., 18.45-20.00 Uhr, 15 x
€ 93,40 (€ 84,10) Turnhalle Berufsschule

■ Tai Chi - Stockform nach Zhang Wan Fu – für Fortgeschrittene

Diese Geräteform ist eine überaus elegante Übungsabfolge, die beeindruckend gut aussieht und sehr viel Spaß macht. Wir machen da weiter, wo wir im letzten Semester aufgehört haben.

Bernd Uhlich **Fo412B**
Do., 26.02., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) Turnhalle Berufsschule

■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Angelika Wölfel-Hölzel **Fo413**
Mo., 02.03., 16.15-17.45 Uhr, 9 x
€ 54,00 (€ 48,60) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga in der Schwangerschaft (ab 4. Monat)



Sanfte Yogaübungen schenken neue Energie, bringen Körper und Seele in Einklang und verbessern das Wohlbefinden von werdender Mutter und Kind. Gezieltes Training des Beckenbodens und Entspannung durch tiefes Atmen verringern wirkungsvoll Beschwerden oder störende Emotionen.

Bereite dich vor auf das Wunder der Geburt und die Veränderung während und nach der Schwangerschaft.

Peggy Martin **Fo414A**
Fr., 27.02., 14.00-15.30 Uhr, 5 x
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

Peggy Martin **Fo414B**
Fr., 17.04., 14.00-15.30 Uhr, 5 x
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

Peggy Martin **Fo414C**
Fr., 03.07., 14.00-15.30 Uhr, 5 x
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Hatha Yoga

Silvia Pfeufer **Fo415**
Di., 24.02., 17.00-18.15 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Reuth

Bettina Trill **Fo415B**
Di., 24.02., 16.15-17.45 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Gisela Peschka-Endres **Fo416A**
Di., 09.06., 18.00-19.30 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

Gisela Peschka-Endres **Fo416B**
Di., 09.06., 19.30-21.00 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Yoga - Fortführung

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417A**
Mo., 23.02., 8.30-10.00 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417B**
Di., 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

Helga Körfggen-Neutzner **Fo417C**
Di., 24.02., 19.40-21.10 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga gentle Flow

Christiane Hartmann **Fo419A**
Di., 24.02., 17.00-18.00 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Guten Abend Yoga

Folgekurs, Yogakenntnisse erforderlich.

Christiane Hartmann **Fo419B**
Di., 24.02., 18.15-19.30 Uhr, 11 x
€ 55,00 (€ 49,50) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Christiane Hartmann **Fo419C**
Di., 09.06., 18.15-19.30 Uhr, 7 x
€ 35,00 (€ 31,50) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Yin Yoga – entspannt durch die Mittagspause

NEU

Mit dem neuen Kursangebot „Yin Yoga - entspannt durch die Mittagspause“ schaffen Teilnehmende eine wohltuende Auszeit mitten im Tag. Die sanften, länger gehaltenen Dehnungen des Yin Yoga fördern Beweglichkeit, lösen tiefe Verspannungen und wirken nachhaltig entspannend - ideal, um Körper und Geist im oft hektischen Arbeitsalltag zu regenerieren. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte gleichermaßen und bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, neue Energie zu tanken, Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern.

Janina Vallen **Fo420**
Fr., 27.02., 12.00-13.00 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yin Yoga für den Tagesausklang

Darlene Napoleon **Fo421**
Mi., 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Adalbert-Stifter-Schule

■ Yoga & Yoga Nidra – Bewegung, Atmung und Tiefenentspannung

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

Sabine Meißner **Fo422A**
Mo., 23.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Bamberger Str. 60a, Saal

Sabine Meißner **Fo422B**
Mo., 08.06., 19.00-20.30 Uhr, 7 x
€ 42,00 (€ 37,80) Bamberger Str. 60a, Saal

■ online-Kurs: Yoga online – bequem von daheim @

Zur Einführung in die gemeinsame Online-Zeit dient eine Präsenztunde, bei der ich Sie nach Möglichkeit alle kennenlernen und die wichtigsten Ansagen und Ausrichtungen („Alignments“) erläutern möchte, damit Sie danach sicher online mit mir weiter üben können. Diese Einführung findet am ersten Kurstag im VHS-Zentrum, 2. Stock, Multifunktionsraum statt.

Ingrid Körber **Fo423A**
Mo., 23.02., 19.00-20.15 Uhr, 15 x
€ 75,00 (€ 67,50) Online bei Ihnen zu Hause

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



Genieße während der (hoffentlich) heißen Tage im August täglich eine 15minütige Yin Yoga Einheit. Nimm bewusst die Fülle der Jahreszeit wahr und schmelze in die Haltungen. Du kannst die Übungen ganz individuell in deinen Tagesablauf einplanen, da es sich um Aufzeichnungen handelt. Wir beginnen am 15. August. Täglich bekommst du eine 15minütige Einheit, die letzte am 13. September.

Sabine Meißner **Fo423B**
30 x täglich ab Do., 15. August
€ 44,70 (€ 41,00) inkl. USt. € 7,20 Online bei Ihnen zu Hause

■ 31 Tage Yoga Challenge



Die 31-Tage-Yoga-Challenge ist ein motivierender Einstieg in eine regelmäßige Yogapraxis: Täglich erhältst du ein 10-minütiges Video mit sanften bis kraftvollen Sequenzen, die für alle Level geeignet sind. Du entscheidest selbst, wann und wo du übst - die Videos stehen bis zum Ende des Semesters zur Verfügung, und verpasste Tage können jederzeit nachgeholt werden.

Sabine Meißner **Fo423C**
30 x täglich ab Do., 15. August
€ 29,30 (€ 26,80) inkl. USt. € 4,30 Online bei Ihnen zu Hause

■ Yoga in Kombination mit Feldenkrais

Ein Mix aus klassischen Asanas kombiniert mit Feldenkrais Sequenzen. Komplettiert wird diese Stunde mit Energieübungen (Jin Shin Jyutsu oder Mudras).

Andrea Brocke **Fo424**
Mi., 25.02., 18.30-20.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Outdoor Yoga

Christiane Hartmann **Fo425A**
Mi., 10.06., 17.00-18.00 Uhr, 7 x
€ 28,00 (€ 25,20) Stadtpark an Martinsschule, Eingang üb. Wallstraße

Christiane Hartmann **Fo425B**
Mi., 10.06., 18.15-19.30 Uhr, 7 x
€ 35,00 (€ 31,50) Stadtpark an Martinsschule, Eingang üb. Wallstraße

■ Bewegliches Becken – Kraft aus der Mitte 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. Eine lebendige und kraftvolle Körpermitte ist für unsere

Atmung, aufrechte Haltung und Beweglichkeit im ganzen Körper von großer Bedeutung. Spüren Sie die Beweglichkeit ihrer Beckengelenke und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in vielen Alltagsbewegungen an sich selbst.

Rita Schön **Fo426**
So., 12.04., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) VHS-Zentrum

Gymnastik - Bewegung - Fitness

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

■ Osteoporose-Gymnastik

Ingrid Pamperl **Fo428A**
Fr., 06.03., 9.15-10.15 Uhr, 9 x
€ 45,00 (€ 40,50) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Osteoporose-Gymnastik mit und auf dem Stuhl

Ingrid Pamperl **Fo428B**
Fr., 06.03., 10.30-11.30 Uhr, 9 x
€ 45,00 (€ 40,50) Don Bosco, Pfarrsaal

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

Erika Pischel **Fo430**
Di., 24.02., 17.15-18.15 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

Erika Pischel **Fo431**
Do., 26.02., 9.40-10.40 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

Erika Pischel **Fo432**
Do., 26.02., 10.50-11.50 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte

Matthias Ruschig **Fo434**
Mo., 02.03., 18.00-18.55 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

Nico Radeck **Fo435**
Mo., 23.02., 11.15-12.15 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

Sandra Gareis **Fo436**
Di., 24.02., 19.45-20.45 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Christine Schütz **Fo441**
Di., 10.03., 9.30-10.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

Alexandra Dötzer **Fo442**
Di., 24.02., 18.05-19.05 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) untere Martinsturnhalle

■ **Wirbelsäulengymnastik**

Isabella Knauer **Fo443**
 Mi., 25.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

Isabella Knauer **Fo444**
 Mi., 25.02., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

■ **Stretch und Relax**

Erika Pischel **Fo445**
 Di., 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ **Faszien- und Rückenfit**

In unserem Kombikurs verknüpfen wir klassische Übungen für die Wirbelsäule mit speziellen Faszientrainingsmethoden. Ziel ist es, die Elastizität der Faszien zu erhöhen, verklebte und verhärtete Stellen zu lösen sowie die allgemeine Flexibilität zu fördern.

Michael Städtler **Fo446A**
 Di., 24.02., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) untere Martinsturnhalle

■ **Faszientraining / Lymphtraining**

NEU

Dieser Kurs kombiniert gezielte Faszienübungen mit aktivierendem Lymphtraining, um den gesamten Körper beweglicher, vitaler und ausglichener zu machen. Durch spezielle Dehn-, Feder- und Drucktechniken werden die Faszien (Bindegewebsstrukturen) gelockert, Verklebungen gelöst und die Elastizität des Gewebes verbessert. Ergänzend dazu stimulieren sanfte, rhythmische Bewegungen und Atemtechniken den Lymphfluss und unterstützen so den Abtransport von Stoffwechselprodukten sowie die Entgiftung des Körpers.

Michael Städtler **Fo446B**
 Do., 26.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Don Bosco, Pfarrsaal

■ **Faszien- und Rückenfit**

siehe Fo446a

Michael Städtler **Fo446C**
 Fr., 27.02., 8.45-9.45 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 26,50) Aikido-Dojo Forchheim

■ **FaszienVital**

Durch Dehn- und Sprungübungen sowie die Faszienrollmassage werden verklebte Muskelzellen und Bindegewebe gelöst sowie der Stoffwechsel angeregt. Ziel ist es, Verspannungen und die daraus resultierenden Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie die Körperhaltung zu verbessern.

Markus Agrikola **Fo448**
 Fr., 27.02., 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.

Dorothea Häfner **Fo449**
 Do., 12.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Reuth

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

Jennifer Matern **Fo450A**
 Mo., 23.02., 17.55-18.55 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

Jennifer Matern **Fo450B**
 Mo., 23.02., 19.05-20.05 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Herder-Gymnasium

■ **Pilates- und Faszientraining**

Gerlinde Ohlmann **Fo452A**
 Mi., 25.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Berufsschule

Gerlinde Ohlmann **Fo452B**
 Mi., 25.02., 18.35-19.35 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Turnhalle Berufsschule

■ **Pilates-Training mit Vorkenntnissen**

Christine Schütz **Fo453A**
 Di., 10.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

Christine Schütz **Fo453B**
 Do., 05.03., 8.05-9.05 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Turnhalle Berufsschule

■ **Frauengymnastik**

Cornelia Radovanovic **Fo457**
 Mo., 18.05., 17.35-18.35 Uhr, 9 x
 € 36,00 (€ 32,40) untere Martinsturnhalle

Cornelia Radovanovic **Fo458**
 Mo., 18.05., 18.45-19.45 Uhr, 9 x
 € 36,00 (€ 32,40) untere Martinsturnhalle

■ **Fit durch Eigengewichts-Übungen**

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

Matthias Ruschig **Fo459**
 Mo., 02.03., 17.00-17.55 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Berufsschule

■ **Mixed-Volleyball mit guten Vorkenntnissen**

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

Günter Klatt **Fo460**
 Di., 24.02., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
 € 90,00 (€ 81,00) Turnhalle Reuth

■ Bodyfitness

Isabella Knauer	Fo461
Mi., 25.02., 18.00-19.15 Uhr, 15 x	
€ 75,00 (€ 67,50)	obere Martinsturnhalle

■ New Body

Christine Schütz	Fo462
Do., 05.03., 9.10-10.10 Uhr, 12 x	
€ 48,00 (€ 43,20)	Turnhalle Berufsschule

■ Fun-Step

Die Kombination von verschiedenen Schritten zu motivierender Musik macht einfach Spaß und verbessert "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird dabei beansprucht. Abwechslungsreiche Choreographien fordern nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination. Die Grundschritte sollten bereits ein Begriff sein und sicher sitzen.

Birgit Ehe-Ahlers	Fo463
Mi., 25.02., 19.40-20.40 Uhr, 10 x	
€ 40,00 (€ 36,00)	Turnhalle Berufsschule

■ Hula Hoop - Basics and more



Egal, ob du deinen Hula-Hoop gerade erst entdeckt hast oder schon sicher in beide Richtungen hoopst - in diesem Kurs bist du herzlich willkommen. Wir kombinieren Basics mit neuen Herausforderungen und bringen Bewegung, Rhythmus und Spaß zusammen. Ob Fitness, Flow oder

Dance - wir holen dich dort ab, wo du stehst, und bewegen uns gemeinsam weiter! Du brauchst einen Fitness- oder Handmade-Hoop (ca. 800g bis max. 1,2kg). Falls du noch keinen hast, kannst du im Kurs verschiedene Modelle ausprobieren und ggf. einen Reifen erwerben.

Anna-Lena König-Hofmann	Fo464
Di., 24.02., 18.20-19.35 Uhr, 10 x	
€ 50,00 (€ 45,00)	Turnhalle Reuth

■ Ganzkörper Workout

Isabel Ladwig	Fo465
Mo., 23.02., 17.30-18.30 Uhr, 11 x	
€ 44,00 (€ 39,60)	Don Bosco, Pfarrsaal

■ PowerMove & Stretch

Bei diesem abwechslungsreichen Workout mit Musik kombinieren wir Kräftigung, Koordination und Stabilisation. Wechselnde Hilfsmittel sorgen für Spaß, und jeder steuert sein eigenes Level. Am Ende dehnen und entspannen wir.

Ingrid Körber	Fo466
Fr., 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 8 x	
€ 32,00 (€ 28,80)	Turnhalle Berufsschule

■ Fit & Aktiv - Ganzkörpertraining

Nadine Schauer	Fo469
Do., 26.02., 17.15-18.30 Uhr, 10 x	
€ 50,00 (€ 45,00)	Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ deepWORK® und Crosstraining

Bei diesem Kurs wechseln sich deepWork® und Crosstraining ab.

Rainer Hümmer	Fo470
Mo., 23.02., 19.00-20.15 Uhr, 10 x	
€ 50,00 (€ 45,00)	Turnhalle Berufsschule

■ Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining geht es darum den ganzen Körper zu stärken, damit er im Alltag belastbarer wird. Es werden verschiedene Trainingsformen eingesetzt, so dass der Körper immer wieder neue Reize bekommt, um das Fitnesslevel zu steigern oder zu erhalten.

Nico Radeck	Fo471
Mo., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 17 x	
€ 68,00 (€ 61,20)	obere Martinsturnhalle

■ HIIT Workout

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

Isabel Ladwig	Fo472
Mo., 23.02., 18.40-19.40 Uhr, 11 x	
€ 44,00 (€ 39,60)	Don Bosco, Pfarrsaal

■ AROHA®Workshop

AROHA® ist ein effektives Ganzkörper-Training im ¾ Takt und setzt verborgene Energien frei. Es festigt den Bauch, Oberschenkel, Gesäß und führt zu mehr innerer Ausgeglichenheit. AROHA® ist für Tanz- und Sportbegeisterte jeden Alters und jedem Fitness-Level entwickelt worden.

Andrea Stöhr	Fo480A
Sa., 23.05., 10.00-12.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80)	Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

Andrea Stöhr	Fo480B
So., 14.06., 10.00-12.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80)	Turnhalle Berufsschule

Andrea Stöhr	Fo480C
Sa., 20.06., 10.00-12.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80)	Turnhalle Berufsschule

■ WaldZeit: Walken, Atmen, Auftanken

In der frischen Waldluft verbinden wir leichtes Walken und sanfte Bewegungen mit bewusster Wahrnehmung und Momenten der Stille im Einklang mit der Natur. Durch Elemente aus Yoga, Waldbaden, Achtsamkeits- und Atemtraining sowie Mobilisationsübungen stärken wir Körper und Geist gleichermaßen - im Gehen (ca. 1,5-2 km) Stehen und Sitzen. Bitte mitbringen: Wettergerechte, bequeme Sportkleidung, Lauf- oder Walkingschuhe mit gutem Profil, Sitzkissen oder Unterlage

Christiane Hartmann	Fo484
Mi., 15.04., 16.00-17.30 Uhr, 5 x	
Unterer Waldparkplatz, Ende Röthenstraße/Ecke Lappengarten in	
€ 45,00 (€ 35,10) Kleingruppe	Burk

■ Nordic Walking für Einsteiger

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

Nico Radeck **Fo490A**
Mi., 10.06., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Treffpunkt: Sportheim Buckenhofen

Jana Stüwe **Fo490B**
Mo., 13.04., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kleingruppe Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

■ Nordic Walking für Fortgeschrittene



Wenn Sie mit der Technik vertraut sind, Spaß an der Bewegung im Freien haben, Ihre Beweglichkeit fördern und Ihre Muskulatur lockern wollen, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir walken im Burker Wald, dort können wir auch gut die Bergauf/Bergab-Technik einsetzen, laufen auf

verschiedenen Untergründen. Stöcke sind vorhanden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung tragen.

Jana Stüwe **Fo490C**
Mo., 13.04., 18.45-20.00 Uhr, 8 x
€ 60,00 (€ 54,00) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

■ Bewegungstreff unter freiem Himmel

Ohne Anmeldung können Sie am offenen Treff teilnehmen. Alle Übungen werden im Stehen ausgeübt und jede/r kann das mitmachen, was sie oder er kann. Im Laufe der Zeit wird jede/r sein Fitnesslevel erhöhen können. In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus.

Sonja Herrmann **Fo491**
Mi., 25.02., 9.30-10.15 Uhr, 25 x
kostenfrei Wiese in der von Ketteler-Straße (ggüber dem Kinderhaus)

■ smovey Walking

Die smoveys werden gestellt.

Erika Pischel **Fo492A**
Mo., 16.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel **Fo492B**
Mo., 16.03., 10.15-11.15 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Erika Pischel **Fo492C**
Mi., 18.03., 14.30-15.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

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.

Michael Cipura **Fo495**
Mi., 25.02., 17.10-18.10 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ Fit durch den Sommer I

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

Mi., 01.07., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) **Fo499A**
Turnhalle Berufsschule

■ Fit durch den Sommer II

Im zweiten Kurs verbessern Trainierte mit Power-Aerobic, Fitnessgymnastik und Step-Aerobic ihre Kondition. Lassen Sie sich überraschen!

Mi., 01.07., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) **Fo499B**
Turnhalle Berufsschule

Königsbadkurse

In Kooperation mit dem SSV Forchheim.
Die folgenden Kurse finden im Königsbad Forchheim, Käsröthe 4, statt. Für die vhs Kurse gilt ein Sondertarif von € 3,50, der den günstigsten Eintritt ins Bad ermöglicht und für eine Aufenthaltsdauer von 120 Minuten gilt.

■ Schwimmkurs für Vorschulkinder

Wassergewöhnung, Tauchen und Erlernen des Brustschwimmens sind die Ziele des Kurses. Zur ersten Stunde bitte 15 Min. vor Kursbeginn im Kassenraum einfinden und bis zur zweiten Schwimmflügel mitnehmen. Die Wassertiefe beträgt im Warmwasserbecken 1,20 m und im Nichtschwimmerbecken 1,30m. Der Kursablauf ist ohne Eltern vorgesehen.

Tanja Bonengel **Fo500A**
Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11.00 Uhr
Beginn: 24.02., 10 x
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500B**
Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
Beginn: 25.02., 10 x
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500C**
Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11.00 Uhr
Beginn: 14.04., 10 x
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500D**
Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
Beginn: 15.04., 10 x
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500E**
Di. 16.15-17.00 & Sa. 10.15-11.00 Uhr
Beginn: 16.06., 10 x
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Tanja Bonengel **Fo500F**
Mi. 17.00-17.45 & Sa. 11.00-11.45 Uhr
Beginn: 17.06., 10 x
€ 55,00 zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Kraulschwimmen für Einsteiger

Voraussetzung: Sicheres Brustschwimmen.

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501A**
Fr., 27.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Kraulschwimmen Fortführung

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

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501B**
Fr., 27.02., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

Birgit Schmidt, Niklas Schmidt **Fo501C**
Sa., 28.02., 19.30-20.15 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

■ Wassergymnastik

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

Irina Koch **Fo502A**
Mo., 23.02., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502B**
Mo., 23.02., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502C**
Mo., 23.02., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Sonja Herrmann **Fo502D**
Di., 24.02., 9.00-9.45 Uhr, 13 x
€ 39,00 (€ 35,10) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo503**
Mi., 25.02., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Petra Sponsel **Fo504A**
Di., 24.02., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504B**
Do., 26.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504C**
Do., 26.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Aquagymnastik

Irina Koch **Fo506A**
Mi., 25.02., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506B**
Fr., 27.02., 8.30-9.15 Uhr, 7 x
€ 21,00 (€ 18,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506C**
Fr., 27.02., 9.15-10.00 Uhr, 7 x
€ 21,00 (€ 18,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo506D**
Fr., 27.02., 10.00-10.45 Uhr, 7 x
€ 21,00 (€ 18,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Nico Radeck **Fo506E**
So., 01.03., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Aquafit

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

Nico Radeck **Fo507A**
Mo., 23.02., 20.00-20.45 Uhr, 17 x
€ 51,00 (€ 45,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Nico Radeck **Fo507B**
Mo., 23.02., 20.45-21.30 Uhr, 17 x
€ 51,00 (€ 45,90) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo507C**
Di., 24.02., 18.30-19.15 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Aquafit + Aquajogging

Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt trainiert.

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

Fanny Heath **Fo508A**
Fr., 27.02., 18.00-18.45 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 28,80) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

■ Aquajogging

Nico Radeck **Fo508B**
So., 01.03., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Schwimmerbecken

■ Aqua-Cycling

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

Dietmar Mauser **Fo512A**
Mo., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo512B**
Mo., 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

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

Dietmar Mauser **Fo513A**
Do., 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Dietmar Mauser **Fo513B**
Do., 26.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Aquapower

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

Sonja Herrmann **Fo515A**
Mi., 25.02., 19.00-19.45 Uhr, 13 x
€ 39,00 (€ 35,10) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Sonja Herrmann **Fo515B**
Mi., 25.02., 19.45-20.30 Uhr, 13 x
€ 39,00 (€ 35,10) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515C**
Di., 24.02., 19.15-20.00 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo515D**
Di., 24.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Fanny Heath **Fo515E**
Fr., 27.02., 18.45-19.30 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Wassergymnastik

Irina Koch **Fo516A**
Mo., 04.05., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516B**
Mo., 04.05., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516C**
Mo., 04.05., 10.00-10.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Wassergymnastik "50plus"

Irina Koch **Fo516D**
Mi., 06.05., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo516E**
Do., 11.06., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo516F**
Do., 11.06., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Aquagymnastik

Irina Koch **Fo517A**
Mi., 06.05., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo517B**
Fr., 08.05., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo517C**
Fr., 08.05., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo517D**
Fr., 08.05., 10.00-10.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

■ Aquafit

Christina Wunder **Fo518C**
Di., 09.06., 18.30-19.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 22,70) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

■ Aquapower

Christina Wunder **Fo521A**
Di., 09.06., 19.15-20.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Christina Wunder **Fo521B**
Di., 09.06., 20.00-20.45 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Nichtschwimmerbecken

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

■ Brazilian Jiu-Jitsu No-Gi (ab 16 Jahren)

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

Frederik Günther **Fo522A**
Mo., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) BJJ-Dojo Forchheim

■ Brazilian Jiu-Jitsu für Erwachsene – mit Gi ab 15 Jahren

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine effektive und vielseitige Kampfsportart, die ihren Schwerpunkt auf Technik, Kontrolle und Selbstverteidigung am Boden legt. Sie eignet sich ideal für alle, die körperlich aktiv werden, ihre Fitness verbessern und gleichzeitig mentale Stärke entwickeln möchten - ganz unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. In diesem VHS-Kurs für Erwachsene trainieren wir sowohl im klassischen Gi (mit Anzug). Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie mit Hebeln, Griffen und Positionstechniken effektiv agieren - ob zur Selbstverteidigung, zur sportlichen Herausforderung oder einfach zur Verbesserung des Körpergefühls.

Frederik Günther **Fo522B**
Di., 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) BJJ-Dojo Forchheim

■ Karate

Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung
Geübt werden:

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

Jutta Zimmermann **Fo524**
Fr., 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Pilatusring 8b, Hausen

■ WingTjüng - KungFu: Selbstverteidigung

Für Jugendliche und Erwachsene.

Hervorgegangen aus den Shaolin-Klöstern, über Jahrhunderte streng geheim gehalten und nur von Meistern an ausgesuchte Schüler weitergegeben, ist dieses Selbstverteidigungssystem erst seit Mitte der 70er Jahre in Deutschland für die Öffentlichkeit zugänglich. Wing-Tjüng-KungFu ist eine alte chinesische Selbstverteidigungskunst, welche die Kraft des Gegners für die eigene Verteidigung benutzt. Sie ist bestens dafür geeignet, im Ernstfall Angriffe und Belästigungen effektiv und schnell abzuwehren.

Klaus Ahlborn **Fo525**
Do., 26.02., 18.00-19.15 Uhr, 8 x
€ 50,00 (€ 45,00) Aikido-Dojo Forchheim

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

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die sich auf die Verwendung von fließenden Bewegungen und Techniken konzentriert, um die Kraft des Gegners umzuleiten, anstatt sie direkt zu bekämpfen. Sie umfasst die Entwicklung von körperlicher Fitness, Flexibilität und Koordination, die Förderung von mentaler Disziplin und Selbstbeherrschung sowie die Verbesserung der Selbstverteidigungsfähigkeiten. Dabei liegt die Betonung auf Harmonie und Konfliktlösung. Partnerschaftliches Üben steht dabei im Vordergrund. Das Training wird angeleitet von ausgebildeten Trainern/-innen, die individuell auf die Kursteilnehmer/-innen eingehen. Näheres unter www.aikido-forchheim.de

Bernd Grimm **Fo526A**
Di., 24.02., 19.15-21.15 Uhr, 6 x
€ 48,00 (€ 43,20) Aikido-Dojo Forchheim

Michael Schneider **Fo526B**
Mi., 25.02., 17.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 48,00 (€ 43,20) Aikido-Dojo Forchheim

■ Aikido-Schnupperkurs (Erw. und Jugendl.)

siehe Fo526a

Susanne Schneider **Fo526C**
So., 01.03., 10.00-12.00 Uhr, 4 x
€ 32,00 (€ 28,80) Aikido-Dojo Forchheim

■ Aikido-Familien-Kurs zum Kennenlernen

Nach einer kurzen Einführung mit Lockerungs- und Dehnungsgymnastik erleben Sie die Grundzüge des Angriffs und der Verteidigung des Aikido. Unter Anleitung von ausgebildeten Trainern/-innen können sie auch miteinander "raufen". Die Gruppe teilt sich immer wieder zwischen Groß und Klein (ab 7 Jahren), um auch ein altersgerechtes Aikido-Training zu ermöglichen. Für alle ist etwas dabei: Spiele, Spaß, Stressabbau, Stärkung der Wahrnehmung und Verbesserung der Körperhaltung. Geübt wird barfuß und mit langem T-Shirt sowie einer bequemen Langhose. Je Familienmitglied 1 Buchung.

Hélène Maréchal **Fo527A**
Sa., 28.03., 14.00-17.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Aikido-Dojo Forchheim

■ Aikido-Waffen-Kurs

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

Rudolf Schneider **Fo527B**
Sa., 14.03., 14.00-17.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Aikido-Dojo Forchheim

■ Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtet wird der Gebrauch von Regenschirm, Wanderstock, Knirps und einigen Alltagsgegenständen (Handy, Autoschlüssel, Kugelschreiber usw.) zur Abwehr widerrechtlicher Angriffe im Rahmen des Notwehrparagrafen. Den Inhalt des Seminars bilden nach einer angemessenen Aufwärmphase verschiedene Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen. Ferner lernen die Teilnehmer einige Deeskalationsmöglichkeiten. Diese können dazu beitragen, dass die erlernten Verteidigungstechniken gar nicht mehr eingesetzt werden müssen. Übungsstücke, Handyattrappen und Unterrichtsmittel werden gestellt.

Klaus Ahlborn **Fo530**
Sa., 14.03., 10.00-12.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe Aikido-Dojo Forchheim

■ Golf-Einsteigerkurs

Spaß über viele Stunden, Erholung pur, Training von Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Kraft. Der Einsteiger-Kurs ist der ideale Weg, um die "Droge Golf" auf Ihre persönliche Verträglichkeit zu prüfen. Ausrüstung wird gestellt.

Golfclub Fränkische Schweiz **Fo531**
Sa., 25.04., 10.00-12.00 Uhr, 4 x
€ 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kannndorf

■ 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.

Ute Hetz **Fo532**
Mo., 13.04., 17.30-19.30 Uhr, 4 x
€ 48,00 (€ 43,20) Kleingruppe BSC Reuth

■ Boulder Schnupperkurs

Tauche in die Welt des Boulderns ein! In unserem zweistündigen Schnupperkurs lernst du unter Anleitung eines erfahrenen Trainers die wichtigsten Grundlagen dieses faszinierenden Sports kennen. Gemeinsam starten wir mit einer kurzen Einführung in die Regeln und Sicherheitsaspekte des Boulderns, bevor es direkt an die Wand geht. Du machst deine ersten Kletterversuche, lernst das richtige und sichere Abspringen sowie grundlegende Techniken, die dir den Einstieg erleichtern.

Simon Ziegler **Fo533A**
Do., 05.03., 17.00-19.00 Uhr
€ 20,00 FRANKENJURA ACADEMY

Simon Ziegler **Fo533B**
Do., 19.03., 17.00-19.00 Uhr
€ 20,00 FRANKENJURA ACADEMY

■ 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. 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). Hinweis: Es besteht Helmpflicht.

Christian Kupfer **Fo534A**
Sa., 11.04., 9.30-15.30 Uhr
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

Christian Kupfer **Fo534B**
Sa., 18.04., 9.30-15.30 Uhr
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

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

Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger oder jene, die bereits den Fahrtechnikkurs-Level I besucht haben. Beim Mountainbiken begegnen uns verschiedene Hindernisse, die es zu bewältigen gilt. Dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik. Kursziel ist das Anwenden und Beherrschen grundlegender Basistechniken im einfachen Gelände. Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. Das Gelernte werden wir nach der Mittagspause im Gelände anwenden. Am Nachmittag ist eine kleine Einkehr geplant. 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) Hinweis: Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

Christian Kupfer **Fo534C**
So., 12.04., 9.30-15.30 Uhr
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

Christian Kupfer **Fo534D**
So., 19.04., 9.30-15.30 Uhr
€ 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

■ Singletrail-Traum zwischen Pottenstein und Pegnitz

Auch für E- Biker geeignet (ab 16 Jahre)
Über 40 % der Tour verlaufen auf Singletrails, die durchwegs fahrbar sind. Die Strecke führt uns durch eine Bilderbuchlandschaft mit Mischwäldern, durch Täler und über Höhen und an Felsformationen und Burgen vorbei. Höhepunkt ist das Bezwingen des höchsten Punktes der Fränkischen Schweiz, genannt "Kleiner Kulm" auf 627 m. Von Pegnitz aus geht es meist auf gut befahrbaren Singletrails zurück nach Pottenstein. Die Tour mit knapp 40 Km und 900 hm ist nur für geübte Mountainbiker mit guter Kondition geeignet. Voraussetzung ist das sichere Befahren von S1 nach der Singletrail- Skala. Für diese Tour benötigt ihr ein trailtaugliches Mountainbike (funktionierende Bremsen und ausreichend Profil). Für die Tour besteht Helmpflicht.

Christian Kupfer **Fo534E**
Sa., 23.05., 10.00-16.30 Uhr
€ 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Parkplatz Schöngrundsee vor Kiosk

■ Mountainbiketour - Wiesentrunde mit grandiosen Aussichtspunkten

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. Diese Tour mit ca. 40 Km und 950 Hm eignet sich für ambitionierte Mountainbiker/innen mit guter Kondition. Ihr benötigt für die Tour ein funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, Ersatzschlauch, angepasste Kleidung (Regenschutz), Getränke und Snack, evtl. Geld für Einkehr. Es besteht Helmpflicht! Auch für E-Biker.

Christian Kupfer **Fo534F**
Sa., 09.05., 10.00-16.30 Uhr
€ 29,00 (€ 26,10) Treffpunkt: Freibad Streitberg Parkplatz

■ Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike

Wir machen Sie (wieder) fit fürs Rad. Ausgebildete FahrSicherheits-Trainer vermitteln Ihnen in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen auf dem Verkehrsübungsplatz oder Schulhof mit Hilfe unterschiedlicher Übungen Sicherheit im Umgang mit Ihrem (neuen) Fahrrad und im Straßenverkehr. Sie üben mit dem eigenen Rad abseits des regulären Straßenverkehrs. Die praktischen Übungen werden durch kurze theoretische Erläuterungen ergänzt. Sie benötigen zur Teilnahme: gut sitzenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC-Forchheim-Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)

Brigitte Barubeck ADFC Forchheim **Fo535A**
Do., 09.04., 13.00-16.00 Uhr
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

Brigitte Barubeck ADFC Forchheim **Fo535B**
Di., 19.05., 13.00-16.00 Uhr
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

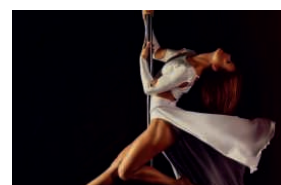
Brigitte Barubeck ADFC Forchheim **Fo535C**
Di., 28.07., 10.00-13.00 Uhr
€ 38,00 Übungsplatz Jugendverkehrsschule FO

Tanz und Bewegung

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

■ Poledance - Einsteiger

NEU



In diesem Einsteigerkurs lernst du die Grundlagen des Poledance kennen. Poledance ist eine Kombination aus Tanz, Akrobatik und Fitness und eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels. Gemeinsam trainieren wir Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung, fördern gleichzeitig Balance und Koordination und stärken das eigene Körperbewusstsein. Neben ersten Spins (Drehungen), einfachen Klettertechniken und eleganten Übergängen lernst du kleine Choreografien. Dabei stehen Freude an Bewegung und gegenseitige Unterstützung immer im Vordergrund.

Vanessa Wairer **Fo536A**
Mo., 02.03., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
€ 130,00 POLE LOFT

■ Chairdance - Burlesque

NEU

In diesem Tanzkurs erlebst du Chairdance Burlesque - eine Mischung aus Eleganz, Sinnlichkeit und moderner Bewegungskunst. Mit dem Stuhl als Tanzpartner lernst du einfache Schritte, ausdrucksstarke Posen und eine Choreografie auf das Lied „Express“ aus dem Film Burlesque. Der Kurs stärkt Körpergefühl, Haltung und Selbstvertrauen - ganz ohne Vorkenntnisse.

Vanessa Wairer **Fo536B**
Mo., 02.03., 19.30-20.30 Uhr, 4 x
€ 70,00 POLE LOFT

Vanessa Wairer **Fo536C**
Mo., 13.04., 19.30-20.30 Uhr, 4 x
€ 70,00 POLE LOFT

■ online-Kurs: Zumba

@

Maria Gigova-Wasserfaller **Fo537**
Mo., 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Plattform: vhs.cloud Online bei Ihnen zu Hause

■ Zumba

Aura Tolosa **Fo538A**
Mi., 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) Bamberger Str. 60a, Saal

Aura Tolosa **Fo538B**
Mi., 25.02., 19.10-20.10 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) Bamberger Str. 60a, Saal

Aura Tolosa **Fo538C**
Mi., 10.06., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

Aura Tolosa **Fo538D**
Mi., 10.06., 19.10-20.10 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80) Bamberger Str. 60a, Saal

Vanessa Wairer **Fo539**
Di., 24.02., 17.45-18.45 Uhr, 5 x
€ 20,00 (€ 18,00) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Zumba Abend

Für alle Tanzbegeisterten gibt es 1,5 Stunden Zumba pur!

Vanessa Wairer **Fo538E**
So., 08.03., 17.00-18.30 Uhr
€ 7,50 (€ 6,80) Turnhalle Berufsschule

Vanessa Wairer **Fo538F**
So., 22.03., 17.00-18.30 Uhr
€ 7,50 (€ 6,80) Turnhalle Berufsschule

Vanessa Wairer **Fo538G**
So., 26.04., 17.00-18.30 Uhr
€ 7,50 (€ 6,80) Turnhalle Berufsschule

■ Mittanzen - Bewegung, Begegnung und Tanzfreude

Gewinnen Sie mit einem sanften Tanztraining ein gutes Körpergefühl. Improvisationselemente des freien, kreativen Tanzes stehen im Mittelpunkt. Erlernen Sie auch neue Tanzschritte und Bewegungen ohne Leistungsdruck. Tanzend trainieren Sie Muskeln, Haltung und Bewegung. Ein zentrales Element des Kurses ist gemeinschaftliches Tanzen.

Lisa Staimer **Fo540A**
Mi., 11.03., 17.15-18.30 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Don Bosco, Pfarrsaal

Lisa Staimer **Fo540B**
Mi., 11.03., 18.30-19.45 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Don Bosco, Pfarrsaal

■ Einstieg ins Tanzen - Discofox und Wiener Walzer

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

Udo Schüpferling **Fo541A**
Sa., 28.02., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
€ 108,00 (€ 97,20) pro Paar, Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Standard-/Lateintänze für Singles

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

Udo Schüpferling **Fo541B**
Do., 26.02., 18.00-19.00 Uhr, 4 x
€ 24,00 (€ 21,60) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Einführung in den Orientalischen Tanz

Orientalischer Tanz vereint Sinnlichkeit, Temperament, Weiblichkeit sowie die Freude an Musik, Tanz und Bewegung. Der Fokus dieser drei Treffen liegt auf dem gemeinsamen Erarbeiten eines Tanzes im Anfänger- bis Mittelstufenbereich. Die entsprechenden Bewegungen und Bewegungsabfolgen werden erklärt, geübt und zu einer Tanzchoreografie zusammengesetzt.

Claudia Inci Brose **Fo542**
Sa., 28.02., 07.03. & 21.03., jeweils 13.30-15.00 Uhr
€ 29,40 (€ 26,50) Kleingruppe Aikido-Dojo Forchheim

■ Karibische Tänze - Lebenslust und Freude pur

Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen. Wir werden die Freude genießen, uns zu dem Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick vermittele ich Ihnen Grundschrte und Variationen zu dieser schönen Musik in angenehmem Lerntempo.

Lisa Staimer **Fo543A**
So., 22.03., 9.45-15.45 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Karibische Tänze - für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Für Teilnehmer aus dem Grundkurs oder mit Vorkenntnissen.

Lisa Staimer **Fo543B**
So., 19.04., 9.45-15.45 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Afrikanischer Tanz und Pilates

"Wie passt das denn zusammen?" fragen Sie sich vielleicht. Ganz einfach: Pilates stärkt die Körpermitte und wurde für Tänzer entwickelt, der afrikanische Tanz bringt dem Körper Power direkt aus der Körpermitte. Die Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rundherum. Kombiniert mit der Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik macht es doppelt Spaß. Bitte mitbringen: Handtuch und Matte.

Lisa Staimer **Fo544A**
Do., 05.03., 18.40-19.40 Uhr, 7 x
€ 42,00 (€ 37,80) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Lisa Staimer **Fo544B**
Sa., 20.06., 9.45-15.45 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Latin Feeling pur - Salsa und viel mehr - Einführung

Lust auf Latin Music? Und noch mehr darauf, dazu zu tanzen? Aber der Tanzpartner fehlt? Kein Problem! In diesem Kurs sind die Grundschritte und Kombinationen so aufgebaut, dass Freude und Spaß auch beim Alleintanzen zu finden sind. Vamos a bailar!

Lisa Staimer **Fo545A**
Do., 11.06., 18.00-19.15 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Lisa Staimer **Fo545B**
Do., 11.06., 19.15-20.30 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Frauen Power - BEGEGNUNG BEWEGUNG INSPIRATION

NEU

Ein Kreis von Frauen, die gemeinsam neue Ziele und Inspiration für den Alltag entdecken und in kleinen Schritten umsetzen im Alltag im Bereich Bewegung, Ruhe, Auszeit im Alltag und neue Prioritäten setzen. Wir gehen mit den Themen um im Gespräch, in der Bewegung, beim Schreiben und auch mal kreativ. Mit viel Spaß Neues entdecken und sich gegenseitig beim Umsetzen in kleinen Schritten stärken.

Lisa Staimer **Fo546**
Do., 05.03., 19.45-21.15 Uhr, 7 x
€ 63,00 (€ 56,70) Kleingruppe Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Erkrankungen / Heilmethoden

■ Mit Kartoffel, Zwiebel und Co durch die erkältungsreiche Zeit

Nutzen Sie einfache Hausmittel, wie Kartoffel, Zitrone, Zwiebel und Co., um gut durch die erkältungsreiche Zeit zu kommen. Sie erhalten Hintergrundwissen zu bewährten Hausmitteln, können die Wickel und Auflagen selbst ausprobieren und bekommen ein kleines Handout mit nützlichen Informationen für zu Hause mit. Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch

Jana Stüwe **Fo550**
Di., 10.03., 18.00-21.00 Uhr
€ 24,00 (€ 22,20) inkl. Material € 6,00 VHS-Zentrum

■ Ingwer - nützlicher Helfer fürs Immunsystem

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

Jana Stüwe **Fo551**
Di., 24.03., 18.00-21.00 Uhr
€ 33,00 (€ 31,20) inkl. Material € 15,00 Seminarraum VHS-Zentrum

■ Es muss nicht immer Kaffee sein! Kräuter für Gedächtnis und Konzentration

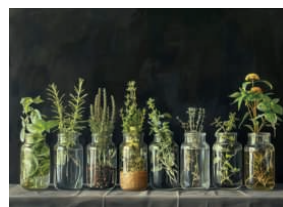
NEU

Vortrag mit Verkostung. Kaffee macht wach, doch sein Effekt hält selten lange an. Wer das typische Nachmittagstief vermeiden will, kann mit Kräutern und Gewürzen auf natürliche Weise Konzentration und Energie fördern. In diesem Vortrag lernst du Pflanzen kennen, die Gehirnaktivität, Kreislauf und Nerven stärken. Komm vorbei und entdecke Kräuter, die dich fit und aufmerksam machen! Mit Verkostung und einfachen Rezepten. Materialgeld in Höhe von € 5,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo552**
Fr., 15.05., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Wohltuende Kräutertees mischen

NEU



Woher weiß ich, wie ich Kräuter kombinieren muss, um einen Effekt zu erzielen? Wie funktioniert die Synergie zwischen verschiedenen Heilpflanzen? In diesem Kurs erlernen fortgeschrittene Kräuterinteressierte und ambitionierte Anfänger eine Methode, mit deren Hilfe sie kraftvolle Teemischungen herstellen können. Gemeinsam probieren wir unterschiedliche Kombinationen aus, riechen, schmecken und genießen. Am Ende nimmst du dein neues Wissen und deine eigene Teemischung mit nach Hause. Materialgeld in Höhe von € 10,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo553**
Fr., 12.06., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten

Willkommen bei der Kräuter-Cocktailparty! Gemeinsam stellen wir Kräuter- und Blütenlimos her, von herb-bitter über zitronig-erfrischend bis blumig-süß. Wir verwenden Früchte der Saison und zaubern in Kombination mit Kräutern und Blüten leckere Sirups, Oxymsels und Infused Water. Materialgeld in Höhe von € 20,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Fo554**
Mo., 29.06., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Frühlingskräuter erwachen

NEU

Wir begegnen jungen Wildkräutern und erkundigen diese - je nachdem, was die Natur uns an diesem Tag schenkt. Ihr erfahrt, wie man die Kräuter sicher erkennt, welche Kräfte ihnen traditionell zugeschrieben werden und wie sie in Küche und Hausgebrauch genutzt werden können. Mit offenen Sinnen erleben wir das Erwachen der Natur, riechen frische Blätter, betrachten erste Blüten und sammeln kleine Frühlingsimpulse fürs Wohlbefinden - leicht, kraftvoll und inspirierend.

Daniela Neubauer **Fo555**
Do., 26.03., 16.30-18.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Globus Parkplatz (2. Ausfahrt Kreisel, Sammelplatz)

■ Baumfreunde – Die grünen Riesen

NEU

Achtsamer Spaziergang entlang der wichtigsten Baumarten: Entdecken Sie die mächtigen Baumgestalten. In dieser ruhigen und zugleich spannenden Führung lernen wir heimische Bäume kennen - ihre Erkennungsmerkmale. Ihre Geschichten, ihre Heilkräfte und ihre Bedeutung für Tiere und Menschen. Was verrät uns die Rinde? Warum galten einige Bäume früher als heilig? Welche Teile können wir heute noch für Hausmittel nutzen? Natürlich sprechen wir auch über essbare Blätter, wertvolle Vitaminquellen und einfache Naturrezepte.

Daniela Neubauer **Fo556**
Do., 16.04., 16.30-18.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Globus Parkplatz (2. Ausfahrt Kreisel, Sammelplatz)

■ Natur für Hunde – Kräuterkraft für Vierbeiner **NEU**

Welche Pflanzen Hunde wirklich unterstützen: Magen, Fell, Stress, Gelenke. Sicher dosieren & anwenden. Welche Wildkräuter tun Hunden wirklich gut? In dieser spannenden Kräuterführung erfährst du, welche Pflanzen Haut, Fell, Verdauung, Nerven oder Gelenke unterstützen können - ganz natürlich und sicher. Wir entdecken gemeinsam Kräuter, die gerade in Saison sind und für Hunde geeignet sind.

Daniela Neubauer **Fo557**
Do., 18.06., 16.30-18.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Globus Parkplatz (2. Ausfahrt Kreisel, Sammelplatz)

■ schmerzfrei und wieder beweglich - Hilfe zur Selbsthilfe **NEU**

Übungen in Anlehnung nach Liebscher und Bracht
Durch Verkürzungen und Fehlbelastungen entstehen Verklebungen und zu hohe Spannungen im Körper. Es folgt immer mehr Unbeweglichkeit und der Schmerz kommt in unsere Muskeln und Gelenke. Diesen versuchen wir mit gezielten Engpassübungen und Faszienrollen in Anlehnung nach Liebscher und Bracht zu lindern oder gar aufzulösen. Mit Achtsamkeit auf unseren Körper, mit Klang und Feingefühl gehen wir an unseren Schmerz ran und können wieder schmerzfrei und beweglich werden. Bitte mitbringen: Matte und Faszienrolle(n)

Margot Dippacher **Fo558**
Sa., 28.02., 9.00-11.30 Uhr
€ 12,50 (€ 11,20) VHS-Zentrum

Gesundheitspflege / Erste Hilfe

■ Einführung ins Fasten: Praktische Tipps und Einsichten in die Philosophie des Verzehrs **NEU**

Fasten kann den Körper und Geist auf vielfältige Weise beeinflussen. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Effekte wissenschaftlich belegt sind und wie man das Fasten im Alltag praktisch umsetzt. Zusätzlich erhalten Sie eine Einführung in die zugrunde liegende Philosophie des Verzehrs und erfahren, wie bewusste Fastenzeiten das eigene Wohlbefinden, die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für den Alltag fördern können. Anhand praxisnaher Hinweise werden Möglichkeiten aufgezeigt, Fasten sicher und angenehm zu gestalten. Bitte beachten Sie: Der Kurs vermittelt keine medizinischen oder gesundheitlichen Heilsversprechen.

Rebekka Brandt **Fo559**
Fr., 15.05., 19.30-21.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Online bei Ihnen zu Hause

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

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

Kerstin Debudey **Fo560**
Do., 26.03., 18.30-20.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Onlineworkshop: Ausdruckskraft für die Stimme **@**

Sie lernen den ganzen Körper als Resonanzraum für Ihre Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotenzial ausschöpfen können. Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen gelangen Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus. Besondere Lockerungsübungen für Hals-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Entspannung für den Kiefer schaffen mehr Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie die Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Die erlernten praktischen Übungen lassen sich leicht in Beruf und Alltag integrieren.

Elke Rosenzweig **Fo561**
Fr., 19.06., 17.00-19.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe Online bei Ihnen zuhause

■ Onlineworkshop Schultern, Nacken und Kiefer entspannen **@**

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen "loszulassen", um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Elke Rosenzweig **Fo562**
Fr., 24.04., 17.00-19.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

■ Erste-Hilfe-FreshUp-Kurs

Kompakte Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks, sowie die Gelegenheit für Sie, die erlernten Maßnahmen in praktischen Fallbeispielen zu üben. Für Paare beträgt die Gebühr 65,00 €. Das Erste-Hilfe-Notfalltraining gilt nicht als Kurs für den Führerscheinwerb oder für betriebliche Ersthelfer.

Melanie Gügel **Fo563**
Sa., 25.04., 10.00-13.30 Uhr
€ 40,00 in Kooperation mit dem ASB Forchheim ASB Forchheim

■ Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

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. Für Paare beträgt die Gebühr 65,00 €, bitte nach Buchung eine Mail schreiben. Der Kurs gilt nicht als Kurs für betriebliche Ersthelfer in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Melanie Gügel **Fo564**
Sa., 25.04., 14.30-18.00 Uhr
€ 40,00 in Kooperation mit dem ASB Forchheim ASB Forchheim

Ernährung

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

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

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

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

Egon Wenderoth
Mi., 25.02., 18.30-21.30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe

Fo565

VHS-Zentrum

■ Einfach gesund leben



Wie du einen gesunden Lebensstil in deinen Alltag integrierst

In diesem Kurs lernst du, wie du gesundes Verhalten Schritt für Schritt in deinen Alltag integrierst - und zwar so, dass es zu dir, deinem Leben und deinem persönlichen Rhythmus

passt. Wir arbeiten mit fundierten psychologischen Methoden wie Selbstwirksamkeitstraining und Habit-Design, um Verhaltensweisen wirklich entstehen, warum Willenskraft allein nicht reicht und wie du in kleinen Schritten hilfreiche Routinen und Rahmenbedingungen etablierst, die dich deinen Zielen automatisch näherbringen. Gleichzeitig lernst du, wie du dir selbst mit Verständnis und Freundlichkeit begegnest, damit die Veränderungen nicht nur machbar, sondern auch angenehm für dich werden.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihr Wohlbefinden stärken möchten - egal ob durch Bewegung, Ernährung, Erholung oder mentale Gesundheit - und die nach einem Ansatz suchen, der sowohl wissenschaftlich fundiert als auch alltagstauglich ist.

Jule Kemmerer
Sa., 21.03., 14.30-17.30 Uhr
kostenfrei

Fo567

VHS-Zentrum

■ Entzündungen runter - Energie rauf: Schmerzreduktion durch Ernährung

In diesem kompakten Vortrag lernen die Teilnehmenden, wie Ernährung direkt auf Entzündungen, Stoffwechselprozesse und das Nervensystem wirkt. Anhand leicht umsetzbarer Empfehlungen erfahren sie, welche Lebensmittel Schmerzen verstärken können und welche eine natürliche Linderung unterstützen. Praktische Alltagstipps helfen, sofort erste Veränderungen spürbar zu machen.

Selina Meier
Mi., 01.04., 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei

Fo568

VHS-Zentrum

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

■ Gemüseküche von A-Z

Gemüse ist saftig und lecker und in einer großen Vielfalt zu bekommen. Doch wie putzt man dieses, wie bereitet man es zu? Wir wollen von Avocado, Broccoli, Chiccorée bis Zucchini unterschiedliche Gemüsesorten zu schmackhaften Gerichten verarbeiten und uns mit ihren Eigenschaften vertraut machen. Dabei wenden wir verschiedene Gartechniken an wie Braten, Dünsten, im Backofen backen.

Susanne Müller
Di., 24.02., 18.00-21.15 Uhr, 2 x
€ 32,50 (€ 29,20) + Material

Fo570

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Koch-Workshop für Kinder (7 - 11 Jahre)

Der Kurs findet ohne Eltern statt. Aufläufe und gesunde Süßspeisen. In diesem Workshop fertigen wir leckere Aufläufe mit Pasta, Hähnchen und Gemüse der Saison. Auch etwas gesundes Süßes, wie zum Beispiel ein Apfel-Crumble, Bananen, Pancakes mit Kompott, oder Obstsalat dürfen nicht fehlen.

Annette-Maria Geus
Mi., 25.02., 17.30-20.30 Uhr
€ 27,00 inkl. Material € 12,00

Fo571

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Koch-Workshop für Kinder (7 - 11 Jahre)

Der Kurs findet ohne Eltern statt. In diesem Workshop bereiten wir köstliche Bratlinge mit Kartoffeln und Saisongemüse zu. Des Weiteren fertigen wir einfache Currys mit Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Kichererbsen, Bohnen oder rote Linsen, umrahmt mit Gemüse der Saison. Natürlich darf etwas vom knusprig gebratenen Hähnchen nicht fehlen.

Annette-Maria Geus
Mi., 24.06., 17.30-20.30 Uhr
€ 27,00 inkl. Material € 12,00

Fo572

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Alles grün!



An diesem Abend steht die Farbe grün im Fokus. Einfache, leckere Rezeptideen mit Spinat, Brokkoli, Avocados, verschiedenen Kräutern. Dazu Green Smoothie, grüne Grütze und das Trendgetränk Matcha verarbeiten wir als Dessertidee.

Sandra Gareis
Do., 26.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00

Fo573

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Kulinarische Reise nach Bella Italia

In diesem Workshop fertigen wir besondere Pastagerichte, außerdem backen wir Focaccia und Rosmarinbrot, welches wir mit leckeren selbstgemachten Dips im Anschluss verkosten. Auch la Dolce Vita, das heißt ein kleines Dessert, darf am Ende nicht fehlen.

Annette-Maria Geus
Mi., 04.03., 18.00-21.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,50) inkl. Material € 22,00

Fo574

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Asiatisches (Koch-)Glück

Heute bringen wir leichte, gesunde, da schonend zubereitete vegetarische Asia-Gerichte auf den Teller. U.a. Koran-Pancakes, gebratene Mie Nudeln mit Gemüse und Nüssen, selbstgemachte Thai-Sweet-Chili-Soße und Sri Lankian Curry mit Sambol. Scharf wird's nach eigenem Geschmack. Desserts mit Banane, Mango und Ananas dürfen natürlich nicht fehlen.

Sandra Gareis
Do., 12.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00

Fo575

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Westafrikanische Küche mit Fleisch



Die westafrikanische Küche ist geprägt von kräftigen Aromen, exotischen Zutaten und einer faszinierenden Vielfalt. In diesem Kurs entdecken wir typische Gerichte aus Ländern wie Senegal, Ghana und Nigeria, mit zartem Fleisch, cremiger Erd-

nussauce, würzigen Eintöpfen und köstlichen Beilagen aus Kochbananen, Maniok und Hülsenfrüchten. Gemeinsam bereiten wir ein traditionell inspiriertes Menü zu, das zeigt, wie vielfältig, duftend und farbenfroh Westafrika schmeckt.

Ester Laub **Fo576**
Mo., 23.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Spieße aus aller Welt

Einmal um die Welt und zurück - alles was zählt, ist aufgespießt! Von den Souvlaki Ständen Griechenlands bis zu den würzigen Satay - Grills Thailands: Spieße sind ein globales Phänomen! Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse, herzhaft oder süß, begleiten Sie mich auf einer Entdeckungsreise rund um den Globus. Wir werden Spieße aus verschiedenen Kontinenten zubereiten und in gemütlicher Runde genießen.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo577**
Do., 26.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 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 Leckeres zubereiten. Hier kann jeder mitkochen.

Susanne Müller **Fo578**
Di., 14.04., 18.00-21.15 Uhr
€ 16,30 (€ 14,70) + Material Ritter-von-Traitteur-Schule

■ köstliche französische Küche

In diesem Workshop fertigen wir Klassiker der französischen Küche wie Coq au Vin (geschmortes Hähnchen aus dem Ofen), Quiches, herzhaft Gemüsevariationen, Suppe und Dessert. Alles in allem ergibt unser Abend wieder ein vollständiges Menü.

Annette-Maria Geus **Fo579**
Mi., 15.04., 18.00-21.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,50) inkl. Material € 22,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Vegetarische Küche aus Namibia

Die namibische Küche ist bekannt für ihre fleischlastigen Gerichte, doch sie hat noch viel mehr zu bieten! In diesem Kurs tauchen wir in die abwechslungsreiche und aromatische vegetarische Küche Namibias ein. Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig, farbenfroh und überraschend anders sie sein kann. Mit regionaltypischen Zutaten und traditionellen Zubereitungsarten zaubern wir ein köstliches Menü, das zeigt, wie spannend vegetarisches Kochen sein kann.

Ester Laub **Fo580**
Mo., 20.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Levantinische Küche - Reise ins Morgenland

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

Stephanie Karrasch **Fo581**
Mi., 22.04., 18.00-21.30 Uhr
€ 17,50 (€ 15,80) + Material

Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Karibische Leckereien



Tauchen Sie ein in die exotische und farbenfrohe Welt der kreolischen Küche! Kreolisch steht für eine spannende Fusion aus afrikanischen, französischen, spanischen, karibischen und indischen Einflüssen. Typische Gerichte wie Gumbo und Jambalaya werden wir unter anderem zubereiten und uns damit Lebensfreude auf unsere Teller holen.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo582**
Do., 23.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Cook & Meet

Ein Kochabend für alle, die gesund kochen, Rezeptinspiration wünschen, gerne genießen und sich mit neuen Leuten austauschen möchten. Neu in der Stadt? Möchtest du deinen Freundeskreis erweitern? Oder einfach nur nicht alleine kochen? Dann bist du hier genau richtig. Von Vorspeise bis zum Dessert, es wird lecker, einfach und abwechslungsreich.

Sandra Gareis **Fo583**
Mo., 27.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Best of Great Britain

Der ultimative Kurs für alle, die Wärme und Herzhaftigkeit lieben! Die britische Küche ist die Königin des Comfort Food. Wir werden mit einfachen Zutaten die komplexen Aromen kreieren, die Großbritannien so beliebt machen. Wir bereiten unter anderem den cremigen Shepherd's Pie, das weltberühmte Chicken Tikka Masala und backen leckere Scones. Britische Küche ist so viel mehr als nur Minzsoße.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo584**
Do., 07.05., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Afrikanisch, vegan und lecker

Gemeinsam bereiten wir mehrere afrikanische vegane Gerichte mit u.a. Kochbananen, Auberginen, Butternutkürbis und Erdnussbutter zu. Es wird gebraten, frittiert und geschmort, inspiriert von Gerichten aus West-, Ost- und Südafrika, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Anschließend probieren wir unsere Kreationen gemeinsam.

Ester Laub **Fo585**
Mo., 11.05., 18.00-22.00 Uhr
€ 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Reise nach Spanien...TAPAS



TAPAS stehen heute auf dem Programm. In diesem Workshop fertigen wir köstliche Tapas aus Hackfleisch, Paprika, Kartoffeln, weißen Bohnen und mehr. Am Ende des Weges haben wir eine Vielfalt von Köstlichkeiten, die mit Sicherheit ein Gaumen- und Augenschmaus sind.

Annette-Maria Geus **Fo586**
Mi., 13.05., 18.00-21.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,50) inkl. Material € 22,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Pausenbrot, Snacks und Co.



Alles für eine gesunde Pause bei Arbeit, Schule oder einfach nur so. Bunte Salate, belegte Stullen, leckeres Bananenbrot und mehr. Dazu Snackideen wie Körner-Cracker und Energiekugeln. Wenig Zutaten, easy und gesund.

Sandra Gareis **Fo587**
Do., 21.05., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Spargel jenseits der Klassik

In diesem Kurs brechen wir mit Traditionen und entdecken, wie das königliche Gemüse in aufregenden, modernen und internationalen Kontexten glänzen kann. Lassen Sie uns die Grenzen der Spargelküche erweitern und Aromen aus aller Welt einladen! Wir werden unter anderem Gerichte wie Spargel-Shakshuka, grünes Thai Curry mit Spargel und Spargel-Flammkuchen zubereiten und uns im Anschluss in gemütlicher Runde schmecken lassen.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo589**
Do., 11.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Gesundes Naschen ohne Zucker

Wir wollen bewusst und gesund neue Rezepte an diesem Koch- und Backabend gemeinsam umsetzen, die ganz ohne Industriezucker auskommen. Erfrischend, leicht und sommertauglich... wir backen Zucchini-Kuchen, Dessert-Ideen mit Joghurt und Obst, kleine Snacks für Zwischendurch wandeln wir um und ersetzen Zucker durch Früchte und Alternativen.

Sandra Gareis **Fo590**
Do., 18.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 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 Hühnerfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreiert werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten

werden Sie mit typischen Getränken genießen.

Monika Kapoor Paul **Fo591**
Di., 23.06., 18.00-21.30 Uhr
€ 37,50 (€ 35,80) inkl. Material € 20,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Dolce Vita Vegano

Tauchen Sie ein in die leidenschaftliche Welt der italienischen Küche - ganz ohne tierische Produkte, aber auf alle Fälle tierisch lecker! Entdecken Sie, wie man traditionelle italienische Klassiker wie Pizza, Focaccia, Tiramisu und noch einige mehr äußerst aromatisch zubereiten kann. Wir werden die Gerichte gemeinsam zubereiten und im Anschluss in gemütlicher Runde verköstigen.

Sonja Gößwein-Wolny **Fo592**
Do., 25.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.
Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

■ Sommerlaune

Alles für die sonnige Jahreszeit. Leichte Rezepte fürs Grillen, Picknick und Draußenzeit im Grünen. Salatideen, Grillspieße, mediterranes - Alles vegetarisch. Dazu noch frische Dessertideen mit Obst und Joghurt... das wird ein Sommerfest!

Sandra Gareis **Fo593**
Do., 02.07., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd-Indien

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

Monika Kapoor Paul **Fo594**
Di., 07.07., 18.00-21.30 Uhr
€ 37,50 (€ 35,80) inkl. Material € 20,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Indische Street Food-Schätze: Ein Geschmackserlebnis



Erleben Sie die Vielfalt der indischen Straßenküche - von den würzigen Spezialitäten Nordindiens bis zu den aromatischen Leckerbissen des Südens. Genießen Sie knusprige Snacks aus dem Westen und süße Verführungen aus dem Osten. Ob mild, würzig oder süß - hier kommt jede*r auf den Geschmack! Entdecken Sie die beliebtesten Street-Food-Kreationen aus ganz Indien.

Monika Kapoor Paul **Fo595**
Di., 28.07., 18.00-21.30 Uhr
€ 37,50 (€ 35,80) inkl. Material € 20,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Bierbrauworkshop

■ Lager-Feuer, das kupferrote Kellerbier - Bier aus eigener Küche



Unser Kellerbier ist malzig im Aroma, hat aber eine gute Hopfennote. Das Bier wird wie bei BRAUWASTL handwerklich mit Herz und Hand gebraut und nicht unpersönlich in einer Großbrauerei gekocht. Seit über 30 Jahren haben Braubegeisterte beim Hausbrauen schon sehr gute Erfahrungen gemacht und ihren Spaß in diesem Kurs und auch später gehabt. Wichtig ist, daß die Anleitung beim ersten Brautag stimmt. In diesem Kurs zeigt Walter Simon (ladi-del), Gründer der Hausbrauerbewegung von 1995 VHD e.V. und Hausbrauer seit über 30 Jahren, das einfache Brauverfahren, bei dem ohne viel technischen Aufwand gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Plastikeimer reichen als Grundausstattung schon aus. Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit. Ofenfrischer LEBERkäse und Hausbrauer Bier aus der Region runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brau-ern alleine oder in der gebildeten Gruppe Zuhause durchgeführt. Für Technik, Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit sind im Kurs 20 € einzuzahlen. Mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 7 - 10 Litern Inhalt, Klebeband, Verpflegung und alkoholfreie Getränke, Bierkrug. Mindestteilnahmealter: 18 Jahre!

Walter Simon **Fo596**
Sa., 28.02., 10.00-17.00 Uhr
€ 69,00 (€ 62,10) + Material VHS-Zentrum

Kunst / Kulturgeschichte

■ Online-Vortrag: Zeiten der Extreme - Frauen im barocken Rom



Papsttum und weibliches Geschlecht, wie geht das zusammen? Zwar hatte im Kirchenstaat die Mehrheit der Frauen nichts zu melden, doch diejenigen mit Zugang zu den Schaltzentralen der Macht profitierten gar von den herrschenden Verhältnissen, z.B. wenn der Schwager Kardinal war. Das war bei Maria Veralli Spada der Fall, deren Porträt zum Nachdenken anregt: Diese Person mit strengen Zügen soll weiblich gelesen werden?

Als der Schwager von Donna Olimpia Pamphilj zum Papst Innozenz X. gewählt wurde, ließ sie ihren Palazzo an der Piazza Navona ausbauen und auch Berninis Vierströmebrunnen geht auf die Kunst-Maternage dieser „Papessa“ zurück. Als Architektin hinterließ Plautilla Bricci in der Kirche San Luigi dei Francesi mit einer Kapelle gleich neben den Werken Caravaggios bauliche Spuren. An dessen dramatischer Malerei orientierte sich auch die Künstlerin Artemisia Gentileschi. Der Vortrag findet auf Zoom statt. Sie bekommen kurz vor Kursanfang die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Nadja Bennewitz
Mi., 06.05., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Fo601

Online bei Ihnen zu Hause

■ Online-Vortrag: Charlotte Berend-Corinth: Muse, Malerin, Managerin



Noch immer wird die Künstlerin Charlotte Berend-Corinth vor allem als fürsorgliche Ehefrau und vielfaches Modell von Lovis Corinth wahrgenommen. Wer war diese Frau wirklich? Wir begeben uns auf Spurensuche von Berlin über Ägypten und Italien bis nach Amerika und finden eine sinnliche, pragmatische und abenteuerlustige Frau und Künstlerin, die mit viel Witz und Verstand „ihr Leben fest zwischen beide Fäuste“ nahm.

ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerinnen und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. Ein Kunstimpuls via Zoom. Eine Kooperation der Volkshochschulen im Bezirk Oberfranken zum Internationalen Frauentag.

Di., 17.03., 19.00-20.15 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Fo602

Online bei Ihnen zu Hause

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

Malen / Zeichnen / Drucktechniken

■ Zeichnen und Aquarellieren am Nachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Evgeniia Mekhova
Di., 03.03., 14.15-16.30 Uhr, 10 x
€ 112,50 (€ 101,20)

Fo610

VHS-Zentrum

■ Zeichnen und Aquarellieren am Vormittag (für Fortgeschrittene)

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

Milada Weber
Di., 03.03., 9.00-11.15 Uhr, 10 x
€ 112,50 (€ 101,20)

Fo611

VHS-Zentrum

■ Workshop Aquarellmalerei

NEU

Sie waren schon immer von Aquarellmalerei fasziniert? In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit diese wunderbare Maltechnik auszuprobieren. Ich zeige Ihnen Grundlagen zum Umgang mit den Farben, um leuchtende Motive aufs Papier zu zaubern. Dieser Workshop ist geeignet für Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Gabriele Endres
So., 15.03., 10.00-15.30 Uhr
€ 33,00 (€ 29,70)

Fo612

VHS-Zentrum

■ Workshop: Blütenzauber - Aquarell in Alla-Prima-Technik

Ein Workshop, der sich ganz der Leichtigkeit und Transparenz von Blumenmotiven widmet. Wir malen direkt und spontan, ohne Vorzeichnung, um die Frische des Moments einzufangen. Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Sie lernen die Grundlagen und Geheimnisse der Aquarelltechnik, um lebendige und ausdrucksstarke Werke zu schaffen.

Evgeniia Mekhova
Sa., 14.03., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)
Kleingruppe

Fo614

VHS-Zentrum

■ Workshop: Licht und Landschaft - Aquarelle in Alla-Prima-Technik



Wir malen einen herbstlichen Wald in der Alla-Prima-Technik, bei der die Farbe frisch und direkt aufgetragen wird. Dabei lernen wir, wie man die warmen Farben und das Licht des Herbstes einfängt. Zum Abschluss verfeinern wir Details mit der Lasurtechnik, um Tiefe und Atmosphäre zu erzeugen. Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

Evgeniia Mekhova
Sa., 25.04., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)
Kleingruppe

Fo615

VHS-Zentrum

■ Aquarell-Workshop: Zarte Blüten

Tauchen Sie ein in die magische Welt der Aquarellmalerei! In diesem Workshop malen wir traumhaft schöne, zarte Blumen in der Alla-Prima-Technik - frisch, lebendig und voller Ausdruck. Mit jedem Pinselstrich entstehen spontane Farbspiele und sanfte Übergänge, die Ihre Blüten zum Strahlen bringen. Ein kreatives Erlebnis für alle, die Schönheit lieben - unabhängig vom Erfahrungsniveau.

Evgeniia Mekhova
Sa., 13.06., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)
Kleingruppe

Fo616

VHS-Zentrum

■ Workshop: Intuitives Malen. Die Farbenwelt der Gefühle



Farben sind in unserem Leben allgegenwärtig. Nicht immer bewusst ist uns aber die Wirkung, die sie auf unser Wohlbefinden haben können, denn nicht jede Farbe wird von den Menschen gleich empfunden. Nach dem bewussten Erspüren dieser Wirkung gestalten Sie in einem Malprozess ein Kraftbild in den Farben, die Ihnen wohl tun. Es geht dabei nicht um die Anwendung der klassischen Farbenlehre, sondern um eine intuitive Herangehensweise, die die Gefühlsebene ansprechen soll.

Katinka Uebel
So., 19.04., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20)
Kleingruppe

Fo617

VHS-Zentrum

■ Kurzurlaub für den Kopf - Meditatives Zeichnen

Dieser Kurs liefert jede Woche eine neue Inspiration, die unmittelbar mit meditativen Mal- und Zeichentechniken umgesetzt wird. Wir arbeiten dabei nicht auf ein definitives Ergebnis hin, sondern überlassen uns dem Fluss des Tuns und Erlebens im Moment. Dafür braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Wir steigen einfach mit Stift oder Pinsel in der Hand aus dem Alltagsgetümmel aus und in den kreativen Prozess ein!

Jana Böhme
Mi., 15.04., 18.30-20.30 Uhr, 4 x
€ 48,00 (€ 43,20) + ca. 5 € Materialkosten
Kleingruppe

Fo637

VHS-Zentrum

Medienpraxis

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

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind kein/e absolute/r Anfänger/in, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird? 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. In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram
Fr., 13.03., 18.00-21.00 Uhr
Sa., 14.03., 10.00-17.00 Uhr
€ 63,00 (€ 57,00)
Kleingruppe

Fo621

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt. Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, sowie u.a. der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. 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. In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Marcus Schram
Fr., 15.05., 18.00-21.00 Uhr
Sa., 16.05., 10.00-17.00 Uhr
€ 63,00 (€ 57,00)
Kleingruppe

Fo622

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Pose, Strahle, Klick - Tipps und Tricks für ein gutes Selfie

Handy zücken, Auslöser drücken - nichts ist einfacher, oder? Oder doch nicht? Selbstportraits sehen bei anderen immer so toll aus nur bei Dir selbst nicht? Ich zeige Dir mit ein paar Tipps & Tricks wie auch Du ein gutes Selfie von Dir machen kannst. Auch bei Pärchenselfies, Bilder mit den Kindern oder Haustier oder Gruppenbilder mit dem Handy gibt es kleine Handgriffe durch die sich einfach harmonischer wirken. So bekommen Deine Bilder einen besonderen Wert, denn ein schönes Foto von sich selbst lässt sich auch viel leichter an andere Menschen verschenken und macht somit nicht nur Dich glücklich.

Bianca Ehrich
So., 28.06., 10.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80)
Kleingruppe

Fo624

Treffpunkt: Eingang Kaiserpfalz

Plastisches Gestalten

■ Töpfern

Gudrun Siebenhaar
Mi., 25.02., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material

Fo625

VHS-Zentrum

Barbara Plank
Do., 26.02., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material

Fo626

VHS-Zentrum

■ Töpfern – Kunstwerke aus eigener Hand



Originelle Figuren, Formen, objekt-hafte 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. Kurseinheiten: 3x arbeiten, 1x glasieren.

Anke Heinrich
Mo., 23.02., 9.00-12.00 Uhr, 4 x
€ 48,00 (€ 43,20) + Material

Fo627A

VHS-Zentrum

Anke Heinrich
Mo., 23.02., 18.30-21.30 Uhr, 4 x
€ 48,00 (€ 43,20) + Material

Fo627B

VHS-Zentrum

■ Töpfern – Dreh- und Aufbaukeramik

Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene).

Renate Rosbigalle
Do., 26.02., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 96,00 (€ 86,40) + Material

Fo628

VHS-Zentrum

■ Wochenendseminar Keramik

Ein ganzes Wochenende kreativ sein. Eigene Ideen in Ton umsetzen oder nach vorhandenen Vorlagen arbeiten. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Barbara Plank
Fr., 20.03., 18.00-22.00 Uhr
Sa., 21.03., 09.00-16.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Fr., 17.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 84,00 (€ 75,60) + Material
Kleingruppe

Fo629

VHS-Zentrum

Schmuckgestaltung

■ Schmuckgestaltung in Silber (Anfänger und Fortgeschrittene)



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

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, Bleistift, Papier, Lineal, Schmuckkästchen! Materialkosten nach Verbrauch; für einen einfachen Ring ohne Stein ca. € 20,00.

Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug € 5,00.

Andrea Simon
Sa., 07.03., 9.00-17.00 Uhr
€ 57,60 (€ 51,80) + Material
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo631A

VHS-Zentrum

■ Kühlschrankmagnete im japanischen Stil

NEU

In diesem Kurs gestalten wir fröhlich freche Kühlschrankmagnete im beliebten japanischen Kawaii-Stil. Mit lufttrocknendem Ton formen wir gemeinsam kleine Alltagsobjekte, Tierchen oder Mini-Figuren, die deine magnetischen Flächen verschönern. Anleitung typischer Kawaii-Elemente: große Augen, weiche Rundungen, freche Gesichtsausdrücke. Am Ende nimmst du mehrere selbst gestaltete Magnete mit nach Hause - perfekt zum Dekorieren oder Verschenken.

Stephanie Geßler
Mo., 23.03., 17.45-19.45 Uhr, 2x
€ 30,00 (€ 27,00) + Materialkosten

Fo656

VHS-Zentrum

■ Schmuck aus UV-Resin

NEU

Gestalte deinen individuellen Schmuck mit UV-Resin. In diesem Kurs entdeckst du die spannende Welt des UV-Resins und gestaltest deinen eigenen, einzigartigen Schmuck. Ob glitzernde Anhänger, elegante Ohringe oder moderne Accessoires - mit Harz, das durch UV-Licht aushärtet, lassen sich beeindruckende Effekte erzielen. Arbeiten mit Trockenblumen, Glitzer- und Farbpigmenten und Acrylfarben für individuelle Designs. Am Ende hältst du selbstgemachte Schmuckstücke in den Händen, die perfekt zu dir passen oder sich verschenken lassen.

Stephanie Geßler
Fr., 06.03., 17.30-20.30 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) + Materialkosten

Fo655

VHS-Zentrum

Schminkkurse

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



Ein passendes Make-up verleiht Ausstrahlung – ob im Berufsalltag, beim Fotoshooting oder im Bewerbungsgespräch. In diesem Workshop werden schnelle, praktische und professionelle Techniken vermittelt, mit denen ein typgerechtes, alltagstaugliches Make-up gelingt – für jedes Alter und jeden Anlass. Gezeigt werden hilfreiche Tricks und Kniffe, die das Gesicht zum Strahlen bringen und das natürliche Wohlfühl in der eigenen Haut unterstützen.

Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel, Wenn möglich, ungeschminkt erscheinen. Materialkosten: 5 € (zahlbar direkt bei der Kursleitung)

Stella Zuber
Di., 17.03., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) + Material 5 €
Kleingruppe

Fo632

Seminarraum VHS-Zentrum

Stella Zuber
Fr., 17.04., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) + Material
Kleingruppe

Fo633

Seminarraum VHS-Zentrum

Kreatives Gestalten

■ Workshop: Ikebana - Die japanische Kunst des Blumenstellens



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

uns auf die vorhandenen Möglichkeiten ein und entwickeln daraus eine Gestaltung. Im Mittelpunkt unseres Tuns steht immer die Pflanze. Das Pflanzenmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Ulrike Liebel
So., 17.05., 10.00-15.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40)
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo634

VHS-Zentrum

■ Buchbinden - altes Handwerk kreativ umgesetzt

Selbst gebundene Hefte, Notizbüchlein, Leporellos, Karten, Verpackungen. sind etwas ganz Besonderes. In diesem Kurs zeige ich, wie man ohne Buchpresse und teures professionelles Werkzeug mit simplen Mitteln wunderschöne Ergebnisse erzielen kann. Einfache Fadenheftungen, Faltungen und Klebetechnik lassen sich mit etwas Kreativität ansprechend & individuell umsetzen. Wir beginnen beim 1. Termin mit einem DIN A5 Heft und besprechen im Kurs alles Weitere. Zum einen gibt es die Möglichkeit, mehrere kleinere Projekte umzusetzen oder auch sich an eine etwas aufwendigere Koptische Bindung heranzuwagen.

Jana Böhme
Mi., 20.05., 18.30-20.30 Uhr, 4 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Kleingruppe

Fo635

VHS-Zentrum

■ Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen



Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Albert Reil
Fr., 08.05., 18.00-21.30
Sa., 09.05., 09.00-16.30, 1 Std. Mittagspause
€ 60,00 (€ 54,00) + Material
1 Stunde Mittagspause

Fo636

VHS-Zentrum

■ Drechselkurs für Einsteiger



In diesem Drechselkurs wird Ihnen der Umgang mit der Drechselmaschine und den dazu gehörigen Drechselwerkzeugen vermittelt. Anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten wird Längsholz gedrechselt: Schruppen, Schlichten, Formen dreheln wie Stab, Hohlkehle und Rundung. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmende führt unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine die Arbeiten aus. Von den ersten einfachen Arbeiten führt der Kurs schrittweise hin zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen. Es entsteht ein Rundholz mit verschiedenen Formen und Profilen als Drechselübung. Als Werkstück wird eine Nudelwalze gefertigt. Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung. Arbeitskleidung: Anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk und Schutzbrille. Das Rohmaterial kann im Kurs gegen eine Gebühr von 6,00 Euro erworben werden.

Karl Zeh
Sa., 28.03., 10.00-17.00 Uhr
€ 109,00 + Material 6 €

Fo639

VHS-Zentrum

Karl Zeh
So., 29.03., 10.00-17.00 Uhr
€ 109,00 + Material 6 €

Fo639A

VHS-Zentrum

■ Kleine Handgriffe im Haushalt

NEU

In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Frauen, wie sie typische kleine Reparaturen und Arbeiten im Haushalt selbst durchführen können - vom Befestigen eines Regals über das Austauschen einer Dichtung oder Glühbirne bis zum sicheren Einsatz von Bohrmaschine und Schraubendreher für eine Gardinenstange zum Beispiel. Unter Gleichgesinnten werden Hemmungen abgebaut, Wissen geteilt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Das Arbeiten fördert die Selbstständigkeit und die Freude daran, Dinge selbst anzupacken.

Birgit Willared
Sa., 25.04., 10.00-13.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) Kleingruppe

Ha005

Werkstatt Pautzfeld

■ Werkzeug Basis-Workshop: Selbst ist die Frau - "Muttertagsspecial Mutter + Tochter" (ab 14 Jahren)

NEU

In diesem Kurs lernen Frauen auch ganz ohne Vorkenntnisse - die wichtigsten handwerklichen Grundlagen kennen. Vom sicheren Umgang mit Werkzeugen bis zu einfachen Techniken, die nicht nur im häuslichen Alltag, sondern auch bei verschiedenen Projekten hilfreich sind. Schritt für Schritt entsteht dabei ein kleines Werkstück, das am Ende mit nach Hause genommen werden kann. Im Mittelpunkt stehen nicht nur praktische Fertigkeiten, sondern auch Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Freude, etwas Eigenes zu erschaffen. In einer kleinen Runde von Frauen unter sich entsteht ein Raum, in dem Fragen erlaubt sind, Mut wächst und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich ist. Material und Werkzeug wird gestellt. Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Birgit Willared
Sa., 09.05., 10.00-15.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) Kleingruppe
+ Material ca. 12 €

Ha004

Werkstatt Pautzfeld

Textiles Gestalten

■ Filzen - Gefilztes Windspiel aus der Fläche

Aus bunter oder einfarbiger Schafwolle in verschiedenen Qualitäten kann in der Nassfilztechnik je nach Wunschgröße ein Windspiel oder mehrere kleine aus einer Fläche heraus gearbeitet werden. Sie machen sich als schöne Deko für Haus oder Garten. Materialkosten nach Verbrauch (ab ca. 2,50 Euro) sind im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten.

Barbara Eichhorn
Di., 03.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo645

VHS-Zentrum

■ Filzen - Steinreich – Kieselstein gefilzt



Ein Kieselstein (max. 40 x 30cm) zum Sitzen oder als Deko sind Thema dieses Filzkurses. In unterschiedlichen Naturtönen - nach Wunsch auch in bunt - entsteht ein Stein in der Hohlfilztechnik, der anschließend (im Kurs oder Zuhause) mit Dinkelspelz gefüllt wird und unsichtbar vernäht werden kann. Materialpreis Wolle pro 100g 5€; Materialkosten sind je nach Verbrauch im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten. Füllmaterial z.B. Dinkelspelz - bei der Dozentin auf Bestellung (latexiert 100 g 1€). Gefärbte Wolle vorab bei der Kursleitung bestellen (09190/1290)

le pro 100g 5€; Materialkosten sind je nach Verbrauch im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten. Füllmaterial z.B. Dinkelspelz - bei der Dozentin auf Bestellung (latexiert 100 g 1€). Gefärbte Wolle vorab bei der Kursleitung bestellen (09190/1290)

Barbara Eichhorn
Di., 17.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo646

VHS-Zentrum

■ Filzen - Frühlingshafter/sommerlicher Nunofilzschal

Feine Merinowolle mit leichten Stoffen zusammengefilzt ergibt einen luftig leichten Nunofilzschal, der die Kleidung aufpeppt. Es besteht die Wahl lange Schals aus feinem Chiffonseidenstoff, belegt mit filigranen Mustern oder einen Möbiusschal mit Chiffon- oder Pongeseide anzufertigen. Dieser ist ein einmal in sich gedrehter Loop und bei entsprechender Bemusterung sehr variabel von der Optik. Materialkosten sind im Kurs nach Verbrauch zu entrichten. Farbwünsche können bis eine Woche vor Kursbeginn bei der Dozentin (Tel: 09190/1290) angemeldet werden.

Barbara Eichhorn
Di., 24.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo647

VHS-Zentrum

■ Filzen - Gefilztes Spielzeug für Hund und Katz

Ob Bälle in verschiedenen Größen, dicke Seile, Mäuschen, Knochen....hier können plastikfreie stabile Spielzeuge aus Schafwolle für ihr Lieblingstier gefilzt werden. Materialkosten (pro 100g 5€) sind im Kurs bei der Kursleitung zu entrichten.

Barbara Eichhorn
Di., 14.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) + Materialkosten
Kleingruppe, max. 6 TN

Fo648

VHS-Zentrum

Mode / Nähen

■ Allgemeiner Nähkurs für Anfänger

NEU



Sie möchten den Umgang mit der Nähmaschine lernen? Dann sind Sie hier richtig!
Kursinhalt:

1) Maschine kennenlernen, einfache Nähübungen (richtiges Einfädeln, Unterfaden, spulen, Sticharten einstellen, Probe nähen), Projekt besprechen, Probe nähen), Projekt besprechen

chen, das genäht werden soll/ kann, z.B. Kissen, Lesebuch, Einkaufstasche oder gerne auch Ideen der Teilnehmer*innen

2) Erstellen des Schnittmusters (auf Stoff übertragen, Stoffteile zusammenstecken, Probe nähen, Rundung und Ecken)

3) Projekt zusammen nähen (richtige Maschineneinstellung, Stoffführung etc.)

4) Besprechung der Ergebnisse, Tipps für zuhause, je nach Zeitreserve können auch kleinere Reparaturen mitgebracht werden, die dann bearbeitet oder zumindest besprochen werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Materialliste wird vor Kursstart an die Teilnehmer gemailt.

Stephanie Löhner
Mi., 04.03., 17.30-20.00 Uhr, 4 x
€ 60,00 (€ 54,00)
Kleingruppe

Fo650

VHS-Zentrum

Literatur / Theater

■ Improvisationstheater



In diesem Basics-Workshop geht es nicht nur ums Theaterspielen. Es geht um Präsenz und Verbindung! Hier lernst du spielerisch, im Moment zu sein, intuitiv auf dein Bauchgefühl zu vertrauen und in bedeutungsvolle Begegnung mit anderen zu gehen.

Mit niederschweligen Impro-Spielen

und -Übungen machst du erste Erfahrungen darin, ohne Skript eine Szene zu gestalten und dabei einzigartige Geschichten zu erschaffen. Wir werden in ausdrucksstarke und zurückhaltende Charaktere schlüpfen, tragische und lustige Szenen spielen, aufeinander eingehen und durch gemeinsame Reflexionen gegenseitig voneinander lernen. Als Impro-Spieler und Psychologin begleite ich dich durch diesen Workshop mit einem besonderen Fokus auf Achtsamkeit, wertschätzender Kommunikation und persönlicher Entwicklung. Es geht nicht darum, besonders witzig oder laut zu sein, sondern mutig kleine Schritte aus der eigenen Komfortzone zu machen und dabei ganz du selbst sein zu dürfen.

Jule Kemmerer
Sa., 25.04., 10.00-17.00
So., 26.04., 10.00-17.00
je 1 Stunde Mittagspause
€ 72,00 (€ 64,80)

Fo670

VHS-Zentrum

Musik

■ Sommerabend-Konzert im Parkgarten

Als hätten Flügel mich getragen

Literarisch-musikalisches Konzert



Spitzengitarist Stefan Sell aus Trautskirchen, Konzertpianist, Komponist, Autor, Storyteller und Produzent bietet Lyrik zur Gitarre. Da wird gerappt, gerockt, gespielt & gesungen. Stefan Sell arrangiert klassische Lyrik „froh und modern“. Er bringt Schwung in die alten Verse und macht dabei Lust auf mehr. Vertonte Gedichte von Rilke, Ringelnatz und Morgenstern, Droste und Busch. Musik zu dem,

was Schiller und Goethe reimten, um „eines Freundes Freund zu sein“ und als Rock 'n Roll dabei: Heines Lorelei! Als hätten Flügel mich getragen - Lyrik kann das - diesmal ganz anders!

Dazu an einem Sommerabend unter freien Himmel! Kleiner Parkgarten im Krottental 13 (neben Sandsteinhäuschen).

Stefan Sell
Fr., 17.07., 20.00 Uhr
€ 15,00 (€ 12,00)

Fo675

VVK im VHS-Büro, Abendkasse

Parkgarten im Krottental 13

■ 30 Jahre dezibella - laut und leise, wild und weise



Konzert zum Internationalen Frauentag

Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Forchheim, Pfalzmuseum Forchheim und VHS Forchheim e.V. Seit 30 Jahren bereichert dezibella - Der Erlanger Frauenchor unter der

Leitung von Eva-Maria Noé auf lebendige Weise die Chorlandschaft des Fränkischen Sängerkreises. Begonnen hat alles mit frauenbewegten Liedern. Inzwischen bewegt sich das Repertoire zwischen Renaissance- und zeitgenössischen Kompositionen in teils überraschenden, bis zu 6-stimmigen Arrangements. Im Konzert werden die Zuhörerinnen und Zuhörer einerseits mitgenommen auf eine Zeitreise durch die Chorgeschichte. Gleichzeitig möchte der Frauenchor dem Publikum auch seine Begeisterung für neue Songs vermitteln, die in teils anspruchsvollen Texten aktuelle gesellschaftliche Bezüge herstellen. Dabei erstreckt sich die musikalische Bandbreite vom schlichten Folksong bis zur rhythmisch komplizierten ausgefeilten Komposition. Durch das Programm führt die im Nürnberger Raum bekannte Moderatorin Barbara Schofer. Vor dem Konzert besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen (Frauen)Frühstück im Gewölbekeller von 9:30 bis 11:00 Uhr. Eintritt für das Frühstück voraussichtlich 20 bis 22 Euro (steht aktuell noch nicht genau fest)

So., 08.03., 11.00 Uhr
€ 10,00

Fo697

VVK: VHS-Zentrum

Kaiserpfalz

fokus - Forchheimer Kulturservice

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

■ Konzertfahrt zum Haus Marteau



Konzertfahrt zur Musikbegegnungsstätte Haus Marteau

Eine großartige Akustik, eine spektakuläre Optik und Künstler von Welt-rang – die Meisterkonzerte von Haus Marteau bieten auch 2026 Konzerte, wie sie die Region selten erlebt.

Werke von Debussy und Messiaen stehen am 20. Mai 2026 auf dem Programm des Kammermusikquartetts, das sich aus Klarinetistin Nina Janßen-Deinzer, Violinist Martin Funda, Cellist Johannes Krebs sowie Pianist Özgür Aydin zusammensetzt. Am Nachmittag bringt Sie der Bus nach Lichtenberg, wo Sie eine lehrreiche Führung durch die Musikbegegnungsstätte Haus Marteau erwartet. Um 19.00 Uhr beginnt dann das Konzert.

Silvia Bessler, Dr. Dieter George
Mi., 20.05., ca. 14.45 Uhr

€ 69,00 inkl. Busfahrt, Führung & Konzertbesuch

Haus Marteau Lichtenberg

Fo698

■ Von der Wiener Klassik zum Wiener Walzer



Von der musikalischen Hochsprache zum musikalischen Dialekt

Von der Wiener Klassik zum Wiener Walzer

Das Motto des Sommerkonzerts der VHS lautet dieses Mal „Von der Wiener Klassik zum Wiener Walzer“. Dieses Programm erfüllt beste Voraus-

setzungen, die Zuhörer im ersten Teil geistvoll zu unterhalten, um im zweiten Teil amüsiert und gut gelaunt das nach Hause zu gehen. Das beliebte Bamberger Streichquartett mit Milos Petrovic und Andreas Lucke, Violinen, Branko Kabadaic, Viola, und Karlheinz Busch, Violoncello, eröffnet das Konzert mit Musik von Mozart (Quartett C-Dur KV 157) und Beethoven (op. 18 Nr.4). Nach der Pause beliebte Ländler, Polkas und Walzer von Schubert, Lanner und Strauss. Hier wird Orçun Mumcuoglu, stv. Solo-Bassist der Bamberger Symphoniker, die Wiener Tanzmusik abrunden. Cellist Karlheinz Busch ist wieder Garant für charmante und kenntnisreiche Moderationen.

So., 26.07., 17.00 Uhr

€ 15,00 (€ 12,00)

VVK: VHS-Zentrum

Fo699

Kaiserpfalz

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

vhs Volkshochschule
des Landkreises Forchheim

Gutschein
für eine Veranstaltung/einen Kurs

Für _____

im Wert von _____

Einzelkursen bis _____

Datum _____

Gutschein-Nr. _____

Unterschrift vhs _____

MUSTER

Junge VHS

Pädagogik & Psychologie

■ Warum sind frühkindliche Reflexe wichtig?

NEU

Frühkindliche Reflexe sind angeborene Bewegungsmuster. Sie sind besonders in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten Lebensjahren wichtig. Im Laufe der Entwicklung sollten diese Reflexe jedoch im Körper integriert werden. Geschieht dies nicht, können sie den Alltag erschweren und Lern- oder Verhaltensprobleme verursachen. Durch gezielte Bewegungsübungen können Reflexe jedoch integriert werden und die natürliche Entwicklung des Nervensystems unterstützt werden. So kann ein Kind sich körperlich, geistig und emotional voll entwickeln und sein Potenzial entfalten. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, besonders an Eltern, die das Verhalten ihres Kindes besser verstehen und gezielt unterstützen möchten.

Nela Sebesta
Di., 24.03., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe

Fo110

VHS-Zentrum

■ Mich haut so schnell nichts um - Kinderpsychie stärken

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

Ulrike Petry-Färber
Di., 21.04., 19.00-21.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe

Fo115

VHS-Zentrum

■ Was ist die Evolutionspädagogik® und wie kann diese Ihr Kind unterstützen?

NEU

Die Evolutionspädagogik basiert auf dem Wissen, dass jede Entwicklungsstufe des Menschen maßgeblich sein Denken, Fühlen und Lernen prägt. Jede Stufe baut auf der vorherigen auf und bildet die Grundlage für eine gesunde persönliche Entwicklung. Ist eine dieser Entwicklungsstufen blockiert oder nicht vollständig durchlaufen, kann ein Kind manchmal nicht auf sein volles Potenzial zugreifen. Dies zeigt sich häufig in Form von Lern-, Konzentrations- oder Verhaltensproblemen. Die Evolutionspädagogik setzt genau hier an, indem sie hilft, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Die betroffene Entwicklungsstufe wird erkannt und durch gezielte, auf Bewegung basierende Übungen aktiviert und integriert. So können Blockaden schnell aufgelöst und neue Lern- und Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden.

Nela Sebesta
Do., 07.05., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe

Fo118

VHS-Zentrum

■ Ist mein Kind bereit für die Schule?

In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick darauf, woran Sie aus Sicht der Evolutionspädagogik® erkennen können, ob Ihr Kind schulreif ist. Sie erhalten praktische Impulse, wie Sie Ihr Kind bis zur Einschulung - und auch in den ersten beiden Schuljahren - gezielt und dennoch alltagsnah unterstützen können. Ein zentrales Element des Workshops ist der Schulreifebogen. Diesen werden wir gemeinsam besprechen und er wird Ihnen dabei helfen, die Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes besser einzuschätzen. Mein Ziel ist es, Ihnen wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand zu geben - damit Ihr Kind mit Freude, Neugierde und Selbstvertrauen in die Schulzeit starten kann und sich auch im Schulalltag gut zurechtfindet. Der Kurs richtet sich an Eltern von Vorschul- und Grundschulkindern sowie an Pädagogen, Pädagogen und Lehrkräfte.

Nela Sebesta
Di., 23.06., 19.00-20.30 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Kleingruppe

Fo122

VHS-Zentrum

BayernLab spezial: MINTwoch

■ MINTwoch im BayernLab - Workshops für Kinder und Jugendliche: 3D-Druck

NEU

Tauche ein in die faszinierende Welt des 3D-Drucks und verwandle deine Ideen in echte Objekte! Ob praktische Ersatzteile, coole Deko-Objekte oder spannende Projekte - mit moderner Technik wird deine Kreativität grenzenlos. In diesem Kurs erlebst du live, wie ein 3D-Drucker arbeitet und entdeckst eine Vielfalt an Modellen, die du selbst in die Hand nehmen kannst.

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren

Forchheim BayernLab
Mi., 25.02., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei, nur mit Anmeldung!

Fo168A

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshops für Kinder und Jugendliche: Bürstenroboter bauen!

Eine einfache Haushaltsbürste verwandelt sich in einen kleinen, krabbelnden Roboter! In diesem Workshop entdecken Kinder spielerisch die Grundlagen von Technik und Strom: Mit Motor, Batteriefach und ihrer Kreativität, entsteht ein ganz persönlicher Bürstenroboter. Geeignet für Kinder von 8 bis 10 Jahren, in Begleitung eines Elternteils oder einer sorgeberechtigten Person.

Forchheim BayernLab
Mi., 25.03., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei, nur mit Anmeldung!

Fo168B

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshops für Kinder und Jugendliche: Extended Reality – Virtuelle Welten erleben!

Setz die VR-Brille auf und tauche ein in virtuelle Welten! In diesem Workshop probierst du spannende Anwendungen selbst aus und erlebst direkt, wie sich virtuelle Realität anfühlt. Du lernst den Unterschied zwischen Augmented Reality (AR), Mixed Reality (MR) und Virtual Reality (VR) kennen und erfährst, wo diese Technologien heute schon eingesetzt werden.

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 15 Jahren.

Forchheim BayernLab
Mi., 29.04., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei, nur mit Anmeldung!

Fo168C

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshops für Kinder und Jugendliche: LEGO Spike Prime Workshop – die Welt der Robotik entdecken

Dieser Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche, die sich für Robotik und Programmierung interessieren oder Spaß am Tüfteln haben. Gemeinsam tauchen wir in die spannende Welt der Robotik ein. Mit den berühmten bunten Steinchen baust du deinen eigenen kleinen Roboter und erweckst ihn mithilfe einer visuellen, blockbasierten Programmiersprache zum Leben.

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren

Forchheim BayernLab
Mi., 20.05., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei, nur mit Anmeldung!

Fo168D

BayernLab Forchheim

■ MINTwoch im BayernLab - Workshops für Kinder und Jugendliche: Calliope mini – Programmieren kinderleicht entdecken

Programmieren kann spielerisch und spannend sein! Im Workshop mit dem Calliope mini, einem kleinen vielseitigen Computer, werden die Grundlagen des Programmierens vermittelt. Mit einfachen Program-

mierbausteinen lassen sich LEDs zum Blinken bringen, Töne abspielen oder die Temperatur messen.
Geeignet für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren.

Forchheim BayernLab **Fo168E**
Mi., 24.06., 14.30-16.00 Uhr
kostenfrei, nur mit Anmeldung! BayernLab Forchheim

Gesundheit

Koch-Workshop für Kinder (7 - 11 Jahre)



Der Kurs findet ohne Eltern statt. Aufläufe und gesunde Süßspeisen. In diesem Workshop fertigen wir leckere Aufläufe mit Pasta, Hähnchen und Gemüse der Saison. Auch etwas gesundes Süßes, wie zum Beispiel ein Apfel-Crumble, Bananen, Pancakes mit Kompott, oder Obstsalat dürfen nicht fehlen. Bitte mitbringen kleine Behälter für Kursproben, zwei Geschirrhandtücher, Küchenschürze, Heft und Stift.

Annette-Maria Geus **Fo571**
Mi., 25.02., 17.30-20.30 Uhr
€ 27,00 inkl. Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Koch-Workshop für Kinder (7 - 11 Jahre)

Der Kurs findet ohne Eltern statt. In diesem Workshop bereiten wir köstliche Bratlinge mit Kartoffeln und Saisongemüse zu. Des Weiteren fertigen wir einfache Currys mit Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Kichererbsen, Bohnen oder rote Linsen, umrahmt mit Gemüsen der Saison. Natürlich darf etwas vom knusprig gebratenen Hähnchen nicht fehlen. Bitte mitbringen: Kleine Behälter für Kursproben, zwei Geschirrhandtücher, Küchenschürze, Heft und Stift

Annette-Maria Geus **Fo572**
Mi., 24.06., 17.30-20.30 Uhr
€ 27,00 inkl. Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Auf Entdeckungsreise gehen (1 bis 1 1/2 Jahre)

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

Sabine Hofmann **Fo740**
Mo., 23.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,50) inkl. € 3,00 Material Turnhalle Berufsschule

Auf Entdeckungsreise gehen (2 bis 3 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo741**
Fr., 27.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,50) inkl. € 3,00 Material Turnhalle Berufsschule

Auf Entdeckungsreise gehen (1 1/2 bis 2 Jahre)

Sabine Hofmann **Fo742**
Fr., 27.02., 10.40-12.10 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,50) inkl. € 3,00 Material Turnhalle Berufsschule

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

Evi Gößwein **Fo743**
Mi., 25.02., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Annaschule

Turnen Mutter/Vater und Kind (ab 3 Jahren)

Evi Gößwein **Fo744**
Mi., 25.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Annaschule

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

Evi Gößwein **Fo745**
Mi., 10.06., 16.00-17.00 Uhr, 5 x
€ 20,00 (€ 18,00) Annaschule

Turnen Mutter/Vater und Kind (ab 3 Jahren)

Evi Gößwein **Fo746**
Mi., 10.06., 17.00-18.00 Uhr, 5 x
€ 20,00 (€ 18,00) Annaschule

Turnen Mutter/Vater und Kind (1,5 - 3 Jahre)

Stephanie Schlund **Fo747**
Mi., 25.02., 16.00-17.00 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) obere Martinsturnhalle

Turnen und Tanzen für Mutter/Vater und Kind (3-5 Jahre)

Der Kurs ist eine Mischung aus altersgerechten Tänzen und Bewegung zur Musik sowie klassischem Kinderturnen. Am Anfang jeder Stunde werden wir tanzen und Aufwärmspiele spielen (währenddessen bauen die Eltern die Turnstationen auf). Dann wird fleißig geturnt und am Ende der Stunde entspannen wir mit Cool-Down-Einheiten wie Gymnastik oder Phantasiereisen (währenddessen bauen die Eltern ab). Jede Stunde dreht sich um ein anderes Thema, z.B. Unterwasserwelt, Jahreszeiten, Weihnachten. Weiter Details besprechen wir in der ersten Stunde. Bitte mitbringen: Turnschläppchen, bequeme Sportkleidung, Wasser, Handtuch

Stephanie Schlund **Fo748**
Mi., 25.02., 17.00-18.00 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) obere Martinsturnhalle

Aikido-Einsteigerkurs für Kinder (7 - 13 Jahre)

NEU

Die teilnehmenden Kinder lernen alle Grundlagen des Aikido in spielerischer Form. Dabei wird auf pädagogische Grundsätze wie Disziplin, Achtsamkeit, Respekt und Zusammenarbeit besonders Wert gelegt. Die Freude an natürlicher Bewegung sowie die Schulung der Koordination, der Körperhaltung und der Geschmeidigkeit sind wesentliche Bestandteile des Unterrichts. Konzentrationsübungen und Konditionstests verbessern sowohl geistige als auch körperliche Fähigkeiten. Das partnerschaftliche Üben und die Gruppenarbeit fördern gutes Benehmen und sorgen für eine ausgeprägte soziale Kompetenz. Der spielerische Umgang mit den Aikido-typischen Waffen - Stab und Holzsword - fördert umsichtiges Handeln, Wachsamkeit und Verantwortungsbewusstsein.

Julia Vilkova **Fo749**
Di., 24.02., 17.30-19.00 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) Aikido-Dojo Forchheim

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

@

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden, mit dem Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren. Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem

Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden!

Rainer Frank **Fo751A**
Di., 14.04., 15.00-21.00 Uhr
€ 21,42 inkl. USt. € 3,42 Online bei Ihnen zu Hause

Rainer Frank **Fo751B**
Mo., 22.06., 15.00-21.00 Uhr
€ 21,42 inkl. USt. € 3,42 Online bei Ihnen zu Hause

■ Karate (ab 6 Jahre)

Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung
Geübt werden:

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

Jutta Zimmermann **Fo753**
Fr., 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 Pilatusring 8b, Hausen

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

Kinder-Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, die sich auf Bodenkampf und Techniken zur Selbstverteidigung konzentriert. Es fördert körperliche Fitness, Koordination und Selbstbewusstsein. Kinder lernen, wie man Hebel und Griffe anwendet, um einen Gegner zu kontrollieren, ohne auf Schläge angewiesen zu sein. Das Training stärkt Disziplin, Respekt und Teamgeist, während es gleichzeitig Spaß macht und Freundschaften fördert. Durch den regelmäßigen Unterricht entwickeln Kinder mentale Stärke und Geduld, was ihnen auch in anderen Lebensbereichen zugutekommt.

Frederik Günther **Fo754**
Fr., 27.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 BJJ-Dojo Forchheim

Kreativkurse

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

■ My First Make-up – Schön, echt, selbstbewusst

In diesem Seminar lernen junge Menschen von 12 bis 18 Jahren, wie sie mit Make-up achtsam und typgerecht umgehen können. Dabei steht nicht das Verstecken, sondern das Betonen der eigenen, natürlichen Schönheit im Mittelpunkt. Schritt für Schritt zeigen wir, wie man Haut richtig pflegt, welche Produkte sich eignen und wie man ein frisches, natürliches Make-up zaubert – passend zum Alltag. Neben praktischen Schminktipp geht es auch um Themen wie Selbstbewusstsein, Körpergefühl und Authentizität. Denn „My First Make-up“ bedeutet mehr als Farbe im Gesicht – es geht darum, sich selbst zu mögen, den eigenen Stil zu finden und mit einem guten Gefühl nach außen zu treten.

Stella Zuber **Fo755**
Fr., 24.04., 17.00-20.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) + Material
Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

■ Kurs 1: Filzen - Gefilzte Frisbeescheibe mit flatternden Wollrändern

Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Mit Wasser, Seife, Schafwolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen mit Mama oder Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - eine Frisbeescheibe aus bunter Schafwolle

mit flatternden langen Wollhaaren am Rand entstehen. Materialkosten sind im Kurs bei der Kursleiterin zu entrichten. Materialkosten pro Scheibe 3€. Information zur Anmeldung: Jeder Teilnehmer - Kind und Begleitperson benötigt eine eigene Anmeldung. Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson, in diesem Fall werden drei Anmeldungen benötigt.

Barbara Eichhorn **Fo757A**
Mo., 30.03., 13.00-15.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Materialkosten
Kleingruppe VHS-Zentrum

Barbara Eichhorn **Fo757B**
Mo., 30.03., 15.30-18.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Materialkosten
Kleingruppe VHS-Zentrum

Teil 2 Thema Filzen

■ Feuchtföhliche Filzerei - Gefilzte Sitzunterlage mit Tiermotiv Eltern/Kindkurs für Kinder ab 6 Jahre

Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen mit Mama/ Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - eine praktische runde Sitzunterlage gefilzt werden. Ihr dürft euch ein Lieblingstier überlegen, das ihr als Motiv auf das Kissen filzen wollt. Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson. Mitzubringen: Wachstuchschuttscheide und Kleidung die auch mal etwas nass werden darf, ein kleiner Imbiss und Getränk; Materialkosten 6€ pro Kissen;

Wichtig: Info für die Anmeldung - jeder TN Kind und Erwachsener muss sich einzeln anmelden.

Teil 1 mit dem Thema Wolle findet am 27.05.2026 im Wildpark Hundshaupten HU003 statt.

Barbara Eichhorn **Fo179A**
Sa., 04.07., 10.00-14.00 Uhr
€ 12,80 (€ 11,50) + Materialkosten (ca. 6,- Euro)
Grünes Klassenzimmer

■ Mal-Workshop in den Osterferien: Tierportraits (ab 6 Jahren)

"Oster-Tiere Portraits"



In unserem Osterferien-Workshop „Oster-Tiere Portraits“ malen die Kinder ab 6 farbenfrohe, übergroße Tierportraits im A2-Format - ein richtig beeindruckendes XXL-Kunstwerk! Mit Gouache und Ölkreiden lernen sie spannende Techniken wie Farbaufbau, Struktur und kräftige Kontraste, ganz ohne Druck und mit viel Spaß. Alle Materialien sind inklusive - einfach kommen, kreativ werden und ein einzigartiges Osterkunstwerk mit nach Hause nehmen!

Nadine Smirnova **Fo758A**
Di., 31.03., 10.00-12.00 Uhr
€ 17,00
Kleingruppe Pädagogisches Kunststudio

Nadine Smirnova **Fo758B**
Di., 07.04., 10.00-12.00 Uhr
€ 17,00
Kleingruppe Pädagogisches Kunststudio

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

■ Zeichenkurs für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs experimentieren wir gemeinsam mit verschiedenen Techniken. Wir spielen mit konkreten Motiven oder Flächen, Linien und Kontrasten und verwenden dafür unterschiedliche Materialien. Jede Woche bekommt ihr abwechslungsreiche Impulse aus denen ihr etwas Eigenes entwickeln könnt. Auf diese Woche entfalten sich eure kreativen Fähigkeiten und bieten einen Ausgleich zum Schulalltag. Das kreative Gestalten fördert die feinmotorischen Fähigkeiten, wodurch euch auch das Schreiben leichter fällt.

Jana Böhme **Fo759A**
Mo., 23.02., 16.00-17.30 Uhr, 5 x
€ 45,00 + 7 Euro Materialkosten
Kleingruppe VHS-Zentrum

Jana Böhme **Fo759B**
Mo., 11.05., 16.00-17.30 Uhr, 4 x
€ 36,00 + 7 Euro Materialkosten
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Zeichenkurs für Teens ab 10 Jahren

In diesem Kurs dürft ihr eure Kreativität entfesseln. Wir nehmen uns in diesem Kurs spannenden Projekte vor und probieren abwechslungsreiche Techniken aus. So entsteht eine kreative Gemeinschaft, die Spaß macht und in die ihr gern eigene Wünsche und Ideen einbringen könnt. Jede Woche wird es neue kreative Herausforderungen geben. Beim Zeichnen schult ihr eure Wahrnehmung, Geduld und Achtsamkeit. Bereichert die Welt mit euren Bildern!

Jana Böhme **Fo760**
Mi., 15.04., 16.30-18.00 Uhr, 5 x
€ 45,00 + 5 Euro Materialkosten
Kleingruppe VHS-Zentrum

■ 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.

Verena Dittrich **Fo761**
Fr., 17.04., 14.30-18.00 Uhr
€ 25,50 inkl. € 8,00 für Material
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

■ Töpfern für Kinder (ab 9 Jahren)

Flinke Hände kneten und formen den Ton. Ziel des Kurses ist selbständiges Arbeiten, um Freude und Kreativität zu wecken.

Verena Dittrich **Fo762**
Sa., 18.04., 9.30-13.00 Uhr
€ 25,50 inkl. € 8,00 für Material
Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen. VHS-Zentrum

Sprachen

■ Englisch für Kinder (4 - 6 Jahre)

■ Spielerisch die Welt der Sprache entdecken

Dieses Angebot ist speziell darauf ausgerichtet, die Jüngsten auf natürliche und spielerische Weise an die englische Sprache heranzuführen. Der Kurs verbindet Lernen mit Spaß: Durch Lieder, Bewegungsspiele, kreative Bastelaktionen und altersgerechte Geschichten tauchen die Kinder ganz intuitiv in einfache englische Wörter und Sätze ein. Ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude, lernen die Kinder erste Alltagsbegriffe kennen und entwickeln ein frühes Sprachgefühl. Ziel des Kurses ist es, die natürliche Sprachlernfähigkeit im frühen Kindesalter zu nutzen und den Grundstein für zukünftige Fremdsprachen-

kompetenzen zu legen. Lernmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt und mit ihr abgerechnet.

Janina Vallen **Fo765**
Mi., 04.03., 14.30-15.15 Uhr, 12 x
€ 54,00 + Materialkosten
VHS-Zentrum

■ Spanisch mit Spiel und Lied (5 - 6 Jahre)

NEU

Wollen Sie, dass Ihre Kinder eine neue Sprache spielerisch und mit Spaß entdecken?

Der Kurs wird von einer erfahrenen Lehrerin aus Peru geleitet. Die Kinder lernen Spanisch durch Spiele, Lieder und kreative Übungen. Die ersten spanischen Wörter und Sätze werden ganz leicht und mit viel Freude gelernt.

Material wird im Unterricht bekannt gegeben.

Maria Graciela Hurtado **Fo768A**
Mo., 09.03., 14.30-15.15 Uhr, 5 x
€ 27,00
VHS-Zentrum

Maria Graciela Hurtado **Fo768B**
Mo., 04.05., 14.30-15.15 Uhr, 5 x
€ 27,00
VHS-Zentrum

■ Spanisch mit Spiel und Lied (7 - 8 Jahre)

NEU

Maria Graciela Hurtado **Fo769A**
Mo., 09.03., 15.30-16.15 Uhr, 5 x
€ 27,00
VHS-Zentrum

Maria Graciela Hurtado **Fo769B**
Mo., 04.05., 15.30-16.15 Uhr, 5 x
€ 27,00
VHS-Zentrum

■ Französisch erleben (ab 10 Jahren)



Ein Ferienkurs für Schüler ab 10 Jahren, mit oder ohne Französisch in der Schule!

Du hast noch keine oder bis zu sechs Monate Französisch-Erfahrung? In diesem einwöchigen Kurs üben wir die Grundlagen der Aussprache und Betonung durch lebendige Rollenspiele und Alltagssituationen. Entdecke, ob die Sprache zu dir passt, oder sammle Selbstvertrauen für dein erstes Lernjahr in der Schule. Dieser Kurs bereitet dich z.B. auf Austauschprogramme und Ferien in Frankreich vor! Bitte bringe ein Heft, einen Stift und 4 farbige Marker für deine Notizen mit.

Hélène Maréchal **Fo770**
Mo., 30.03., 13.00-14.30 Uhr, 4 x
€ 43,20
Seminarraum VHS-Zentrum

■ Französisch für Schüler - Ferienkurs Niveau A1

Für Schüler mit 1,5 Jahren Vorkenntnissen

Sie lernen bereits Französisch - ob am Gymnasium oder in der Realschule - und möchten in einer Ferienwoche Ihre Aussprache und Sicherheit im Sprechen verbessern? In diesem Kurs vertiefen wir gemeinsam Ihr Vokabular und Ihre Grammatikkenntnisse durch Kooperationsspiele, Partnerübungen und interaktive Methoden wie Kartenspiele. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und üben häufige mündliche Ausdrücke, die im Schulunterricht oft zu kurz kommen. So gewinnen Sie mehr Sprachgefühl und Leichtigkeit im Gespräch! Bitte bringen Sie ein Heft, einen Stift und 4 farbige Marker für Ihre Notizen mit.

Hélène Maréchal **Fo771**
Mo., 30.03., 14.40-16.10 Uhr, 4 x
€ 43,20
Seminarraum VHS-Zentrum



KOOPERATION INFO-OFFENSIVE KLIMASCHUTZ LRA FORCHHEIM

Bitte bis spätestens 16:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden! Die Einwahldaten werden unabhängig vom Tag Ihrer Anmeldung erst am Tag der Veranstaltung nach 16:00 Uhr per Mail an Sie verschickt.

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

Christine Galster **Fo178B**
Do., 05.02., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen, speichern und selber verbrauchen @

Tobias Harhammer **Fo178C**
Do., 12.02., 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Sanierung von Wohngebäuden - Schimmelproblematik vermeiden @

- Worauf ist bei energetischen Sanierungsmaßnahmen zu achten?
- Was ist die Ursache von Schimmel?
- Wie kann man dem Problem vorbeugen?
- Was ist zu tun, um den Schimmel zu beseitigen?
- Schimmel vermeiden durch richtiges Heizen und Lüften!

Johann Schneider **Fo178D**
Do., 19.02., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Effiziente Lüftungsanlagen für Wohngebäude @

- Energieverbrauch des Gebäudes ermitteln und einordnen
- Möglichkeiten der Energieeinsparung
- Aufbau und Funktionsweise von Lüftungsanlagen
- Wirtschaftlichkeit
- Fördermöglichkeiten

Stefanie Althammer, Daniel Eisel **Fo178E**
Do., 26.02., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Wärmepumpe trifft Photovoltaik - Heizen mit erneuerbaren Energien? @

Alois Hadeier **Fo178F**
Do., 05.03., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

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

Siegfried Brütting **Fo178G**
Do., 12.03., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Weiterbetriebsoptionen für PV-Dachanlagen nach Ablauf des EEG-Förderzeitrums @

Alois Hadeier **Fo178H**
Do., 19.03., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Energetische Gebäudesanierung - Was, wann und wie? @

Paul Pohlmann **Fo178I**
Do., 26.03., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

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

Dominik Bigge **Fo178J**
Do., 09.04., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe

Wolfgang Dotterweich **Fo178K**
Do., 16.04., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

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

Siegfried Brütting **Fo178L**
Do., 23.04., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

■ Online: Erfahrungen beim Heizen mit der Wärmepumpe im Bestandsgebäude @

Paul Pohlmann **Fo178M**
Do., 07.05., 19.30-21.30 Uhr
kostenfrei Online bei Ihnen zu Hause

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.



KOOPERATION PFALZMUSEUM

Unsere Adresse:

Pfalzmuseum Forchheim
Kapellenstr. 16, 91301 Forchheim
Tel. 09191/714-327, - 384, -351 (Verwaltung), -326 (Kasse)
E-Mail: kaiserpfalz@forchheim.de
Internet: www.kaiserpfalz.forchheim.de

Öffnungszeiten:

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

Sonderausstellungen und Veranstaltungen

Passion und Auferstehung - Ostern im Pfalzmuseum. Die vollständigen Beschreibungen zu den Veranstaltungen, sind auf unserer Homepage ersichtlich.

■ 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.

27.03.-12.04. **Fo801**
€ 3,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

■ Ei, Ei, Ei

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

27.03.-12.04. **Fo802**
€ 3,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

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

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

27.03.-12.04. **Fo803**
€ 3,00 Marienkapelle

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

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

am 28.03.2026 und 04.04.2026, 11.00 - 17.00 Uhr **Fo804**
Eintritt frei! Pfalzmuseum, Gewölbekeller

■ Allerlei aus Ei!

Achtzehnter Internationaler Ostereiermarkt mit Ausstellung, Verkauf und wechselnden Aussteller*innen

28./29.03., 04.04. bis 06.04.2026 **Fo805**
€ 3,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

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

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

09.05./10.05. **Fo806**
€ 5,00

■ "Ein Koffer für die letzte Reise"

Tod und Sterben werden in der heutigen Gesellschaft weitgehend verdrängt. Nicht so bei dem 2012 seinem Krebsleiden erlegenen Fritz Roth. Er forderte zu seinen Lebzeiten 103 Menschen auf, identische Koffer für ihre "letzte Reise" zu packen. Das Ergebnis ist ein ergreifendes, faszinierendes Bild dessen, was unterschiedliche Menschen jeweils wichtig und bedeutsam ist. Eine Ausstellung zum Nachdenken und Berührtwerden! Zum 30-jährigen Bestehen des Forchheimer Hospizvereins macht die Wanderausstellung mit den gepackten Koffern Station im Pfalzmuseum Forchheim.

14.05.-10.06. **Fo807**
€ 6,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

■ Namibia und Deutschland - Aktuelle Aspekte einer besonderen Beziehung

Inhalt der Ausstellung sind das Land Namibia und seine vielfältigen engen Beziehungen zu Deutschland heute. Im ersten Teil wird das Land mit seiner Geographie, der faszinierenden Geologie, Flora und Fauna, seiner Bevölkerung, seiner Gesellschaft und den aktuellen politischen Gegebenheiten vorgestellt. In einem kleinen historischen Teil wird der Werdegang vom deutschen Schutzgebiet zum heutigen Staat Namibia gezeigt, in dem Deutsch u.a. noch immer eine anerkannte Sprache ist. Der zweite Teil widmet sich den vielfältigen Bereichen des aktuellen deutsch-namibischen Austausches: in der Kultur, der Politik, der Wissenschaft und auch auf wirtschaftlicher Ebene. Eine Ausstellung der Deutsch-Namibischen Gesellschaft e.V.

19.06.-02.08. **Fo808**
€ 6,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

■ Afrika-Kulturtage - Musik und Tanz, Kunst und Kunsthandwerk

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

03.07.-05.07. **Fo809**
Weitere Informationen: www.kaiserpfalz.forchheim.de
kostenfrei

■ Harald Winter: Im Wald II

Obwohl der Wald längst zum beliebten Erholungsgebiet geworden ist, steckt doch immer noch ein bisschen Furcht in den meisten von uns, die ihren Ursprung in alten Erzählungen und Märchen hat.

Harald Winter ergänzt: "Auf den Gedanken, mich mit dem Wald zu befassen, kam ich bei einem Spaziergang. Ein Auwäldchen in der Nähe von Kirchhennbach mit seinem Gewirr von Bäumen, Ästen und Zweigen, die sich auch noch im Wasser spiegelten, faszinierte mich. Zeich-

nerisch eine echte Herausforderung. Seitdem lässt mich das Thema nicht mehr los und mein Atelier füllt sich mit großformatigen Kohle- und Pastellzeichnungen mit Kantenlängen bis zu 2,10 m." Zur Ausstellung gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Lesung, Konzert, Waldspaziergang etc.

04.09.-31.10. **Fo810**
Näheres zum Rahmenprogramm auf der Website www.kaiserpfalz-forchheim.de
€ 6,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Konzerte/ Theater/ Lesungen

■ Young meets old

Wenn junge Musizierende das alte Gemäuer der Forchheimer Kaiserpfalz zum klingen bringen, dann ist wieder Zeit für "young meets old". Unter der Leitung von Prof. Radoslaw Szarek treten immer wieder unterschiedliche Musikensembles der Musikhochschule Nürnberg im Pfalzmuseum auf. Die jungen Musiker*innen begeistern stets mit ihrer Spielfreude und Virtuosität das Publikum.

Fr., 20.03., 19.00-20.30 Uhr **Fo811**
Eintritt: frei! Pfalzmuseum, Erdgeschoss

■ 30 Jahre dezibella - laut und leise - wild und weise

Internationaler Frauentag 2026 - siehe S. 52

So., 08.03., 11.00 Uhr **Fo812**
Eintritt Konzert: 10,00 €
Frühstück: ca. 20 - 22 € (exakte Preise standen bei Drucklegung noch nicht fest) Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Sonderführungen für Erwachsene

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

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

Jeden ersten Samstag im Monat 07.03., 02.05., 06.06., 01.08., **Fo813**
05.09.2026;
April - September, Beginn jeweils 21.00 Uhr
Oktober - März, Beginn jeweils 19.00 Uhr
9,00 € (Erw.), 4,50 € (Kinder bis 12 J.) Kaiserpfalz Forchheim Innenhof

■ Auf den Spuren jüdischen Lebens - Führung auf dem "Jüdischen Pfad"

Die Führung auf dem 2024 eingeweihten "Jüdischen Pfad" in der Innenstadt öffnet ein Fenster in die Vergangenheit und erzählt schlaglichtartig Geschichten von friedlichem Miteinander, Unternehmern, die den Menschen Lohn und Brot gaben bis hin zu den fortwährenden Schikanen und Verfolgungen der Nazis ab 1933.

Sa., 07.03., 11.00-12.00 Uhr **Fo814**
€ 6,00 Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten
Pfalzmuseum, Innenhof

Führungen "Abends im Museum"

Um Voranmeldung im Pfalzmuseum wird gebeten.

■ Imbolc - das Lichterfest der Kelten

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

aufkeimenden Frühlings und werden durch das Orakel auf das beginnende Jahr vorbereitet.

Agil Bamberg **Fo815**
Sa., 07.02., 17.00-18.00 Uhr
€ 15,00 Pfalzmuseum

■ 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.

So., 08.03., 19.00-20.30 Uhr **Fo816**
€ 8,00 Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Von Göttern, Hexen und Dämonen

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

Do., 07.05., 19.00-20.30 Uhr **Fo817**
€ 8,00

■ Barocke Lust - Barocker Frust

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

Agil Bamberg **Fo818**
Sa., 20.06., 19.00-20.30 Uhr
€ 15,00

■ 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.

Agil Bamberg **Fo819**
Sa., 11.07., 19.00-21.00 Uhr
€ 15,00

Themenführungen und Programme für Erwachsene - individuell buchbar

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

■ "Highlight-Führung" zum Kennenlernen des Hauses

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Streifzug durch das historische Gebäude mit seinen Wandmalereien und dem Stadt-, Trachten- und Archäologiemuseum.

Jeden letzten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr und nach Vereinbarung; Dauer: 1-1,5 Stunden **Fo820**
Führungen nur zu bestimmten Museen sind möglich!
Erwachsenengruppen 49 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 €/P (Eintritt), Schulklassen 22 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 €/P (Eintritt) Pfalzmuseum

■ Englische Highlight-Führung

Beschreibung siehe Fo820

59,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 €/P (Eintritt) **Fo821****■ Führung durch das Erlebnismuseum Rote Mauer**

Zwischen Wappensteinen und Festungswänden erfahren Sie Wissenswertes über die Festung Forchheim, den Festungsbau, die Belagerungen durch feindliche Truppen sowie die militärischen Neuerungen der Zeit.

Dauer: ca. 1 Stunde **Fo822**
 Erwachsenengruppen 49 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 €/P (Eintritt)
 Schulklassen 22 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 2,00 €/P (Eintritt)

■ Familienführung - Kindgerechte Highlights für Groß und Klein

Ein heiterer, unbeschwerter Spaziergang durch unser Museum mit einer individuellen Führung für die ganze Familie. Ihr seht das Museum mit Kinderaugen, aber auch Erwachsene werden ihren Spaß dabei haben.

Dauer: ca. 1 Stunde **Fo823**
 Ort: Stadtmuseum, Archäologiemuseum
 49,00 € (Führung) zzgl. 10,00 € Eintritt pro Familie (2 Erw., 2 Kinder), jeder weitere Erwachsene 4,50 € (Eintritt), Kinder 2,00 € (6-12 Jahre), Kinder bis 6 Jahre frei! Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

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

Beschreibung siehe Fo816

Dauer: 1,5 Stunden **Fo824**
 für Jugendliche und Erwachsene
 49,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 €/P (Eintritt) Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Gummitwist und Brausetütchen - Zurück in die 1950er und 1960er Jahre

Wie ging man früher einkaufen? Was war der beliebteste Zeitvertreib? Wohin fuhr man in den Urlaub und wie? Welche Spiele gab es? Das und vieles mehr erfahren Sie auf unserer Zeitreise in die 1950er und 1960er Jahre.

Agil Bamberg **Fo825**
 Dauer: 1,5 Stunden
 49,00 € (pauschale Führungsgebühr) zzgl. 4,50 €/P (Eintritt) Pfalzmuseum, Stadtmuseum

■ Auf den Spuren jüdischen Lebens - Führung auf dem "Jüdischen Pfad"

Beschreibung siehe Fo814

Kosten: 60,00 € für die Gruppe (max. 25 Personen) **Fo826**
 Diese Führung ist auch in englischer Sprache für 70,00 € für die Gruppe buchbar! Pfalzmuseum

■ Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen - Erlebnisführung

Erst wenn die 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.

Dauer: 1,5 Stunden **Fo827**
 € 13,00, für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren (mind. 15, max. 25 Personen) Pfalzmuseum

■ Reich an Leben, reich an Wissen

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

Agil Bamberg **Fo828**
 Dauer: ca. 2 Stunden, € 10,00 (mind. 15, max. 25 Personen) Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Archäologie-Olympiade

Sie erfahren Wissenswertes über das Alltagsleben im Mittelalter und früher Neuzeit, z.B. beim Ausprobieren funktionsfähiger Repliken alter Handwerksgeräte. Abschluss: Preisverleihung.

Agil Bamberg **Fo829**
 Dauer: 2,5 - 3 Stunden
 € 25,50, für Jugendliche und Erwachsene (mind. 15, max. 25 Personen) Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Feuer, Met und Hexensalbe - eine mittelalterliche Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo819

Agil Bamberg **Fo830**
 Dauer: 1,5 Stunden
 € 15,00, für Jugendliche und Erwachsene (mind. 15, max. 25 Personen) Pfalzmuseum und Innenstadt

Museumspädagogik für Kinder Workshops**■ Fred & Co. - Familien in der Steinzeit**

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

Agil Bamberg **Fo831**
 Sa., 18.04., 14.00-16.00 Uhr
 € 8,00 (€ 4,00) Ermäßigung gilt für Kinder Pfalzmuseum

Ferienprogramme für Kinder**■ Feuchtfrohliche Filzerei - Fischers Fritz filzt frische Fische (ab 6 Jahre)**

Aus Schafwolle und mit Wasser und Seife könnt ihr euch einen kunterbunten Fisch filzen, entweder als Hülle für Stifte oder ihr füttert ihn mit Wolle, bis er zum Kuscheln dick ist. Ihr könnt ihn dann auch aufhängen oder auf einem Stab aufspießen. Kleidung, die nass werden darf, etwas zu trinken und gute Laune mitbringen.

Barbara Eichhorn **Fo832**
 Mi., 08.04., 13.00-15.00 Uhr
 € 8,00 + 4,00 € Materialkosten
 2 Termine: 13.00 - 15.00 Uhr oder 15.30 - 17.30 Uhr Pfalzmuseum, Gewölbekeller

Programme für Kindergärten - individuell buchbar**■ Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer**

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

Agil Bamberg **Fo833**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse (mind. 20 Kinder)
Pfalzmuseum, Innenhof

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

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

Agil Bamberg **Fo834**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00, Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse (mind. 20)
Pfalzmuseum

■ Zurück in die Steinzeit

Auf einer Reise in die Steinzeit erfahrt Ihr wie schwierig es ist, Feuer zu machen oder ein Mammut zu erlegen...und, dass der Apfel am besten schmeckt, wenn man ihn selber mit dem Feuerstein geschält hat. Lernt Höhlenmalerei kennen und erhaltet mit Steinzeitfarben eine "Kriegsbemalung".

Agil Bamberg **Fo835**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00, Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse (mind. 20 Kinder)
Pfalzmuseum, Archäologie-Museum Oberfranken

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

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

■ Am Anfang war das Feuer...

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

Agil Bamberg **Fo836**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Die Kelten kommen

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

Agil Bamberg **Fo837**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Tabula Rasa

Das Museum wird zum römischen Klassenzimmer im Römischen Reich. Die römischen Zahlen werden auf echten Wachstafeln geschrieben und bei der Zubereitung einer römischen "Soße" kann man etwas über die damaligen Ernährungsgewohnheiten erfahren u.v.m.

Agil Bamberg **Fo838**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum, Gewölbekeller

■ Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Auf einer Reise in die Steinzeit lernen die Schüler*innen das Feuerbohren, die Arbeit mit der Feuersteinklinge, Schmuckherstellung oder den Gebrauch eines Wurfsperees. Bei den Kelten werden Haarsträhnen mit Kalkmilch präpariert, Fingerringe tordiert und ein Amulett gegossen. In der Römerzeit schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten eine römische „Soße“ zu. Der Programmablauf ist als grobe Orientierung gedacht und wird bezüglich der Inhalte an die Gruppe angepasst.

Agil Bamberg **Fo839**
Dauer: 2 Stunden
€ 9,00 (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

■ Ein Tag im Mittelalter

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

Agil Bamberg **Fo840**
Dauer: max. 5 Stunden (kann individuell variiert werden)
€ 18,00 (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum, Graben

■ Handwerk hat goldenen Boden

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

Agil Bamberg **Fo841**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum, Graben

■ Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

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

Agil Bamberg **Fo842**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum

■ "Wir drehen am Rad der Geschichte"

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

Agil Bamberg **Fo843**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 (mind. 20 Kinder) Erlebnismuseum Rote Mauer

■ Schanzzeug, Samt und Stulpenstiefel

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

Agil Bamberg **Fo844**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 6,00 geeignet für 6. - 10. Klasse (mind. 20 Kinder) Pfalzmuseum

Kinderführung

Willst du wissen, ob in der Kaiserpfalz auch Kaiser lebten, warum der Elefant an der Wand einen Trompetenrüssel hat ...und was überhaupt ein Museum ist? Dann komm doch einfach zu unserer Führung für Kinder! Daniel, Sonja oder Lucia erzählen Dir alles und zeigen Dir Dinge, die du noch nie gesehen hast!

Dauer: ca. 1 Stunde **Fo845**
22,00 € (Gruppenführung) zzgl. 2,00 €/P (Eintritt), Lehrkräfte sind frei
geeignet für 1. - 7. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)
Pfalzmuseum

Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage

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

Halbtägige Exkursion: interaktives Programm "Zeitreise - von der Steinzeit zu den Römern"

Der Programmablauf ist als grobe Orientierung gedacht und wird hinsichtlich der Inhalte an die Gruppe angepasst.

- 09.00 - 10.00 Uhr: Steinzeit (Feuerbohren, Arbeit mit der Feuersteinklinge, Gebrauch eines Wurfspieles)
- 10.15 - 11.00 Uhr: Kelten (Tordieren eines Fingerrings, Gießen eines Amuletts, Zubereitung eines Zauberspruchs)
- 11.15 - 12.00 Uhr: Römer (auf echten Wachstafeln schreiben, eine römische Soße zubereiten, die Kunst der Pantomime erleben)

Gesamtdauer: 3 Stunden, Geeignet für 3. - 10. Klassen (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)

Ganztägige Exkursion:

interaktives Programm "Ein Tag im Mittelalter"

Der Programmablauf ist als grobe Orientierung gedacht und wird hinsichtlich der Inhalte an die Gruppe angepasst.

- 9.00 Uhr: Erlebnisstadtführung mit dem Museumsleiterwagen
- 11.00 - 11.45 Uhr: Fragebogen zur Stadtführung und Besprechen der Antworten
- 11.45 - 13.00 Uhr: Mittelaltersnack (auch für Vegetarier*innen geeignet)
- 13.00 - 15.00 Uhr: meißeln, sägen, schmieden auf der "Mittelalter-Baustelle"

Gesamtdauer: 6 Stunden, Geeignet für 2. - 7. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst). Beginn des Programms nach Absprache variabel, Parallelklassen jederzeit erwünscht.

Wetterfeste, strapazierfähige Kleidung, Pausenbrot, Getränk

Agil Bamberg **Fo846**
Kosten: 12,00 €/P (halbtägige Exkursion, 3 Stunden)
Kosten: 18,00 €/P (ganztägige Exkursion, 6 Stunden)
Mindestteilnehmerzahl 20, Lehrer*innen und Begleiter*innen sind kostenfrei
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

Shalom - Jüdisches Leben in Forchheim

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

Dauer: ca. 1,5 Stunden **Fo847**
€ 6,00 geeignet für 6. - 10. Klasse (mind. 20 Kinder)
Pfalzmuseum, Stadtmuseum

Sie hätten gerne eine Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen?
Ehrenamtliche Kulturpaten begleiten Sie gerne. Sprechen Sie uns an.

Trachtenrallye

Schüler*innen des Herder-Gymnasiums Forchheim haben 2011 eine Rallye für Grundschüler*innen entworfen: Das Aktionsprogramm führt spielerisch durch das Trachtenmuseum. Wir hören "Kleidergeschichten", dürfen uns mit Trachten verkleiden, am Waschbrett Wäsche waschen und allerlei knifflige Fragen lösen. Wir erfahren dabei alles über die Geschichte und die erstaunlichen Unterschiede in Stoffen und Schnitten dieser fast ausgestorbenen Kleidungsstücke.

Dauer: 1,5 Stunden **Fo848**
€ 6,00 (mind. 20 Kinder)
Pfalzmuseum, Trachtenmuseum

Komm, spiel mit! - Alte Spiele (ab 6 Jahren)

Früher gab es noch keine Scooter, Inline Skates, Hoverboards oder Playstations. Wer Glück hatte, besaß einen Tretroller oder ein Fahrrad. Man spielte mit allem, was verfügbar war, wie Jutesäcke, alte Dosen, Seile, Zigarrenschachteln oder Kronkorken. Und dass diese Spiele nicht nur viel Spaß machen, sondern auch Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität und v.a. Teamgeist voraussetzen, könnt ihr beim Sackhüpfen, Eierlaufen und Ringwerfen selber ausprobieren.

Dauer: 1,5 Stunden **Fo849**
€ 6,00 nur buchbar von Mai bis Oktober (mind. 20 Kinder)
Pfalzmuseum, Graben

Kindergeburtstage der besonderen Art

Zurück in die Steinzeit

Beschreibung siehe Fo835

Agil Bamberg **Fo850**
Dauer: 1,5 Stunden
Kosten insgesamt: 120,00 € (max. 15 Kinder)
Pfalzmuseum, Archäologiemuseum

Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Beschreibung siehe Fo839

Agil Bamberg **Fo851**
Dauer: 2,5 Stunden
Kosten insgesamt: 150,00 € (max. 15 Kinder)
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

Die Kelten kommen

Beschreibung siehe Fo837

Der Programmablauf ist als grobe Orientierung gedacht und wird bezüglich der Inhalte an die Gruppe angepasst.

Agil Bamberg **Fo852**
Dauer: 1,5 Stunden
Kosten: 120,00 € (max. 15 Kinder)
Pfalzmuseum, Graben

Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

Beschreibung siehe Fo833

Agil Bamberg **Fo853**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 120,00 (max. 15 Kinder)
Pfalzmuseum

Mittelalter Baustelle

Handwerk hat goldenen Boden, so hieß es im Mittelalter. Wollt ihr wissen, warum? Lernt mit uns alte Handwerke kennen, erfahrt, was es mit den Zünften auf sich hat und sammelt "Erfahrungen" als Zimmerleute, Steinmetze oder Schmied*innen.

Agil Bamberg **Fo854**
Dauer: 1,5 Stunden
€ 120,00 (max. 15 Kinder)
Pfalzmuseum

■ **Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche**

Beschreibung siehe Fo842

Agil Bamberg **Fo855**
 Dauer: 1,5 Stunden
 € 120,00 (max. 15 Kinder) Pfalzmuseum

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

Beschreibung siehe Fo813

Agil Bamberg **Fo856**
 Dauer: 1 Stunde
 € 120,00 (max. 15 Kinder) Pfalzmuseum

■ **Trachtenrallye**

Beschreibung siehe Fo848

Dauer: 1,5 Stunden **Fo857**
 € 120,00 (max. 15 Kinder) Pfalzmuseum, Trachtenmuseum

■ **Komm, spiel mit!**

Beschreibung siehe Fo849

€ 120,00 (max. 15 Kinder); Von Mai bis Oktober buchbar! **Fo858**
 Dauer: 1,5 Stunden Pfalzmuseum, Graben

FORCHHEIM ERLEBEN

Jedes »ECKLA« liebenswert fränkisch.

KOOPERATION TOURIST-INFO FORCHHEIM

Tourist-Information Forchheim, Kapellenstraße 16, 91301 Forchheim

Information & Buchung:

Tel. 49 9191 714338

E-Mail: tourist@forchheim.de

Sommersaison (April – Oktober)

Montag – Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

Samstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Wintersaison (November – März)

Montag – Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

Nähere Infos zu den Führungen finden Sie unter www.forchheim-erleben.de.

■ **Kulinarischer Stadtrundgang**

Tauchen auch Sie mit allen Sinnen in die Geschichte von Forchheim ein und verkosten Sie fränkische Spezialitäten während einer unvergesslichen Stadtführung! Sie haben die Chance, das Herz der Genussregion Oberfrankens in 4 Stationen zu erkunden. Los geht's an der Tourist-Information im Innenhof der Kaiserpfalz quer durch die Altstadt und vorbei an den schönsten Sehenswürdigkeiten Forchheims. Nach einer herzhaften Pause mit unserer Forchheimer Bratwurst vom Holzkohlegrill geht es weiter zu den süßen Höhepunkten. Lassen Sie sich die zartschmelzende Praline auf der Zunge zergehen um dann

weiter mit einem Puderzucker-Lächeln und dem feinen Buttergeschmack unserer Urrädla auf den Lippen die letzte Etappe anzutreten. Diese wird selbstverständlich mit einem original Forchheimer Bier gekrönt.

April-Oktober Sa., 11.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden **Fo880**
 20,00 € pro Person Kaiserpfalz

■ **Kulinarische Bierverskostung**

Ein spannendes Geschmackserlebnis mit interessanten Erklärungen zu Forchheims Biergeschichte! Schwarzbier, Pils, Weizen, Bockbier - es gibt eine Vielzahl an Biersorten in Forchheim! Was man von anderen Getränken längst kennt, ist beim Bier noch meist unbekannt. Bier enthält beispielsweise zehnmal mehr Aromen als Wein. Sie erfahren während der Bierverskostung, wie man gutes Bier verkostet, welches Bier zu welchem Essen passt und wie sich die einzelnen Sorten voneinander unterscheiden. Zu probieren gibt es ausgewählte Biere der drei Forchheimer Brauereien Hebedanz, Nelder und Greif. Dazu erhalten Sie interessante Informationen zur Biergeschichte Forchheims und zur Bierherstellung. Freuen Sie sich auf ein spannendes Geschmackserlebnis!

Sie erfahren während der Bierverskostung, wie man gutes Bier verkostet, welches Bier zu welchem Essen passt und wie sich die einzelnen Sorten voneinander unterscheiden. Zu probieren gibt es ausgewählte Biere der drei Forchheimer Brauereien Hebedanz, Nelder und Greif. Dazu erhalten Sie interessante Informationen zur Biergeschichte Forchheims und zur Bierherstellung. Freuen Sie sich auf ein spannendes Geschmackserlebnis!

1. Samstag im März, Juni, September und Dezember, jeweils um 17.00 Uhr, Dauer 2 Stunden **Fo881**
 30,00 € pro Person Veranstaltungsort wird noch veröffentlicht

■ **Annafestführung**

Mit viel Charme, Humor & interessanten Informationen zeigen wir Ihnen, was das Annafest zu einem der schönsten Volksfeste in Franken macht. Auch im Jahr 2025 gibt es für alle Interessierten spezielle Annafestführungen. Mit viel Charme, Humor, interessanten Informationen und Herzblut zeigen wir Ihnen, was das Annafest zu einem der schönsten Volksfeste in Franken macht. Dabei erfahren Sie alles über die Entstehung und Entwicklung des Annafestes. Zum Beispiel, wie es zum ersten Mal im Jahre 1840 gefeiert wurde - damals (1845) übrigens mit gerade mal zwei Ständen und einem Glücksrad. Bei der Verkostung von frisch gebrannten Mandeln und einem kühlen Annafestbier erfahren Sie mehr über unsere Kellerwirte und wie es sich als Schausteller so lebt. Warum tragen eigentlich immer mehr junge Menschen Dimdl oder Lederhosen auf dem Annafest?

Mo., 27.07. und Fr., 31.07., 15.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden **Fo882**
 Erw. 8,00 €, Erm. 7,00 €, Fam. 16,00 €
 Treffpunkt: Infotafel am Fuße des Kellerwaldes

■ **WALK OF BEER Tour**

Begehen Sie den WALK OF BEER mit einem echten Bierkenner! Wie beim "Walk of Fame" in Hollywood machen Sterne im Boden die Passanten aufmerksam. In Hollywood stehen die Sterne für legendäre Stars, in Forchheim für die Braustätten. Das Stadtbild von Forchheim war über Jahrhunderte vom Braugewerbe geprägt. Im Jahre 1850 gab es in Forchheim 38 Schankstätten und über 20 Bierkeller. Die meisten der Wirte produzierten ihr Bier in zwölf privaten und zwei Kommunbrauhäusern. Zu dieser Zeit hatte Forchheim rund 3.000 Einwohner. Heute existieren noch drei Brauereien und 23 Bierkeller.

Sa., 25.04., 10.00-13.00 Uhr **Fo883**
 16,00 € pro Person Kaiserpfalz

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!



KOOPERATION STADTARCHIV FORCHHEIM

■ Führung: Schätze des Forchheimer Stadtarchivs

Das Forchheimer Stadtarchiv öffnet seine Türen und ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen. Als „Gedächtnis“ der Stadt verwahrt das Archiv eine Vielzahl an interessanten Stücken, die von der Geschichte der Stadt und ihren Bewohnern erzählen. In der Führung zeigt das Archiv eine Auswahl seiner Schätze und lädt dazu ein, sich auf eine Spurensuche durch die Forchheimer Geschichte zu begeben.

Miriam Mulzer **Fo870A**
Fr., 27.02., 16.00-17.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo870B**
Fr., 20.03., 16.00-17.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo870C**
Fr., 24.04., 16.00-17.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

Miriam Mulzer **Fo870D**
Fr., 08.05., 16.00-17.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

■ Archivarbeit leicht gemacht

Archive bergen eine unzählige Vielfalt an Dokumenten und sind für Familienforschung, Heimat- und Geschichtsforschung eine unverzichtbare Informationsquelle. Doch wie finde ich das passende Archiv? Wie komme ich an Unterlagen zu meinem Thema? Und was muss ich bei einem Archivbesuch eigentlich beachten? Stadtarchivarin Miriam Mulzer gibt eine Einführung in die Archivrecherche und stellt zentrale Bestände des Forchheimer Stadtarchivs vor.

Miriam Mulzer **Fo873**
Mi., 20.05., 18.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

■ Alte Schriften lesen lernen



Ob das Kochbuch der Oma, die Feldpostbriefe des Urgroßvaters oder der Stapel alter Dokumente vom Dachboden: viele Hinterlassenschaften unserer Vorfahren sind in der alten deutschen Schrift - in Kurrent oder Sütterlin - geschrieben und können heute nur noch von wenigen gelesen werden.

In einer kleinen Gruppe werden gemeinsam erste Leseversuche unternommen und anhand von Beispielen aus dem Forchheimer Stadtarchiv das Lesen alter Schriften geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 2 Euro für Kopien (werden vor Ort eingesammelt).

Miriam Mulzer **Fo874**
Mi., 04.03., 18.00-19.30 Uhr, 4 x
2 € für Kopien (werden vor Ort eingesammelt)
Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

■ Alte Schriften lesen lernen (mit Vorkenntnissen)

In Fortsetzung des letzten Kurses machen wir weiter und entziffern wieder gemeinsam Texte aus der Forchheimer Geschichte. Vorrangig werden Texte aus dem 19. Jahrhundert gelesen. Der Schwerpunkt liegt auf Variationen von Großbuchstaben und der Auflösung von Abkürzungen. Erste Vorkenntnisse im Lesen von historischen Handschriften werden vorausgesetzt. 2 Euro für Kopien (werden vor Ort eingesammelt).

Miriam Mulzer **Fo875**
Mi., 22.04., 18.00-19.30 Uhr, 3 x
2 € für Kopien (werden vor Ort eingesammelt)
Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

■ Forchheimer Familiengeschichte(n) entdecken

Für alle, die mehr über Ihre Forchheimer Vorfahren erfahren wollen, gibt das Stadtarchiv Forchheim eine Einführung in seine wichtigsten Bestände zur Familienforschung. Egal ob Sie gerne Ihren Stammbaum erforschen, eine Chronik erstellen oder einer alten Familienlegende auf die Spur gehen möchten, im Stadtarchiv schlummern zahlreiche Unterlagen, die Auskunft über die früheren Bewohner Forchheims und der ehemals selbstständigen Gemeinden Buckenhofen, Burk, Kersbach und Reuth geben können. Bei dem Infoabend erfahren Sie mehr darüber, wie Sie im Stadtarchiv zu Ihrer Familiengeschichte recherchieren können und welche Informationen sich in den verschiedenen Unterlagen des Stadtarchivs finden lassen.

Miriam Mulzer **Fo876**
Fr., 13.03., 16.00-17.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim

Tag der Archive im Forchheimer Stadtarchiv

Anlässlich des bundesweiten Aktionstags „Tag der Archive“ öffnet das Forchheimer Stadtarchiv seine Türen und lädt zu einem bunten Veranstaltungsprogramm ein.

■ Fränkische Sterbebilder – kleine Denkmäler in gedruckter Form. Was uns Sterbebilder alles erzählen

Edgar Hubrich von der Gesellschaft für Familienforschung in Franken e.V. stellt anhand von Forchheimer Beispielen eine ganz besondere Quellenart vor: Sterbebilder, die bei Beerdigungen an Angehörige, Familie und Freunde zur Erinnerung verteilt werden. Sie sind nicht nur Ausdruck der Erinnerungskultur, sondern enthalten häufig wichtige Hinweise für die Familienforschung. Sie zu digitalisieren und damit als Quelle zur Verfügung zu stellen, ist Idee der Bayerischen Sterbebilderdatenbank vom Bayerischen Landesverein für Familienkunde e.V. Wer seine Sterbebilder gerne digitalisieren lassen und dem Projekt zur Verfügung stellen möchte, kann seine Sterbebilder am Tag der Archive kostenlos einscannen lassen. Diese Digitalisate können Sie gerne mitnehmen. Bitte dafür einen USB-Stick mitbringen.

Edgar Hubrich **Fo877A**
Sa., 07.03., 11.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

■ Die Personenstandsregister – eine unverzichtbare Quelle für die Familienforschung

Anlässlich des bundesweiten Aktionstags „Tag der Archive“ öffnet das Forchheimer Stadtarchiv seine Türen und lädt zu einem bunten Veranstaltungsprogramm ein. Zu den am meisten nachgefragten Quellen im Forchheimer Stadtarchiv zählen die Personenstandsregister. Sie sind sowohl für rechtliche Anfragen wie für alle Forschungen zur Familiengeschichte eine wichtige Informationsquelle. Stadtarchivarin Miriam Mulzer gibt einen Überblick über die im Stadtarchiv verwahrten

Bücher der Standesamtsbezirke Forchheim, Burk, Kersbach und Reuth und zeigt welche Informationen sich darin finden lassen.

Miriam Mulzer **Fo877B**
Sa., 07.03., 11.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

■ Vom Häuserbuch Alt-Forchheim zum Häuserbuch der Ortsteile

Reinhold Glas, der mit dem zweibändigen Häuserbuch Alt-Forchheim ein neues Standardwerk zur Haus- und Besitzgeschichte der Forchheimer Altstadt geschaffen hat, stellt sein aktuelles Forschungsprojekt in einem Zwischenbericht vor. Nach der Altstadt widmet er sich jetzt den Orts- und Häusergeschichte von Burk, Buckenhofen, Kersbach, Reuth, Serlbach, Sigritzau und Ziegelhütten.

Reinhold Glas **Fo877C**
Sa., 07.03., 14.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

■ Das Forchheimer Ortsfamilienbuch und seine Weiterentwicklung

Das Forchheimer Ortsfamilienbuch von Edgar Hubrich, dessen erste Version vor 10 Jahren veröffentlicht wurde, ist ein unverzichtbares Nachschlagewerk für die Forchheimer Familienforschung. Für die Zeit von 1520 bis zur Säkularisation 1802 werden über 42.000 Personen nachgewiesen. Was hat sich seitdem getan? Edgar Hubrich von der Gesellschaft für Familienforschung in Franken e.V. wirft einen Blick zurück und stellt vor, wie es mit dem Projekt weitergeht.

Edgar Hubrich **Fo877D**
Sa., 07.03., 15.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

■ Die Forchheimer Familienstandsbögen als Quelle für die Familienforschung

Ende des 19. Jahrhunderts wuchs die Bevölkerung Forchheims durch die zunehmende Industrialisierung enorm an. Viele Forchheimer Familien können ihre Ursprünge auf diese Zugezogenen zurückführen. Woher kamen die Familien, die in den Fabrikneugründungen Arbeit und in Forchheim eine neue Heimat fanden? Antwort darauf kann der Bestand der Familienstandsbögen des Stadtarchivs geben, die als wichtige Quelle für die Familienforschung in Forchheim von Stadtarchivarin Miriam Mulzer vorgestellt werden.

Miriam Mulzer **Fo877E**
Sa., 07.03., 16.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

■ 80 Jahre Vertreibung

Nach dem Ende des 2. Weltkriegs verschlug es tausende Vertriebene nach Forchheim. Wie ging die Stadt Forchheim damit um? Stadtarchivarin Miriam Mulzer wirft 80 Jahre danach einen Blick auf die unmittelbare Nachkriegsgeschichte anhand ausgewählter Archivalien.

Miriam Mulzer **Fo877F**
Sa., 07.03., 17.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

Sie hätten gerne eine Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen? Ehrenamtliche Kulturpaten begleiten Sie gerne. Sprechen Sie uns an.

■ Einblick in den Kostümfundus des Heimatvereins

Der Heimatverein Forchheim e. V. bewahrt in seinen Beständen einen ganz besonderen Schatz: den Kostümfundus des Heimatvereins. Er bildet seit vielen Jahrzehnten die Grundlage für die historischen Darstellungen beim großen Annafestzug, den der Heimatverein seit 1955 organisiert. Stella Brückner, die in den vergangenen Jahren den Kostümfundus neu geordnet hat, gewährt einen spannenden Blick hinter die Kulissen.

Stella Brückner **Fo877G**
Sa., 07.03., 12.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

Stella Brückner **Fo877H**
Sa., 07.03., 14.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

Stella Brückner **Fo877I**
Sa., 07.03., 16.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

■ Kurzführung im Forchheimer Stadtarchiv

Wer das Stadtarchiv näher kennenlernen möchte, hat am Tag der Archive Gelegenheit das historische „Gedächtnis“ der Stadt bei einer Kurzführung zu entdecken.

Sa., 07.03., 10.00 Uhr **Fo877J**
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

Sa., 07.03., 12.30 Uhr **Fo877K**
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

Sa., 07.03., 15.30 Uhr **Fo877L**
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Stadtarchiv Forchheim St.Martin-Str.8

■ Die historische Kulturlandschaft des Forchheimer Landes – eine Spurensuche zum Mitmachen



Seit Jahrhunderten haben die Menschen im Forchheimer Land die Landschaft geprägt. Von den Burgen hoch über der Wiesent zu den Steinbrüchen im Kellerwald, den Gräbensystemen der Wiesenbewässerung zu den historischen Flurdenkmälern und Altstraßen - wer mit offenen Augen unsere Heimat erkundet, entdeckt überall in der Landschaft ihre Spuren. Doch um was es sich konkret handelt, ist oft nur noch wenigen bekannt, manchmal sogar vergessen. Dieses Wissen festzuhalten oder gar neu zu entdecken, ist Ziel der digitalen Mitmachplattform Kulturlandschaftsforum Bayern, die von Dr. Thomas Büttner vom Bayerischen Landesverein für Heimatpflege vorgestellt wird. Die Plattform ermöglicht jedem, selbst Kulturlandschaftselemente anzulegen und zu kartieren. Eingeladen sind daher alle Interessierten, die Lust haben, ihre Heimat neu zu entdecken und an der Erforschung der historischen Kulturlandschaft mitzuwirken.

Thomas Büttner **Fo878**
Di., 28.04., 18.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Katharinenspital



KOOPERATION STADTBÜCHEREI FORCHHEIM

■ Multivision „Mit dem eigenen Wohnmobil durch die Weiten Kanadas und Alaskas“ von Heinz Schwarz und Waltraud Mose

Das Ehepaar Mose-Schwarz entführt uns mit Ihren Bildern und Berichten auf eine weitere Ihrer Wohnmobil-Reisen rund um den Globus: Von den großen Städten im Osten Kanadas, wie Montreal und Toronto führen sie durch die kanadischen Rocky Mountains bis über den Polarkreis ans Polarmeer. In Alaska flogen sie zum Denali, dem höchsten Berg Nordamerikas, beobachteten die Bären beim Lachsfang und waren von den eisbedeckten Vulkanen fasziniert. Bootsausflüge brachten sie nahe an Grauwale und Orcas. Nach dem Besuch von Vancouver Island fand die Reise in Vancouver ihren großartigen Abschluss. Tickets: Stadtbücherei Forchheim

Mi., 25.02., 19.00-20.30 Uhr
€ 12,00

Fo860

Stadtbücherei Forchheim

■ "Der gestiefelte Kater" mit dem Ensemble SommerWind (ab 4 Jahren)

„Es war einmal ein Müller, der hatte drei Söhne, seine Mühle, einen Esel und einen Kater“ - einen gestiefelten Kater! Schon seit mehr als 200 Jahren begeistert das Märchen vom gestiefelten Kater und seinen pfiffigen Ideen Jung und Alt. Ihr kennt das Märchen bereits? - Das dachten wir auch...! Lasst euch vom Ensemble SommerWind mitnehmen auf eine Reise durch die Ländereien des bösen Zauberers und erlebt die Abenteuer des Müllerssohnes und seines treuen Weggefährten auf eine ganz besondere (musikalische) Art. Das Ensemble SommerWind ist ein Bläserquintett mit Erzählerin aus dem Landkreis Bamberg und hat sich das Arrangement für Holzbläserquintett und Erzählerin von Peter Francesco Marino als Vorlage genommen.

Der „gestiefelte Kater“ ist geeignet für Menschen ab vier. Der Eintritt kostet 4 Euro, wobei alle Einnahmen als Spende an eine gemeinnützige Organisation weitergegeben werden. Ticket: Stadtbücherei Forchheim.

So., 01.03., 14.00-16.00 Uhr
€ 4,00

Fo861

Stadtbücherei Forchheim

■ Late Night Library

Am Freitag, 17.04.2026 lädt die Stadtbücherei Forchheim wieder alle Bürgerinnen und Bürger ein, die Bibliothek bei Nacht neu zu entdecken. Dadurch ist an diesem Freitag durchgehend von 10 bis 22 Uhr geöffnet. Die besonderen Aktionen starten ab 18 Uhr: Rätseln, Basteln und Spielen für ALLE stehen auf dem Programm. Es gibt auch wieder was „auf die Ohren“: musikalische und literarische Acts sind fest eingeplant. Für das leibliche Wohl bietet das Büchereiteam wie immer leckere, selbstgemachte Snacks und Getränke an. Natürlich kann den ganzen Abend auch einfach nach Lust und Laune weiter gestöbert, geschmökert und ausgeliehen werden.

Fr., 17.04., 18.00-22.00 Uhr
kostenfrei

Fo862

Stadtbücherei Forchheim

■ Tatort Alpen – Lesung von Leonhard F. Seidl

Nicht nur die Natur kann in den Bergen zur Gefahr für Leib und Leben werden! Der Herausgeber, Autor und Bergfex Leonhard F. Seidl liest aus seinem im April erschienenen Buch „Tatort Alpen“. In diesem hat er 11 spannende Kurzkrimis mit Tatorten in den bayerischen, österreichischen und schweizerischen Alpen von ihm und weiteren renommierten Autorinnen und Autoren versammelt. Ein spannend-literarischer Abend ist garantiert! Leonhard F. Seidl, geboren 1976 in München, ist Schriftsteller, Journalist und Dozent für Kreatives Schreiben sowie Mitglied im PEN. 2022 erhielt er den Kulturpreis der Stadt Fürth. Tickets: forchheim.reservix.de

Mi., 06.05., 19.30-22.00 Uhr
€ 14,00 (€ 12,00)

Fo863

Stadtbücherei Forchheim



KOOPERATION WALLFAHRTS- MUSEUM GÖßWEINSTEIN

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein, Balthasar-Neumann-Str. 4,
91327 Gößweinstein, Tel. 09242/740425 (Basilika-Laden)

Öffnungszeiten und Eintrittspreise:

Hauptsaison (Palmsonntag - 1. November)

Montag und Dienstag: geschlossen

Mittwoch: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Do, Sa, So: 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Freitag: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Nebensaison (1. März - Palmsonntag)

Sonntag: 10:30 bis 16:00 Uhr

geschlossen: 07.01. bis Ende Februar

Eintrittspreise:

Erwachsene 3,- Euro

Ermäßigt: Schüler, Studenten u. Gruppen ab 15 Pers.: 2,- Euro

Schulklassen: 1,50 Euro pro Person

Kinder unter 6 Jahren frei.

Auskünfte & Buchung:

Klosterladen Gößweinstein,

Balthasar-Neumann-Str. 2, 91327 Gößweinstein,

Tel. 09242/ 740425

E-Mail: kontakt@wallfahrtsmuseum.info

Führungen

■ Unterwegs im Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

Was hat es mit den Gößweinsteiner Wachsmenschen auf sich? Was ist ein Berufspilger? Was steht im wichtigsten Buch zum hl. Jakobus? Welche Bedeutung hat die großartigste Kirche der Fränkischen Schweiz im Werk des genialen Barockarchitekten Balthasar Neumann? Die Führung durch das moderne, nach künstlerischen Gesichtspunkten gestaltete Museum gibt Ihnen Antwort.

Das Museumserlebnis ist die perfekte Ergänzung zum Besuch der Wallfahrtskirche gleich nebenan. Hier finden Sie u. a. die Originalent-

würde der Deckengemälde und eine silberne Wandelglocke mit der Darstellung der mittelalterlichen Vorgängerkirche. Und für Kinder gilt es: Wer findet Walli, die Wallfahrtsmaus?

Gö021

Gruppenpreis: 35,- Euro zzgl. ermäßigter Museumseintritt von 2,- Euro pro Person. Kinder bis 6 Jahre sind frei.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

■ Kombi-Führung "Museum - Kirche"

Diese Führung kombiniert die Museumsbegleitung mit der Kurzführung zur benachbarten Basilika.

Welche Bewandnis hat das Gnadenbild, welche die Menschen aus Wachs? Wie drücken sich die Bedürfnisse der Wallfahrer in der Baugestalt der Kirche aus?

Ein ideales Angebot für diejenigen, welche die religiösen und historischen Grundlagen erfahren möchten, die zum Bau der monumentalen Dreifaltigkeitsbasilika (1730-1739) geführt haben.

Dauer ca. 75 Minuten.

Gö022

Ab 15 Personen: 6,- Euro pro Person. Kinder bis einschließlich 6 Jahre sind frei.

Im Preis enthalten ist ein Beitrag zum Erhalt der Kirche.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

■ Führung: Durch den Heiligen Bezirk

Erkunden Sie mit den Geschichten der Gemeindeboten den Wallfahrtsbezirk!

Vom Kirchenvorplatz über den ehemaligen Friedhof, die Gruft, die Dreifaltigkeitskapelle, die Klosterkirche geht es entlang des Kreuzweges hinauf zum Kreuzberg mit malerischem Blick auf Gößweinstein.

Dauer ca. 1 Stunde.

Gö023

Bis 20 Personen: 70,- Euro pauschal. Ab 21 Personen: 4,- Euro pro Person, Ab 21 Personen inklusive Museumseintritt ohne Führung: 5,- Euro.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

■ Führung: Durch Gößweinsteins barocken Ortskern

Wir begleiten Sie mit historischen Zitaten und Dokumenten durch Gößweinsteins Zeit des Barock und Rokoko.

Rund um die Pfarr- und Wallfahrtskirche werfen wir einen Blick in die Bauplanung des kongenialen Architektenpaares Balthasar Neumann und Johann Jakob Michael Küchel, lernen die beteiligten Bauherren kennen und treffen die Fürstbischöfe in effigie: eine einmalige Gelegenheit den Fürstensaal des Pfarrhauses kennenzulernen, das mit Hinblick auf logierende Landesherren gewissermaßen die Ansprüche eines Palais erfüllte.

Dauer ca. 1 Stunde.

Gö024

Bis 20 Personen: 70,- Euro pauschal. Ab 21 Personen: 4,- Euro pro Person, Ab 21 Personen inklusive Museumseintritt ohne Führung: 5,- Euro.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein

■ Führung: Mit Walli durch die Wallerei

Wir besuchen Walli, die Wallfahrtsmaus, und ihre Freunde.

Wir erfahren vom Wallfahren, Beten mit Perlenketten und von besonderen Geschenken an Gott; davon, was es mit den Wachspuppen auf sich hat und warum Babys früher "gefatscht" wurden.

Eine Mitmachführung, besonders geeignet für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren, aber auch für jüngere und ältere Gäste. Mause sprüche und Walli-Geschichten garantiert!

Die Führung dauert ca. 75 Minuten

Gö025

Führungsgebühr 35,- Euro zuzüglich ermäßigter Eintrittspreis von 2,- Euro pro Person, Kinder unter sechs Jahren sind frei.

Wallfahrtsmuseum Gößweinstein



SENIOREN-PROGRAMM

■ Elgensinn - was kommt, wenn ich nicht mehr gebraucht werde?

NEU

Ein Workshop für Menschen zwischen ca. 50 und 65 Jahren, die sich im Beruf (oder im Übergang zum Ruhestand) nicht mehr gebraucht fühlen - sei es durch strukturelle Veränderungen, Altersbilder oder persönliche Einschnitte. Im Workshop begegnen die Teilnehmenden in vertrauensvoller Umgebung sich selbst und anderen auf Augenhöhe, entdecken vergessene Ressourcen und erleben, wie ihr persönlicher Elgensinn Kraft und Richtung geben kann. Ziel ist es, neue Perspektiven und Handlungsimpulse für die eigene berufliche und persönliche Zukunft zu gewinnen.

Peter Janetschke

Sa., 07.03., 10.00-13.00 Uhr

€ 18,00 (€ 16,20)

Fo107

VHS-Zentrum

Digitale Teilhabe

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

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit einem Laptop. Voraussetzungen: Keine

Susanne Dümig

Di., 10.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x

€ 94,00 (€ 85,80) inkl. Unterlagen 12,00 €

Kleingruppe

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Fo220S1

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

Susanne Dümig

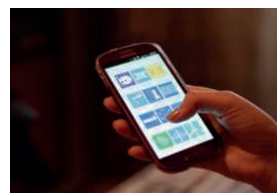
Di., 28.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x

€ 49,00 (€ 44,10) ggf. zzgl. Unterlagen

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Fo221S1

■ Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 60plus!



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

Stephan Schreiber-Hassa

Mo., 16.03., 17.00-20.00 Uhr, 3x

€ 65,60 (€ 59,30) inkl. 3,00 € für Unterlagen

Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Fo241A

■ iPhone für Neueinsteiger und Anfänger - 60plus!

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

Stephan Schreiber-Hassa **Fo241B**
 Mo., 20.04., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
 € 65,60 (€ 59,30) inkl. 3,00 € für Unterlagen
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ iPhone Fortführungskurs - 60plus!

Achtung: Fortführung des Grundkurses bzw. Anfängerkurses iPhone. In diesem Kurs können Sie bereits Ihr iPhone bedienen und machen sich mit der erweiterten Nutzung eines iPhones vertraut. Voraussetzung: eigenes iPhone und Grundkenntnisse

Stephan Schreiber-Hassa **Fo243**
 Mo., 15.06., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
 € 65,60 (€ 59,30) inkl. 3,00 € für Unterlagen
 Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ Internet und E-Mail - 60plus

Möchten Sie gerne auch im Internet "surfen", Fahrpläne suchen, geplante Autofahrten vorab im Internet ansehen und via E-Mail mit Kindern, Enkeln und Bekannten kommunizieren? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internet gezielt und sinnvoll nutzen können. Voraussetzungen: PC- und Windows-Kenntnisse (vgl. Kursinhalt Fit am PC/ Laptop - 60plus!)

Susanne Dümig **Fo250S1**
 Di., 09.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 82,00 (€ 73,80) ggf. Lernmaterial Multifunktionsraum VHS-Zentrum

MuT-Punkt: VHS des Landkreises Forchheim

MuT (Medien und Technik), so heißt eine neue Initiative des Freistaates Bayern, welche zum Ziel hat, ältere Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zu diesem Zweck möchten wir als Volkshochschule für Sie kostenfreie Mediensprechstunden anbieten, in denen die Interessierten ihre Fragen zu ihrem Mobiltelefon und Smartphone stellen können. Wir möchten Ihnen helfen, sicher und selbstbewusst mit digitaler Technik umzugehen. Eine Anmeldung zu allen Themen ist erforderlich, damit die Beratungszeiten vergeben und zu lange Wartezeiten vermieden werden können. Herr Markus Kuschka, Tel. 09191/ 86-1044. Gefördert vom Bayer. Staatsministerium

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Smartphones

Stephan Schreiber-Hassa **Fo261**
 Di., 03.02., 8.30-11.30 Uhr, 20 x Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: Mediensprechstunde mit Schwerpunkt Laptop oder Tablet

Martina Wißmann, Josef Weber **Fo262**
 Mi., 04.03., 14.00-17.00 Uhr, 18 x Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Freizeit-Apps

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263A**
 Di., 24.02., 8.30-10.00 Uhr
 Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Wero vs. PayPal

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263B**
 Di., 24.03., 8.30-10.00 Uhr
 Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: kurze Schulung mit dem Thema: Google Cloud?

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263C**
 Di., 28.04., 8.30-10.00 Uhr
 Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

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

Stephan Schreiber-Hassa **Fo263D**
 Di., 30.06., 8.30-10.00 Uhr
 Bitte Smartphone mitbringen! Katharinenspital

■ MuT zum Digitalen: Workshop: rund um die E-Mail. Wie geht das?

Martina Wißmann **Fo264A**
 Mi., 29.04., 14.00-16.00 Uhr
 Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

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

Martina Wißmann **Fo264B**
 Mi., 20.05., 14.00-16.00 Uhr
 Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

■ MuT zum Digitalen: Workshop: Wichtige Apps nutzen: Online-Banking, Zugticket, Freizeit-Apps

Martina Wißmann **Fo264C**
 Mi., 01.07., 14.00-16.00 Uhr
 Bitte Tablet/ Laptop mitbringen! Multifunktionsraum VHS-Zentrum

Gesundheit & Bewegung

■ Nordic Walking für Einsteiger



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

Nico Radeck **Fo490A**
 Mi., 20.05., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Treffpunkt: Sportheim Buckenhofen

Jana Stüwe **Fo490B**
 Mo., 13.04., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
 € 48,00 (€ 43,20) Kleingruppe
 Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

■ Bewegungstreff unter freiem Himmel

Gemeinsam fällt es leichter, sich sportlich zu bewegen. Ohne Anmeldung können Sie am offenen Treff teilnehmen. Alle Übungen werden im Stehen ausgeübt und jede/r kann das mitmachen, was sie oder er kann. Im Laufe der Zeit wird jede/r sein Fitnesslevel erhöhen können. Der Spaß dabei steht jedoch immer im Mittelpunkt. In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus.

Sonja Herrmann **Fo491**
Mi., 25.02., 9.30-10.15 Uhr, 25 x
kostenfrei
Wiese in der von Ketteler-Straße (gegenüber dem Kinderhaus)

■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

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

Michael Cipura **Fo495**
Mi., 25.02., 17.10-18.10 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

■ Wassergymnastik

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

Irina Koch **Fo502A**
Mo., 23.02., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502B**
Mo., 23.02., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo502C**
Mo., 23.02., 10.00-10.45 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo503**
Mi., 25.02., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Petra Sponsel **Fo504A**
Di., 24.02., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504B**
Do., 26.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo504C**
Do., 26.02., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516A**
Mo., 04.05., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516B**
Mo., 04.05., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516C**
Mo., 04.05., 10.00-10.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Irina Koch **Fo516D**
Mi., 06.05., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo516E**
Do., 11.06., 8.30-9.15 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

Kristin Kraus **Fo516F**
Do., 11.06., 9.15-10.00 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) zzgl. Badeintritt vor Ort Warmwasserbecken

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

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

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

Egon Wenderoth **Fo565**
Mi., 25.02., 18.30-21.30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

■ Kochen im reiferen Alter



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

Annette-Maria Geus **iFo598A**
Mi., 11.02., 18.00-21.00 Uhr
€ 33,00 (€ 31,50) inkl. Material € 18,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

■ Yoga rund um den Stuhl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke!

Virginia Alex **Gö015**
Do., 26.02., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50)
Kleingruppe Gößweinstein, Evangelische Kirche (barrierefrei)

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

siehe Fo565

Egon Wenderoth **Le007**
Di., 19.05., 18.30-21.30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Leutenbach, Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

Sie hätten gerne eine Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen?
Ehrenamtliche Kulturpaten begleiten Sie gerne. Sprechen Sie uns an.

Egon Wenderoth **Mo028**
 Mi., 25.03., 18:30-21:30 Uhr
 € 18,00 (€ 16,20)
 Kleingruppe Morschreuth Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Fit und beweglich - auch im Alter

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

Ingrid Pamperl **Se001**
 Di., 24.02., 14.15-15.15 Uhr, 11 x
 € 55,00 (€ 49,50) Bamberger Str. 60a, Saal

■ Seniorengymnastik

Sonja Herrmann **Se002**
 Mo., 23.02., 9.30-10.30 Uhr, 13 x
 € 65,00 (€ 58,50) Katharinenspital

Nico Radeck **Se003**
 Mo., 23.02., 9.45-10.45 Uhr, 17 x
 € 85,00 (€ 76,50) Jahnpark Forchheim

Michael Städtler **Se004**
 Do., 26.02., 10.15-11.15 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) Katharinenspital



VHS UNTERWEGS

Zu allen Fahrten und Wanderungen finden Sie die vollständigen Beschreibungen auf unserer Homepage. Die Abfahrtszeiten werden einige Tage vor dem Termin versandt. Änderungen (Einkehr) vorbehalten.

■ Konzertfahrt zum Haus Marteau



Konzertfahrt zur Musikbegegnungsstätte Haus Marteau
 Am Nachmittag bringt Sie der Bus nach Lichtenberg, wo Sie eine lehrreiche Führung durch die Musikbegegnungsstätte Haus Marteau erwartet. Um 19.00 Uhr beginnt dann das Konzert.

Werke von Debussy und Messiaen stehen am 20. Mai 2026 auf dem Programm des Kammermusikquartetts, das sich aus Klarinetistin Nina Janßen-Deinzer, Violinist Martin Funda, Cellist Johannes Krebs sowie Pianist Özgür Aydin zusammensetzt.

Silvia Bessler, Dr. Dieter George **Fo698**
 Mi., 20.05., 14.45-23.00 Uhr
 € 69,00 inkl. Busfahrt, Führung & Konzertbesuch
 Haus Marteau Lichtenberg

Sie hätten gerne eine Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen?
 Ehrenamtliche Kulturpaten begleiten Sie gerne. Sprechen Sie uns an.

■ Barbarossastadt Gelnhausen



Die Barbarossastadt Gelnhausen verfügt über herausragende Sehenswürdigkeiten. Die ehemalige Freie Reichsstadt hat ihren Beinamen auf Grund der von Friedrich Barbarossa bereits im Jahr 1170 verliehenen Stadtrechte erhalten. In der gesamten Altstadt präsentieren sich liebevoll restaurierte Fachwerkbauwerke neben Zeugnissen mittelalterlicher Baukunst. Dazu zählt die Kaiserpfalz, die im späten 12. Jahrhundert im Auftrag des Stadtgründers Friedrich I. Barbarossa am Fuße seiner neuen Stadt auf einer Kinziginsel errichtet wurde. Sie gilt als die am besten erhaltene Stauferpfalz. Ihre mächtigen Mauern ruhen auf einem Gitter aus etwa 12000 Eichenpfählen. Das mächtige Portal, die gut erhaltenen Fensterarkaden und herrlichen Kapitelle zeugen bis heute von der hervorragenden Qualität romanischer Baukunst. Der Hexenturm, die ev. Marienkirche, die kath. Kirche St. Peter, die ehemalige Synagoge, das Innere Holztor sowie das Romanische Haus gehören außerdem zu den besonders sehenswerten Gebäuden der Stadt.

ten Altstadt präsentieren sich liebevoll restaurierte Fachwerkbauwerke neben Zeugnissen mittelalterlicher Baukunst. Dazu zählt die Kaiserpfalz, die im späten 12. Jahrhundert im Auftrag des Stadtgründers Friedrich I. Barbarossa am Fuße seiner neuen Stadt auf einer Kinziginsel errichtet wurde. Sie gilt als die am besten erhaltene Stauferpfalz. Ihre mächtigen Mauern ruhen auf einem Gitter aus etwa 12000 Eichenpfählen. Das mächtige Portal, die gut erhaltenen Fensterarkaden und herrlichen Kapitelle zeugen bis heute von der hervorragenden Qualität romanischer Baukunst. Der Hexenturm, die ev. Marienkirche, die kath. Kirche St. Peter, die ehemalige Synagoge, das Innere Holztor sowie das Romanische Haus gehören außerdem zu den besonders sehenswerten Gebäuden der Stadt.

Toni Eckert **Se005**
 Mi., 25.03., 8.00-19.00 Uhr
 € 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Gelnhausen

■ Entlang der Fränkischen Saale – Münnerstadt, Bad Kissingen, Hammelburg

Anreise nach Münnerstadt über A 73/70/71. In der Kleinstadt Besichtigung der katholischen Pfarrkirche St. Magdalena, ein Mitte des 13. Jh. errichteter Sakralbau mit einem hervorragenden gotischen Schnitzaltar von Tilman Riemenschneider und Veit Stoß. Weiterfahrt in das bekannteste fränkische Kurbad Bad Kissingen, in dem Ende des 19. Jahrhunderts der Reichskanzler Otto von Bismarck regelmäßige Kuraufenthalte verbrachte. Besichtigung der Kuranlagen und der Innenstadt. Nach einer Mittagspause führt die Reiseroute der Saale entlang nach Hammelburg. Geführter Rundgang durch die vermutlich älteste Weinstadt Frankens mit der von bedeutenden Mauerresten umschlossenen Altstadt, dem Roten Schloss und der spätgotischen Pfarrkirche. Rückfahrt nach Forchheim über die A7 und Schweinfurt sowie Bamberg.

Toni Eckert **Se006**
 Mi., 29.04., 8.00-19.00 Uhr
 € 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Münnerstadt

■ Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim



Das Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim (Landkreis Kitzingen) zeigt auf über 8000 qm in über 25 historischen Häusern das dörfliche Leben in Mainfranken über die Jahrhunderte. Das Besondere: jedes Gebäude steht an seinem ursprünglichen Platz im Dorf, egal ob Kirche, Schule oder Gasthaus. Auch Rathaus und Poststelle sind „in situ“ zu sehen. Museumsleiter Robert Schäfer M.A. führt uns in ca. 90 Minuten durch sein Museum und erzählt spannende Geschichten aus dem Alltag der Dorfbewohner. Danach ist Zeit zur selbständigen Erkundung des Museums mit Kegelbahn, Kräutergarten und archäologischen Ausgrabungen. Zum Abschluss ist eine Einkehr im Weinstädtchen Iphofen vorgesehen.

Annette Schäfer **Se007**
 Mi., 27.05., 12.00-21.00 Uhr
 € 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Mönchsondheim

■ Rudolstadt und Kloster Paulinzella

Die Anreise nach Thüringen erfolgt durch den Frankenwald über Lauenstein und Probstzella nach Rudolstadt. In der Stadt an der Sächsischen Saale ist die Heidecksburg das Ziel der Exkursion. Das zuerst im Renaissancestil errichtete Schloss wurde nach einem verheerenden Brand im 18. Jh. zu einem prunkvollen barocken Prachtbau um-

gestaltet, der besichtigt wird. Am Nachmittag Weiterfahrt zur Kloster-
ruine Paulinzella im idyllisch abgelegenen Tal des Rottenbachs. Die
Kirche des ehemaligen Benediktinerklosters zählt zu den bedeutend-
sten hochmittelalterlichen Sakralbauten Deutschlands. An den reichlich
vorhandenen baulichen Resten lassen sich die Baumerkmale der vom
Schwarzwald ausgehenden Hirsauer Reformklöster gut nachvollzie-
hen. Durch den Zauber des Ortes wurde die Klostersruine zu einem
Sehnsuchtsort der deutschen Romantik. Zu dem eindrucksvollen Ge-
samtensemble gehören ferner das Amtshaus in beeindruckendem
spätmittelalterlichem Fachwerkstil, das Jagdschloss und ein Museum
zur Kloster-, Forst-, und Jagdgeschichte. Rückfahrt über Ilmenau,
Schleusingen und Coburg.

Toni Eckert **Se008**
Mi., 17.06., 8.00-19.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Rudolstadt

■ Brennpunkt Bayern. Hitler und der Kampf um die Demokratie



Studienfahrt zur Ausstellung „Brenn-
punkt Bayern. Hitler und der Kampf
um die Demokratie“ im Museum der
Bayerischen Geschichte Regens-
burg“. Wie entwickelt sich Bayern An-
fang der 1920er Jahre zur „Ord-
nungszelle“, in der die junge Demo-
kratie am Abgrund steht und Adolf

Hitlers Aufstieg zum Anführer der rechtsextremen Kräfte ermöglicht
wird? Erstmals werden nicht nur die Anfänge des Nationalsozialismus
beleuchtet, sondern auch die internationalen Netzwerke rechtsextre-
mer Kräfte in den 1920er Jahren enthüllt. Die Ausstellung beleuchtet
als bayerisch-österreichisches Kooperationsprojekt die Verflechtungen
rechtsextremer Kreise über Landesgrenzen hinweg und zeigt, wie
politische Instabilität und Extremismus eine Demokratie zu Fall brin-
gen können. Wir erhalten eine Führung durch die Ausstellung. An-
schließend eine Stadtführung in Regensburg durch Annette Schäfer
mit persönlichen Anmerkungen. Eine Abendeinkehr ist vorgesehen.

Annette Schäfer **Se009**
Mi., 22.07., 8.00-21.00 Uhr
€ 49,00 inkl. Eintritt, Führung & Bustransfer Regensburg

Wanderungen

■ Sagenhafte Steinwald-Panoramorunde

Unsere Gipfeltour startet in Pfaben in der Oberpfalz, gleich mit Beginn
des ersten Highlights, den Zipfeltannenfeldern. Über Waldwege, die
dem Gebiet seinem Namen geben, geht es zum Saubaldfeldern. Die-
ser kann (muss aber nicht) über eine Metalltreppe bestiegen und der
„Steinerne Gletscher“ in Augenschein genommen werden. Das Wan-
derlokal Waldhaus öffnet für unsere Mittagsrast, von wo es weiter zum
höchsten Punkt im Steinwald - der Platte und dem Oberpfalzturn -
geht. Nach kurzer Zeit erreichen wir die Burgruine Weißenstein aus
dem 11. Jhdt., die wir mit Zeit erkunden. Hier ist auch nochmals Mög-
lichkeit eine kurze Rast zu machen, bevor wir zum Ziel, dem Markred-
witzer Haus gelangen. Ob wir uns dort bei einer abschließenden Ein-
kehr erholen können, steht noch nicht fest; ansonsten werden wir es
anderswo machen. Anspruchsvolle Wanderung, Wanderstrecke 15
km, Anstieg 400 m / Abstieg 350 m, reine Gehzeit ca. 5 h. Wanderstö-
cke empfehlenswert.

Angelika Roßmeißl **Se010**
Mi., 08.04., 8.00-18.00 Uhr
€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

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.

■ Aufseßer Brotzeitstüberl-Runde

Auf Wunsch werden wir heute in der Fränkischen unterwegs sein und
starten in Wüstenstein entlang der Aufseß im Aufseßtal. Hier ist die
Stille förmlich zu hören, was sich bei der Einkehr bei der Kathi Bräu
ändert. Gut gegessen, gut getrunken werden wir weiter nach Aufseß
laufen, die Schlosskirche ansehen können, bevor wir unseren Rück-
weg nach Wüstenstein antreten. Unsere abschließende Einkehr ist ge-
plant in Heiligenstadt, wo wir uns hinbringen lassen. Leichte Wan-
derung, Wanderstrecke 12 km, Anstieg 200 m / Abstieg 250 m, reine
Gehzeit ca. 3 h.

Angelika Roßmeißl **Se011**
Mi., 06.05., 8.00-18.00 Uhr
€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

■ Zu den Sieben Quellen und dem Kalmusfelsen

Die wunderbaren Sieben Quellen, das weite Püschlagger Tal, die
Hainburg mit dem imposanten Kalmusfelsen - das sind die Natur-
schätze bei dieser Tour in der Oberpfalz. Den Abschluss macht Ill-
schwang mit seiner Pfarrkirche St. Veit aus dem 12. Jhdt. Der Großteil
der Strecke führt auf schönen Wald- u. Wiesenwegen; der Aufstieg
zum Kalmusfelsen muß nicht erfolgen, dafür gibt es eine Ausweich-
strecke. Die Mittagseinkehr ist noch nicht verbindlich vereinbart; die
Schlusseinkehr ist in Sulzbach-Rosenberg geplant. Mittelschwere
Wanderung, Wanderstrecke 14 km, Anstieg 300 m / Abstieg 250 m,
reine Gehzeit ca. 4 h. Wanderstöcke empfehlenswert.

Angelika Roßmeißl **Se012**
Mi., 03.06., 8.00-18.00 Uhr
€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

■ Durchs Kaiserbachtal zum Felsengarten Sanspareil

Ausgangspunkt ist der kleine Ort Krögelstein, Stadtteil von Hollfeld,
von wo uns der Weg durch ein felsiges Trockental zur Burg Zwernitz
mit dem dahinter liegendem Felsengarten Sanspareil führt. Hier pau-
sieren wir nach einer Besichtigung des Felsengartens im Schlosscafé.
Ausgeruht folgen wir einem Stück dem Fränkischen Gebirgsweg, um
durch das Wacholdertal zurückzukehren nach Krögelstein. Zur
Schlusseinkehr werden wir uns in einen Biergarten nach Hollfeld fah-
ren lassen. Leichte Wanderung, Wanderstrecke 15 km, Anstieg 220
m / Abstieg 200 m, reine Gehzeit ca. 4 1/2 h.

Angelika Roßmeißl **Se013**
Mi., 08.07., 8.00-18.00 Uhr
€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

■ Unterwegs im Handthal mit Besuch des Baumwipfelpfades



Wir beginnen unsere Wanderstrecke
in Ebrach mit einem kurzen Blick in
das Zisterzienserkloster und gehen
über dem Fledermauspfad zum Stei-
gerwaldzentrum. In Handthal werden
wir eine Mittagseinkehr in einem
Gasthof machen, den Anstieg zur
Stollburg auf dem Stolberg werden
wir nicht anstreben, sondern laufen vorbei am Magdalenenkreuz zum
Baumwipfelpfad. Eintrittspreis 13 €, ermäßigt für Rentner 12 €. Eine
verbindliche Schlusseinkehr ist noch offen; wird noch ausgewählt.
Leichte Wanderung, Wanderstrecke 12 km, Anstieg 220 m / Abstieg
200 m, reine Gehzeit ca. 4 h.

Angelika Roßmeißl **Se014**
Mi., 05.08., 8.00-18.00 Uhr
€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

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.

■ Auf zu den Felsformationen der Zwölf Apostel im Altmühltal



Schon lange wollte ich die Wanderung im Altmühltal mit den Zwölf Aposteln zeigen. Jetzt steht es auf dem Programm; wir starten in Solnhofen bei der Teufelskanzel mit Blick zu den Zwölf Aposteln und laufen durch Trockentäler nach Mönsheim, unserem Zwischenziel zur Einkehr.

Ein schöner Höhenweg führt uns mit Aussicht ins Altmühltal und teilweise auf die Zwölf Apostel zurück nach Solnhofen. Dort werden wir die Tour bei einer Einkehr gemeinsam abschließen.

Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 16 km, Anstieg 400 m / Abstieg 400 m, reine Gehzeit ca. 5 h. Wanderstöcke empfehlenswert.

Angelika Roßmeißl

Se015

Mi., 02.09., 8.00-18.00 Uhr

€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

■ Durch das Felsenlabyrinth im Fichtelgebirge

Von Bad Alexandersbad aus beginnen wir diese Wanderung durch den mystisch anmutenden Wald mit Felsgebilden, Höhlen und kleinen Schluchten. Im Felsenlabyrinth herrscht eine verwunschene Atmosphäre, die teilweise anstrengende Abschnitte vergessen lassen. Hohe Granitsteine sowie der Kösseinturm bieten weite Ausblicke; im Kösseinehaus werden wir uns bei einer Mittagseinkehr ausruhen. Dann geht's weiter an Felsgruppen vorbei abwärts zurück nach Bad Alexandersbad, wo wir bei einer Schlusseinkehr den Tag Revue passieren lassen können. Eintritt Felsenlabyrinth: 6 € Anspruchsvolle Wanderung, Wanderstrecke 15 km, Anstieg 400 m / Abstieg 400 m, reine Gehzeit ca. 5 h. Wanderstöcke empfehlenswert.

Angelika Roßmeißl

Se016

Mi., 07.10., 8.00-18.00 Uhr

€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

■ Vom Steinbachtal in das Taubertal mit Ziel Rothenburg



Auf Wegen durch zwei Täler, geprägt von Ruhe und Stille, führt uns der Weg nach Detwang, wo wir in der St. Peter-u. Paul Kirche den sehenswerten Tilman Riemenschneider Altar besuchen (Eintritt 1,50 €). Die Einkehr zur Mittagspause ist derzeit noch nicht festgelegt. Entlang der Tauber laufen wir weiter nach Rothenburg. Hier werden wir uns zu einem abschließenden Beisammensein zum Saisonabschluss einfinden.

Mittelschwere Wanderung, Wanderstrecke 14 km, Anstieg 350 m / Abstieg 350 m, reine Gehzeit ca. 4 h.

Angelika Roßmeißl

Se017

Mi., 11.11., 8.00-18.00 Uhr

€ 29,00 inkl. Wanderführer & Bustransfer

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.

Studienfahrten

■ Elsass und Burgund



8-tägige Reise ins Elsass und Burgund. Sie fahren durch die sanften Landschaften Ostfrankreichs, besichtigen die wichtigsten mittelalterlichen Städte und Abteien und genießen die Weinspezialitäten der Region.

Unsere Highlights:

- Straßburg mit seinem berühmten Münster
- Colmar, u.a. mit Grünewalds Isenheimer Altar
- die Benediktinerabtei von Cluny
- Dijon und die Route des Grands Crus (mit Weinverkostung)
- Metz mit seiner Kathedrale und den "Chagall-Fenstern"

Toni Eckert

St002

Mi, 15.04.26, 8 Tage; Anmeldeschluss 13.02.2026

€ 1.249,00

Elsass und Burgund

■ Bregenzer Festspiele - Spiel auf dem See



Dreitägige Musikkreise zu den Bregenzer Festspielen mit Aufführung der Oper "La Traviata" von Giuseppe Verdi am 30.07.2026.

Busreise an den Bodensee, 2x Übernachtung im ***Hotel, Opernkarte Kat. 2, fachkundige Reiseleitung, Einführungsabend

Dazu unsere Highlights:

- Kulissenführung am Vortag der Vorstellung
- Abendschiffahrt zur Seebühne
- Stadtführung in Friedrichshafen
- Weinprobe
- Besichtigung von Kloster Schussenried

Dr. Dieter George, Silvia Bessler

St003

Mi., 29.07., Uhr, 3 Tage

€ 795,00

Lindau - Bregenz

■ Interessentenliste: Andalusien



Achttägige Rundreise in Andalusien.

Unsere Highlights:

Ronda (Puente Nuevo, Altstadt und Plaza de Toros) und Cadix (Führung Innenstadt mit Hafengebiet und Kathedralen)

Sevilla (Kathedrale, Real Alcazar, Stadtrundgang Innenstadt, am Abend

Flamenco-Darbietung fakultativ)

- Cordoba (Führungen Mezquita, Juderia, Alcazar, Medina Azahara)
- Granada (Führungen Alhambra und Generalife, Albaicin in eigener Regie)
- Stadtführung mit Kathedrale mit Domschatz und Capilla Real mit der Grablege der Katholischen Könige)
- die „weißen Dörfer“ der Alpujarras
- Besuch mit Verkostung einer Firma der Schinkenherstellung

Toni Eckert

St004A

In Planung für September 2026

Interessentenliste liegt auf

Andalusien

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.



SYNAGOGUE UND JÜDISCHES MUSEUM ERMREUTH

Informationen und Vorverkauf:

Büro- und Kontaktadresse: Julia Schnitzer, Zweckverband Synagoge Ermreuth, Klosterhof 2-4, 91077 Neunkirchen a. Brand. Tel.: 09134/705-106, Fax: 09134/705-80 Mo. Di. Do.. Tel. Rathaus: 09134/705 0
E-Mail: synagoge-ermreuth@neunkirchen-am-brand.de
Internet: www.synagoge-museum-ermreuth.de

■ Duo Konsonanz mit Sängerin Valeriya Shishkova

Wenn Töne miteinander klingen, dann entsteht Harmonie. Wenn Welten miteinander klingen, dann entsteht Frieden. Das ist, was wir uns, besonders heute, wünschen.

Temperamentvoll und leidenschaftlich musizieren eine russische Sängerin und ein deutscher Gitarrist ihr neues Programm „Sovnakaj pe tschar“ (Gold auf dem Gras).

Das Duo spielt seine Lieder so ausdrucksstark und lebensfroh, als säßen sie am Lagerfeuer, während die Mädchen in bunte, wehende Stoffe gehüllt um die Hörenden herumtanzen.

Valeriya Shishkova (Russland) - Gesang
Olaf Opitz (Deutschland) - Gesang, Gitarre

Sonntag, 19.04., 18.00 Uhr
€ 15,00

Sy001
Synagoge Ermreuth

■ Führung auf dem jüdischen Friedhof

Ob im Frühjahr oder im Herbst - der jüdische Friedhof Ermreuth mit seiner malerischen Lage auf der halben Strecke zwischen Ermreuth und Pommer zieht die Menschen zu jeder Jahreszeit an.

Am 1. Mai, dem Tag der Arbeit, lädt das jüdische Museum Synagoge Ermreuth um 14:00 Uhr zu einer Wanderung zum jüdischen Friedhof mit anschließender Friedhofsführung ganz herzlich ein. Alle Männer bitte eine Kopfbedeckung (z.B. Kippa, Sonnenhut, Kapuze.) mitbringen.

Treffpunkt: Synagoge Ermreuth, Wagnergasse 8, 91077 Ermreuth
Gesamtdauer ca. 2 ½ Stunden; der Aufstieg zum Friedhof ist für Menschen mit Geheinschränkungen nicht geeignet.

Freitag, 01.05., 14.00 Uhr
€ 5,00

Sy002
Synagoge Ermreuth

Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

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

■ Klezmers Tochter

Gabriela Kaufmann - Klarinette, Bassklarinette
Almut Schwab - Akordeon, Flöten, Hackbrett
Nina Hacker - Kontrabass

Von freien Improvisationen bis hin zu traditionellen Interpretationen jiddischer Musikfaszinierend und facettenreich spannen KLEZMERS TECHTER einen Bogen von unbändiger Lebensfreude bis hin zu wehmütiger Sehnsucht. Die drei Musikerinnen traten auf Einladung von Giora Feidman mehrfach in Israel auf, mit überwältigendem Erfolg. Ihre Musik wirkt wie eine ständige Aufforderung, das Leben trotz aller Hindernisse zu lieben und zu feiern. In ihrem neuen Programm "Der Pojaz tanzt" vereinen sich künstlerische Power, temperamentvolle Spiel- und Experimentierfreude mit musikalischer Tiefe und Innigkeit.

Sonntag, 03.05., 18.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50)

Sy003
Synagoge Ermreuth

■ Duo Larimar - Klangperlen aus jüdischer Feder

Birgit Laude (Violine) und Fred Munker (Klavier, Akkordeon)

Mit Leidenschaft, sprühender Vitalität und feinem Gespür für klangliche Facetten, entführen die beiden Ausnahme-Künstler Birgit Laude und Fred Munker das Publikum in die farbenreiche, schillernde Welt jüdischer Kompositionen. Die aus Salzburg stammende Geigerin und der Nürnberger Allround-Musiker bestechen durch berührenden Tiefgang der Interpretationen und technische Brillanz. Das außergewöhnliche, charismatische Programm beinhaltet klingende Kostbarkeiten von Fritz Kreisler über John Williams bis hin zu George Gershwin und Leonard Bernstein. Trotz fesselnder Vielfalt bleibt das musikalische Geschehen ein Fluss, der dazu einlädt, sich mitreißen zu lassen

Sonntag, 17.05., 19.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50)

Sy004
Synagoge Ermreuth

■ Back to the roots - Volkstümliches aus Osteuropa

Eva Sohni-Wengoborski, Violine und Theodore Ganger, Klavier

Die frühere Erste Geigerin der Bamberger Symphoniker, Eva Sohni-Wengoborski, und der amerikanische Pianist und Songwriter Ted Ganger präsentieren unter anderem Bedrich Smetana in seinem zweiteiligen Duo für Violine und Klavier. Mit Erwin Schulhoff aus Prag wird an diesem Abend ein deutschböhmischer und jüdischer Komponist vertreten, der mit den Jazzetüden für Klavier-Solo einen jazzigen Farbtupfer setzt. Neben Brahms, Wieniawski und Schubert kommt auch Fritz Kreisler durch die „Altwiener Tanzweisen“ zur Geltung. Ein abwechslungsreicher Abend!

Sonntag, 12.07., 18.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50)

Sy005
Synagoge Ermreuth

■ 35 alive: Best of Klezmer mit Mesinke

Kein Weg ist ihr zu weit: Die 1991 in Krumbach (Schwaben) gegründete Klezmer-Band geht 35 Jahre nach dem ersten Konzert mit sechs Originalmitgliedern auf die Tour "35 alive: Best of Klezmer". Die Gruppe gilt als eine der ältesten Klezmerbands in Deutschland. Das Sextett präsentiert eine mitreißende Mischung aus Folk, Pop und Jazz, die tief in der jüdischen Tradition verwurzelt ist: Songs aus dem Hochzeitsrepertoire sind genauso dabei wie Arbeiterlieder aus dem Shtetl, melancholische Doinas und schnelle Bulgars, die zum Tanzen einladen.

Sonntag, 26.07., 18.00 Uhr
€ 15,00

Sy006
Synagoge Ermreuth

fokus - Forchheimer Kulturservice

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden

www.forchheimer-kulturservice.de



EBERMANNSTADT

Kulturkreis Ebermannstadt e.V.

1. Vorsitzende: Gabriele Rauch

Stellvertreterinnen: Sybille Müller, Angela Theiler

Schriftführerin: Dagmar Brütting

Kassier: Wolfgang Krippel

Internet: www.kulturkreis-ebs.de

E-Mail: info@kulturkreis-ebs.de

Nähere Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse und online unter www.vhs-forchheim.de

Anmeldungen für alle Kurse und Seminare ab Erscheinen des Programmheftes

in der VG Ebermannstadt,

Franz-Dörzapf-Str. 10, 91320 Ebermannstadt

- Frau Körber (Tel. 09194/506-28)

- Frau Leicht (Tel. 09194/506-22)

- Frau Esselberger (Tel. 09194/506-21)

Einschreibung für Mitglieder:

Freitag, 30.01. 8.00-12.00 Uhr

Montag, 02.02. 8.00-12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:

Dienstag, 03.02. 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch, 04.02. 8.00-12.00 Uhr

Donnerstag, 05.02. vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr

Freitag, 06.02. 8.00-12.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

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

Hier finden Ihre Kurse in Ebermannstadt statt:

Volksschule: Schulstraße 10, 91320 Ebermannstadt

Realschule EBS: Georg-Wagner-Straße 13

Scheune im Wiesent-Garten: Am Kirchenwehr 10

Bürgerhaus Ebermannstadt: Bahnhofstr. 5

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus: Kirchenpl. 1

Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a

Stadthalle Ebermannstadt: Georg-Wagner-Str. 14

Gesellschaft

■ Die Fugger in ihrer Zeit - Geld, Macht und Mäzenatentum

2025 ereignete sich die 500ste Wiederkehr des Todesjahres von Jakob Fugger dem Reichen. Das ist Anlass genug, das Wirken dieser Persönlichkeit zu würdigen. Als Zeitgenosse von Karl V., Franz I., Luther, Albrecht von Brandenburg etc. ist er in alle Konflikte dieser Zeit verflochten - Reformation, Bauernkriege, Wirtschaftskrisen. Durch sein Geld wird er zum „Kaisermacher“ und kann reichlich Imagepflege betreiben. Dürer konterfeit ihn, Augsburg bewahrt mit der Fuggerkapelle in Sankt Anna, mit seiner „Residenz“ und der Fuggerei die Memoria unübersehbar bis heute. Er trägt die Früchte der Tüchtigkeit seiner Vorfahren, mehrt sie, erhöht aber auch das Risikopotential durch die Finanzierungshilfe für die Habsburger. Der Aufstieg und Höhe-

punkt der Fugger-Familie wird nachgezeichnet und untermauert durch reichlich Bildmaterial.

Katja Boampong-Brummer

Do., 05.03., 19.30 Uhr

kostenfrei

Eb001

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ „Troisième Leçons de Ténèbres“ - französische Barockmusik der Karwoche von Francois Couperin

mit dem Ensemble „Doux-Amer“ - Katrin Küsswetter (Sopran), Michaela Kögel (Sopran), Micha Haupt (Cembalo). In der reizvollen, nicht alltäglichen Besetzung mit zwei hohen Frauenstimmen und Cembalo widmen sich die Musikerinnen und Musiker den zu Unrecht oft übersehenen „Troisième Leçons de Ténèbres“ des französischen Cembalo-Virtuosen Francois Couperin (1668-1733), der am Hof von Ludwig XIV. wirkte. Er schuf 1714 mit den „Lektionen der Finsternis“ einen Zyklus von dreißig kleinen Einzelkompositionen. Textgegenstand sind - geordnet nach dem hebräischen Alphabet - die Lamentationen Jeremiae, also die düsteren Vorhersagen des Propheten Jeremia aus dem Alten Testament. Vorverkauf: Buchhandlung Faust, Marktplatz 11, 09194-2640605

Fr., 13.03., 19.00 Uhr

Eintritt: 12€, 10 € (KK Mitglieder)

Eb002

Marienkapelle, Kapellenplatz

■ Klenze, Gärtner & Co. Das staatliche Bauwesen in Bayern unter der Regentschaft von König Ludwig I. am Beispiel Oberfrankens

Das Bauwesen in Bayern wurde unter der Regentschaft von König Ludwig I. (1825 - 1848) in vielen Bereichen neu organisiert und modernisiert. Viele Strukturen der heutigen Bauverwaltung gehen noch auf die Zeit Ludwigs zurück, der als kunstsinniger und baufreudiger Monarch das Bild Bayerns nachhaltig prägte. Der Vortrag „Klenze, Gärtner & Co.“ gibt am Beispiel Oberfrankens einen Überblick über die vielfältigen Bauaufgaben an der Schwelle zum Industriezeitalter - von der Pfarrkirche bis zum Bahnhofsbau.

Robert Schäfer, M.A.

Do., 19.03., 19.30 Uhr

kostenfrei

Eb003

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Pater Anselm Grün in St. Nikolaus Das Bamberger Streichquartett spielt Passionsmusik von Joseph Haydn

Im Rahmen des Theiler-Jahres erklingt das Streichquartett „Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuze“ op. 51 von Joseph Haydn mit dem renommierten Bamberger Streichquartett. Betrachtungen zu den einzelnen Sätzen Jesu am Kreuz spricht Pater Dr. Anselm Grün. Der charismatische Benediktinermönch aus Münsterschwarzach ist durch seine vielen Bücher und Vorträge weltweit bekannt. Haydn schrieb diese Karfreitagsmusik 1785 im Auftrag eines spanischen Domherrn für die Kathedrale von Cadix. Das Werk machte überall, wo es zur Aufführung kam, tiefen Eindruck. Haydn selbst zählte es zu seinen gelungensten Schöpfungen. Vorverkauf: Buchhandlung Faust, Marktplatz 11, 09194-2640605

So., 29.03., 17.00 Uhr

Eintritt: 15€, 13 € (KK Mitglieder)

Eb004

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

■ Georg Friedrich Theiler, Bildhauer aus Ebermannstadt, 1748-1826

Begleitend zur aktuellen Sonderausstellung im Heimatmuseum Ebermannstadt beleuchtet der Vortrag das Leben und die Werke von G. Friedrich Theiler. Der Bildhauer wurde 1748 in Ebermannstadt als Sohn eines Seilers geboren. Er erhielt eine Bildhauerausbildung in der damals bedeutenden Werkstatt von Franz Martin Mutschele in Bamberg und kehrte ca. 1781 wieder nach Ebermannstadt zurück, um hier zu arbeiten.

Klaus Tenschert **Eb005**
Do., 16.04., 19.30 Uhr
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Mitgliederversammlung

Do., 23.04., 19.30 Uhr **Eb006**
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Der Stadtbrand von 1796 und G. Friedrich Theiler

Begleitend zur aktuellen Sonderausstellung über G. Friedrich Theiler (1748-1826) im HM Ebs werfen wir im Rahmen dieser Führung einen Blick auf den Stadtbrand von 1796 und seine weitreichenden Folgen für die Stadt - insbesondere auf die Rolle, welche die Marienkapelle dabei spielte. Damals wurde ein großes Stadtviertel durch den Brand zerstört, während die Kapelle als eines der wenigen Gebäude die Katastrophe nahezu unversehrt überstand. Wir betrachten, wie die Innenausstattung durch Restaurierung und Neubeschaffung u.a. durch den Bildhauer F. Theiler erneuert wurde. Während des Rundgangs werden verschiedene Orte besucht, die mit F. Theiler in Beziehung stehen. Stadtführung zum Stadtbrand von 1796. Treffpunkt Heimatmuseum Die Kosten für die Führung sind in bar direkt im Museum zu entrichten. Kosten: Erwachsene: 8,00 €, Kinder ab 12 Jahren: 6,00 €. Um vorherige Anmeldung unter heimatmuseum@ebermannstadt.de oder 09194/506-99 (Di 9-11 Uhr) wird gebeten.

Georg Brütting **Eb007**
So., 10.05., 14.00-15.00 Uhr Treffpunkt: Heimatmuseum, Bahnhofstr. 5

■ G. Friedrich Theiler, ein Bildhauer aus Ebermannstadt

In der aktuellen Sonderausstellung im Heimatmuseum Ebermannstadt widmen wir uns dem Bildhauer G. Friedrich Theiler (1748-1826). Anhand ausgewählter Exponate erhalten Sie Einblicke in sein Leben und Schaffen. Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf seine Arbeiten in der St.-Nikolaus-Kirche und der Marienkapelle, die wir im Rahmen der Führung näher betrachten werden. Die Kosten für die Führung sind in bar direkt im Museum zu entrichten. Kosten: Erwachsene: 8,00 €, Kinder ab 12 Jahren: 6,00 €. Um vorherige Anmeldung unter heimatmuseum@ebermannstadt.de oder 09194/506-99 (Di 9-11 Uhr) wird gebeten.

Klaus Tenschert **Eb008**
So., 14.06., 14.00-15.00 Uhr Treffpunkt: Heimatmuseum, Bahnhofstr. 5

■ Stadtführung Ebermannstadt

Bereichern Sie Ihren Aufenthalt in Ebermannstadt mit einer historischen Gästeführung! Tauchen Sie ein in die Vergangenheit der Stadt und die fränkische Kultur und erfahren Sie von unseren Gästeführerinnen und Gästeführern unterhaltsame Anekdoten aus dem Städtchen an der Wiesent. Die Kosten für die Führung sind in bar direkt bei der Gästeführerin / beim Gästeführer zu entrichten. Kosten: Erwachsene: 8,00 €, Kinder ab 12 Jahren: 6,00 €. Um vorherige Anmeldung unter touristinfo@ebermannstadt.de, 09194/506-40 oder ebermannstadt.de wird gebeten.

Sa., 04.04., 10.00-11.30 Uhr **Eb009**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 11.04., 10.00-11.30 Uhr **Eb010**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 02.05., 10.00-11.30 Uhr **Eb011**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 16.05., 10.00-11.30 Uhr **Eb012**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 23.05., 10.00-11.30 Uhr **Eb013**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 06.06., 10.00-11.30 Uhr **Eb014**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 20.06., 10.00-11.30 Uhr **Eb015**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 04.07., 10.00-11.30 Uhr **Eb016**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

Sa., 18.07., 10.00-11.30 Uhr **Eb017**
Treffpunkt: Wasserschöpfbrad, Am Wasserrad 1,

■ Hörpfade - Geschichte(n) im Landkreis Forchheim

Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitalen Aufnahmegeräten und schneiden ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. Themen von Früher gibt es dafür in Ebermannstadt genug: Wir wollen z.B. Audiobeiträge erstellen, welche die Besetzung des Städtchens durch die französische Armee Ende des 18. Jahrhunderts und die Lebenswelt der Menschen im ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhundert veranschaulichen, und beziehen dabei eventuell Lieder aus der Sammlung von F. M. Freytag mit ein.

Roland Rosenbauer **Eb018**
Mo., 13.04., 18.00-19.30 Uhr, 7 x
Gebührenfrei! Kirchplatz 2, Ebermannstadt

Sprachen

■ Spanisch für Anfänger

NEU

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die ganz entspannt die Grundlagen der Sprache lernen möchten. Freuen Sie sich auf eine lockere und freundliche Atmosphäre, in der das Sprechen von Anfang an Freude bereitet und spielerisch leicht gelingt. Buch: Con gusto Nuevo A1 - Klett Verlag

Maria Graciela Hurtado **Eb019**
Do., 26.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,50) inkl. € 3,00 Material
Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

■ Französisch für Urlaub und Alltag - Niveau A2

Sie planen einen Frankreichurlaub und möchten mit etwas Vorlauf Ihre Französischkenntnisse auffrischen? Dann herzlich willkommen! Schließen Sie sich unserem Kurs an! Wir lesen, hören und trainieren in netter Runde einfache Gesprächssituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Susanne Doneth-Hofmann **Eb020**
Di., 24.02., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe
Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

Gesundheit

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

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

Lesung mit Dr. Klaus-Dieter Preis

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

Dr. Klaus-Dieter Preis Eb021
Mo., 09.03., 19.00-21.00 Uhr
kostenfrei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Sommer-Zeit: Ein Kreis für dich NEU

Ein Frauenkreis ist ein geschützter Raum, in dem Frauen zusammenkommen, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. Dieser Kreis ist ein Ort für Selbstreflexion, Gemeinschaft und die Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu verbinden. In der Gruppe werden oft Meditationen, Visualisierungen, Rituale, Lesungen, Bewegungen oder kreative Aktivitäten durchgeführt.

Maria Graciela Hurtado Eb022
Do., 25.06., 19.00-20.30 Uhr, 3 x
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe
Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

■ Rundum fit mit Ganzkörper-Workouts

Dana Knappek, Vera Ahlers Eb023
Di., 24.02., 8.50-9.50 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Bürgerhaus

■ BUB - Bewegung und Balance I



Ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft- und Balanceübungen sorgt für gesunde Bewegung und gute Rundum-Kondition. Auch für Ungeübte geeignet. Nicht geeignet bei akuten Beschwerden.

Dana Knappek, Vera Ahlers Eb025
Di., 24.02., 9.55-10.55 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Bürgerhaus

Dana Knappek, Vera Ahlers Eb026
Di., 24.02., 11.00-12.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Bürgerhaus

■ Qi Gong - frisch und entspannt ins Wochenende

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Unser Ziel: wir gelangen mit Bewegung und Atmung zur Ruhe und Entspannung, weg vom Alltag in lebendiges Gelassensein. Zurück zu Dir, zur Stille und zur Fülle, sprich zu deinen Wurzeln.

Maria Riediger Eb027
Fr., 27.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Maria Riediger Eb028
Fr., 12.06., 18.30-20.00 Uhr, 7 x
€ 42,00 (€ 37,80) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Yoga zum Entspannen und Auftanken

Pauline Lodes Eb029
Di., 24.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Yoga in Kombination mit Feldenkrais

Ein Mix aus klassischen Asanas kombiniert mit Feldenkrais Sequenzen. Komplettiert wird diese Stunde mit Energieübungen (Jin Shin Jyutsu oder Mudras).

Andrea Brocke Eb030
Mi., 25.02., 10.00-11.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

■ Pilates- und Faszientraining

Gerlinde Ohlmann Eb036
Di., 24.02., 19.35-20.35 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Wirbelsäulengymnastik mit Stretching und Entspannung

Doris Hohmann Eb037
Do., 05.03., 8.00-9.30 Uhr, 13 x
€ 78,00 (€ 70,20) Bürgerhaus

■ Step Choreographie mit Bauch-Beine-Po

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

Doris Hohmann Eb038
Mo., 02.03., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Realschule EBS, Turnhalle

■ Problemzonengymnastik und Body-Workout

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden.

Gerlinde Ohlmann Eb039
Di., 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Aquafitness

Rainer Hümmer Eb040
Di., 24.02., 18.00-18.45 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 42,00) inkl. 15,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Rainer Hümmer Eb041
Di., 24.02., 18.50-19.35 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 42,00) inkl. 15,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Aquajogging

Rainer Hümmer Eb042
Di., 24.02., 19.40-20.25 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 42,00) inkl. 15,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Aquafitness

Christina Wunder Eb043
Mi., 25.02., 18.30-19.15 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 42,00) inkl. 15,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb044**
Mi., 10.06., 18.30-19.15 Uhr, 7 x
€ 31,50 (€ 29,40) inkl. 10,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Aquapower

Christina Wunder **Eb045**
Mi., 25.02., 19.15-20.00 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 42,00) inkl. 15,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb046**
Mi., 10.06., 19.15-20.00 Uhr, 7 x
€ 31,50 (€ 29,40) inkl. 10,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb047**
Mi., 25.02., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 42,00) inkl. 15,00 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

Christina Wunder **Eb048**
Mi., 10.06., 20.00-20.45 Uhr, 7 x
€ 31,50 (€ 29,40) inkl. 10,50 € Badeintritt Hallenbad Volksschule

■ Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen

Würden Sie gerne mit dem Joggen beginnen? Würde es Sie freuen, wenn Sie am Ende des Kurses 30 Minuten am Stück ausdauernd laufen 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.

Michael Cipura **Eb049**
Do., 26.02., 17.10-18.10 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Treffpunkt Friedhof-Parkplatz Pretzfeld, Siemensstr.

■ Tanzkurs für Paare - Grundkurs

Sie erlernen die Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Walzer, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues und mehr.... Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar genügt.

Udo Schüpferling **Eb050**
Mo., 23.02., 20.00-21.30 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) je Paar Volksschule, Aula

■ Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs

Sie bauen im Kurs die Grundschriffe 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 individuell auf die Teilnehmenden ein und bringt Ihnen den Spaß am Tanzen näher. Eine Anmeldung je Paar genügt.

Udo Schüpferling **Eb051**
Mo., 23.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) je Paar Volksschule, Aula

■ Tennis Anfängerkurs 1 - Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse

Für alle von 14-99 Jahren! Alles inklusive - wie Leihschläger, Bälle, erfahrener Trainer und Platz- bzw. Hallengebühren. Erlernen der Basics: Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley.

Alex Korn **Eb052A**
Fr., 08.05., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb052B**
Mo., 04.05., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb052C**
Di., 05.05., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

■ Tennis mit Vorkenntnissen 1 - Anfänger oder Wiedereinsteiger

Alex Korn **Eb053A**
Fr., 08.05., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb053B**
Mo., 04.05., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

Alex Korn **Eb053C**
Di., 05.05., 10.00-11.00 Uhr, 10 x
€ 190,00 Tennishalle TSV EBS

Ernährung

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

■ Küchla backen

Beate Wittmann **Eb054**
Fr., 27.02., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Materialkosten
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann **Eb055**
Fr., 20.03., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Materialkosten
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Syrische Küche für Jung und Alt



Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche miteinander kochen und genießen. Die Rezepte werden im Voraus per Mail zugesendet. Jeder kann sich dann überlegen, was er gerne kochen möchte.

Dr. Rajaa Nadler **Eb056**
Do., 26.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,00) inkl. Materialkosten €17,00
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ Urrädla backen

Beate Wittmann **Eb057**
Mi., 22.04., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Materialkosten
Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

■ **Küchla backen**

Beate Wittmann **Eb058**
 Mi., 20.05., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Materialkosten
 Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Kultur - Kreativ■ **Auf die Auslöser – fertig - los!**

Ich zeige Dir mit ein paar Tipps & Tricks, wie auch Du schöne Erinnerungen entstehen lassen und für immer festhalten kannst. Manchmal sind es kleine Handgriffe, durch die Du Deine Bilder einfach harmonischer wirken lassen kannst. So bekommen Deine Bilder einen besonderen Wert, denn ein schönes Foto lässt sich auch viel leichter an andere Menschen verschenken und macht somit nicht nur Dich glücklich. Smartphone und/ oder Kamera bitte mitbringen.

Bianca Ehrich **Eb059**
 So., 17.05., 14.00-16.00 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80)
 Kleingruppe Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Wiesent-Garten

■ **Plastisches Gestalten mit Ton für Anfänger und Fortgeschrittene** **NEU**

Hilfestellung bei der Umsetzung eigener Ideen aus Ton. Egal ob Gebrauchskeramik, Lichtobjekt oder beleuchteten Zimmerbrunnen. Je nach Wunsch Kennenlernen verschiedener Herstellungs- und Dekorationstechniken. Zuzüglich Material (je 10 kg Ton inkl. Glasur € 25,-)

Michael Schulz **Eb060**
 Mi., 25.02., 18.30-21.00 Uhr, 8 x
 € 120,00 (€ 108,00) + Material Mittelschule Ebermannstadt

Burggailenreuth■ **Sanftes Yoga**

Kerstin Postler **Eb062**
 Di., 14.04., 18.00-19.30 Uhr, 8 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
 Kleingruppe Feuerwehrhaus Burggailenreuth

**EFFELTRICH**

Leitung: Maria Sparrer

Anmeldung: Gemeindeverwaltung Effeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 03.02., 8.00-12.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

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

Gesundheit

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

■ **Yoga für Flexibilität, Kraft und Entspannung**

Martina Niesser **Ef001**
 Mo., 23.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) Schule, Entspannungsraum

■ **Yoga**

Pauline Lodes **Ef002**
 Do., 26.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Schule, Entspannungsraum

■ **Yoga an der Flurkapelle Effeltrich**

Pauline Lodes **Ef003**
 Do., 02.07., 19.00-20.30 Uhr, 4 x
 € 30,00 (€ 27,00) Flurkapelle Effeltrich "Achtsam am Weg"

■ **Surya Namaskar meets YinYoga**

Gabriele Kapp **Ef004**
 Mi., 08.07., 18.30-20.00 Uhr, 4 x
 € 30,00 (€ 27,00) 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, 03.02. Montag-Freitag, 8.00-12.00 und Donnerstag, 14.00-18.00 Uhr.

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

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

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

■ **Rückenfitness**

Alexandra Dötzer **Eg001**
 Mo., 23.02., 16.50-17.50 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kulturscheune

■ Body Work-out

Alexandra Dötzer **Eg002**
 Mo., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kulturscheune

■ Bauch- und Rückengymnastik mit Pilates und bewussten Faszien dehnen

Martina Trende **Eg003**
 Mo., 23.02., 19.05-20.05 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kulturscheune

■ Body Workout und Bauch Beine Po

Bettina Baier **Eg004**
 Mo., 23.02., 19.30-20.30 Uhr, 12 x
 € 60,00 (€ 54,00) Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

■ Pilates - Mittelstufe

Jennifer Matern **Eg005**
 Di., 24.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Pilates - Fortgeschrittene & Erfahrene

Jennifer Matern **Eg006**
 Di., 24.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
 € 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Ausgleichsgymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik wollen wir unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, die Wirbelsäule behutsam mobilisieren und verkrampte Muskulatur lockern.

Ingrid Pamperl **Eg007**
 Mi., 25.02., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 37,50 (€ 33,80) Kulturscheune

■ Fit im Freien

Das Outdoor-Training verbindet verschiedene effektive Fitnessübungen an der frischen Luft. Die Kombination von Kraftübungen und Ausdauer fördert Ihre Gesundheit. Abgerundet wird das Training mit Stretching. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung im Freien haben. Bei schlechtem Wetter kann in einen Raum ausgewichen werden.

Nadine Schauer **Eg008**
 Mi., 15.04., 19.30-20.30 Uhr, 8 x
 € 32,00 (€ 28,80) Bammersdorf - Treffpunkt Gemeinschaftshaus

Nadine Schauer **Eg009**
 Mi., 15.04., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
 € 32,00 (€ 28,80) Neuses - Treffpunkt alte Schule

■ Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Gisela Peschka-Endres **Eg010**
 Mi., 10.06., 17.30-19.00 Uhr, 8 x
 € 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Yoga

Gisela Peschka-Endres **Eg011**
 Mi., 10.06., 19.15-20.45 Uhr, 8 x
 € 48,00 (€ 43,20) Kulturscheune

■ Faszienkatze

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

Rudolf Kari **Eg012**
 Do., 16.04., 9.00-10.30 Uhr, 5 x
 € 30,00 (€ 27,00) Kulturscheune

■ Konditions- und Muskeltraining auf dem Step

Elke Dutzel **Eg013**
 Do., 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Elke Dutzel **Eg014**
 Do., 26.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00) Neuses - alte Schule Spiegelsaal

■ Hula Hoop - Basics and more



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

Anna-Lena König-Hofmann **Eg015**
 Di., 24.02., 20.15-21.15 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) Kulturscheune

Tanzen

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

■ Tanzkurs - Stufe I

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschritte und einfache Figuren in den lateinamerikanischen Tänzen (Rumba, Cha-Cha, Jive und Samba) und den Standardtänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango) sowie Blues und Disco-Fox. Auch für Wiedereinsteiger geeignet. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg016**
 Fr., 27.02., 18.45-19.45 Uhr, 10 x
 € 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzkurs – Aufbaustufe V

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits Tanzkurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg017**
So., 01.03., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
€ 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

■ Tanztreff am Donnerstag I

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

Martina Göller **Eg018**
Do., 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

■ Tanztreff am Donnerstag II

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg019**
Do., 26.02., 20.15-21.45 Uhr, 10 x
€ 120,00 (€ 108,00) pro Paar Kulturscheune

■ Tanzkurs - Aufbaustufe IV

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits Fortgeschrittenen-Kurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten. Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg020**
So., 01.03., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 80,00 (€ 72,00) pro Paar Kulturscheune

■ Discofox - Grundkurs

Discofox kann man zu fast allem tanzen. Für den Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie erlernen in diesem Kurs schnell den Grundschrift und einige Figuren. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg021**
Fr., 27.02., 20.00-21.00 Uhr, 4 x
€ 32,00 (€ 28,80) pro Paar Kulturscheune

■ Discofox - Aufbaukurs

Für Tänzer, die bereits einen Discofox-Kurs absolviert und ihr Erlerntes gerne erweitern und vertiefen möchten. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Martina Göller **Eg022**
Fr., 24.04., 20.00-21.00 Uhr, 4 x
€ 32,00 (€ 28,80) pro Paar Kulturscheune

Ernährung

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

■ Karibische Leckereien

NEU

Tauchen Sie ein in die exotische und farbenfrohe Welt der kreolischen Küche! Kreolisch steht für eine spannende Fusion aus afrikanischen, französischen, spanischen, karibischen und indischen Einflüssen. Typische Gerichte wie Gumbo und Jambalaya werden wir unter anderem zubereiten und uns mit ihnen Lebensfreude auf unsere Teller holen.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg023**
Do., 12.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Runde Küchla backen

Beate Wittmann **Eg024**
Mo., 16.03., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Viereckige Kissen/Küchla backen

Beate Wittmann **Eg025**
Mo., 23.03., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Traditionales Chicken Tikka Masala

NEU

Traditionales 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. 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, ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg026**
Mi., 25.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 32,00 (€ 30,00) inkl. Material € 12,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Dolce Vita Vegano

NEU

Tauchen Sie ein in die leidenschaftliche Welt der italienischen Küche - ganz ohne tierische Produkte, aber auf alle Fälle tierisch lecker! Entdecken Sie wie man traditionelle italienische Klassiker wie Pizza, Focaccia, Tiramisu und noch einige mehr, äußerst aromatisch zubereiten kann.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg027**
Do., 16.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Urrädla backen

Beate Wittmann **Eg028**
Fr., 17.04., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Pav Bhaji – Mumbai Street Food

NEU

Pav Bhaji ist ein typisches Gericht aus Mumbai. Es entstand ursprünglich als schnelle Mittagsmahlzeit für Arbeiter in den Textilfabriken der Stadt. Heute ist Pav Bhaji eines der beliebtesten indischen Streetfoods: weiche Brötchen werden zusammen mit einem würzigen Gemüsepüree und einem Klecks Butter serviert - besseres Streetfood gibt es kaum! Dieses Pav-Bhaji-Rezept ist aromatisch, würzig und lässt sich ganz einfach vegan zubereiten, indem man die Butter durch vegane Butter ersetzt. Wer es noch nie probiert hat, verpasst wirklich etwas! Passend zu diesem leckeren und gesunden Food werden eine Vorspeise ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg029**
Do., 23.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Spargel jenseits der Klassik

NEU

In diesem Kurs brechen wir mit Traditionen und entdecken, wie das königliche Gemüse in aufregenden, modernen und internationalen Kontexten glänzen kann. Lassen Sie uns die Grenzen der Spargelküche erweitern und Aromen aus aller Welt einladen! Wir werden unter

anderem Gerichte wie Spargel-Shakshuka, grünes Thai Curry mit Spargel und Spargel-Flammkuchen zubereiten und uns im Anschluss in gemütlicher Runde schmecken lassen.

Sonja Gößwein-Wolny **Eg030**
Do., 30.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schule - Küche, Eingang D

■ Runde Küchla backen

Beate Wittmann **Eg031**
Mo., 04.05., 17.00-21.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Schule - Küche, Eingang D

■ Dal Palak oder Dal Bhaji (Spinat Linsen)

NEU

Dal Palak ist ein veganes Gericht. In diesem Kochkurs werden wir spezielle dörfliche Dal Bhaji-Rezepte zubereiten, die aus frischem Spinat und verschiedenen Linsen bestehen. Dal Palak ist eine gute Proteinquelle, nahrhaft und aromatisch. Es wird traditionell mit Reis oder indischem Brot wie Naan, Roti oder Paratha serviert und ist einfach zuzubereiten. Es ist äußerst gesund, einfach zu kochen und ein leckeres Gericht. Passend zu diesem gesunden Dal Palak werden Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Eg033**
Mi., 17.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schule - Küche, Eingang D

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

■ Schachschnuppern in der Muckibude für Hirngymnastik

Für alle von 5-99 Jahren - Eintauchen in die Welt des königlichen Spiels (keine Vorkenntnisse erforderlich). Wie ziehen Bauern, Läufer, Pferd, Turm, Dame und König auf den 64 Feldern? Wie gewinne ich beim Schach? Was ist eine Rochade, ein Matt, eine Gabel, ein Spieß? Bitte € 4,00 vor Ort für Lehrunterlagen und ein Getränk bezahlen.

Georg Petersammer **Eg034**
Sa., 16.05., 9.00-12.00 Uhr
gebührenfrei Schule - Speisesaal, Eingang H

Kultur - Kreativ

■ Gitarre - Anfänger

Gitarre - Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden), alles Weitere wird am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller **Eg035**
Di., 24.02., 16.30-17.30 Uhr, 14 x
€ 168,00 (€ 151,20) Kleingruppe ab 3 Personen
Schule - Werkraum, Eingang H

■ Gitarre - Fortgeschrittene

Gitarre - Aufbaukurs für alle, welche bereits einen Gitarre- Grundkurs belegt haben und ihr Erlerntes weiter ausbauen wollen.
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden). Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden wieder am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller **Eg036**
Di., 24.02., 17.30-18.30 Uhr, 14 x
€ 168,00 (€ 151,20) Kleingruppe ab 3 Personen
Schule - Werkraum, Eingang H

Junge VHS

■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen, diese zu verbessern. Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich! Der Kurs ist für Mädchen ab ca. sieben Jahren geeignet.

Christine Lehmann **Eg037**
Sa., 28.02., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Eggerbachhalle - Turnhalle Halle 2

Zusammenarbeit mit der Umweltstation Lias-Grube

Treffpunkt bei allen Kursen der Liasgrube ist die Übersichtstafel Gelbbauchunke am Eingang des Freigeländes der Umweltstation Lias-Grube in Unterstürmig, Lias-Grube 1, 91330 Eggolsheim. Die Kurse finden bei jedem Wetter im Freigelände statt. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie ausreichenden Regen-, Kälte- oder Sonnenschutz. Bitte bringen Sie bei heißem Wetter auch ausreichend zu trinken mit.

■ 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.

Umweltstation Lias-Grube **Eg038**
Fr., 20.03., 14.00-16.00 Uhr
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

■ Sinnesreise für Zwerge

NEU

Heute trainieren wir spielerisch unsere fünf Sinne: wie riecht, schmeckt und hört sich die Natur an? Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg039**
Mi., 15.04., 14.00-16.00 Uhr
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

■ Kraftquelle Natur - Lias Grube für Erwachsene

NEU

Inmitten eines oft schnellen und fordernden Alltags lädt die Natur dazu ein, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Durch einfache Sinnesübungen und kreatives Gestalten mit Naturmaterialien spüren wir, wie wohltuend es ist, im Grünen zur Ruhe zu kommen. Kurze Impulse aus der Resilienzforschung zeigen, wie Naturerleben unsere innere Stärke, Gelassenheit und Lebensfreude nachhaltig fördern kann. Für Erwachsene.

Umweltstation Lias-Grube **Eg040**
Fr., 17.04., 15.00-17.00 Uhr
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

■ Wildniszwerge

NEU

Spielerisch trainieren wir alle Fähigkeiten, die wir brauchen, um ein guter Tierspurenfinder zu werden. Was sind Tierspuren, was sind Fährten und wo entdecken wir sie? Wir machen uns auf die Suche! Danach stellen wir unsere eigene Fährte her. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Umweltstation Lias-Grube **Eg041**
Fr., 22.05., 14.00-16.00 Uhr
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig

■ Schmetterlingszwerge

NEU

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.

Umweltstation Lias-Grube **Eg042**
Mo., 29.06., 14.00-16.00 Uhr
€ 7,00 Umweltstation Lias-Grube Unterstümmig



GÖßWEINSTEIN

Leitung: Simone Dümler,
Gemeindeverwaltung Gößweinstein, Tel. 09242/980-10

Anmeldung:

Einschreibung ab Dienstag, 03.02.
Online-Anmeldung zu allen Kursen des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de
Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung bei Frau Dümler ab 03.02. möglich.

Montag, Dienstag: 08.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 - 18.30 Uhr
Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr

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

Hier finden Ihre Kurse in Gößweinstein statt:

Haus des Gastes: Burgstr. 6
Turnhalle Grund- und Mittelschule: Viktor-von-Scheffel-Straße 45
Gasthaus Fränkische Schweiz: Pezoldstraße 20
Gärtnerei Wiedow: Pezoldstraße 34

Die Tourist-Information Gößweinstein begleitet das Jubiläumsjahr 2026 mit eigenen Veranstaltungen und Erlebnisangeboten.



Freuen Sie sich auf Führungen, Aktionen und kleine Highlights rund um Gößweinstein- für Gäste wie für Einheimische.
Informationen und Buchung unter 09242 456 oder per Mail unter info@goessweinstein.de

■ Führung: Gößweinsteiner Nachtwächter

Ein alter Brauch lebt bei uns in Gößweinstein seit 1990 wieder auf. Unser Nachtwächter führt Sie im Nachtwächterkostüm durch die Straßen von Gößweinstein. Lassen Sie sich beim abendlichen Spaziergang in die Vergangenheit zurückversetzen.

So., 01.03., 17.00-19.00 Uhr, 1 x **Gö001**
kostenfrei

■ Kräuterführung

Diese Exkursion zeigt uns, dass man nicht weit gehen muss, um eine Vielzahl an Heilpflanzen zu entdecken, über deren Wirkung leider immer mehr Wissen verloren geht. Wir bringen die Pflanzen am Wegesrand wieder ins Blickfeld und zeigen, welche große Heilkraft in ihnen steckt.

So., 01.03., 17.00-19.00 Uhr
kostenfrei

Gö002

■ Ortsführung zu den Aussichtspunkten Gößweinsteins inkl. Burgführung

Rom wurde auf sieben Hügeln erbaut. Um Gößweinstein gibt es sieben Aussichtspunkte. Die Ortsführung „Von Aussichtspunkt zu Aussichtspunkt“ verbindet sechs dieser Aussichtspunkte miteinander. Enthalten ist dabei auch eine Führung in der Burg & die Beantwortung von Fragen wie

„Stammt der Ortsname „Gößweinstein“ daher, weil hier im Mittelalter ein Weinanbaugebiet war?“, oder
„Welche Verbindung besteht zwischen der Burg und der Krimi-Fernsehserie „Pfarrer Braun“?“, oder
„Was hat die Basilika Gößweinstein mit dem früheren 50-DM-Schein gemeinsam?“.

Die Antworten hierauf und viele weitere Informationen gibt es neben Ausblicken über die Fränkische Schweiz, bei denen man die „Seele baumeln lassen“ kann und sich dem Himmel etwas näher fühlt.

So., 01.03., 17.00 Uhr
kostenfrei

Gö003

■ Frühlingswanderung mit der Walli-Maus

Der Frühling ist in vollem Gange und wir machen uns mit Walli Maus auf den Weg rund um den Ort Gößweinstein, der dieses Jahr schon 950 Jahre alt wird. Auch wenn gerade überall ganz junge Pflanzen sprießen, ist die Natur doch schon sehr alt. Warum das so ist und welche tollen Sachen man entdecken kann, wenn man ganz genau hinschaut, das zeigen euch Naturpädagogin Christine Berner und Walli Maus. Die Tour ist geeignet für Kinder von 5 - 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte mitbringen: Feste Schuhe, eine kleine Brotzeit und gute Laune! Unkostenbeitrag: 5 Euro pro Person. Um Anmeldung unter 0176 21960161 bis spätestens drei Tage vorher wird gebeten. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung durchgegeben.

Di., 31.03., 17.00 Uhr

Gö004

■ Jubiläumskonzert des Musikverein Gößweinstein

Der Musikverein Gößweinstein feiert im Jahr 2026 50-jähriges Jubiläum. Zu diesem Anlass gibt es extra ein Jubiläumskonzert.

Sa., 18.04., 17.00 Uhr

Gö005

■ Der Sängerkrieg der Heidehasen - Marionettentheater

Open Air im Pfarrgarten neben der Basilika

Das Marionettentheater Opera zu Gast in Gößweinstein. Anspielungen auf Richard Wagners Opern "Tannhäuser" und "Die Meistersinger von Nürnberg" sind nicht zu übersehen und vom Autor natürlich beabsichtigt. Und wenn der beste Sänger dann auch noch "Lodengrün" heißt, entdeckt man eine dritte Wagneroper. Seit 2008 verzaubert das Opera seine Besucher mit authentischer Marionettenkunst und bringt eine der ältesten Theaterformen mit ihrer mobilen Bühne auf die Straße. Beheimatet in Bayreuth in einem verwunschenen Marionettentheater, reist das Opera zum Jubiläum nach Gößweinstein. Nach der Veranstaltung gewähren die Puppenspieler unseren Gästen einen seltenen Blick hinter die Kulissen.

Eintritt auf Spendenbasis

Eigenen Klappstuhl nicht vergessen

Fr., 12.06., 18.00 Uhr
Alle Infos unter www.klappstuhl-kultour.de

Gö006
Pfarrgarten

■ Musikalischer Spaziergang auf dem Walli-Maus-Weg

Gemeinsam einen Weg in schöner Natur musikalisch zu gehen und dabei Impulse zu erleben freut kleine und große Leute. Wer Zeit und Lust hat ist herzlich eingeladen, mit uns Stationen des Walli-Maus-Weges zum Klingen zu bringen. Start ist bei der Basilika Gößweinstein, weitere Stationen sind beim Katholischen Kindergarten, an der Theaterhöhle und bei der Evangelischen Kirche.

So., 14.06., 18.00 Uhr
kostenfrei

Gö007

■ Basilika-Konzert mit Orgel und Trompete

An der Trompete Lukas Beno, an der Orgel Georg Schöffner. Lukas Beno ist erster Solotrompeter des Gewandhausorchesters sowie Mitglied des Festspielorchesters Bayreuth und des Australian World Orchestra. (Einzelheiten welche Stücke gespielt werden sind noch nicht bekannt)

Fr., 26.06., 18.00 Uhr

Gö008

■ Theater Toni Eckert mit Barocktanz

Erleben Sie die 950jährige Geschichte Gößweinstein in einem illustren Theaterstück, das eigens von Toni Eckert für das Jubiläum geschrieben wurde. Lassen Sie sich in der idyllischen Theaterhöhle in die Vergangenheit verzaubern. Begleitet wird das Theaterstück durch die Barocktanzgruppe "Les nouveaux danseurs de baroque"

Sa., 11.07., 18.00 Uhr

Gö009

Gesellschaft

■ Offener philosophischer Gesprächskreis

Ein Gesprächskreis für alle, die sich über ein Thema tiefgreifend mit Anderen austauschen möchten. Die Treffen finden 14-täglich statt.

Virginia Alex
Fr., 27.02., 17.00-19.00 Uhr, 8 x
kostenfrei

Gö010

Gasthaus Fränkische Schweiz

Gesundheit

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

■ Bodypower

Jana Kade
Di., 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Gö011

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

Jana Kade
Di., 24.02., 19.45-20.45 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Gö012

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Yoga

Claudia Redel
Do., 26.02., 18.45-20.15 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50)

Gö013

Haus des Gastes

■ Ashtanga Yoga Basic Led Class

Angelika Wölfel-Hölzel
Mo., 02.03., 18.30-20.00 Uhr, 9 x
€ 54,00 (€ 48,60)

Gö014

Mehrzweckraum Kindergarten Wichsenstein

■ Yoga rund um den Stuhl

Virginia Alex
Do., 26.02., 16.00-17.15 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50)
Kleingruppe

Gö015

Evangelische Kirche (barrierefrei)

Junge VHS

■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Gisela Unglert-Stielper
Do., 26.02., 15.30-16.30 Uhr, 4 x
€ 16,00

Gö016

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper
Do., 26.02., 16.45-17.45 Uhr, 4 x
€ 16,00

Gö017

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Gisela Unglert-Stielper
Fr., 27.02., 15.30-16.30 Uhr, 4 x
€ 16,00

Gö018

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Gisela Unglert-Stielper
Fr., 27.02., 16.45-17.45 Uhr, 4 x
€ 16,00

Gö019

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein

■ Kindersport - bunt gemischt (6 - 10 Jahre)

Gisela Unglert-Stielper
Mi., 25.02., 15.30-17.00 Uhr, 4 x
€ 24,00

Gö020

Turnhalle Grund- und Mittelschule Gößweinstein



GRÄFENBERG

Leitung: Christine Wörlein

Anmeldung: Stadt Gräfenberg, Frau Hackl, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 03.02.

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

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

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

■ Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet.

Stefana Taneva **Gr001**
Mo., 23.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Turnhalle Grundschule

■ Wirbelsäulengymnastik

Doris Meier **Gr002**
Mo., 02.03., 10.00-11.15 Uhr, 10 x
€ 62,50 (€ 56,20) Bürgerhaus

■ Pilates-Training für Fortgeschrittene

Manuela Meyer **Gr003**
Di., 24.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

Manuela Meyer **Gr004**
Di., 24.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

Manuela Meyer **Gr005**
Di., 24.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Kulturraum Weißenhohe

■ Tao Yin-Qigong Kurs

Tao Yin-Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Dadurch finden wir zurück zur Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung und üben sehr einfache Meditation. Die Übungen finden im Stehen statt.

Ursula Reumüller **Gr006**
Mo., 23.02., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 108,00 (€ 97,20) Bürgerhaus



HALLERNDORF

Leitung: Petra Horch
Anmeldung ab Dienstag, 03.02.
VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim,
Tel. 09191/86-1060.

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

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

■ Tanzkurs für Paare - Grundkurs

Grundlagen der gängigsten Gesellschaftstänze, z. B. Foxtrott, DiscoFox, Walzer, ChaChaCha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Blues, Tango und mehr. Sie erlangen durch das Tanzen eine bessere Beweglichkeit, Bewegungskoordination und trainieren kognitive Fähigkeiten. Der Dozent geht dabei feinfühlig und individuell auf die Teilnehmenden ein.

Udo Schüpferling **Ha001**
Fr., 27.02., 17.45-19.15 Uhr, 10 x
€ 120,00 (€ 108,00) pro Paar, Kleingruppe
Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

■ Hatha-YOGA

Kathrin Hinrichs **Ha002**
Mi., 04.03., 18.15-19.30 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

■ Vortrag mit Verkostung:

Es muss nicht immer Kaffee sein! Kräuter für Gedächtnis und Konzentration

Kaffee macht wach, doch sein Effekt hält selten lange an. Wer das typische Nachmittagstief vermeiden will, kann mit Kräutern und Gewürzen auf natürliche Weise Konzentration und Energie fördern. In diesem Vortrag lernst du Pflanzen kennen, die Gehirnaktivität, Kreislauf und Nerven stärken. Komm vorbei und entdecke Kräuter, die dich fit und aufmerksam machen! Mit Verkostung und einfachen Rezepten für Alltag und Studium. Materialgeld € 5,00 bitte mitbringen.

Stefanie Lunz **Ha003**
Mo., 27.04., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Alte Schule Willersdorf bei Feuerwehrhaus

Kultur - Kreativ

■ Werkzeug Basis-Workshop: Selbst ist die Frau - "Muttertagsspecial Mutter + Tochter" (ab 14 Jahren)

In diesem Kurs lernen Frauen auch ganz ohne Vorkenntnisse - die wichtigsten handwerklichen Grundlagen kennen. Vom sicheren Umgang mit Werkzeugen bis zu einfachen Techniken, die nicht nur im häuslichen Alltag, sondern auch bei verschiedenen Projekten hilfreich sind. Schritt für Schritt entsteht dabei ein kleines Werkstück, das am Ende mit nach Hause genommen werden kann. Im Mittelpunkt stehen nicht nur praktische Fertigkeiten, sondern auch Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Freude, etwas Eigenes zu erschaffen. In einer kleinen Runde von Frauen unter sich entsteht ein Raum, in dem Fragen erlaubt sind, Mut wächst und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich ist. Material und Werkzeug wird gestellt. Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Birgit Willared **Ha004**
Sa., 09.05., 10.00-15.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) Kleingruppe
+ Material ca. 12 € Werkstatt Pautzfeld

■ Kleine Handgriffe im Haushalt

In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Frauen, wie sie typische kleine Reparaturen und Arbeiten im Haushalt selbst durchführen können - vom Befestigen eines Regals über das Austauschen einer Dichtung oder Glühbirne bis zum sicheren Einsatz von Bohrmaschine und Schraubendreher für eine Gardinenstange zum Beispiel. Unter Gleichgesinnten werden Hemmungen abgebaut, Wissen geteilt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Das Arbeiten fördert die Selbstständigkeit und die Freude daran, Dinge selbst anzupacken.

Birgit Willared
Sa., 25.04., 10.00-13.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) Kleingruppe
Werkstatt Pautzfeld

Ha005



HAUSEN

Leitung: Claudia Gabriel
Anmeldung: Gemeinde Hausen
Frau Gabriel, Tel. 09191/73720 ab Dienstag, 03.02.
Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.
Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

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

■ Power Body für Männer und Frauen geeignet

Sabine Munker
Mo., 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)
Sporthalle Hausen

Hs001

■ Yoga

Gisela Peschka-Endres
Mi., 10.06., 9.00-10.30 Uhr, 8 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Bürgerhaus

Hs002

■ 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.

Markus Agrikola
Fr., 27.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Bürgerhaus

Hs003

■ Faszienyoga – Beweglichkeit neu erleben

Sabine Meißner
Mo., 23.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)
Bürgerhaus

Hs004

Sabine Meißner
Mo., 08.06., 17.30-18.30 Uhr, 7 x
€ 28,00 (€ 25,20)
Bürgerhaus

Hs005

■ Yoga für den Rücken

Sabine Meißner
Mi., 25.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00)
Bürgerhaus

Hs006

■ Hatha Yoga & Klang

Sanfte Hatha-Yoga-Übungen, bewusste Atmung und harmonische Klänge laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Der Körper wird achtsam bewegt und gedehnt, der Geist darf langsamer werden. Eine entspannende Abschlussphase mit Klang rundet jede Stunde ab.

Sabine Meißner
Mi., 10.06., 19.00-20.30 Uhr, 7 x
€ 52,50 (€ 47,20)
Bürgerhaus

Hs007

■ Wild & Weiblich - Wechseljahre bewusst gestalten

Die Wechseljahre sind keine Krise, sondern eine Zeit des Wandels und der Neuorientierung. Im Kurs erfährst du, was in Körper, Seele und Geist geschieht - und wie du diesen Übergang aktiv gestalten kannst. Grundlagenwissen, Ernährungstipps, sanfte Übungen und Atemtechniken unterstützen dich dabei, Stress abzubauen und Kraft aufzubauen. Kreative Methoden und kleine Rituale helfen, Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen und innere Ressourcen zu stärken. Am Ende steht ein gemeinsames Ritual, das den Übergang würdigt. Daraus darf ein monatlicher Frauenkreis entstehen, in dem du das Gelernte in einem geschützten Raum weiter vertieft.

Sabine Meißner
Mi., 05.08., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
€ 54,00 (€ 48,60) Kleingruppe
Bürgerhaus

Hs008



HEROLDSBACH

Leitung:
Dana Knapke
Barbara Eichhorn

Anmeldung: Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de oder www.heroldsbach.de

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Frau Dürrbeck, Tel. 09190/9292-14 ab 03.02.) möglich. Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Hirtenbachhalle
Katholisches Pfarrheim, Pfr.-Dr.-Marquardt-Platz 5
Kindergarten St. Josef, Weinbergstr. 24
Kuratenhaus, Hauptstraße 7
Schulturnhalle, Schulstr. 1
Schulküche, Schulstr. 1, Kellergeschoss, Eingang hinten bei roter Fassade

Gesellschaft

■ Resilienztraining

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

Andrea Stilkerich **He001**
Di., 12.05., 18.00-20.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe Kuratenhaus

■ Arbeit mit Glaubenssätzen

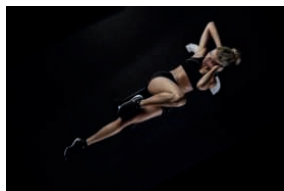
Innere Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt, die unser Denken und Verhalten oft unbewusst steuern. In diesem Kurs lernst du, solche verborgenen Überzeugungen zu erkennen, ihre Ursprünge zu verstehen und sie gezielt zu verändern. Durch praktische Übungen, Reflexionstools und alltagsnahe Methoden entwickelst du neue, stärkende Glaubenssätze, die mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innere Freiheit ermöglichen. Ideal für alle, die alte Muster lösen und ihre persönliche Entwicklung vertiefen möchten.

Andrea Stilkerich **He002**
Do., 11.06., 18.00-20.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe Kuratenhaus

Gesundheit

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

■ PhysYoFlow



Die Stunden sind eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und VinYasa Yoga. PhysYoFlow ist ein ruhiges Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations-, Gleichgewichts- und Dehnübungen. Der Stütz auf Händen und Knien muss gewährleistet sein. Die Übungen gehen fließend ineinander über.

Birgit Sambale **He003**
Mo., 23.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Yoga

Dr. Monika Mai **He004**
Mo., 02.03., 18.15-19.45 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Schulturnhalle Heroldsbach

Dr. Monika Mai **He005**
Mo., 02.03., 9.45-11.15 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Dana Knappek **He006**
Fr., 27.02., 8.45-9.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Schulturnhalle Heroldsbach

Dana Knappek **He007**
Do., 26.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Konditionstraining

Dana Knappek, Vera Ahlers **He008**
Mo., 23.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Schulturnhalle Heroldsbach

■ Qigong

Dr. Karin Hof-Schüßler **He009**
Di., 24.02., 20.30-21.30 Uhr, 8 x
€ 40,00 Schulturnhalle Heroldsbach

■ Wirbelsäulengymnastik

Kurse laufen auch in den Ferien

Afsaneh Kopka **He010**
Mo., 23.02., 17.30-18.30 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Pfarrsaal Heroldsbach

Afsaneh Kopka **He011**
Mi., 25.02., 17.30-18.30 Uhr, 17 x
€ 85,00 (€ 76,50) Pfarrsaal Heroldsbach

■ Zumba

Kurse laufen auch in den Ferien

Afsaneh Kopka **He012**
Mo., 23.02., 18.30-19.30 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Pfarrsaal Heroldsbach

Afsaneh Kopka **He013**
Mi., 25.02., 18.30-19.30 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Pfarrsaal Heroldsbach

■ Body Compact Adventure

Kurse laufen auch in den Ferien

Afsaneh Kopka **He014**
Mo., 23.02., 19.30-20.30 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Pfarrsaal Heroldsbach

Afsaneh Kopka **He015**
Mi., 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Pfarrsaal Heroldsbach

■ Zur eigenen Mitte

Kleine Auszeit am Abend um abzuschalten, loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Mit verschiedenen Angeboten mal ruhig - mal aktiv, mit Meditation, Atmung, inneren Reisen, Bewegung zu Musik. Raum bekommen für das Ankommen bei sich selbst.

Heidrun Schuchardt **He016**
Mi., 11.03., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
€ 30,00 (€ 27,00) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ Tagesworkshop - Spiele und Übungen, die das Gehirn trainieren

Unabhängig vom Alter ist es hilfreich mit anregenden Spielen und Übungen unser Gehirn auf Trab zu halten und zu trainieren. Und wenn das Ganze noch mit viel Freude, Lachen und Spaß verbunden ist, hilft es uns, Schwierigkeiten deutlich zu verbessern und teilweise zu über-

winden. In dem Workshop gibt es Informationen, die Möglichkeit Spiele und Übungen nicht nur kennenzulernen und auszuprobieren sondern auch selber herzustellen - direkt für den Einsatz mit Kindern, Senioren oder für sich selbst. Materialkosten werden je nach Verbrauch vor Ort abgerechnet (ca. 10-15 €)

Heidrun Schuchardt **He017**
Sa., 14.03., 10.00-16.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) + Materialverbrauch ca. € 10-15
Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ Schmerzfrei und wieder beweglich - Hilfe zur Selbsthilfe

NEU

Übungen in Anlehnung nach Liebscher und Bracht
Durch Verkürzungen und Fehlbelastungen entstehen Verklebungen und zu hohe Spannungen im Körper. Es folgt immer mehr Unbeweglichkeit und der Schmerz kommt in unsere Muskeln und Gelenke. Diesen versuchen wir mit gezielten Engpassübungen und Faszienrollen in Anlehnung nach Liebscher und Bracht zu lindern oder gar aufzulösen. Mit Achtsamkeit auf unseren Körper, mit Klang und Feingefühl gehen wir an unseren Schmerz ran und können wieder schmerzfrei und beweglich werden. Bitte mitbringen: Matte und Faszienrolle(n)

Margot Dippacher **He018**
Sa., 28.03., 9.00-11.30 Uhr
€ 12,50 (€ 11,20) Schulturnhalle Heroldsbach

Ernährung

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

■ Bitter ist das neue Süß

Dein Körper liebt Bitterstoffe! Sie können die Verdauung anregen und dein Nervensystem entspannen. Gemeinsam stellen wir verschiedene Rezepte her, die nicht nur gesund, sondern überraschend köstlich sind. Beim gemeinsamen Probieren wirst du merken, wie gut Bitter schmecken kann.

Stefanie Lunz **He019**
Do., 16.04., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material ca. € 15, Kleingruppe Schulküche

■ Vortrag mit Verkostung: Es muss nicht immer Kaffee sein!

Kräuter für Gedächtnis und Konzentration
Kaffee macht wach, doch sein Effekt hält selten lange an. Wer das typische Nachmittagstief vermeiden will, kann mit Kräutern und Gewürzen auf natürliche Weise Konzentration und Energie fördern. In diesem Vortrag lernst du Pflanzen kennen, die Gehirnaktivität, Kreislauf und Nerven stärken. Komm vorbei und entdecke Kräuter, die dich fit und aufmerksam machen! Mit Verkostung und einfachen Rezepten für Alltag und Studium.

Stefanie Lunz **He020**
Mo., 11.05., 18.00-21.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material € 5, Kleingruppe Schulküche

■ Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal mit neuen Rezepten die ihren Gaumen kitzeln werden.

Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten viele Gerichte mit Lamm- und Hühnchenfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreiert werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen.

Monika Kapoor Paul **He021**
Di., 24.03., 17.30-22.00 Uhr
€ 42,50 (€ 40,20) inkl. Material € 20,00 Schulküche

■ Indische Street - Food Schätze - ein Geschmackserlebnis

Erleben Sie die Vielfalt der indischen Straßenküche - von den würzigen Spezialitäten Nordindiens bis zu den aromatischen Leckerbissen des Südens. Genießen Sie knusprige Snacks aus dem Westen und süße Verführungen aus dem Osten. Ob mild, würzig oder süß - hier kommt jede*r auf den Geschmack! Entdecken Sie die beliebtesten Street-Food-Kreationen aus ganz Indien.

Monika Kapoor Paul **He022**
Di., 05.05., 17.30-22.00 Uhr
€ 42,50 (€ 40,20) inkl. Material € 20,00 Schulküche

■ Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd- Indien - Neue Rezepte



Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Süd-Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche.

Monika Kapoor Paul **He023**
Di., 09.06., 17.30-22.00 Uhr
€ 42,50 (€ 40,20) inkl. Material € 20,00 Schulküche

■ Eier Curry - Dhaba Style

Egg Curry ist eine köstlich reichhaltige Zwiebel-Tomaten-Soße, die genauso schmeckt wie die in Dhabs. Der Geschmack von Dhaba-Essen ist phänomenal und wir finden diese Dhabs normalerweise an Autobahnen. Es ist supereinfach zuzubereiten und absolut köstlich. Das Eiercurry schmeckt perfekt mit Reis oder Naan und frischem Salat dazu. Passend zu diesem gesunden Egg Curry werden eine Vorspeise, eine Beilage und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **He024**
Di., 24.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schulküche

■ Vegetarisches südindisches Gericht – Idli, Sambar und Chutney

Idli ist eines der beliebtesten südindischen Frühstücksgerichte, das aus gemahlenem und fermentiertem Reis-Linsen-Teig hergestellt wird. Idli-Sambar sind eines der gesündesten proteinhaltigen Frühstücksgerichte in Südindien. Dieser weiche, fluffige und gedämpfte herzhaftes Idli wird oft mit einer Kombination aus Chutneys und Sambar serviert. Wir werden hier lernen, wie man Idli, Sambar und Chutney zubereitet. Drei Rezepte in einem Kochkurs. Passend zu diesem gesunden Idli werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **He025**
Di., 21.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 30,00 (€ 28,00) inkl. Material € 10,00 Schulküche

■ Dolce Vita Vegano

Tauchen Sie ein in die leidenschaftliche Welt der italienischen Küche - ganz ohne tierische Produkte, aber auf alle Fälle tierisch lecker! Entdecken Sie wie man traditionelle italienische Klassiker wie Pizza, Focaccia, Tiramisu und noch einige mehr, äußerst aromatisch zubereiten kann.

Sonja Gößwein-Wolny **He026**
Do., 19.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ Best of Great Britain

Der ultimative Kurs für alle, die Wärme und Herzhaftigkeit lieben! Die britische Küche ist die Königin des Comfort Food. Wir werden mit einfachen Zutaten die komplexen Aromen kreieren, die Großbritannien so beliebt machen. Wir bereiten unter anderem den cremigen Shepherd's Pie, das weltberühmte Chicken Tikka Masala und backen leckere Scones. Britische Küche ist so viel mehr als nur Minzsoße.

Sonja Gößwein-Wolny **He027**
Do., 05.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ Spargel jenseits der Klassik

In diesem Kurs brechen wir mit Traditionen und entdecken, wie das königliche Gemüse in aufregenden, modernen und internationalen Kontexten glänzen kann. Lassen Sie uns die Grenzen der Spargelküche erweitern und Aromen aus aller Welt einladen! Wir werden unter anderem Gerichte wie Spargel-Shakshuka, grünes Thai Curry mit Spargel und Spargel-Flammkuchen zubereiten und uns im Anschluss in gemütlicher Runde schmecken lassen.

Sonja Gößwein-Wolny **He028**
Do., 21.05., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ Karibische Leckereien

Tauchen Sie ein in die exotische und farbenfrohe Welt der kreolischen Küche! Kreolisch steht für eine spannende Fusion aus afrikanischen, französischen, spanischen, karibischen und indischen Einflüssen. Typische Gerichte wie Gumbo und Jambalaya werden wir unter anderem zubereiten und uns mit ihnen Lebensfreude und Sonne auf unsere Teller holen.

Sonja Gößwein-Wolny **He029**
Do., 18.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ Spieße aus aller Welt

Einmal um die Welt und zurück - alles was zählt, ist aufgespießt! Von den Souvlaki Ständen Griechenlands bis zu den würzigen Satay - Grills Thailands: Spieße sind ein globales Phänomen! Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse, herzhaft oder süß, begleiten Sie mich auf einer Entdeckungsreise rund um den Globus. Wir werden Spieße aus verschiedenen Kontinenten zubereiten und in gemütlicher Runde genießen.

Sonja Gößwein-Wolny **He030**
Do., 02.07., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Schulküche

■ Kochworkshop für Kids - Aufläufe und gesunde Süßspeisen



In diesem Workshop fertigen wir leckere Aufläufe mit Pasta, Hähnchen und Gemüse der Saison. Auch etwas gesundes Süßes, wie zum Beispiel ein Apfelfrumble, Bananen, Pancakes mit Kompott oder Obstsalat dürfen nicht fehlen.

Annette-Maria Geus **He031**
Fr., 20.03., 15.00-18.30 Uhr
€ 29,50 (€ 27,80) inkl. Material € 12,00 Schule

■ Kochworkshop für Kids - Bratlinge und Currys

In diesem Workshop machen wir köstliche Bratlinge mit Kartoffeln und Saisongemüse. Des Weiteren fertigen wir einfache Currys mit Hülsenfrüchten, wie zum Beispiel Kichererbsen, Bohnen oder rote Linsen, umrahmt mit Gemüse der Saison. Natürlich darf etwas vom knusprig gebratenen Hähnchen nicht fehlen.

Annette-Maria Geus **He032**
Fr., 24.04., 15.00-18.30 Uhr
€ 29,50 (€ 27,80) inkl. Material € 12,00 Schule

■ Syrische Küche und mehr - alte und neue Rezepte

Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche miteinander kochen und genießen. Die Rezepte werden im Voraus per Mail gesendet. Jeder kann sich dann überlegen, was er gerne kochen möchte.

Dr. Rajaa Nadler **He033**
Do., 12.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Schulküche

■ Kulinarische Vielfalt aus Griechenland - Neue Rezepte



Gemeinsam werden wir eine Geschmackstour durch Griechenland unternehmen. Wir werden verschiedene Vorspeisen, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zubereiten. Hierzu verwenden wir überwiegend Olivenöl. Griechisches Olivenöl hat im Allgemeinen einen milden, ausgewogenen Geschmack und wird traditionell für Gebäck, Brot, Fleisch und Gemüse verwendet.

Maria Kasotaki **He034**
Sa., 09.05., 16.00-20.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Schulküche

Spezial

■ Make-up your day - Typgerecht geschminkt

Ein passendes Make-up verleiht Ausstrahlung - ob im Berufsalltag, beim Fotoshooting oder im Bewerbungsgespräch. In diesem Workshop werden schnelle, praktische und professionelle Techniken vermittelt, mit denen ein typgerechtes, alltagstaugliches Make-up gelingt - für jedes Alter und jeden Anlass. Gezeigt werden hilfreiche Tricks und Kniffe, die das Gesicht zum Strahlen bringen und das natürliche Wohlfühlgefühl in der eigenen Haut unterstützen. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel, wenn möglich, ungeschminkt erscheinen. Materialkosten: 5 € (zahlbar direkt bei der Kursleitung)

Stella Zuber **He035**
Mo., 04.05., 18.00-21.00 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ My First Make-up - Schön, echt, selbstbewusst

In diesem Seminar lernen junge Menschen von 12 bis 18 Jahren, wie sie mit Make-up achtsam und typgerecht umgehen können. Dabei steht nicht das Verstecken, sondern das Betonen der eigenen, natürlichen Schönheit im Mittelpunkt. Schritt für Schritt zeigen wir, wie man Haut richtig pflegt, welche Produkte sich eignen und wie man ein frisches, natürliches Make-up zaubert - passend zum Alltag. Neben praktischen Schminktipp geht es auch um Themen wie Selbstbewusstsein, Körpergefühl und Authentizität. Denn „My First Make-up“ bedeutet mehr als Farbe im Gesicht - es geht darum, sich selbst zu mögen, den eigenen Stil zu finden und mit einem guten Gefühl nach außen zu treten.

Stella Zuber **He036**
Mo., 18.05., 16.30-19.30 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

■ Frühlingskräuter erwachen

Bei diesem geführten Spaziergang entdecken wir gemeinsam die Pflanzen, die jetzt voller Lebenskraft, Vitamine und frischer Energie stecken. Wir begegnen jungen Wildkräutern und erkundigen diese - je nachdem, was die Natur uns an diesem Tag schenkt. Ihr erfahrt, wie

man die Kräuter sicher erkennt, welche Kräfte ihnen traditionell zugeschrieben werden und wie sie in Küche und Hausgebrauch genutzt werden können. Mit offenen Sinnen erleben wir das Erwachen der Natur, riechen frische Blätter, betrachten erste Blüten und sammeln kleine Frühlingsimpulse fürs Wohlbefinden - leicht, kraftvoll und inspirierend.

Daniela Neubauer **He037**
Mi., 25.03., 16.30-18.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Nettoparkplatz

■ Baumfreunde - die grünen Riesen

Entdecken Sie die mächtigen Baumgestalten. In dieser ruhigen und zugleich spannenden Führung lernen wir heimische Bäume kennen - ihre Erkennungsmerkmale, ihre Geschichten, ihre Heilkräfte und ihre Bedeutung für Tiere und Menschen. Was verrät uns die Rinde? Warum galten einige Bäume früher als heilig? Welche Teile können wir heute noch für Hausmittel nutzen? Natürlich sprechen wir auch über essbare Blätter, wertvolle Vitaminquellen und einfache Naturrezepte. Eine wunderbare Kombination aus Naturwissen, Volkskunde und sanftem Walderleben.

Daniela Neubauer **He038**
Mi., 15.04., 16.30-18.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Wanderparkplatz am Firstberg

■ Natur für Hunde - Kräuterkraft für Vierbeiner

In dieser spannenden Kräuterführung erfährst du, welche Pflanzen Haut, Fell, Verdauung, Nerven oder Gelenke unterstützen können - ganz natürlich und sicher. Wir entdecken gemeinsam Kräuter, die gerade jetzt in Saison sind und für Hunde geeignet sind - Du bekommst einfache Anwendungen, Dosierungstipps und Ideen für den Alltag.

Daniela Neubauer **He039**
Mi., 17.06., 16.30-18.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Nettoparkplatz

Kultur - Kreativ

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

■ Brot backen im Holzofen



Wir backen Bauernbrot und Dinkelbrot im Holzbackofen. Am Freitag werden die Sauerteige angesetzt und auch ein Hefeteig mit Langzeitführung für Pizza wird geknetet. Grundkenntnisse übers Brotbacken werden vermittelt. Am Samstag werden die Brotteige in der Knetmaschine hergestellt. Während der Gärung besichtigen wir den gemeindlichen neuen Backofen. Als erstes werden die Pizzen eingeschoben. Anschließend wird das Brot eingeschossen, und wir freuen uns auf das knusprige Ergebnis. Mitzubringen: Schürze und Sitzunterlage

Marita Dippacher **He040**
Freitag, 17.04., 15-16.30 Uhr und
Samstag, 18.04., 8.30 - 12.30 Uhr
€ 42,00 (€ 38,70) inkl. Material € 9,00 Kuratenhaus Hof Außenbereich

■ Seife sieden - Basisseife und Shampoo - Bars

In kleinen Gruppen sieden wir im Kaltverfahren natürliche Seifen aus Ölen und Fetten. Beduftet wird mit ätherischen Ölen, gefärbt mit ausschließlich natürlichen Zutaten und angereichert wird mit Kräutern, Kaffee oder Mohn. Somit erhalten Sie eine Seife, die ohne chemische Zusatzstoffe auskommt und genau Ihren Wünschen entspricht. Außerdem werden wir uns tolle Shampoo-Bars mit rein natürlichen Wirkstoffen herstellen. Sie sind hoch konzentriert, stecken voller natür-

licher Rohstoffe und Düften verführerisch gut. Sie pflegen das Haar und schonen die Umwelt und kommen mit rein pflanzlichen Tensiden aus. Ein Shampoo-Bar ist so ergiebig wie 2x 250ml flüssiges Shampoo!

Karin Fenzl **He041**
Mi., 11.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) + Material ca. € 28,00 Schulküche

■ Seife sieden - "Miss Piggy"

Was Sie zum Kurs mitbringen müssen wird Ihnen vorher mitgeteilt.

Karin Fenzl **He042**
Mi., 22.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) + Material ca. € 30,00 Schulküche

■ Fotokurs für Einsteiger - Manuelles Fotografieren lernen

NEU

Du hast dir eine Kamera gekauft und möchtest mit ein paar einfachen Tricks richtig gute Bilder machen? ABER die große Anzahl an Knöpfen und Rädchen verwirren dich? UND du möchtest dir viel Zeit und Mühe sparen? Dann bist Du hier genau richtig. Grundlagen: Wie bediene ich meine Kamera manuell und wie mache ich die Bilder, die ich mir vorstelle? Inhalt: Blende Belichtungszeit ISO. Tipps und Tricks: Welche Faktoren sind sonst noch wichtig für harmonische Bilder

Bianca Ehrich **He043**
So., 01.03., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)



HILTPOLTSTEIN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060
Anmeldung ab Dienstag, 03.02.

Kursort: Obstbauzentrum Hiltoltstein, Möncher Weg, 91355 Hiltoltstein. Im Ort bitte der Beschilderung „Obstbau Versuchsstation“ folgen. Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

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

Umweltbildung

■ Schnitt von Beerenobst

Kooperation mit dem Obstinfozentrum Hiltoltstein: Der richtige Schnitt von Beerenobst wie Johannis- oder Stachelbeere ist eine wichtige Voraussetzung für große und gesunde Früchte. Der Teilnehmer lernt hier die verschiedenen Erziehungsformen sowie die richtige Schnittführung

Christof Vogel **Hi007**
Fr., 06.03., 16.00-19.00 Uhr
€ 14,80 (€ 13,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.
Obstbauzentrum Hiltlpoltstein

■ Baumschnitt für kleinkronige Bäume (Äpfel, Kirschen, ...)



Baumschnitt in Theorie und Praxis. Gerade in kleinen Hausgärten werden im verstärkten Maße kleinstwüchsige Obstbäume verwendet. In diesem Kurs wird besonders auf die richtige Erziehung, Baumaufbau und die Erhaltung der Fruchtbarkeit Wert gelegt.

Christof Vogel **Hi008**
Fr., 13.03., 16.00-19.00 Uhr
€ 14,80 (€ 13,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

■ Veredeln von Obstgehölzen

Gerade wenn sich nicht die gewünschte Obstsorte auf den Baum befindet, kommt dem (Um-) Veredeln eine wichtige Rolle zu. Der Teilnehmer erlernt die richtige Veredlungsmethode für die verschiedenen Obstarten.

Christof Vogel **Hi009**
Fr., 08.05., 16.00-19.00 Uhr
€ 14,80 (€ 13,30) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden.
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

Menü Kochkurs

■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü I

Günter Sponsel, Küchenchef des gleichnamigen Gasthaus Sponsel in Oberfellendorf, bereitet mit den Teilnehmern ein Gourmet-Menü aus ausgewählten Zutaten zu. Gerade das Bewahren der regionalen Kochkultur und das praktische Erlernen dieser Gerichte fördert die regionale Identität.

Menü I:

- Bärlauch-Panna-Cotta mit Roulade von der Forelle
- Gebratene Wachtelbrust mit gefülltem Nudelsäckchen
- Rhabarber-Tiramisu

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Günter Sponsel **Hi001**
Mi., 15.04., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II

Menü II:

- Fenchel-Ananas-Salat mit gegrillten Jacobsmuscheln
- Gebratene Maischolle auf Spargelragout
- Mango-Chilli-Spaghetti mit Grüntee-Cremeeis

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Günter Sponsel **Hi002**
Di., 05.05., 16.00-21.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III

Menü III:

- Salat von weißem und grünem Spargel mit lackiertem Lachs
- Dialog von Spargel und Kalbsleber auf Humus
- Leckereien von der Erdbeere

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Günter Sponsel **Hi003**
Mi., 10.06., 16.00-21.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

■ Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü IV - Best of als Zusatztermin

Menü IV als Best of aus Menü I bis III:

- Fenchel-Ananas Salat mit gegrillten Jacobsmuscheln
- Dialog von Spargel und Kalbsleber auf Humus
- Leckereien von der Erdbeere

Günter Sponsel **Hi004**
Mi., 17.06., 16.00-21.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) zzgl. Material ca. € 18,00
Obstinformatiionszentrum Hiltlpoltstein

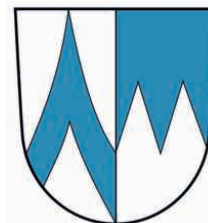
Junge VHS

■ Turnen Mutter/Vater und Kind (2 - 5 Jahre)

Anbieten von Elementarübungen, Sammeln von ersten Bewegungserfahrungen im Turnen mit Klein- und Großgeräten, Bewegungsaufgaben zur Erweiterung des Bewegungsschatzes, Förderung der motorischen Kreativität und Selbsterfahrung, Erlebnisse und Abenteuer. Bitte unbedingt auch die Geschwisterkinder, die beim Kurs mitmachen, anmelden!

Margitta Kraft **Hi005**
Do., 12.02., 15.15-16.30 Uhr, 6 x
€ 50,00 (€ 45,00)
Turnhalle Hiltlpoltstein

Margitta Kraft **Hi006**
Do., 12.02., 16.30-17.45 Uhr, 6 x
€ 50,00 (€ 45,00)
Turnhalle Hiltlpoltstein



HUNDSHAUPTEN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:

Wildpark Hundshaupten, Tel. 09191 86-1280 oder per E-Mail: info@wildpark-hundshaupten.de

Kursort:

Wildpark Hundshaupten, Hundshaupten 62, 91349 Egloffstein

Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Umweltbildung

Grünes Klassenzimmer

■ Wildes Buffet - Winterschmaus für Tiere: Futterglocken selber basteln

Heute basteln wir Futterglocken für unsere daheim gebliebenen Vögel. Selbstverständlich dürft ihr eure Futterglocken mit nach Hause nehmen.

men. Für Kinder ab 4 Jahren geeignet mit Begleitperson.
Anmeldung bis 13. Februar 2026 unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de;
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer und Name und Alter des Kindes an.

Wildpark Hundshaupten **Hu001**
Fr., 20.02., 11.00-13.00 Uhr
€ 9,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt Wildpark Hundshaupten

■ Kleiner Tierpfleger (7-11 Jahren)

Heute dürft ihr euch als Tierpfleger oder Tierpflegerin ausprobieren und hinter den Kulissen Wildpark-Luft schnuppern. Gemeinsam mit einem Wildpark-Guide werden Anlagen gereinigt und die Tiere gefüttert und versorgt. Nebenbei gibt es kleine Geschichten aus dem Wildpark-Alltag und viele Infos über die tierischen Bewohner. Art: Kinder ohne Begleitperson, ab 7 Jahre; Festes Schuhwerk, eng anliegende, wetterfeste Kleidung, die der jahreszeitlichen Witterung angemessen ist.
Anmeldung bis 31. März 2026 unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer und Name und Alter des Kindes an.

Wildpark Hundshaupten **Hu002**
Di., 07.04., 10.00-12.00 Uhr
€ 16,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt Wildpark Hundshaupten

Teil 1 Thema Wolle

■ In der Wollwerkstatt: Von der Wolle zum Pullover

NEU

Heute taucht ihr ein in die spannende Reise von der Schafswolle bis hin zum fertigen Kleidungsstück! Dafür rücken wir unserer kleinen Schafherde ganz nah auf den flauschigen Vlies. Wir lernen eine Menge Spannendes über die Tiere und ihre Wolle. Bevor die frisch geschorene Wolle verwendet werden kann, liegt allerdings noch ein aufregender Prozess vor uns: sortieren, waschen, kardieren, spinnen ... Schritt für Schritt könnt ihr all diese Tätigkeiten selbst ausprobieren! Außerdem werfen wir einen Blick darauf, welche anderen faszinierenden Naturfasern - neben Schafswolle - die Natur für unsere Kleidung bereithält. Art: Kinder mit Begleitperson, Altersempfehlung ab 6 Jahre.
Anmeldung bis 20.05.2026 unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer und Name und Alter des Kindes an. Vielen Dank.
Teil 2 mit dem Thema Filzen findet am 04.07.2026 im Grünen Klassenzimmer (Hundshaupten) FO 179A statt.

Wildpark Hundshaupten **Hu003**
Mi., 27.05., 10.00-14.00 Uhr
€ 25,00 Euro pro Kind, Zuzüglich Wildpark Eintritt.
Wildpark Hundshaupten

Teil 2 Thema Filzen

■ Feuchtfrohliche Filzerei - Gefilzte Sitzunterlage mit Tiermotiv Eltern/Kindkurs für Kinder ab 6 Jahre

Mit Wasser, Seife, bunter Schafswolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtfrohlichen Filzen mit Mama/ Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - eine praktische runde Sitzunterlage gefilzt werden. Ihr dürft euch ein Lieblingstier überlegen, das ihr als Motiv auf das Kissen filzen wollt. Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson. Mitzubringen: Wachstuchtschdecke und Kleidung die auch mal etwas nass werden darf, ein kleiner Imbiss und Getränk; Materialkosten 6€ pro Kissen;
Wichtig: Info für die Anmeldung - jeder TN Kind und Erwachsener muss sich einzeln anmelden.
Teil 1 mit dem Thema Wolle findet am 27.05.2026 im Wildpark Hundshaupten HU003 statt.

Barbara Eichhorn **Fo179A**
Sa., 04.07., 10.00-14.00 Uhr
€ 12,80 (€ 11,50) + Materialkosten (ca. 6,- Euro)
Grünes Klassenzimmer

Kleiner Tierpfleger

■ Kleiner Tierpfleger (7-11 Jahren)

Heute dürft ihr euch als Tierpfleger oder Tierpflegerin ausprobieren und hinter den Kulissen Wildpark-Luft schnuppern. Gemeinsam mit einem Wildpark-Guide werden Anlagen gereinigt und die Tiere gefüttert und versorgt.
Anmeldung bis 11.08.26 direkt im Wildpark unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de

Wildpark Hundshaupten **Hu004**
Di., 18.08., 10.00-12.00 Uhr
€ 16,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt Wildpark Hundshaupten

■ Kleiner Tierpfleger (7-11 Jahren)

Anmeldung bis 21. August 2026 unter veranstaltungen@wildpark-hundshaupten.de

Wildpark Hundshaupten **Hu005**
Fr., 28.08., 10.00-12.00 Uhr
€ 16,00 zuzüglich Wildpark-Eintritt Wildpark Hundshaupten



IGENSDORF

Leitung:
Anna Schwager
vhs@igensdorf.de

Anmeldung:
Anna Schwager: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-83
Anmeldung ab Dienstag, 03.02.
Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:
Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Sprachen

■ English in the evening in Igensdorf

Join us on a Tuesday evening and improve or refresh your knowledge of the English language! We talk, read texts and practice grammar in a fun and informative way. There is no prescribed book in this course.
Bitte mitbringen: Block und Stift

Sabine Steynberg **Ig001**
 Di., 24.02., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
 € 90,00 (€ 81,00) + 7 € Kopiergeld
 Lindenberg Kulturhalle

Gesundheit

■ Funktionelles Muskeltraining

Gudrun Zeidler **Ig002**
 Di., 24.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 60,00 (€ 54,00)
 Vereinshaus Rüsselbach

■ Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike



Ausgebildete FahrSicherheitsTrainer vermitteln Ihnen in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen auf dem Verkehrsübungsplatz oder Schulhof mit Hilfe unterschiedlicher Übungen Sicherheit im Umgang mit Ihrem (neuen) Fahrrad und im Straßenverkehr. Sie üben mit dem eigenen Rad

abseits des regulären Straßenverkehrs. Die praktischen Übungen werden durch kurze theoretische Erläuterungen ergänzt. Sie benötigen zur Teilnahme: gut sitzenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC Forchheim Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)

Brigitte Barubeck ADFC Forchheim **Ig003**
 Sa., 11.04., 10.00-13.00 Uhr
 € 38,00
 Sportgelände FC Stöckach

Kultur - Kreativ

■ "Klassik lebt!"

In diesem Semester beginnt die 39. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16. - 20. Jahrhundert beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Robert Drews **Ig004**
 Do., 26.02., 19.15-21.30 Uhr, 8 x
 € 72,00 (€ 64,80)
 Lindenberg Kulturhalle

■ Keramik für Erwachsene am Mittwoch

Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden!

Helga Kammerer **Ig005**
 Mi., 25.02., 18.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 120,00 (€ 108,00) + Material
 VHS-Töpferraum Igensdorf

Helga Kammerer **Ig006**
 Do., 26.02., 18.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 120,00 (€ 108,00) + Material
 VHS-Töpferraum Igensdorf

Junge VHS

■ Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

Helga Kammerer **Ig007**
 Sa., 07.03., 10.00-12.00 Uhr, 3 x
 € 36,00 + Material
 VHS-Töpferraum Igensdorf



KIRCHEHRENBACH

Leitung: Alice Pleyer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40
 Anmeldung ab Dienstag, 03.02.
 Montag und Dienstag 8.00-12.00 Uhr, Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **www.vhs-forchheim.de**. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Ernährung

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

■ Küchla backen

Beate Wittmann **Ki001**
 Mi., 11.03., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material
 Schulküche

■ Urrädla backen

Beate Wittmann **Ki002**
 Mi., 29.04., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material
 Schulküche

■ Viereckige Kissen backen

Beate Wittmann **Ki003**
 Mo., 18.05., 17.00-21.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material
 Schulküche



KUNREUTH

Leitung:

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 03.02.

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim,

Tel. 09191/86-1060.

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

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

Gesellschaft

■ Spurensuche – eine Führung durch die Geschichte Kunreuths

Der Rundweg „Spurensuche Kunreuth“ soll zeigen, welche Vielfalt in der Geschichte des Dorfes sichtbar wird. Er verdeutlicht die Zusammenhänge zwischen dem Dorf und der umgebenden Kulturlandschaft. Die „Spurensuche Kunreuth“ ist kein reiner Weg zu Denkmälern oder Sehenswürdigkeiten - unter dem Motto „man sieht nur, was man weiß“ möchte er die Augen öffnen und auch auf Dinge aufmerksam machen, die unscheinbar sind und erst beim zweiten Hinschauen Bedeutung gewinnen.

Dr. Hermann Ulm
So., 13.09., 14.00-15.30 Uhr
kostenfrei

Ku001

Treffpunkt: Lukaskirche



■ Evangelische Tracht in der Fränkischen Schweiz – gibt es das?



Vortrag und Buchvorstellung von Dagmar und Roland Rosenbauer mit anschließender Möglichkeit zur Diskussion.

Dagmar Rosenbauer, Roland Rosenbauer
Sa., 21.03., 20.00-21.30 Uhr
kostenfrei

Ku002

Rathaus Kunreuth

■ Trachten im Nationalsozialismus – Drei Beispiele aus Franken

Im Vortrag geht es um die Trachtenpolitik des NS-Regimes, die Instrumentalisierung der Trachten bei den großen Kundgebungen und

Volksfesten und die Pläne zur Abschaffung der regionalen Trachten und der Trachtenvereine. Im Gedächtnis geblieben ist das Bild von jubelnden Menschen in Tracht und die irrige Meinung, dass das NS-Regime die Trachten geschätzt und gefördert haben. Am konkreten Beispiel zweier in der Trachtenpflege während der NS-Zeit aktiver Personen in Oberfranken und einer prominenten Tracht aus Unterfranken wird die Vorgehensweise der Nationalsozialisten und die Reaktion der Akteure deutlich.

Dr. Birgit Jauernig
Sa., 09.05., 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei

Ku003

Rathaus Kunreuth

Spezial

■ Brot backen

Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot und Brötchen. Abläufe und Hintergründe zum Thema Backen. Anmischen, Kneten des Vorteiges am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht und dann Fertigstellen des Grundrezeptes Brot. Brötchen: Vorteig am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht sowie Formen und Ausbacken der Brötchen am anderen Morgen. Fachsimpeln bei einem gemeinsamen Frühstück, zu dem jeder seine Beilagen mitbringen kann. Fertigbacken des Brotes erfolgt zuhause nach Plan. Materialkosten - etwa fünf Euro sind im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Holzlöffel, Schüssel (für ca. 2 kg Teig), Geschirrtuch zum Abdecken, Schürze oder Kittel, Gärkorb rund oder lang. Wer möchte, darf auch Brotgewürz(e) mitbringen!

Ernst Strian
Fr., 06.03., 17.00 - 20.00 Uhr
Sa., 07.03., 09.00 - 12.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) + Material, Kleingruppe

Ku004

Rathaus Kunreuth

■ Kräuterwanderung Frühling

NEU

Unterwegs im Garten von Mutter Natur lernen Sie verschiedene Heilpflanzen, ihre Wirkung und Anwendung kennen, sowie erste Hilfskräuter und ein Kräutermärchen. Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Schreibsachen, Beutel zum Sammeln.

Agathe Buchfelder
So., 07.06., 14.00-16.30 Uhr
€ 12,50 (€ 11,20)

Ku005

Kindergarten

Gesundheit

■ Yoga für Erwachsene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke!

Gisela Peschka-Endres
Mo., 08.06., 18.30-19.45 Uhr, 8 x
€ 50,00 (€ 45,00)

Ku006

Kindergarten

Kultur - Kreativ

■ Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen

Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig. Bitte mitbringen: Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und einen Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten! Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Albert Reil
Fr., 06.03., 18:00-21.30 Uhr
Sa., 07.03., 09:00-16:30 Uhr
€ 66,00 (€ 59,40) + Material

Ku007

Rathaus Kunreuth

■ Fransenknüpfkurs für fränkische Trachtentücher oder moderne Schals

NEU



Wer kennt sie nicht, die farbenfrohen fränkischen Trachtentücher mit ihren schimmernden handgeknüpften Fransen um den Rand? In diesem Kurs erlernen wir die traditionelle Knüpftechnik dazu. Im 1. Teil des Kurses arbeiten wir an einem Probestück und im 2. Teil kann bereits ein Tuch oder ein Schal begonnen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich aber etwas Geduld sollte schon mitgebracht werden. Das Material zum Fransenknüpfen kann am 1. Kurstag bei der Kursleiterin erworben werden. Außerdem stehen ein Knüpfbrett, Schraubzwingen, Knüpfhaken, Nadel und Übungsstoff sowie Übungsgarn zur Verfügung. Bei Bedarf kann auch dieses Material für die weitere Nutzung nach dem Kurs erworben werden. Zum 1. Kurstag muss das Tuch/der Schal mitgebracht werden, um die Fransenfarbauswahl zu treffen.

Kerstin Göthert
Sa., 18.04., 9.00-14.00 Uhr, 2 x
Vorbesprechung: Fr., 27.03.2026, 18:00 - 19.30 Uhr
€ 60,00 (€ 54,00) + Material

Ku008

Rathaus Kunreuth

Junge VHS

■ YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Alter: 4 bis 7 Jahre. Kurs findet ohne Eltern statt.

Stefanie Zametzer
Mo., 23.02., 14.30-15.15 Uhr, 6 x
€ 27,00 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Ku009

Jugendhaus

Stefanie Zametzer
Mo., 27.04., 14.30-15.15 Uhr, 6 x
€ 27,00 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Ku010

Jugendhaus



LANGEN-SENDELBACH

Leitung: Andrea Wagner, Frankenstr. 16, Tel. 09133/5439
Anmeldung: Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 03.02.

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

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

Sprachen

■ Hablamos Espanol! - Wir reden spanisch.

Ein Kurs für Teilnehmer mit B1 Vorkenntnissen
In der kleinen Gruppe erweitern wir anhand von vorgeschlagenen Themen und kurzen Texten unseren Wortschatz. Wir tauchen in Geschichte, Kultur, Traditionen, Landschaft, Gastronomie, usw. Spaniens ein. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Elena Puigvert de Michaelis
Mo., 23.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe

La001

Rathaus, Sitzungssaal

Gesundheit

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

■ Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung I

Qi Gong, eine aus China stammende, mehrere Jahrtausende alte Methode zur Gesundheitspflege ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird dort auch heute in Prävention, Therapie und Rehabilitation eingesetzt. In den Kursen dehnen, weiten und lockern wir den Körper durch sanfte, aber intensive Übungen, die ausgleichend und kräftigend wirken. So können Blockaden gelöst, der Fluss der Lebensenergie gestärkt und harmonisiert, sowie innere Ruhe gefördert werden. Der Kurs baut auf den vorangegangenen Kursen auf.

Melitta Schöttner
Do., 05.03., 9.00-10.15 Uhr, 12 x
€ 75,00 (€ 67,50)
Kleingruppe

La002

Musikheim

■ Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung II und Neueinsteiger

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Neueinsteiger geeignet. Auf den jeweiligen Leistungsstand wird individuell eingegangen.

Melitta Schöttner
Do., 05.03., 10.45-12.00 Uhr, 12 x
€ 75,00 (€ 67,50)
Kleingruppe

La003

Musikheim

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

Patricia Göpel
Mo., 02.03., 9.30-10.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

La004

Musikheim

Patricia Göpel
Mi., 04.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

La005

Musikheim

Patricia Göpel
Mi., 04.03., 10.15-11.15 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

La006

Musikheim

Patricia Göpel
Do., 05.03., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80)

La007

Bewegungsraum Schule

Patricia Göpel
Do., 05.03., 19.00-20.00 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80)

La008

Bewegungsraum Schule

Zumba

Claudia Schleinkofer **La009**
Di., 24.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle

Sabine Meißner **La010**
Di., 09.06., 20.00-21.00 Uhr, 6 x
€ 24,00 (€ 21,60) Turnhalle

Tanz dich frei!



Schüttel den Alltag ab und starte entspannt in den Sommer. In diesem Kurs bewegst du dich intuitiv - ohne Schritte, ohne Vorgaben, einfach locker, spielerisch und mit Freude an Bewegung. Jede Stunde lädt dich ein, Spannungen loszulassen, Energie zu tanken und deinen Körper intensiv zu spüren. Im Juni geht es um Fülle und Kraft, im Juli um Balance, Leichtigkeit und Loslassen. Musik von modern bis traditionell begleitet dich - mal ruhig, mal kraftvoll, immer mitreißend. Bei gutem Wetter tanzen wir im Freien am Wanderpavillon in Poxdorf, sonst im Musikheim Langensendelbach

Sabine Meißner **La011**
Fr., 12.06., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe Musikheim

Line Dance

Line Dance ist ein Sport für Körper Geist und Seele, eine Tanzform, für die kein Partner benötigt wird. Die Tänzer stehen in Reihen vor- und nebeneinander und tanzen festgelegte choreografierte Schrittfolgen, geeignet für alle Altersgruppen. Meist wird zu Country oder New Country Musik getanzt, aber auch zu Folk oder modernen Liedern. Trotz festgelegter Choreografien gibt es kein "richtig oder falsch", es gibt nur Variationen und der Spaß steht im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Manuela Fränkle **La012**
Mo., 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 16 x
€ 120,00 (€ 108,00) Kleingruppe Feuerwehrhaus Bräuningshof

Workout Mix

Ein Ausdauertraining in Form von Dance, Taek Bo und HIIT Einheiten erwartet dich.

Sabine Meißner **La013**
Fr., 06.03., 18.00-19.00 Uhr, 9 x
€ 36,00 (€ 32,40) Musikheim

Yoga am Freitag

Sabine Meißner **La014**
Fr., 06.03., 19.05-20.05 Uhr, 9 x
€ 45,00 (€ 40,50) Musikheim

Power Hour für Fortgeschrittene

Step Choreographie für Fortgeschrittene mit mind. 2 Jahren Erfahrung. Bitte eigenen Step mitbringen.

Christina Rzonsa **La015**
Mi., 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 14 x
€ 70,00 (€ 63,00) Feuerwehrhaus Bräuningshof

Yoga für Männer

Margit Fees **La016**
Mi., 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Sitzungssaal im Rathaus Langensendelbach

HIIT Yoga Fusion

Die Stunde verbindet dynamische Intervallsequenzen mit ruhigen, kraftvollen Yogaeinheiten - ein effektives Training für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Stunde eignet sich für alle, die ihren Körper ganzheitlich stärken und zugleich bewusst entspannen möchten. Bei geeignetem Wetter findet das Angebot im Freien am Wanderpavillon in Poxdorf statt, ansonsten im Musikheim Langensendelbach.

Sabine Meißner **La017**
Fr., 12.06., 19.05-20.05 Uhr, 6 x
€ 30,00 (€ 27,00) Kleingruppe Musikheim

Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Cornelia Hertzschuch **La018**
Sa., 07.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach



LEUTENBACH

Leitung: Brigitte Wagner

Anmeldung: ab Dienstag, 03.02. in der VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

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

Schafkopf für Einsteiger

NEU

Für alle Interessierten mit oder ohne Spielerfahrung.

Norbert Braun **Le001A**
Fr., 27.02., 19.00-20.30 Uhr, 5 x
kostenfrei Haus der Vereine

Gesundheit

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

Faszientraining / Lymphtraining

Durch spezielle Dehn-, Feder- und Drucktechniken werden die Faszien (Bindegewebsstrukturen) gelockert, Verklebungen gelöst und die Elastizität des Gewebes verbessert. Ergänzend dazu stimulieren sanfte, rhythmische Bewegungen und Atemtechniken den Lymphfluss und unterstützen so den Abtransport von Stoffwechselprodukten sowie die Entgiftung des Körpers.

Michael Städtler **Le001**
Mi., 25.02., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Faszienfit

Michael Städtler **Le002**
Mi., 25.02., 17.50-18.50 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Fasziyoga

Nathalie Agrikola **Le003**
Di., 24.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Pfarrsaal Leutenbach

Nathalie Agrikola **Le004**
Di., 24.02., 18.45-19.45 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Pfarrsaal Leutenbach

■ Tanzen mal ganz anders

NEU

Einführung in einen Tanz, der aus den Elementen des Tango Argentino entwickelt wurde. Die Schrittmöglichkeiten wurden systematisiert, so dass jede Musik abwechslungsreich und frei improvisiert getanzt werden kann - einfühlsam und mit entspannter Tanzhaltung. Auch Einzelanmeldungen willkommen. Je Person 1 Buchung.

Egon Wenderoth **Le005**
Fr., 27.02., 19.00-21.00 Uhr, 4 x
€ 48,00 (€ 43,20) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

■ Tango Argentino - mit allen Sinnen tanzen

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Tango Argentino, gehen dabei jedoch weit darüber hinaus. Die Schärfung unserer Sinne führt uns zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit uns selbst und den anderen. Die von mir entwickelten Systeme, wie man sich variantenreich und flüssig in Tanzrichtung bewegen kann, legen den Grundstein dafür, Musik frei improvisiert zu tanzen. Der Kurs ist für Tänzerinnen und Tänzer mit jeglicher Tanzvorerfahrung wertvoll - Aufgeschlossenheit für Neues vorausgesetzt. Einzelanmeldungen sind uns auch willkommen, da immer mehr Frauen an der Führungsrolle Gefallen finden. Pro Person 1 Anmeldung.

Egon Wenderoth **Le006**
Fr., 17.04., 19.00-21.00 Uhr, 4 x
€ 48,00 (€ 43,20) Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

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



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

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

Egon Wenderoth **Le007**
Di., 19.05., 18.30-21.30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Tanzsaal - St.-Moritz-Str. 20

■ Kinderturnen (1,5 - 3 Jahre)

Silke Batz **Le008**
Fr., 27.02., 15.30-16.30 Uhr, 9 x
€ 36,00 (€ 32,40) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (3 - 4 Jahre)

Silke Batz **Le009**
Fr., 27.02., 16.30-17.30 Uhr, 9 x
€ 36,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

Silke Batz **Le010**
Fr., 27.02., 17.30-18.30 Uhr, 9 x
€ 36,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (1,5 - 3 Jahre)

Silke Batz **Le011**
Fr., 12.06., 15.30-16.30 Uhr, 7 x
€ 28,00 (€ 25,20) Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (3 - 4 Jahre)

Silke Batz **Le012**
Fr., 12.06., 16.30-17.30 Uhr, 7 x
€ 28,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

■ Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

Silke Batz **Le013**
Fr., 12.06., 17.30-18.30 Uhr, 7 x
€ 28,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach



MORSCHREUTH

Leitung:

Adelheid Dostler
Tel.: 0176 45 75 8234
a.dostler-vhs@web.de

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz:
Kirchenstraße 12, OT Morschreuth, 91327 Gößweinstein
<http://www.fsv-ev.de/kulturwerkstatt>

Brauchtum

■ Altes Handwerk: Flechten mit Weidenzweigen

Aus Weiden kann man mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse flechten. Mit etwas handwerklichem Geschick lässt sich ein Korb, eine Kugel oder eine Rassel



flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung.

In diesem Kurs werden wir einen runden Weidenkorb aus ungeschälter Weide (ø ca. 35 cm und Höhe ca. 25 cm) mit Griff oder Henkel flechten.

Außer handwerklichem Geschick

sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig.

Albert Reil
Fr., 06.02., 18:00-21:30 Uhr,
Sa 07.02., 09:00-16:30 Uhr
€ 66,00 (€ 59,40) + Material
Kleingruppe

Mo025

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Albert Reil
Sa., 28.03., 18:00-21:30 Uhr,
So., 29.03., 9:00-16:30 Uhr
€ 66,00 (€ 59,40) + Material
Kleingruppe

Mo025A

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Albert Reil
Fr., 20.11., 18:00-21:30 Uhr,
Sa., 21.11., 09:00-16:30 Uhr
€ 66,00 (€ 59,40) + Material
Kleingruppe

Mo025B

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Kräuterwanderung Frühling

NEU

Unterwegs im Garten von Mutter Natur lernen Sie verschiedene Heilpflanzen, ihre Wirkung und Anwendung kennen, sowie erste Hilfskräuter und ein Kräutermärchen. Mitbringen: Sitzunterlage, entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Schreibsachen, Beutel zum Sammeln.

Agathe Buchfelder
Sa., 06.06., 13:00-16:00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20)
Kleingruppe

Mo033

Treffpunkt: Kindergarten Kunreuth

■ Räuchern und Raunächte

NEU

Die Raunächte sind die 12 Nächte zwischen den Jahren, die auch als heilige Nächte bezeichnet werden und gehen, ebenso wie das Räuchern, auf eine lange Tradition zurück. Diese 12 Tage können genutzt werden, um Rückblick auf das vergangene Jahr zu halten und Ausschau auf das Kommende. In diesem Workshop möchte ich Ihnen einen Einblick in die Tradition und Geschichte des Räucherns und der Raunächte früher und heute schenken. Jeder Teilnehmer wickelt seine eigene Bienenwachskerze mit Raunachtskräutern.

Mitbringen: größeres Brettchen, Handtuch

Agathe Buchfelder
Fr., 27.11., 18:00-21:00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material ca. € 5,00 im Kurs

Mo035

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Gesundheit

■ Vortrag: "Kräuter" als Vorsorgemaßnahme mit dem alten naturheilkundlichen Denken.

Erfahren Sie, wie die Kräuter nach Hildegards Lehren Kraft, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden fördern können. Durch Riechen, Fühlen, Schmecken der mitgebrachten Kräuter bekommen Sie einen intensiven Eindruck der zum Teil fremden Kräuter.

"Die Seele ist wie ein Wind, der über die Kräuter weht." Mit dieser Formulierung tauchen wir ein in die Welt der Hildegard von Bingen und lassen uns von dieser Pionierin der Heilkunde, der Kräuterkunde und der ganzheitlichen Lebensweise inspirieren. Denn bei Hildegard steht der ganzheitliche Blick im Mittelpunkt: Der Zusatz der Kräuter zu jeder

Speise ist nach Hildegard besonders wichtig, denn dadurch kann unsere Nahrung erst vollständig aufgenommen und verdaut werden. Die Kräuter würzen nicht nur unsere Speisen, sie unterstützen auch Körper und Geist auf vielfältige Weise. Im Vortrag stelle ich ausgesuchte Kräuter vor, die Sie sofort praktisch nutzen können: als aromatische Gewürze im Alltag, als Bausteine für eine Hausapotheke der natürlichen Heilmittel und in Form von Tees bis hin über Tinkturen und Salben.

Sabine Vollmert
Fr., 08.05., 18:00-20:00 Uhr
kostenfrei

Mo001

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Vortrag: Der Körper im Jahreszeitenfluss: Herbstkur

NEU



Entdecken Sie in der Heilkunde von Hildegard von Bingen wie der menschliche Stoffwechsel den Jahreszeitenfluss spürt. Nach Hildegards Lehre beeinflusst der Herbst mit seinen Qualitäten „kalt und trocken“ unseren Körper auf spürbare Weise und begünstigt Erkrankungen. Aufgrund der zunehmenden Kälte wird der Stoffwechsel heruntergefahren. Auch das Blut wird weniger bewegt - es kommt zu einer schlechteren Versorgung der Gewebe. Hieraus können sich folgende Symptome ergeben: Schmerzen in den Gelenken, Steinleiden, venöse Gefäßleiden, Stimmungsschwankungen, Melancholie. Doch mit dem richtigen Wissen und kleinen, wirkungsvollen Anpassungen können wir gegen steuern.

Sabine Vollmert
Fr., 25.09., 18:00-20:00 Uhr
kostenfrei

Mo002

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

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

NEU

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

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

Egon Wenderoth
Mi., 25.03., 18:30-21:30 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20)
Kleingruppe

Mo028

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kultur - Kreativ

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

■ Vortrag: Boris Pasternak, "Doktor Schiwago"

NEU

Der berühmte Roman "Doktor Zhiwago" von Boris Pasternak erzählt die Lebensgeschichte des russischen Arztes und Dichters Juri Andrejewitsch Zhiwago. Breiten Raum nimmt in der Handlung das Verhältnis zu seiner Geliebten Larissa (Lara) Antipowa ein. Der Abend umfasst Lesungen, eine kurze Einführung, filmische Zusammenfassung und offene Diskussion. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Austausch über einen der bedeutendsten Schriftsteller der Weltliteratur! Dieser Vortrag wird mit einer Liveschaltung nach New York zu einem

Lesezirkel gesendet.

Miroslav Bojanovic **Mo003**
Sa., 21.02., 18:00 -21:00 Uhr
kostenfrei Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Literaturabend über und mit Ismael Kadare

NEU

Ismail Kadare - ein Blick auf einen Meister der erzählerischen Chronik: Tauchen Sie ein in das Leben eines Schriftstellers, der Geschichte, Mythos und Politik zu einem sinnlichen Geflecht verwebt. Aus klaren Bildern, scharfen Beobachtungen und einer ruhigen, doch fesselnden Stimme wächst Kadares Welt - provokant, klug, zeitlos. Erleben Sie Mythen, historische Wendepunkte und eine Stimme, die Brücken schlägt zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Große Romane, prägnante Essays, oft verspielt, manchmal scharfzüngig - stets mutig im Fragenstellen und Offenlegen von Machtstrukturen. Ein Abend voller Ideen, Kontroversen und literarischer Kraft - perfekt für Leser, die Intelligenz, Subtilität und kulturelle Tiefe schätzen. Seien Sie dabei und lassen Sie sich von Geschichte, Politik und einer unbestechlichen Perspektive mitreißen.

Miroslav Bojanovic **Mo004**
Sa., 14.11., 18:00-21:00 Uhr
kostenfrei Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

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

Wir besprechen, was sich hinter der Bildsprache der "Märchenerzählung" verbirgt, weshalb das Buch für unsere Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnt und was sich aus diesem philosophischen Werk für eine gesunde Lebenseinstellung/ Lebensführung herauslesen lässt. Bitte nach Möglichkeit das Büchlein in der deutschen Übersetzung oder der französischen Originalsprache vorher lesen und zum Kurs mitbringen.

Egon Wenderoth **Mo005**
Mi., 06.05., 18:30-21:30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Literarischer Abend über Albert Camus' "Der Fremde"

NEU

Gleichgültig und kaltblütig oder Opfer von Konventionen? Albert Camus zeigt auf, wie leicht man zu einem vorschnellen Urteil kommen kann. Ist das Thema hochaktuell?

Egon Wenderoth **Mo006**
Do., 12.11., 18:30-21:30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Hurra, der Frühling ist da! Entspannendes Zeichnen mit der Zentangle®-Methode: Farbenfrohe Frühlingsmuster

NEU

Tauchen Sie ein in die Welt von Zentangle® und lassen sich von den floralen, kunstvollen Mustern verzaubern. Sie lernen, Schritt für Schritt, wie ein kleines Kunstwerk auf einem Zentangle® (kreisrunde Papierkachel) entsteht. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele ist garantiert!

Dagmar Beck **Mo007**
So., 26.04., 11:00-15:00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) + Materialkosten
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Entspannendes Zeichnen mit Zentangle® im klassischen Schwarz-Weiß Erleben Sie, wie einfache Linien zu faszinierenden Mustern werden

NEU

Lernen Sie die wunderbare, kreative Entspannungsmethode von Zentangle® kennen! Zentangle® ist eine leicht zu erlernende, entspannende und vergnügliche Methode, mit strukturierten Mustern faszinie-

rende und fantasievolle Bilder zu zeichnen. Auf kleinen Formaten entstehen klassische Kunstwerke in schwarz-weiß Technik.

Dagmar Beck **Mo008**
Fr., 19.06., 16:00-20:00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) + Materialkosten
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Jingle JangleTangle - Weihnachtsinspirationen

NEU

Lassen Sie sich verzaubern und entführen in die Welt der Muster von Zentangle®! Wir werden unterschiedliche weihnachtliche Kunstwerke gestalten/zeichnen und individuell mit Mustern befüllen. Sie werden begeistert sein!

Dagmar Beck **Mo009**
Sa., 07.11., 11:00-15:00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) + Materialkosten
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler: Acryl, Reißtechnik mit Marmormehl und Krakelierlack

NEU

Den Alltag ausblenden und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Glatte Strukturen mit Hilfe von Marmormehl aufbrechen und den darunter liegenden Farbauftrag durchblitzen lassen. Mit Krakelierlack lassen wir weitere interessante Oberflächen entstehen.

Bonny Schuhmann **Mo010**
Fr., 12.06., 10:00-17:00 Uhr,
Sa., 13.06., So., 14.06., 09:00-16:00 Uhr (je 1 Std. Mittagspause)
€ 108,00 (€ 97,20)
Kleingruppe 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, 16.08.26 zwischen 16.00 und 17.00 Uhr abgeholt werden.

Bonny Schuhmann **Mo011**
Fr., 14.08. Sa., 15.08., 10:00-17:00 Uhr (je 1 Std. Mittagspause), So. 16.08., 16:00-17:00 Uhr (Abholung)
€ 78,00 (€ 70,20)
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Acryl, Sand und Pigmente

Acryl-Kurs für experimentierfreudige Maler. Den Alltag ausblenden und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Sand ist vielfarbig, die Palette reicht von schneeweiß bis zu glitzerndem Schwarz. Wir werden die Kontraste bewusst einsetzen und leuchtende Höhepunkte mit Pigmenten setzen.

Bonny Schuhmann **Mo012**
Do., 08.10., 10:00-17:00 Uhr,
Fr., 09.10., Sa., 10.10., So., 11.10., 09:00-16:00 Uhr (je 1 Std. Mittagspause)
€ 144,00 (€ 129,60)
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Dekoratives Malen auf Eiern: vom Wachtel- bis zum Straußenei - Kurs 1



Das spannende Naturmaterial bietet reichlich Spielraum zum Experimentieren. Um das Ei ranken sich allerhand Geschichten, Rituale und Symbolik. Spruchbändeier - diese fast verloren gegangene Technik erlernen Sie in wenigen Stunden. Traditionelle und dekorative Motive stehen zur

Verfügung. Die Freude am Gestalten in heiterer Atmosphäre und die Inspiration der Gemeinschaft werden euch beflügeln. Unfertige Arbeiten aus vergangenen Holzmalkursen können selbstverständlich vollendet werden. Eier (außer Hühnereier) und Pinsel können günstig bei der Kursleiterin erworben werden.

Erika Strigl **Mo014**
Fr., 13.03., 14:30-18:30 Uhr,
Sa., 14.03., 09:30-16:00 Uhr + So., 15.03., 09:30-15:00 Uhr
(je 1 Std. Mittagspause)
€ 70,00 (€ 63,00) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Dekoratives Malen auf Eiern: vom Wachtel- bis zum Straußenei - Kurs 2

Wir bauen auf den erworbenen Fähigkeiten auf, erlernen neue Blüten und Blattformen und begeben uns auf eine Reise der Vielfältigkeit. Wir experimentieren und gestalten in ungezwungener Atmosphäre Gleichgesinnter. Auch in diesem Kurs sind Anfänger herzlich willkommen. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird individuell bei der Motivfindung beraten und bei der Umsetzung der Techniken unterstützt. Eier (außer Hühnereier) und Pinsel können günstig bei der Kursleiterin erworben werden.

Materialkosten: € 2,00 für Dispersionsfarben und Sonstiges (wer mit Acryl- oder Aquarellfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen)

Erika Strigl **Mo015**
Mo., 16.03., 09:30-16:30 Uhr
Di., 17.03., 09:30-15:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 66,00 (€ 59,40) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Aquarellmalen für Fortgeschrittene Motto: "Das lebendige Aquarell"

Im Workshop können Teilnehmer*innen mit Aquarell Erfahrung ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Gemeinsamer Austausch, entspannte Atmosphäre und die herrliche Umgebung bieten beste Voraussetzungen für kreatives Arbeiten. Wiederkehrende Themen wie zum Beispiel Komposition, Farbharmonie oder Perspektive werden situativ aufgegriffen. Darüber hinaus begleitet uns ein Motto - dieses Mal "Das lebendige Aquarell". Je nach Motiv erreichen wir das entweder durch Einfügen von Lebewesen (Menschen und Tiere), oder generell durch "lebendige" Maltechniken und Kontraste. Vorlagen stehen zur Verfügung, können aber gerne durch eigene, zum Motto passende Motive ergänzt werden.

Hans-Dieter Heinrich **Mo016**
Mo., 06.07. - Fr., 10.07., 09:30-17:00 Uhr, (je 90 Min. Pause)
€ 150,00 (€ 135,00) + 4 € Skript Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Urban Sketching - mit schnellen Strichen den Moment festhalten **NEU**

Urban Sketching bringt den Moment aufs Papier - möglichst spontan, lebendig und ohne Druck. Ob Menschen, Gegenstände oder kleine Szenen: Alles kann zum Motiv werden. Mit einfachen Mitteln und lockerer Strichführung entdecken wir unsere Umgebung neu - erst drinnen, bei gutem Wetter auch draußen. Der Kurs vermittelt Grundlagen wie lineares Zeichnen und fördert den eigenen Stil. Etwas Erfahrung im Umgang mit Papier, Stiften oder Farben wäre vorteilhaft. Ideal für alle, die kreativ sein - und gleichzeitig ihre Umgebung auf eine neue, intensive Art wahrnehmen möchten.

Hans-Dieter Heinrich **Mo017**
Sa., 11.07. + So., 12.07., 10:00 - 16:00 Uhr
(je 30 Min. Pause)
€ 55,00 (€ 49,50) + 4 € Skript Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Aquarellblumen – Frühlingsinspiration

Im zarten Licht des Frühlings tauchen wir in die Welt der Blumen ein. In der spontanen Alla-Prima-Technik entdecken wir, wie Aquarell lebendig, frisch und ausdrucksvoll werden kann. Gemeinsam malen wir Blüten und Sträucher, lernen, Transparenz und Leichtigkeit zu bewahren,

und lassen die Farben auf dem Papier fließen. Ein Kurs für alle, die die Poesie der Natur und die Freiheit des Aquarells lieben.

Evgeniia Mekhova **Mo018**
Sa., 23.05. + So., 24.05., je 10:00 - 15:00 Uhr
€ 60,00 (€ 54,00) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Herbstlandschaften in Aquarell

Wenn die Farben wärmer werden und das Licht sanfter fällt, beginnt die schönste Zeit für Landschaftsmalerei. In der Alla-Prima-Technik lernen wir, Stimmungen einzufangen - Nebel über Feldern, goldenes Laub, leuchtende Horizonte. Wir malen frei und intuitiv, mit Mut zur Spontaneität und Freude am Experiment. Ein inspirierendes Wochenende, um die Seele des Herbstes in Aquarellfarben zu entdecken.

Evgeniia Mekhova **Mo019**
Sa., 17.10. + So., 18.10., 10:00 - 15:00 Uhr
€ 60,00 (€ 54,00) Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Gelplatten-Druck für Anfänger und Fortgeschrittene

Sind Sie neugierig auf eine kreative und sehr vielseitige Methode der Bildherstellung durch Drucktechnik? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre kreative Seite zu entfalten und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Gelplatten-Technik zu erkunden. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie eigene, individuelle Drucke auch in mehrfarbigen Druckprozessen! Sie erfahren grundlegende Einblicke in die Gelplatten-Technik, eine innovative Art, mit der man beeindruckende Bilder und Drucke erschaffen kann. Um die eigenen künstlerischen Ideen mit diesem Medium zum Leben zu erwecken, werden Druckvorlagen und Schablonen hergestellt und einzigartig gestaltet. Besonders spannend: wir widmen uns auch der Verwendung von Pflanzen und anderen natürlichen Materialien! Erfahren Sie, wie man mit Blättern, Blumen und weiteren Fundstücken Muster und Effekte erzielt. Entdecken Sie diese Möglichkeiten, ein universelles und aussagekräftiges Kunstwerk zu gestalten.

Die Dozentin stellt Gelplatte, Farbwalzen und verschiedene Druckpapiere bereit, Materialkosten € 4,00

Fragen: Dozentin Nicole Ott, Tel. 0175 4183275

Nicole Ott **Mo020**
So. 25.10., 10:00 - 17:00 Uhr (30 Min. Pause)
€ 39,00 (€ 35,10) + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

■ Gelplatten-Druck und Fototransfer

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit mit dem Fototransfer eine vielschichtige Technik im Rahmen des Gelplatten-Druckes zu erlernen. Wir werden kreative Effekte erarbeiten, welche die Druckkunst um eine innovative Aktion ergänzen und in die eigenen Projekte eingefügt werden können. Foto/Magazintransfer ist eine Technik bei der ein Bild (Laserkopie) oder ein Motiv aus einem Hochglanzmagazin auf die Gel-Druckplatte übertragen wird. So können Fotos, Texte oder Designs mit einer einzigartigen Methode in den Druck integriert und fantasievolle Kunstwerke erstellt werden. Hierbei entstehen spannende Effekte. Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung eine Infosteile. Bei Fragen Kursleitung Ott Nicole, Handy 01754183275

Nicole Ott **Mo021**
So. 08.11., 10:00 - 17:00 Uhr (30 Minuten Pause)
€ 39,00 (€ 35,10) + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Buchbinden - altes Handwerk einfach und kreativ umgesetzt **NEU**

Selbst gebundene Hefte, Notizbüchlein, Leporellos, Karten, Verpackungen sind etwas ganz Besonderes. In diesem Kurs zeige ich, wie man ohne Buchpresse und professionelles Werkzeug mit simplen Mitteln wunderschöne Ergebnisse erzielen kann. Einfache Fadenheftungen, Faltungen und Klebetechnik lassen sich mit etwas Kreativität ansprechend & individuell umsetzen. Wir beginnen beim 1. Termin mit

einem Din A5 Heft und besprechen im Kurs alles Weitere für den kommenden Termin.

Jana Böhme **Mo023**
Do., 15.10., 18:00-20:00 Uhr, Do., 22.10., 16:30-20:30 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Tierportrait - Zeichnungen mit Charme

NEU



Mögen Sie es auch, Tiere zu beobachten und erfreuen Sie sich an ihrem Anblick? Von Insekten über Hund, Katze, Maus bis hin zu exotischen Exemplaren oder Wildtieren - was fasziniert Sie? Die Tierwelt bietet so interessante Details, eindruckliche Gesichter sowie Farben- und Formenvielfalt, also ein Paradies für Zeichenliebhaber und Liebhaberinnen. Auch als Neuling lässt sich für Tierdarstellungen ein Gefühl bekommen. Ohne dass es darum gehen soll, ein Tier-Foto genau zu imitieren kann Bild- und Fotomaterial von Tieren

wertvolle Anregungen bieten. Ein Bild hält still, Details und Proportionen lassen sich in aller Ruhe und wiederholt betrachten. Wer sich ausprobieren und bei Tierportraits mit Lust und Laune kreativ werden möchte, kann hier mit unterschiedlichen Anregungen und Methoden arbeiten.

Material nach Verbrauch ca. 6,00 €

Jana Böhme **Mo024**
Sa., 18.04. + So., 19.04., 10:00-16:00 Uhr
(je 1 Std., Pause)
€ 60,00 (€ 54,00) + Materialkosten
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Wolle mit dem Spinnrad und der Handspindel. Sie werden Wissenswertes und Informatives über Schafe, Wolle, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die Tradition der Spinnstuben erfahren. Auch ein Spinnmärchen darf nicht fehlen. Ihre selbst gesponnene Wolle können Sie dann mit nach Hause nehmen und je nach Menge z.B. zu Pulswärmern, einem Stirnband oder Schal verstricken oder kreativ verweben. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Wollvlies kann im Kurs erworben werden. Spinnräder und Handspindeln werden von der Kursleiterin gestellt.

Materialkosten je nach Verbrauch ca. 7 Euro
Bitte mitbringen: Socken und ein kleines Handtuch.

Agathe Buchfelder **Mo027A**
So., 22.11., 10:00-18:00 Uhr
(1 Std. Mittagspause)
€ 42,00 (€ 37,80) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Maßgeschneiderter Nähkurs für die Tracht der Fränkischen Schweiz - individuelle Kursführung für die verschiedenen Trachtenteile

Es erwartet Sie ein speziell geführter Kurs, in welchem Sie Ihr Trachtenteil nähen: entweder Rock, Schürze, Bluse, Mieder oder Kittel. Da bei Kittel und Mieder mehr Stunden notwendig sind, besteht die Möglichkeit, einen zusätzlichen Kurs zu buchen (siehe Folgekurse) Hier zur Orientierung die empfohlenen Kurstunden: für den Rock ca. 12 Std., für die Schürze ca. 5 Std., für das Mieder ca. 30 Std. und für den Kittel ca. 30 Std. In diesem Kurs können aber auch gerne Trachtenteile, die man zu Hause hat, umgearbeitet oder geändert werden. Unklarheiten, Absprachen gern telefonisch mit Kursleitung oder bei der Vorbesprechung. Kursleitung: Marianne Bogner (Dozentin) Handy: 0160 95 088155.

Marianne Bogner **Mo030**
Mo., 23.02., 18:00-19:00 Uhr, Vorbesprechung
Do., 19.03. + Fr., 20.03., 15:00-20:00 Uhr
€ 66,00 (€ 59,40) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Maßgeschneiderter Nähkurs für die Tracht der Fränkischen Schweiz - individuelle Kursführung für die verschiedenen Trachtenteile

Beschreibung siehe Kurs Mo 030

Marianne Bogner **Mo030A**
Fr., 20.03., 20:00-21:00 Uhr Vorbesprechung
Fr., 24.04., 15:00-20:00 Uhr
Sa., 25.04., 09:00-18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 84,00 (€ 75,60) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Maßgeschneiderter Nähkurs für die Tracht der Fränkischen Schweiz - individuelle Kursführung für die verschiedenen Trachtenteile

Beschreibung siehe Kurs Mo 030

Marianne Bogner **Mo030B**
Fr., 24.04., 20:00-21:00 Uhr Vorbesprechung
Fr., 15.05., 15:00-20:00 Uhr
Sa., 16.05., 09:00-18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 84,00 (€ 75,60) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Taschen, Taschen, Taschen - gefilzt

In diesem Kurs können Sie eine individuelle Tasche in der Nassfilztechnik filzen - ob für elektronische Kleingeräte wie Handy oder Laptop/Tablet, eine Gürteltasche oder eine kleine Ausgetasche.

Es können vielseitige und spannende Oberflächengestaltungen gearbeitet werden wie z.B. Bemusterung mit unterschiedlichen Fasern, mit Stoffen und/oder der Reservierungstechnik. Eine reichhaltige Farbauswahl an Wolle ist vorhanden.

Materialpreis nach Verbrauch ab ca. 5,- €.

Bei Fragen/Wünschen gerne an die Dozentin wenden (Tel. 09190/1290)

Barbara Eichhorn **Mo038**
Sa., 28.03., 10:30-16:00 Uhr
€ 33,00 (€ 29,70) + Material
Kleingruppe, max 8 TN Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Kissenparade - gefilzt

Sie können zwischen verschiedenen Kissenvarianten entscheiden. Es gibt die Möglichkeit feste Sitzunterlagen z.B. als Bierbankauflage oder zum Zusammenrollen (Wanderkissen) oder zum Falten zu filzen. Alternativ arbeiten Sie eine weiche aber stabile Kissenhülle. Hierzu gibt es verschiedene Verschlussvariationen. Ob quadratisch, rund, rechteckig, herzförmig - die Form ist bei beiden Möglichkeiten variabel (max. Endgröße ca. 40x40cm). Die Oberfläche kann nach Belieben gestaltet werden - mit Motiven, Reservierungen, Einarbeitung von Stoffen oder Wollfäden. Es ist eine reichhaltige Farbauswahl an Wolle vorhanden.

Materialpreis nach Verbrauch ab ca. 7,50 €

Bei Fragen/Wünschen gerne an die Dozentin wenden (09190/1290)

Barbara Eichhorn **Mo041**
Sa. 28.11., 10:30-16:00 Uhr
€ 33,00 (€ 29,70) + Material
Kleingruppe, max. 6 TN Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Makramee - Kurs für Erwachsene

Lampions für Anfänger geeignet.

Der Makramee-Trend ist gekommen, um zu bleiben! Die aus dem Orient stammende Knüpftechnik wird zur Herstellung von Textilien,

Schmuck und Ornamenten verwendet. In diesem Makramee-Kurs erlernt ihr spannende Knotentechniken und stellt eigene Dekorationen her, z. B. Blumenampel, Handtasche oder Wanddekoration. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Schere, Wachtuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch, kleines Handtuch.

Materialkosten: je nach Verbrauch, ab ca. € 5,00

Silke Haase **Mo044**
Sa., 30.05., 10:00-16:00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Die Magie der Handpan- Klänge – ein Handpan Kurs für Anfänger/innen

NEU



Willst du auch in die mystischen Klänge der Handpan eintauchen? Die Handpan ist mehr als nur ein Instrument - sie ist ein Tor zu innerer Ruhe und Klangharmonie. Ihre sanften, schwebenden Töne berühren Herz und Seele und laden dazu ein, den Moment bewusst zu erleben. Ob beim Spielen oder Zuhören - die Schwingungen der Handpan führen uns in einen Zustand von Leichtigkeit und Einklang mit uns selbst. Wir lernen dieses besondere Instrument kennen und zaubern die ersten Töne

aus der Handpan. Gemeinsam erlernen wir einfache Beats und Melodien und erforschen unsere eigene Musikalität. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Jede/r bekommt ein Instrument gestellt. Es sind auch leicht fortgeschrittene Spieler/innen herzlich willkommen. Musik von Mareike gerne auf ihrem Instagram-Profil (maikmaix) anhören.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder festes Kissen/Meditationskissen
Materialkosten für Leihgabe der Handpan, Reinigung und Pflege sind € 35,00 an die Dozentin zu zahlen.

Mareike Hofmeier **Mo045**
So., 15.02., 15:00-17:00 Uhr
€ 14,40 (€ 13,00) + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Weihnachtspost kalligraphisch gestalten

Wir gestalten Weihnachtspost mit einer kalligraphischen Schrift. Es entstehen wunderschöne Karten, die sicher Freude bereiten werden. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Kursleitung: Andrea Renner, Tel.0174 9750835

Andrea Renner **Mo061**
Do., 05.11. und Fr., 06.11., 09:30 - 16:30 Uhr (30 Min. Pause)
€ 78,00 (€ 70,20) + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Junge VHS

■ Zeichnen - für Kinder ab 8 Jahren - Was ist in Wald und Wiese los?

NEU



Wir experimentieren gemeinsam mit verschiedenen Techniken zum jeweils beschriebenen Thema und spielen mit konkreten Motiven oder Flächen, Linien und Kontrasten. Dafür benutzen wir unterschiedliche Materialien. Ihr bekommt Anregungen, aus denen Ihr etwas Eigenes entwickeln könnt. So entfalten sich eure kreativen Fähigkeiten und bieten

einen Ausgleich zum Schulalltag.

Material: je 3,-€

Jana Böhme **Mo022**
Sa., 07.03., 10:00-13:30 Uhr
€ 21,00 + Materialkosten Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Zeichnen - für Kinder ab 8 Jahren - Geheimnisvolle Unterwasserwelten

NEU

Beschreibung siehe Kurs Mo 022

Jana Böhme **Mo022A**
Sa. 09.05., 10:00-13:30 Uhr
€ 21,00 + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Zeichnen - für Kinder ab 8 Jahren - Besuchen wir verborgene Orte im Dschungel?

NEU

Beschreibung siehe Kurs Mo 022

Jana Böhme **Mo022B**
Sa., 26.09., 10:00-13:30 Uhr
€ 21,00 + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Zeichnen - für Kinder ab 8 Jahren - Bezaubernde Fantasie- und Märchenwelten

NEU

Beschreibung siehe Kurs Mo 022

Jana Böhme **Mo022C**
Sa., 14.11., 10:00-13:30 Uhr
€ 21,00 + Material
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Handpuppe Mina die Maus oder Rudi der Rabe Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Mit Wasser, Seife, bunter Schafwolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen mit einem Erwachsenen eine Handpuppe Maus oder Rabe entstehen.

Bei Fragen/Wünschen gerne an die Dozentin wenden (09190/1290)

Barbara Eichhorn **Mo039**
Mi. 05.08., 13:00-16:00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Material
Kleingruppe, max. 6 TN Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Gefilzte Sterne mit Glasnuggets Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Mit Wasser, Seife, Schafwolle und etwas Geduld kann man beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen mit Mama oder Papa - oder auch einem anderen Erwachsenen - viele bunte Sterne entstehen lassen. Sie haben einen kleinen Glasnugget in der Mitte und sind eine schöne Dekoration für die Weihnachtszeit

Bei Fragen/Wünschen gerne an die Dozentin wenden (09190/1290)

Barbara Eichhorn **Mo040**
Di., 03.11., 13:00-15:30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material
Kleingruppe, max. 10 TN Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

■ Makramee - Kurs für Kinder 6-12 Jahre Eltern/Kindkurs

Makramee - alte Knoten neu entdeckt: Windlichter mit Makramee. Der Makramee-Trend ist gekommen, um zu bleiben! Die aus dem Orient stammende Knüpftechnik wird zur Herstellung von Textilien, Schmuck und Ornamenten verwendet. In diesem Makramee-Kurs erlernt ihr die spannende Knotentechnik mit Mama und Papa. oder ein anderer Erwachsener. Keine Vorkenntnisse nötig!

Silke Haase **Mo043**
Do., 02.04., 10:00-13:00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) + Materialkosten
Kleingruppe Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz



NEUNKIRCHEN

Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

Anmeldebeginn: Dienstag, 03.02., 8.15-12.00 Uhr
anschließend zu den Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr

Dienstag ganztägig geschlossen

Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

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

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

Gesellschaft

■ Hörpfade - Geschichte(n) im Landkreis Forchheim

Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitalen Aufnahmegeräten und schneiden ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. Themen von Früher gibts dafür in Hetzles genug: Tracht, Dialekt, Handwerker, Waldschänke, Schleddern, usw... Personen, die davon berichten können, immer weniger!

Roland Rosenbauer
Mo., 20.04., 18.30-20.00 Uhr, 7 x
Gebührenfrei!

Ne001

Alter Kindergarten Hetzles

■ Konflikte verstehen und wandeln - Klarheit und Verbindung schaffen

NEU

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

Jörg Gugel
Mo., 04.05., 18.00-20.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe

Ne002

Mittelschule

■ Durch gesunde Ernährung zu neuer Lebensqualität

NEU

Gesunde Ernährung ist weit mehr als nur Kalorien zählen - sie ist der Schlüssel zu mehr Vitalität, innerer Balance und einem gestärkten Körpergefühl. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Rolle hochwertiger Proteine, den Nutzen gesunder Fette für Körper und Geist sowie die Bedeutung einer intakten Darmbarriere. Themen wie Leaky Gut und seine Auswirkungen auf die Gesundheit werden

verständlich erklärt. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und wissenschaftlich fundiertes Wissen, das Sie dabei unterstützt, Ihre Ernährung bewusst zu gestalten - für mehr Lebensqualität im Alltag.

Selina Meier
Mo., 23.03., 18.00-19.30 Uhr
€ 7,50 (€ 6,80)

Ne003

Mittelschule

Sprachen

■ Englisch für Anfänger

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen sie mit, und lernen auch sie Englisch. Dies ist ein Kurs für Menschen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben, Englisch ganz ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen sie sich also für den nächsten Urlaub jetzt schon fit! € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg
Mo., 23.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) + Material, ab 6 Teilnehmern

Ne004

Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen sie mit, und lernen auch sie Englisch oder bessern sie ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Menschen mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen also auch sie sich fit für den nächsten Urlaub!
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg
Mo., 23.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Ne005

Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach am Dienstag

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg
Di., 24.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Ne006

Jugendclub Outback

■ Englisch ganz einfach am Abend

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg
Do., 26.02., 17.30-19.00 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Ne007

Jugendclub Outback

■ English conversation with pleasure - Niveau B1

You understand basic vocabulary and can express a simple idea. However, you want to practice the flow of natural conversation and train your listening skills. If you want to do it in a fun, relaxed atmosphere, this course is for you. It gives you the chance to learn new vocabulary, review grammar and of course, talk! And we laugh a lot. Now would you like to join us? € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg
Mi., 25.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Ne008

Jugendclub Outback

■ Spanisch Grundstufe A1

NEU

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Wir möchten in kleinen Schritten und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten gemeinsam Spanisch lernen. Dabei beschäftigen wir uns auch immer wieder mit der Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag)

Sandra Thompson **Ne009**
Do., 26.02., 10.00-11.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) Jugendclub Outback

■ Italienisch 2. Semester Lektion 8



Jeder kann Italienisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel. Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Sprache, Land und Leute richtig kennen! Auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Buch: Nuovo Espresso A1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

ISBN 978-3-19-105438-0. Mitzubringen sind das Buch, Block, Stift und gute Laune.

Valeria Ardizon **Ne010**
Di., 24.02., 17.00-18.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern Jugendclub Outback

Gesundheit

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

■ Gesunder Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode

Die Dorn-Methode ist ein bewährter Ansatz zur Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkproblemen und wird oft als Geheimtipp empfohlen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Methode kennen und erarbeiten einfache Selbsthilfeübungen, mit denen Sie aktiv zur Korrektur einer Beinlängendifferenz, zur Linderung von Kreuzschmerzen sowie zur Verbesserung bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Unter der Anleitung einer Heilpraktikerin erlernen Sie die Tipps und Übungen die ganzheitliche Gesundheit fördern und Körper und Geist auf natürliche Weise in Balance bringen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser 3,00 € für Materialkosten

Anna Velisek **Ne011**
Mi., 17.06., 17.30-21.00 Uhr
€ 21,00 Mittelschule

■ Kundalini Yoga

Margit Fees **Ne012**
Mo., 23.02., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 Kindergarten Dormitz

■ Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Arnold **Ne013**
Di., 24.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Marga Arnold **Ne014**
Di., 24.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung

Sabine Dohlus **Ne015**
Di., 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 18 x
€ 135,00 (€ 121,50) Turnraum Schule Hetzles

■ Die Kleshas

Was hindert uns daran einfach glücklich zu sein? Was können wir ändern um uns zufrieden und leicht zu fühlen? Patanjali, der große Yogi und Verfasser des Yoga Sutra, dem Leitfaden des Yoga, gibt uns im zweiten Kapitel das Konzept der Kleshas an die Hand. Er beschreibt sie als tief in uns sitzende, störende Kräfte, die unseren Geist und somit unsere Wahrnehmung trüben und als innere Konflikte unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen negativ beeinflussen. Wenn wir achtsam mit uns selbst und anderen sind, den Blick vielleicht auch einmal nach Innen richten und nicht ständig im Außen nach der (Er-)Lösung suchen, beginnt eine spannende Reise.

Gabriele Kapp **Ne016**
Mo., 23.02., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
€ 87,50 (€ 78,80) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne017**
Mo., 23.02., 16.00-17.15 Uhr, 14 x
€ 87,50 (€ 78,80) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne018**
Do., 26.02., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne019**
Mi., 25.02., 19.00-20.15 Uhr, 14 x
€ 87,50 Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne020**
Mi., 25.02., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
€ 87,50 Feuerwehrhaus Rosenbach

Gabriele Kapp **Ne021**
Fr., 27.02., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ Wirbelsäule + Fitness



Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde.

Roswitha Klein **Ne022**
Mo., 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 13 x
€ 52,00 (€ 46,80) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Fitness & Stretching

Irmgard Neuner **Ne023**
Mo., 23.02., 9.00-10.00 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

Irmgard Neuner **Ne024**
Mo., 23.02., 10.15-11.15 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Body Styling

Irmgard Neuner **Ne025**
Mi., 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Irmgard Neuner **Ne026**
Mi., 25.02., 19.15-20.15 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

■ Funktionelles Ganzkörpertraining

Roswitha Klein **Ne027**
Do., 05.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren

Roland Brodkorb **Ne028**
Di., 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 16 x
€ 64,00 (€ 57,60) Grundschule UG Raum U4

■ Pilates + Faszien

Roswitha Klein **Ne029**
Mo., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Karin Seitz **Ne030**
Mi., 25.02., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Grundschule UG Raum U4

■ Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Karin Seitz **Ne031**
Mi., 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Grundschule UG Raum U4

■ Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter **Ne032**
Di., 24.02., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Gemeinschaftshaus Ebersbach

Annette Walter **Ne033**
Di., 24.02., 10.00-10.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Gemeinschaftshaus Ebersbach

■ Qi Gong für den Feierabend

Brigitte Molz **Ne034**
Di., 24.02., 17.00-18.30 Uhr, 14 x
€ 105,00 (€ 94,50) Grundschule UG Raum U4

■ Tao Yin-Qigong

Ursula Reumüller **Ne035**
Do., 05.03., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00) Grundschule UG Raum U4

■ KlangReise

Regelmäßige Entspannungsübungen und Meditationen wirkt sich nachhaltig positiv aus. Sie stärken unsere Resilienz und lehren uns die Wichtigkeit des gegenwärtigen Augenblicks. Sie stärken innere Ruhe, unsere Gelassenheit, die Achtsamkeit zu uns selber und harmonisieren Geist, Körper und Seele. Lasse Dich von den sanften Klängen und Schwingungen der obertonreichen Klangschalen in die innere Ruhe und Stille begleiten, auf einer Reise zu Dir selbst. Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Decke, evtl. Kissen und warme Socken

Ina Müllemann **Ne036**
Mo., 09.03. von 19.30 - 20.30
Mo., 16.03. von 19.30 - 20.30
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

■ Linedance Fortführung

Rudolf Birckigt **Ne037**
Mi., 25.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Rudolf Birckigt **Ne038**
Do., 26.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Alexandra Schmitt **Ne039**
Do., 26.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Rudolf Birckigt **Ne040**
Di., 10.03., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Rudolf Birckigt **Ne041**
Mo., 02.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

■ Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Bitte Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe mitbringen.

Stefana Taneva **Ne042**
Do., 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40) 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.

Stefan Kummert **Ne043**
Mi., 04.03., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

■ Bachata - Anfängerkurs

Tauche ein in die Welt des Bachata und entdecke die Magie dieses sinnlichen Tanzes. Bachata ist ein leidenschaftlicher, romantischer Tanz aus der Dominikanischen Republik, der sich durch seine sanften Bewegungen und eingängigen Rhythmen auszeichnet. Lerne die Grundschritte und die ersten Figuren des Bachata. Für diesen Kurs sind keine Tanzvorkenntnisse nötig. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Stefan Kummert **Ne044**
Mi., 13.05., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

■ Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern und vom Balkan, gesellige Tänze und Mixer aus den USA - eben internationale Volkstänze für Jung und Alt, die einfach Spaß machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Miteinander Tanzen und Spaß dabei haben - das gibt es bei uns, egal ob mit oder ohne Tanzpartner. Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk für die Pause!

Ingeborg Pflieger **Ne045**
Mo., 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Jugendclub Outback

■ Tanzkurs 50+ "TANZ MIT - BLEIB FIT!"

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreisläufe. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

Bianka Witte **Ne046**
Di., 24.02., 16.30-18.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Jugendclub Outback

Spezial

■ Frühlingskräuterführung Grün, grün, grün sind alle meine Kleider

Die grünen Blätter und Knospen sprießen aus dem Boden und besitzen eine große Kraft. Sie entschlacken, kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen eine Frühjahrskur. Sie erfahren viele Tipps zum Sammeln und Verwenden der Wildkräuter vom Wegesrand. Als Abschluss gibt's ein Versucherla. Mitzubringen sind: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Schraubglas

Waltraud Zimmermann **Ne047**
Mo., 27.04., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Parkplatz Kirche Hetzles

■ Sommerkräuterführung Trari, Trara, der Sommer ist da

Trari, Trara, der Sommer ist da.....und wir erkunden die blühenden Wildkräuter und es gibt viele Tipps, wie man sie kulinarisch und für die Hausapotheke nutzt. Als Abschluss gibt's ein Versucherla. Mitzubringen: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Schraubglas

Waltraud Zimmermann **Ne048**
Mo., 22.06., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Parkplatz Kirche Hetzles

■ Make-up your day - Typgerecht geschminkt

Ein passendes Make-up verleiht Ausstrahlung - ob im Berufsalltag, beim Fotoshooting oder im Bewerbungsgespräch. In diesem Workshop werden schnelle, praktische und professionelle Techniken vermittelt, mit denen ein typgerechtes, alltagstaugliches Make-up gelingt - für jedes Alter und jeden Anlass. Gezeigt werden hilfreiche Tricks und Kniffe, die das Gesicht zum Strahlen bringen und das natürliche Wohlfühlgefühl in der eigenen Haut unterstützen. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel, wenn möglich, ungeschminkt erscheinen. Materialkosten: 5 € (zahlbar direkt bei der Kursleitung)

Stella Zuber **Ne049**
Mi., 29.04., 18.30-21.30 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) Jugendclub Outback

■ Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike

Wir machen Sie (wieder) fit fürs Rad. Ausgebildete FahrSicherheits-Trainer vermitteln Ihnen in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen auf dem Verkehrsübungsplatz oder Schulhof mit Hilfe unterschiedlicher Übungen Sicherheit im Umgang mit Ihrem (neuen) Fahrrad und im Straßenverkehr. Sie üben mit dem eigenen Rad abseits des regulären Straßenverkehrs. Die praktischen Übungen werden durch kurze

theoretische Erläuterungen ergänzt. Sie benötigen zur Teilnahme: gut sitzenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC-Forchheim-Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)

Brigitte Barubeck ADFC Forchheim **Ne050**
Sa., 02.05., 10.00-13.00 Uhr
€ 38,00 Jugendclub Outback

Ernährung

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

■ Syrische Küche - alte und neue Rezepte

Neue Rezepte gesund und lecker gekocht. Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche wieder miteinander kochen und genießen. Die Rezepte werden im Voraus per Mail gesendet. Jeder kann sich dann überlegen, was er kochen möchte.

Dr. Rajaa Nadler **Ne051**
Do., 26.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Mittelschule

■ Palak Murgh - Hühnchen mit Spinat



Palak Chicken ist ein indisches Currygericht, bei dem Hähnchenfleisch zusammen mit Zwiebeln, Tomaten, Gewürzen, Kräutern und viel Spinat gekocht wird. Es handelt sich dabei nicht um ein traditionelles Gericht, dennoch findet man es in indischen Restaurants unter dem Namen Palak

Murgh, wobei „Palak“ Spinat und „Murgh“ Hähnchenfleisch bedeutet. Es ist ein leckeres und gesundes Gericht, das oft mit Jeera-Reis oder Knoblauchbrot serviert wird. Passend zu diesem gesunden Idli werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut **Ne052**
Mi., 04.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 32,00 inkl. Material € 12,00 Mittelschule

■ Delhi – Aromen & Traditionen der indischen Küche

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

Monika Kapoor Paul **Ne053**
Di., 10.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 40,00 (€ 38,00) inkl. Material € 20,00 Mittelschule

■ Cook & Meet

Ein Kochabend für alle, die gesund kochen, Rezeptinspirationen wünschen, gerne genießen und sich mit neuen Leuten austauschen möchten. Neu in der Gegend? Möchtest du deinen Freundeskreis erweitern? Oder einfach nur nicht allein kochen? Dann bist du hier genau richtig. Von Vorspeise bis zum Dessert, es wird lecker.

Sandra Gareis **Ne054**
Do., 19.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Mittelschule

■ **Küchla backen**

Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann **Ne055**
Mo., 13.04., 16.30-20.30 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

■ **Viereckige Kissen backen**

Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann **Ne056**
Mo., 20.04., 16.30-20.30 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

■ **Let's cook and talk English**

You are being invited to enjoy the flavors of South African food. On this evening we will cook a surprise menu. The course will be conducted in English (level A2/B1), thus giving you the opportunity to improve your English and enjoying cooking at the same time.

Sabine Steynberg **Ne057**
Mo., 22.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

■ **Kulinarische Weltreise und Vielfalt verschiedener Länder**

NEU

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

Annette-Maria Geus **Ne058**
Mi., 01.07., 18.00-22.00 Uhr
€ 42,00 (€ 40,00) inkl. Material € 22,00 Mittelschule

Kultur - Kreativ■ **Perlenstricken**

Dieser Kurs widmet sich einer alten Handarbeitstechnik. Perle um Perle fädelt man mit einer dünnen Nadel auf feines Baumwollgarn (Hausaufgabe). Die Stärke der Stricknadeln beträgt nur 1 mm und erfordert Fingerspitzengefühl. Die Geldbörse wird in einem Stück gestrickt und mit einem passenden Innenfutter per Hand in den Taschenbügel genäht. Der Umgang mit der Stricknadel sollte bekannt sein. Materialkosten: ca. 20 €, verschiedenfarbige Perlen stehen zur Auswahl. Es muss kein Material mitgebracht werden. Die Teilnehmer bekommen alles von der Kursleitung.

Andrea Schmitt **Ne059**
Di., 14.04. von 18.00 - 20.00 Uhr
Sa., 25.04. von 10.00 - 13.00 Uhr
Sa., 09.05. von 09.30 - 12.30 Uhr
€ 43,20 (€ 38,90) + Material Kleingruppe kleine Schule Hetzles

■ **Der Zwirnkноп - Altes Handwerk neu entdecken**

Die Technik des Zwirnkнопwickelns ist schon fast 400 Jahre alt und wurde im ländlichen Raum in Heimarbeit ausgeführt. Vor allem an historischen Trachten der Männer findet man aufwändige Zwirn- und Posamentenknöpfe. Knopfmachen ist ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag. Man bringt damit nicht nur Farbe ins Leben, bei der Arbeit mit Nadel und Faden konzentriert man sich außerdem ganz auf das Hier und Jetzt und kann mal Pause machen von allen Sorgen. Am Ende hält man ein kleines buntes Kunstwerk in der Hand, aus eigener Kraft erschaffen, etwas rundum Schönes! Ein Unikat. Nach dem erfolgreichen Herbstkurs werden wir nun einen "Zwirnstern mit Inhalt" zaubern. Den Inhalt bestimmen Sie: Oberteil eines Metallknopfes, Kronkorken,

Sisha-Spiegelchen, rundes Schmuckteil

Materielkosten: 10 €

Andrea Schmitt **Ne060**
Sa., 28.03., 10.00-14.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) kleine Schule Hetzles

Andrea Schmitt **Ne061**
Mi., 10.06., 14.00-18.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) kleine Schule Hetzles

■ **Stoffreste in Szene setzen - ein Täschchen, wie zu Omas Zeiten**

Die kleinen Geldbeutelchen, die unsere Omas in ihren großen Taschen mit dabei hatten. Die, mit dem Taschenbügel! In diesem Täschchen lassen sich wunderbar Stoff- und Garnreste verarbeiten, die vielleicht sogar mit Erinnerungen behaftet sind. Sozusagen „Upcycling“ der besonderen Art! Dafür Täschchen braucht es nicht viel an Menge! Dazu ein bisschen Näherfahrung und handwerkliches Geschick, denn am Ende wird's etwas knifflig! Taschenbügel dafür liegen bereit! Stickmusterideen dürfen gerne mit eingebracht werden. Alte Stoffreste, Webbänder, Spitzen usw. können auch vor Ort erworben werden. Die Materialkosten liegen zwischen 10 und 15 Euro.

Andrea Schmitt **Ne062**
Sa., 14.03. von 13.00 - 16.00 Uhr
Sa., 11.04. von 13.00 - 16.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) kleine Schule Hetzles

■ **Pulswärmer mit eingestrickten Perlen**

Perlen sind seit jeher ein Synonym für Luxus, Eleganz und Weiblichkeit. In Kombination mit schmeicheldenden Garnen und wunderschönen Farben entstehen in der Technik des Perlenstickens unwiderstehliche und facettenreiche Accessoires. Für den Eigenbedarf oder als kostbares Geschenk. In diesem Kurs beginnen wir mit einem flach gestrickten Pulswärmer ohne Daumen (auch für Strickanfänger geeignet). Dafür benötigen wir Wolle (200 m Lauflänge/50 g), Perlen im Durchmesser von 2,4 - 2,6 mm und Stricknadeln der Stärke 1,75 - 2. Einen schönen Effekt bringen gestrickte oder gehäkelte Rüschen an der Oberkante. Mustervorlagen stehen zur Verfügung. Materialanfrage gerne auch über die Kursleitung (0171/2254657)

Andrea Schmitt **Ne063**
So., 15.03., 13.00-17.00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) kleine Schule Hetzles

■ **Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs**

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester

Elisabeth Mayer-von Varendorff **Ne064**
Mo., 02.03., 18.30-21.00 Uhr, 8 x
€ 120,00 (€ 108,00) Kleingruppe Jugendclub Outback

Elisabeth Mayer-von Varendorff **Ne065**
Mi., 25.02., 10.00-12.30 Uhr, 8 x
€ 120,00 Kleingruppe Jugendclub Outback

■ **Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesen Unterrichtsstunden werden wir verschiedene Techniken und Herangehensweisen an die Aquarellmalerei behandeln. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie mit Farben umgehen, Mischtechniken anwenden und verschiedene Effekte erzielen können. Außerdem werden wir uns mit Komposition, Perspektive und Licht- und Schatteneffekten beschäftigen.

Evgeniia Mekhova **Ne066**
Mi., 25.02., 18.15-20.45 Uhr, 10 x
€ 150,00 (€ 135,00) Mittelschule

■ Gartenpoesie - Workshop – Aquarelltechnik à la prima

In diesem Workshop malen wir in der Technik à la prima - frisch, spontan und lebendig. Wir lernen, auf nassem Papier zu arbeiten und die Aquarellfarben dabei zu kontrollieren. Zum Schluss ergänzen wir unsere Bilder mit effektvollen Details, die dem Motiv Ausdruck und Tiefe verleihen.

Evgeniia Mekhova
Sa., 07.03., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)

Ne067

Jugendclub Outback

■ Workshop – „Zwischen Himmel und Erde“

In diesem Workshop experimentieren wir mit der Aquarelltechnik à la prima. Wir malen frei und locker, lernen, auf nassem Papier zu arbeiten und gleichzeitig die Farben zu steuern. Zum Abschluss setzen wir gezielte, leuchtende Akzente, um unseren Bildern Tiefe und Stimmung zu verleihen.

Evgeniia Mekhova
Sa., 21.03., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)

Ne068

Jugendclub Outback

■ Töpfern für Erwachsene in Dormitz



Sie wollen Ihre eigenen Ideen gerne ausleben und kreativ werden. Im Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, können Sie Ihre Ideen in Ton umsetzen und Ihrer Kreativität somit freien Lauf lassen. Sie töpfen z.B. Schalen, Vasen oder Gartenstelen nach eigenen Ideen oder nach

Vorlagen. Bitte eine Schürze mitbringen! Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt und richten sich nach der Anzahl der getöpferen Gegenstände.

Brigitte Schleifer
Do., 05.03., 18.45-20.45 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80)

Ne069

Schule Dormitz

Junge VHS

■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern. Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Marion Knörlein
Sa., 21.03., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50)

Ne070

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO
Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer. Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer
Do., 05.03., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00

Ne071

Schule Dormitz

Brigitte Schleifer
Do., 05.03., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00

Ne072

Schule Dormitz



POXDORF

Leitung: Frau Marion Zeus

Anmeldung: VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 03.02.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

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

Gesundheit

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

■ Faszien-Yoga



Beim Faszien-Yoga geht es um Dehnen, Schwingen und Federn. Durch das dauerhafte Dehnen werden Verklebungen in tieferen Gewebeschichten auf sanfte Weise gelöst.

Mirella Savegnago
Mo., 23.02., 17.55-18.55 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20)

Po001

Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Fortführung

Patricia Göpel
Mo., 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Po002

Grundschule

Patricia Göpel
Mi., 04.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Po003

Grundschule

Matthias Ruschig
Do., 26.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20)

Po004

Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Claudia Augustin
Di., 03.03., 17.15-18.45 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00)

Po005

Grundschule

Claudia Augustin
Di., 03.03., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00)

Po006

Grundschule



TRUBACHTAL

Anmeldung: ab Dienstag, 03.02.

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

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

Egloffstein

Leitung:

Britta Braun

E-Mail: britta.braun@hotmail.com

Anmeldung:

Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,

Tel. 09197/6292.13, E-Mail: postler@egloffstein.de

Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Obertrubach

Anmeldung:

Gemeinde Obertrubach

Tel. 09245/988-0, E-Mail: gemeinde@obertrubach.de

Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Pretzfeld

Leitung:

Tanja Dvorak

E-Mail: t.h.geissler@web.de

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,
91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Egloffstein

■ Nordic Walking für Einsteiger



Nordic Walking ist ein gelenkschonender Sport für Ausdauertraining, Verbesserung der Körperhaltung, Muskelkräftigung, Stärkung des Herz-Kreislauf Systems und der Förderung von Freude an Bewegung. Aufbau und Inhalt des Kurses zielen darauf ab, die richtige Technik zu er-

lernen, Ausdauer zu trainieren und die verschiedenen Nordic Walking Varianten kennenzulernen. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, bitte an entsprechende Kleidung denken. Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

Cornelia Hertzschuch

Tr001

Fr., 06.03., 15.00-16.00 Uhr, 10 x

€ 72,00 (€ 64,80) Kleingruppe

Kleingruppe

Treffpunkt: Freibad Egloffstein, Parkplatz

■ Hatha Yoga

Josefine Winkler

Tr003

Sa., 14.03., 9.30-10.45 Uhr, 5 x

€ 31,25 (€ 28,10)

Grundschule Egloffstein, Aula

Josefine Winkler

Tr004

Di., 28.04., 16.30-17.45 Uhr, 4 x

€ 31,25 (€ 28,10)

Grundschule Egloffstein, Aula

■ Pilates

Melanie Link-Roth

Tr005

Di., 24.02., 19.00-20.00 Uhr, 6 x

€ 24,00 (€ 21,60)

Grundschule Egloffstein

■ Bodystyling - Rücken/Fit

Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung mit anschließendem Stretching-Teil.

Melanie Link-Roth

Tr006

Do., 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 6 x

€ 24,00 (€ 21,60)

Grundschule Egloffstein

Spezial

■ Bogenschießen für Anfänger von 8-80 Jahren



Wir wollen Ihnen, gleich welchen Alters, die Freude am Bogenschießen vermitteln. Grundlage des Schnupperlehrganges ist es, das Schießen so intensiv und fachkundig wie möglich vorzustellen.

Alwin Egloffstein

Tr010

Sa., 08.08., 10.00-14.00 Uhr

€ 24,00 (€ 21,60)

Kleingruppe

Treffpunkt: Bogenschießplatz, Hiltoltsteinerstraße

Junge VHS

■ Musik für Kids (3 - 6 Jahre)

Ein Kurs für Kinder von drei bis sechs Jahren, der Musik, Bewegung und Tanz spielerisch verbindet.

Heike Barthelmes

Tr015

Do., 26.02., 14.00-14.45 Uhr, 8 x

€ 30,00

Grundschule Egloffstein Musikraum

Obertrubach

■ Yoga zur Entspannung

Sylvia Mann

Tr031

Do., 05.03., 19.00-20.30 Uhr, 6 x

€ 45,00 (€ 40,50)

Rathaus Obertrubach

Pretzfeld

■ outdoor Bootcamp-Kurs

NEU

das ist ein Workout Programm, das auf ein high-intensive-intervall-Training (HIIT) basiert und im Freien ausgeübt wird. Durch die hoch intensiven Übungen wird in kurzer Zeit maximal viel Energie und damit Kalorien verbrannt. Musik und Motivation des Kursleiters sollen die Leistungsbereitschaft erhöhen und zur möglichst maximalen Belastung führen. Dies verbessert vor allem das Herz-Kreislauf-System und fördert die Kraft-Ausdauer.

Bianca Kugler

Tr052

Mi., 15.04., 18.30-19.30 Uhr, 10 x

€ 40,00 (€ 36,00)

Festplatz Wannbach

Führungen

■ Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

„Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neoimpressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch Porträtmaler in München, zusammen mit Max Liebermann Gründungsmitglied der Berliner Secession und Freund von Henri van de Velde. Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken. Treffpunkt: kurz vor 11.00 Uhr im Schlosshof. Kurse für Gruppen nach Absprache individuell vereinbar.

Elisabeth Gröbel, Marion Rossa-Schuster **Tr064**
Sa., 28.03., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel, Marion Rossa-Schuster **Tr064A**
Sa., 25.04., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel, Marion Rossa-Schuster **Tr064B**
Sa., 23.05., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel, Marion Rossa-Schuster **Tr064C**
Sa., 27.06., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel, Marion Rossa-Schuster **Tr064D**
Sa., 25.07., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

Elisabeth Gröbel, Marion Rossa-Schuster **Tr064E**
Sa., 29.08., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 Schloss Pretzfeld

■ Hagenbach - auf den Spuren der jüdischen Geschichte des Ortes mit Besuch des Judenfriedhofes

In vielen Orten Frankens lebten über Jahrhunderte hinweg christliche und jüdische Bewohner miteinander. Hagenbach besaß einst eine bedeutende jüdische Gemeinde und war Sitz eines Bezirksrabbinats. Die jüdische Geschichte des Ortes endete mit der Reichspogromnacht im Jahr 1938.

Jüdische Friedhöfe sind steinerne Zeugnisse aus dieser Zeit und lassen durch ihre Gestaltung und Symbole die Vergangenheit lebendig werden. Der Friedhof Hagenbach, ein „Guter Ort“. Er besitzt eine, für einen jüdischen Friedhof besondere Lage und weist eine Reihe bemerkenswert schön gestalteter Grabsteine auf.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Eingang zu Schloss Hagenbach, vor den blauen Info-Tafeln.

Kurzer, ebener Fußweg zum jüdischen Friedhof.

Männliche Teilnehmer werden gebeten, auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen.

Elisabeth Gröbel **Tr065**
So., 26.04., 14.00-15.30 Uhr
€ 10,00 Hagenbach 1

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.



WEILERSBACH

Leitung: Silvia Pfeufer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40
Anmeldung ab Dienstag, 03.02.

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

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

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

■ Yogilates

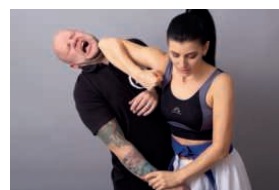
Yogilates ist eine reizvolle Kombination aus Yoga und Pilates und ein effektives Trainingsprogramm. Durch Yoga erreichen wir Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und spricht die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) an. Die Atmung wird bewusst eingesetzt. Dadurch erreichen wir Ausdauer, Energie und Gelassenheit für den Alltag. Bitte in bequemer Kleidung und mit der Möglichkeit, auch mal barfußig zu sein. Eine Yogamatte und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

Silvia Pfeufer **Wb001**
Mo., 23.02., 16.15-17.15 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Musikverein Weilersbach

Silvia Pfeufer **Wb002**
Mo., 23.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) Musikverein Weilersbach

Junge VHS

■ Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen, diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Sabrina Hofmann **Wb003**
Sa., 14.03., 10.00-13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20) Grundschule



WIESENTHAU

Leitung: Stefanie Wenzel

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel.

09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 03.02.

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

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

Gesundheit

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

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken



Wir stabilisieren und kräftigen die Muskulatur und arbeiten an unserer Beweglichkeit und Koordination.

Silke Batz

Mo., 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Wi001

Turnhalle Volksschule

Silke Batz

Mo., 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Fo415B

Turnhalle Volksschule

■ Bodyforming & Stretching

Ariane Schöff

Mi., 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Wi003

Turnhalle Volksschule

■ Yoga für die Frau

Stefanie Zametzer

Di., 24.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 56,70)

Wi004

Turnhalle Volksschule

Junge VHS

■ Yoga für Kinder - Alter: 1. - 4. Klasse

Stefanie Zametzer

Di., 24.02., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
€ 27,00

Wi005

Turnhalle Volksschule

Stefanie Zametzer

Di., 28.04., 17.30-18.15 Uhr, 6 x
€ 27,00

Wi006

Turnhalle Volksschule



WIESENTTAL

Leitung: gesucht!

Anmeldung ab Dienstag, 03.02.

Touristinformation im Rathaus Muggendorf:

Frau Messingschlager und Frau Schönhöfer-Huhn, Tel. 09196/929931

Sommer: 01.04. - 31.10.,

Montag-Freitag 8.00-12.30 Uhr u. 13.30-16.30 Uhr
(Donnerstag bis 18.00 Uhr)

Winter: 01.11. - 31.03.,

Montag-Freitag, 8.00-12.30 Uhr, Donnerstag 13.30-18.00 Uhr

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

Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Gesundheit

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

■ Powerbody

Durch Aerobic-Schrittkombinationen zu flotter Musik bringen wir unseren Körper in Schwung. Ebenso werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Kraftausdauerübungen. In diesem Kurs geht es vorrangig um das Toning und weniger um den Aufbau der Muskulatur. Der Körper soll geformt werden, besonders an Bauch, Beinen, Oberschenkeln und am Gesäß. Doch Power Body eignet sich auch als Ganzkörpertraining, denn Arme und Schultern werden ebenfalls mit einbezogen.

Christin Kellner

Mo., 16.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Wi001

Bürgerhaus Streitberg

■ Buddha Balance

Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Christin Kellner

Mo., 16.03., 19.35-20.35 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)

Wi002

Bürgerhaus Streitberg

Datenschutzerklärung: vhs des Landkreises Forchheim

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Anmeldung zu Kursen, Seminaren und Veranstaltungen der vhs des Landkreises Forchheim.

2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist das Landratsamt Forchheim, Am Streckerplatz 3, 91301 Forchheim, Tel.: 09191 / 86-0, E-Mail: poststelle@lra-fo.de (nachfolgend „wir“ genannt).

3. Kontaktdaten des Behördlichen Datenschutzbeauftragten

Landratsamt Forchheim · Behördliche Datenschutzbeauftragte
Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim · E-Mail: Datenschutz@lra-fo.de · Tel. 09191 86-6000

4. Zweck der Verarbeitung: Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die VHS, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

9. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch das Landratsamt Forchheim durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diese nicht berührt.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@lra-fo.de · Landratsamt Forchheim · Am Streckerplatz 3 · 91301 Forchheim
Tel. 09191 86-6000

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises Forchheim

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Anmeldung

Alle Kurse in Forchheim können sofort nach Erscheinen des Programmheftes angemeldet werden.

Für Kurse in allen anderen Städten und Gemeinden im Landkreis gelten zum Teil andere Anmeldebedingungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

3. Bezahlung

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat

4. Rücktritt

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich/telefonisch/per E-Mail bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrückerstattung nicht mehr möglich.

Ausnahmen:

- Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich.
- Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

Die Abmeldung muss in schriftlicher Form (Brief, E-Mail) gegenüber der VHS erklärt werden. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtswirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben.

Die Gründe für den Rücktritt sind unerheblich.

5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Es wird je Teilnahmebescheinigung eine Gebühr von € 3,00 in Rechnung gestellt.

7. Ermäßigungen

Mitglieder der vhs Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studenten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis).

Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die vhs für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

10. Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

12. Datenschutz

Die in der Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen (DSGVO / Bayer. Datenschutzgesetz) erhoben, genutzt und gespeichert.

Die erteilte Einwilligungserklärung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft abgeändert oder widerrufen werden (postalisch/per E-Mail oder per Fax).

Die Anmeldung zu einem vhs-Kurs ist nur möglich, wenn die Datenschutzinformation der vhs des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.



25 Jahre Laufspaß pur - durch Frankens Natur

Marathonlauf
mit Oberfränkischen Marathon-Meisterschaften

06.09.2026

Halbmarathon

10 km-Lauf

Run & Bike

Staffel-Marathon

Handbike-Marathon

1/10 Marathon

Kinderlauf

Bambinilauf



www.fs-marathon.de



Landkreis Forchheim - Sportamt - Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim - info@fs-marathon.de