

Frühjahr/ Sommer 2022

www.vhs-forchheim.de

**50 Jahre
Landkreis Forchheim**





Sie haben ein Talent?

Teilen Sie es!

Wir suchen Sie als engagierte Kursleitung

Unsere Veranstaltungen werden von freiberuflich tätigen Kursleitern und Kursleiterinnen durchgeführt. Deren Engagement und Kompetenz tragen maßgeblich zum Erfolg unseres Programmangebots bei.

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

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



Ihre Vorteile

Attraktives
Honorar

Fortbildungs-
angebote

Selbstständige
Arbeitsweise

Organisatorische
Unterstützung

Motivierte
Teilnehmer

Institution mit
Zukunft

Wohnortnah

BEWERBUNG

vhs des
Landkreises
Forchheim

Hornschuchallee 20

91301 Forchheim

kontakt@vhs-forchheim.de

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



„Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen, ein Ozean.“ (Isaac Newton)

Die VHS stellt ein Schiff auf diesem Ozean des Wissens dar, wobei wir Sie herzlich dazu einladen, an Bord zu kommen. Mit dem kommenden Sommersemester hoffen wir auf ruhigeres Fahrwasser für unsere Bildungsangebote und damit einhergehend eine langsam wiederkehrende Normalität.

Das Literaturfestival „blätterWALD“, traditionell ein Highlight im Herbst, findet in diesem Semester eine Fortsetzung. Unter dem Motto „blätterWALD im Mai“ sollen zwei wegen Krankheit ausgefallene Veranstaltungen nachgeholt werden. Freuen Sie sich auf Norbert Neugirg & hullerngroove mit ihrem Programm „Tusch eineinhalb-mal – satirische Lesung“ sowie Susanne Abel, die aus ihrem aktuellen Roman „Stay away from Gretchen – eine unmögliche Liebe“ lesen wird. Es geht darin um den bekannten Kölner Nachrichtenmoderator Tom Monderath, der sich Sorgen um seine 84-jährige Mutter Greta macht, die immer mehr vergisst.

Ein Jubiläum in diesem Jahr möchten wir besonders hervorheben:

Vor 50 Jahren, am 1. Juli 1972, trat im Freistaat Bayern die Kreisreform in Kraft, die eine Halbierung der Anzahl bisheriger kreisfreier Städte und Landkreise zum Ergebnis hatte. In unserer Region entstand als neue Gebietskörperschaft ein Landkreis aus dem Großteil des Altlandkreises Forchheim, der bislang kreisfreien Stadt Forchheim, dem Kerngebiet des ehemaligen Landkreises Ebermannstadt und Teilen des ehemaligen Landkreises Pegnitz mit dem Namen Forchheim. Wie kam es zu dieser Lösung? Wie ist das Resultat aus der Erfahrung eines halben Jahrhunderts zu beurteilen? Diese und weitere Fragen greift der Vortrag am 04. Mai auf, zu dem wir Sie herzlich einladen möchten.

Nach vielen historischen Themen wagt die VHS auch einen Blick in die Zukunft. Mit Dr. Bernd Flessner konnte ein Zukunftsforscher und Tausendsassa gewonnen werden. Seine Schwerpunkte sind die Zukunft der Medien und die Konvergenz von Technologien. Bei uns wird er zum Thema „Von kommenden Tagen. Ein Streifzug durch die Geschichte der Zukunft“ referieren und anschließend eine Exkursion ins neue Zukunftsmuseum in Nürnberg begleiten, für das er als wissenschaftlicher Beirat tätig ist.

Der Blick in unsere Zukunft, aber vor allem auch die Gestaltung unserer Zukunft ist untrennbar mit den 17 Zielen, den Sustainable Development Goals der Agenda 2030, verbunden. Doch was hat sich im Landkreis Forchheim in Punkto BNE und Nachhaltigkeit getan? Im Sommersemester 2022 geht es nun mehr um die praktische, alltägliche Umsetzung von nachhaltigem Handeln. Mit dem Praxis-Seminar „EINFACH NACHHALTIG – Simple Tricks für den Alltag“ wollen wir den Weg in die praktische Umsetzung für den Alltag weitergehen.

Eine Neuheit im Gesundheitsbereich stellen sogenannte Hybrid-Kurse dar, denn sie verbinden zwei Welten. Diese Kurse finden in Präsenz vor Ort statt und werden zeitgleich für Personen, die von zuhause aus teilnehmen möchten, online übertragen. Dabei werden selbstverständlich alle datenschutzrelevanten Vorgaben eingehalten und nur die Kursleitung im Bild zu sehen sein. Probieren Sie doch einmal die Teilnahme an einem solchen Hybrid- oder auch einem reinen Online-Kurs aus. Zudem haben wir im Gesundheitsbereich wieder ein Outdoor- und Sommerprogramm für Sie eingeplant.

Durch die Digitalisierung verändert sich der Bereich EDV immer stärker. Es geht nicht mehr allein um das Beherrschen von Betriebssystemen und die Anwendung von EDV-Programmen, sondern um das Erlernen einer digitalen Kompetenz in allen gesellschaftlichen und beruflichen Bereichen. Gerne begleiten wir Sie dabei in das digitale Zeitalter und bieten Ihnen Kurse an.

Ihr

Dr. Hermann Ulm
Landrat

Vorwort	3	Volkshochschule Forchheim e.V.	30
Allgemeine Hinweise	5	Online Kurse Programmübersicht	31
Schwerpunktthema	6	Gesellschaft	34
blätterWALD	7	Pädagogik - Psychologie	34
Studienreisen	7	Digitalisierung, Recht & Finanzen	36
Seniorenprogramm	10	Pflege	37
		Politik – Geschichte, Länder- und Heimatkunde	38
Ebermannstadt	17	EDV - Beruf	39
Effeltrich	24	Schule und Beruf	39
Eggolsheim	24	Grundlagen am PC oder Laptop	40
Forchheim	30	Fit am PC oder Laptop - Spezial, Gekonnte Nutzung von Smartphones	41
Göbweinstein	109	Büroalltag mit dem Microsoft Office-Paket	43
Gräfenberg	112	Sprachen	51
Hallerndorf	113	Ich spreche mit der Welt	51
Hausen	113	Fragebogen zur Selbsteinschätzung	52
Heroldsbach	116	Sprachen lernen mit System	53
Hiltpoltstein	119	Infos und Tests, Integrationskurse	54
Hundshaupten	121	Deutsch als Fremdsprache	55
Igensdorf	122	Englisch	56
Kirchehrenbach	126	Französisch	59
Kunreuth	127	Italienisch	61
Langensendelbach	131	Spanisch	62
Leutenbach	132	Russisch	63
Morschreuth	134	Gesundheit	64
Synagoge Ermreuth	138	Entspannung - Körpererfahrung	64
Neunkirchen	140	Gymnastik - Bewegung - Fitness	65
Poxdorf	148	Outdoor- und Sommerprogramm	74
Trubachtal	149	Kurse im Königsbad	76
Weilersbach	154	Zusammenarbeit mit Sportvereinen	79
Wiesenthau	154	Tanz und Bewegung	81
Wiesenttal	155	Gesundheitspflege und Erste Hilfe	82
Datenschutzerklärung	159	Ernährung	85
Allgemeine Geschäftsbedingungen	162	Kochen	85
		Ernährung - Theorie	86
		Kultur	87
		Kunstgeschichte, Kreativ: Kurse, Seminare, Workshops	87
		Literatur	92
		Konzerte	93
		Spezial	94
		Frauenprogramm	94
		Technik - Rund ums Haus, Eltern/Kind - Kinderkurse	95
		Bildung für nachhaltige Entwicklung	105
		Umweltbildung	106
Kooperation mit der Info-Offensive	32	Kooperation mit gscheitgut.de	104
Klimaschutz des Landratsamtes Forchheim		Kooperation mit dem	111
Kooperation mit dem	97	Wallfahrtsmuseum Göbweinstein	
Pfalzmuseum Forchheim			

Leiter

Dr. Hermann Ulm, Landrat

Geschäftsführerin

Marion Rossa-Schuster, Kulturreferentin

Pädagogische Mitarbeiter

Silvia Bessler

Markus Kuschka

Moritz Wenninger

VHS-Verwaltung

Johannes Distler

Birgit Ehe-Ahlers

Barbara Neuner

Karin Reichelt-Ott

Geschäftsstelle

VHS-Zentrum

Hornschuchallee 20

91301 Forchheim

Tel. 09191/86-1060

Fax 09191/86-1068

Online-Anmeldung: www.vhs-forchheim.deE-Mail-Adresse: kontakt@vhs-forchheim.de**Geschäftszeiten**

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

Ferien (unterrichtsfrei)

11.04. – 23.04.

01.05.

07.06. – 18.06.

26.05.

15.08.

01.08. – 12.09.

Osterferien
Tag der Arbeit
Pfingstferien
Christi Himmelfahrt
Mariä Himmelfahrt
Sommerferien

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

- schriftlich per Post oder Fax

- persönlich und telefonisch in der Geschäftsstelle
oder in den Außenstellen**Nachricht**- erhalten Sie nur dann, wenn die Veranstaltung belegt ist
oder ausfällt.**Abmeldung**- nur in der VHS-Geschäftsstelle oder der jeweiligen
Gemeindeverwaltung

- eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtskräftig.

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

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

Wir sind EFQM-zertifiziert!

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

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

Mit dem am 19.01.2022 erworbenen EFQM-Zertifikat „Qualified by EFQM“ wurden unsere Qualitätsbestrebungen offiziell rezertifiziert.

**COVID19-Hinweis:**Für aktuelle Änderungen beachten Sie bitte unsere Homepage www.vhs-forchheim.de und Pressemitteilungen.**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



SCHWERPUNKTTHEMA 2022

50 Jahre Landkreis Forchheim

1972 fand die Landkreisreform statt, bei der der Landkreis Forchheim mit dem Landkreis Ebermannstadt, Teilen des Landkreises Pegnitz sowie die kreisfreie Stadt Forchheim verschmolzen wurden.

50 Jahre Landkreis Forchheim



Wanderausstellung zu 50 Jahre Gebietsreform

Bei der Gebietsreform 1971/72 ging es darum, die königlich bayerische Verwaltungseinteilung von 1862 zu reformieren. Die Zahl der 143 Landkreise und 48 kreisfreien Städte wurde halbiert. Jeder Kreis musste nun

mindestens 70.000 Einwohner haben. Aus der freien Kreisstadt Forchheim, dem Altlandkreis Forchheim, dem Kerngebiet des Landkreises Ebermannstadt und Teilen des Landkreises Pegnitz entstand der neue Landkreis Forchheim.

Die Ausstellung zeigt, wie sich dieser „neue“ Landkreis Forchheim in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt und auch zusammengewachsen ist. Bevölkerung, Bildung, Arbeitsmarkt, Wirtschaft, Finanzkraft - alles unterlag einem enormen Wandel und Wachstum. Der Landkreis Forchheim hat sich zu einer leistungsfähigen Einheit - nicht nur verwaltungstechnisch - herausgemauert.

Die Ausstellung geht in 16 Rollups auf die rasante Entwicklung des Landkreises Forchheim und seine heutige Leistungsfähigkeit ein.

Die Ausstellung ist ab 04.05.2022 im Foyer des Landratsamtes zu sehen.

Sw001

Ab Mittwoch, 04.05.2022,

Eintritt frei

Foyer Landratsamt

Auf dem Weg zum neuen Landkreis Forchheim: Gebietsreform im Spannungsfeld von Selbstbehauptung und Notwendigkeit



Vor 50 Jahren, am 1. Juli 1972, trat im Freistaat Bayern die Kreisreform in Kraft, die eine Halbierung der Anzahl bisheriger kreisfreier Städte und Landkreise zum Ergebnis hatte. Von 48 kreisfreien Städten überlebten 25, von 143 Landkreisen 71.

In unserer Heimat setzte sich als neue Gebietskörperschaft ein Landkreis mit dem Großteil des Altlandkreises Forchheim, der bislang kreisfreien Stadt Forchheim, dem Kerngebiet des ehemaligen Landkreises Ebermannstadt und Teilen des ehemaligen Landkreises Pegnitz mit dem Namen Forchheim zusammen.

Wie kam es zu dieser Lösung? Wie ist das Resultat aus der Erfahrung eines halben Jahrhunderts zu beurteilen?

Vortrag

Dr. Dieter George

Mittwoch, 04.05., 19.30 Uhr

Eintritt: frei

In Kooperation mit dem Heimatverein

Fo142

Großer Sitzungssaal LRA

Hörpfade - Geschichte und Geschichten im Landkreis Forchheim

Den Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörpfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörpfade entstehen.

Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören.

Kurs

Roland Rosenbauer

Donnerstag, 31.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebührenfrei!

Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

Ku001

blätterWALD im Mai



Lesung: Norbert Neugirg & hullerngroove:

Tusch eineinhalb-mal – satirische Lesung

blätterWALD im Mai

Norbert Neugirg würzt seine neuesten Gedanken zu den Themen unserer Zeit stets mit hinter sinnigen bis hinterfotzigen Reimen.

Mit Akkordeon, Gitarre und Kontrabass vereinen „hullerngroove“ dabei internationale Rhythmen mit regionalen Klängen und schaffen so „fränkische Weltmusik mit Einflüssen von alter und neuer Volksmusik“.

Kurzum: das ideale Musikbett für den Oberpfälzer Neugirg und seine bisweilen schrägen humoristischen Ansichten.

Norbert Neugirg, 1960 in Erbdorf im Landkreis Tirschenreuth geboren, wächst im benachbarten Dorf Wurz auf. Er liest seinen Zeitgenossen gnadenlos die Leviten, weshalb er nicht umsonst „Karl Valentin der Oberpfalz“ genannt wird. Er und seine Kapelle werden mit dem Kulturpreis der E.ON Bayern AG, dem Kulturpreis „Der Schauer“ des Landkreises Cham, dem Kulturpreis des Landkreises Neustadt a.d. Waldnaab und mit dem Literaturpreis des Oberpfälzer Jura ausgezeichnet.

Neugirg lebt mit Frau und drei Kindern in Windischeschenbach.

Lesung

Bw001

Norbert Neugirg & hullerngroove

Mittwoch, 04.05., 19.30 Uhr

€ 24,00

Sparkasse-Hauptstelle, Klosterstr. 14, Forchheim

Karten: sparkasse-forchheim.de/ticketshop

Info: VHS-Zentrum, Forchheim, Tel. 09191/861060

Lesung: Stay away from Gretchen – eine unmögliche Liebe

blätterWALD im Mai

Der bekannte Kölner Nachrichtenmoderator Tom Monderath macht sich Sorgen um seine 84-jährige Mutter Greta, die immer mehr vergisst. Was anfangs ärgerlich für sein scheinbar so perfektes Leben ist, wird unerwartet zu einem Geschenk. Nach und nach erzählt Greta aus ihrem Leben – von ihrer Kindheit in Ostpreußen, der Flucht vor den russischen Soldaten im eisigen Winter, der Sehnsucht nach dem verschollenen Vater und ihren Erfolgen auf dem Schwarzmarkt in Heidelberg. Als Tom jedoch auf das Foto eines kleinen Mädchens mit dunkler Haut stößt, verstummt Greta.

Susanne Abel stammt aus einem badischen Dorf an der französischen Grenze. Nach einer Ausbildung zur Puppenspielerin landete sie über den Weg des Theaters beim Fernsehen. Sie schloss ein Studium an der Deutschen Film- und Fernsehakademie in Berlin ab und realisiert seither als Autorin und Regisseurin zahlreiche Dokumentationen fürs Fernsehen. Die Autorin lebt und arbeitet in Köln.

Lesung

Bw002

Susanne Abel

Freitag, 20.05., 19.30 Uhr

€ 10,00

Kulturraum St. Gereon

Karten.: sparkasse-forchheim.de/ticketshop

Info: VHS-Zentrum, Forchheim, Tel. 09191/861060

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.

STUDIENREISEN/EXKURSIONEN/ WANDERUNGEN

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

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

Museum Shalom Europa und jüdischer Friedhof in Würzburg/Lengfeld

Studienfahrt nach Würzburg

Das Gemeindezentrum Shalom Europa hat eine einzigartige Zielsetzung. Es geht um eine Darstellung des traditionell-jüdischen Lebens in allen seinen maßgebenden Einzelheiten: um seine theologischen Fundierungen ebenso wie um seine Vollzüge im Haus und der Synagoge, aber auch um seine Behauptung und Durchsetzung während der 900 Jahre, in denen Juden in Würzburg leben.

Das Museum lädt alle ein, den Kanon jüdischer Grundwerte kennenzulernen. Es ermuntert Juden, eine verständige Orthodoxie zu wagen, die weltläufig ist und die kulturelle Kohärenz in einer mehrheitlich christlichen Stadt auch als jüdische Chance begreift.

Führung im Museum mit Synagoge, individuelle Mittagspause, Friedhofsführung (Männer bitte mit Kopfbedeckung!)

Abfahrt: Forchheim, Streckerplatz, 10:00 Uhr, Rückkunft ca. 18.00 Uhr

Anmeldung bis drei Tage vorher erforderlich!

Studienfahrt

St001

Dr. Marianne Preller

Sonntag, 20. März 2022

€ 44,00 für Busfahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung

Würzburg

Deutsches Romantik-Museum und Paulskirche



Studienfahrt nach Frankfurt

Das Deutsche Romantik-Museum präsentiert einzigartige Originale mit innovativen Ausstellungsformen, die die Zeit der Romantik als Schlüssel-epoche erfahrbar machen. Es ist weltweit das erste Museum, das sich der

Epoche der Romantik als Ganzes widmet. Im Dialog mit dem benachbarten Goethe-Haus sind Manuskripte, Graphik, Gemälde und Gebrauchsgegenstände zu sehen. Das Deutsche Romantik-Museum bietet eine multimediale – im romantischen Sinn synästhetische – Umsetzung von Ideen, Werken und Personenkonstellationen. Goethe selbst wird dabei in ein neues Licht gerückt. „WIR SUCHEN ÜBERALL DAS UNBEDINGTE UND FINDEN IMMER NUR DINGE.“

Dieses Fragment des Dichters Friedrich von Hardenberg (Novalis) markiert das Selbstverständnis der Romantiker als Suchende und lässt erkennen, dass das Erstrebte nicht einfach zu erreichen ist. Ähnlich verhält es sich mit der Romantik selbst. Sie entzieht sich einer klaren Festlegung. Die über zwei Stockwerke reichende Dauerausstellung zur deutschsprachigen Romantik gleicht daher einer Suchbewegung und stellt in 35 Stationen eine Schlüssel-epoche der deutschen Kulturgeschichte vor. Im Mittelpunkt jeder Station stehen ausgewählte Originale aus den Sammlungen des Freien Deutschen Hochstifts. Die Geschichten, die die unterschiedlichen Stationen erzählen, berühren, überschneiden und ergänzen einander. Sie zeigen, was Romantik alles sein kann: eine Epoche der Kulturgeschichte, ein ästhetisches Programm, eine Geisteshaltung oder einfach nur ein Gefühl.

Abfahrt: Forchheim, Streckerplatz, 7:00 Uhr, Museumsbesuch mit Führung; Mittagspause oder Aufenthalt im Museum bis 14.30 Uhr, Treff vor der Paulskirche mit Einführung in das Thema "Revolution 1848, Parlament der Paulskirche und 1. Demokratie in Deutschland" Besuch der Paulskirche; gegen 16.30 Uhr Rückfahrt
Rückkunft ca. 18.30 Uhr
Anmeldung bis drei Tage vorher erforderlich!

Studienfahrt**St002**

Toni Eckert

Samstag, 2. April. 2022

€ 56,00 für Busfahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung

Frankfurt

Von kommenden Tagen. Ein Streifzug durch die Geschichte der Zukunft

Zukunft ist eine Erfindung der Neuzeit. Im Mittelalter und der Antike waren die heutigen Zukunftsvorstellungen unbekannt. Doch wie und warum sind sie entstanden? Der Vortrag beantwortet nicht nur diese Frage, sondern erläutert auch viele aktuelle Zukunftsfragen.

Auch als Einführungsvortrag zur Exkursion ins „Zukunftsmuseum“ Nürnberg, Samstag, 30. April 2022 geplant, separate Anmeldung erforderlich (St003A)

Vortrag**St003**

Dr. Bernd Flessner

Mittwoch, 06.04., 19.30-21.00 Uhr

Eintritt: frei, Anmeldung erforderlich!

Kulturraum St. Gereon

Das neue Zukunftsmuseum

Studienfahrt nach Nürnberg

SCIENCE OR FICTION?

Wie werden wir in 10, 20 oder 50 Jahren leben? Wie entwickelt sich Technik weiter – und vor welche Herausforderungen stellt uns das als Gesellschaft?

Die Zweigstelle des Deutschen Museums lädt zu einem spannenden und aufschlussreichen Blick in die Zukunft ein. Die Grundkonzeption einer Gegenüberstellung von »Science« und »Fiction« zieht sich dabei als roter Faden durch alle Bereiche der Ausstellung. Hier werden konkrete Projekte aus der aktuellen Forschung, Zukunfts-Utopien und -Dystopien aus Literatur, Film und Kunst gegenüber gestellt. In der Folge sollen die Chancen verschiedener Technologien diskutiert werden – aber auch mögliche Risiken und Konsequenzen für den ganz persönlichen Alltag und die Gesellschaft. Vor welche ethischen Fragen wird uns die Technik stellen?

Bevor Dr. Flessner, wissenschaftlicher Beirat, auf das neue Museum in Nürnberg näher eingeht, stellt er das Konzept der Zukunftsmuseen allgemein dar. Fragen und Diskussion sind ausdrücklich erwünscht. Nach der Einführung und Vorstellung der fünf Themenfelder wird Zeit bleiben das Museum selbst zu erkunden, auf eine „Denktour“ zu gehen.

Abfahrt: Forchheim, Streckerplatz, 9:00 Uhr, Rückkunft ca. 14.00 Uhr

Anmeldung bis drei Tage vorher erforderlich!

Studienfahrt**St003A**

Dr. Bernd Flessner

Silvia Bessler

Samstag, 30. April 2022

€ 35,00 für Busfahrt, Eintritt, Führung, € 30,00 für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre

Nürnberg

Israel - Geschichte, Religionen und Begegnung in und mit einem modernen Staat

Achttägige Flugreise mit umfangreichem Besichtigungsprogramm.

Was ist das Faszinierende an Israel? Aller Anfang war hier - im Land Israel findet sich der Ursprung der drei großen monotheistischen Weltreligionen, und es ist lebendiger Schauplatz der großen Ereignisse der Menschheit. Jesus war hier - es ist das Land, in dem er als Jude lebte und wirkte und ohne das es kein Christentum gäbe. Jerusalem ist die Heilige Stadt für Juden, Christen und Muslime - unvergesslich für jeden, der in ihren Mauern war. Nur wer das Land, die Menschen und das Leben vor Ort kennengelernt hat, kann die Situation auch wirklich beurteilen.

Es erwarten Sie spannende und lehrreiche Tage, die weit über eine Standardreise hinausgehen! Anna Jarck, eine in Deutschland geborene Jüdin, die seit über 30 Jahren in Israel lebt, berichtet von ihren Erfahrungen zwischen den Kulturen. Prof. Dr. Dr. Matthias Augustin hält einen Vortrag über Jerusalem, die Stadt der drei großen monotheistischen Religionen und referiert über die aktuelle gesellschaftspolitische Situation. Mit dem Propst oder seiner Stellvertreterin sprechen wir über die Probleme der Palästinenser und die Chancen für eine friedlichere Lösung des Konflikts. Ebenso ist ein Treffen mit deutschen Journalisten in Israel vorgesehen.

Studienreise**St004**

Joachim Schön

Samstag, 11. Juni - Samstag, 18. Juni 2022

Anmeldung ab sofort, fordern Sie die ausführlichen Unterlagen bei uns an!

Israel

Nur schriftliche Anmeldung!

„Typisch Franken?“ Bayerische Landesausstellung 2022

Studienfahrt nach Ansbach

Die Bayerische Landesausstellung „Typisch Franken?“ findet im mittelfränkischen Ansbach, der früheren Residenz-

stadt des Markgraftums Brandenburg-Ansbach statt. Gezeigt wird die Ausstellung im barocken Orangeriegebäude aus dem 18. Jahrhundert im markgräflichen Hofgarten.

In der Landesausstellung wird gezeigt, was Franken ausmacht und prägt. Es werden ausgewählte (kultur-)historische Aspekte vorgestellt, die seit dem Mittelalter die verschiedenen fränkischen Herrschaften und Territorien charakterisierten und die teils bis in die Gegenwart nachwirken. Und es geht um Klischees und Typisierungen, die immer wieder hinterfragt werden. In der Zusammenschau dieser sehr unterschiedlichen Themen entsteht ein Abbild der Vielfalt Frankens – eine Vielfalt, die die Region nach wie vor kennzeichnet.

Abfahrt: Forchheim, Streckerplatz, 8.00 Uhr; Einführungsvortrag im Bus; 9.30 Uhr Ausstellungsbesuch mit Führung; nach der Mittagspause gegen 14.30 Uhr Stadtführung Ansbach mit Residenz, Hofgarten und Gumbertuskirche; gegen 17.00 Uhr Rückfahrt nach Forchheim.

Anmeldung bis drei Tage vorher erforderlich!

Studienfahrt**St005**

Toni Eckert

Samstag, 2. Juli 2022

€ 48,00 für Busfahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung

Ansbach

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

Bregenzer Festspiele - Spiel auf dem See



Busreise an den Bodensee, zwei Übernachtungen, Besuch der Aufführung Madame Butterfly von Giacomo Puccini auf der Seebühne.

Die japanische Geisha Cio-Cio-San, genannt Butterfly, schwelgt im Glück, als sie der amerikanische Marineleutnant Pinkerton zur Frau nimmt. Die Liebe der beiden findet ihren musikalischen Höhepunkt in einem fulminanten Duett, aber schon kurz darauf bringt ein Kriegsschiff den Soldaten zurück in seine Heimat.

Welten und Werte prallen aufeinander, denn während sich Pinkerton frei fühlt und eine Amerikanerin heiratet, wartet Butterfly voller Liebe und Sehnsucht drei Jahre lang auf die Rückkehr ihres Mannes – zusammen mit dem gemeinsamen Kind. In ihrer berühmten Arie »Un bel di vedremo« malt sie sich in schillernden Farben den Tag aus, an dem der Geliebte wieder vor ihr steht. Doch dann taucht Pinkerton an der Seite seiner amerikanischen Frau auf, und Cio-Cio-San fällt eine unumstößliche Entscheidung.

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

Studienreise **St006**
 Dr. Dieter George
 Mittwoch 10. August - Freitag 12. August 2022
 Interessentenliste liegt auf! Lindau - Bregenz

Georgien - Brücke zwischen Europa und Asien

Acht tägige Flugreise mit ausführlichem Besichtigungsprogramm. Bitte lassen Sie sich in die Interessentenliste eintragen, Sie bekommen die Ausschreibung dann zugeschickt.

Studienreise **St007**
 Toni Eckert
 In Planung für Herbst 2022
 Interessentenliste liegt auf! Georgien

Die Habsburger im Mittelalter

Aufstieg einer Dynastie
 Studienfahrt nach Speyer
 Der mittelalterlichen Herrscherdynastie der Habsburger ist in Deutschland bundesweit noch keine große Mittelalterausstellung gewidmet worden, die vergleichbar wäre mit den bedeutenden Gesamtschauen zu den Karolingern, Ottonen, Saliern, Staufern oder Wittelsbachern. Als einziger außerösterreichischer Grablegeort mittelalterlicher Habsburger ist Speyer unter Deutschlands Museen- und Ausstellungsorten in ganz besonderer Weise geeignet, den Aufstieg der Dynastie von Rudolf I. bis Maximilian I. nachzuzeichnen – aus Anlass des 750. Jubiläums der Thronbesteigung Rudolfs I.

Nach den im Historischen Museum der Pfalz gezeigten Landesausstellungen zu den „Saliern“ (2011) und zu „Richard Löwenherz“ (2017/18) kann mit den Habsburgern einmal mehr die große europäische Geschichte des Mittelalters fest in Speyer und der Pfalz verortet werden.

Die Dynastie der Habsburger prägte über Jahrhunderte die Geschicke Europas. Die Wurzeln der Familie, die als „Haus Österreich“ bekannt wurde, liegen jedoch unter anderem im Südwesten Deutschlands. Rudolf I., der 1273 als erster Habsburger zum König des Heiligen Römischen Reiches gewählt wurde, legte den Grundstein für den Aufstieg vom Grafen- zum Kaiserhaus. Als er am 15. Juli 1291 in Speyer starb, wurde beigesetzt „wo mehr meiner Vorfahren sind, die auch Könige waren“, im Kaiserdom zu Speyer.

Die Ausstellung nimmt ihren Ausgangspunkt in der Grablege Rudolfs I. und seines Sohnes Albrechts I. und erzählt von hier aufbauend die Geschichte der Habsburger durch das europäische Mittelalter. Sie folgt den Kämpfen um die Königsherrschaft im 13. und 14. Jahrhundert und dem Erstarben des Hauses Österreich im Schatten der Krone bis zur Rückkehr auf den Thron und schließlich Maximilian I. auf die Bühne Europas im 15. Jahrhundert: 300 Jahre Reichsgeschichte und zugleich eine Erfolgsgeschichte mit schicksalhaften Umwegen und Brüchen. Bitte lassen Sie sich in die Interessentenliste eintragen, Sie bekommen die Ausschreibung dann zugeschickt.

Studienfahrt **St008**
 Toni Eckert
 Samstag, 29. Oktober 2022
 Interessentenliste liegt auf! Speyer

Backsteingotik in Mecklenburg-Vorpommern

Viertägige Studienreise mit dem Bus und drei Übernachtungen. Gewaltige Kirchen und Klöster, prachtvolle Rat- und Bürgerhäuser, mächtige Wallanlagen und Stadttore künden von der florierenden Hansezeit im deutschen Norden.

Drei Jahrhunderte befand sich das europäische Wirtschaftszentrum des Mittelalters an der Ostsee. Zeugnisse des Reichtums und der Macht dieser Zeit überdauern bis heute in strahlend rotem Backstein. Das im Ostsee-Raum verwendete Baumaterial verleiht den Hansestädten entlang der Küste als auch in kleineren Ortschaften und Dörfern im Landesinneren noch heute ihr charakteristisches Gepräge.

Wir wollen Waren, Schloss Wörlitz, Malchow, Röbel und Dessau besuchen und eine Schifffahrt auf der Müritz unternehmen.

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

Studienreise **St009**
 Volker Schlesinger
 Donnerstag, 04. Mai - Sonntag, 07. Mai 2023
 Interessentenliste liegt auf. Waren - Malchow - Röbel

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

Geplanter Reiseverlauf:
 Anreise nach Irland, Transfer in den Südwesten der grünen Insel
 Mögliche Programmpunkte: Wanderung auf Sheep Head Peninsula (kleinste der 5 Halbinseln, die in südwestlicher Richtung in den Atlantik hinausragen); Bootsfahrt hinaus auf Cape Clear, südlichste Insel Irlands, irisch-sprachiges Gebiet, Wanderung in Begleitung von Dorothee Kelly (Deutsche, Spezialistin für die irische Sprache und Übersetzerin, lebt auf Cape Clear); auf dem Weg nach Killarney von Kenmare aus Wanderung auf der Old Kenmare Road bis zum Torc Waterfall; Walk am Ring of Kerry (Teil des Kerry Way) nach Bootsfahrt zum Brandon Cottage. Von dort aus durchs Black Valley bis zum Lough Acoose; Great Blasket Island (Literatur und Wanderung); Skellig Michael (Weltkulturerbestätte); Wanderung auf Valentia zum Bray Head oder den westlichsten Zipfel des Kerry Way von Waterville bis Derrynane House (Strandaufenthalt)
 Bitte lassen Sie sich in die Interessentenliste eintragen, Sie bekommen die Ausschreibung dann zugeschickt.

Studien- und Wanderreise **St010**
 Silvia Bessler
 Eckhard Ladner
 In Planung für Juni 2023
 Interessentenliste liegt auf! Irland

SENIORENPROGRAMM

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

Studienfahrten

Zur zollerischen Cadolzburg und nach Münchsteinach im Aischgrund

Die Tagesfahrt führt zunächst in den Markt Cadolzburg, benannt nach der weitbekannten Burg der Zollern. Zunächst besuchen wir allerdings das Historische Museum, das einige Exponate zur Erinnerung an den Barockmusiker Johann Georg Pisendel bereit hält, der vor allem als Hofkapellmeister der Dresdener Hofkapelle Berühmtheit erlangt hat. Der Musiker und Komponist wurde 1697 als Sohn eines Kantors in dem kleinen Ort geboren.

Anschließend besichtigen wir die 1157 erstmals urkundlich greifbare „Cadolzburg“. In der Mitte des 13. Jahrhunderts gelangte das Gebiet rund um Cadolzburg in den Besitz der Burggrafen von Nürnberg aus dem Hause Hohenzollern. Jene nannten sich im Mittelalter noch kurz Zollern. Seit das ursprünglich schwäbische Geschlecht 1191/92 vom Kaiser zu Burggrafen von Nürnberg ernannt wurde, lag ihr Herrschaftsschwerpunkt in Franken.

Nachdem es im 14. Jahrhundert zu immer stärkeren Konfrontationen mit der Bürgerschaft der Nürnberger Reichsstadt kam, verlegten die Zollern ihren Herrschaftsschwerpunkt auf die nahe gelegene Cadolzburg. Von hier aus ernannte König Sigismund Burggraf Friedrich VI. 1415 zum Kurfürsten der Mark Brandenburg.

Der Besuch in Cadolzburg wird mit einer kurzen Besichtigung der Ev. Stadtpfarrkirche im Markgrafenstil in der Übergangszeit zwischen Barock und Klassizismus errichtet, abgerundet.

Nach einer Mittagspause Weiterfahrt in den Aischgrund und Besuch eines der wenigen bedeutenden romanischen Klöster in Franken. Das Benediktinerkloster wurde in der ersten Hälfte des 12. Jh. gegründet, bis es nach 400 Jahren dem Bauernkrieg zum Opfer fiel. Die Wiederherstellung des romanischen Raumbildes wurde um 1970 vorgenommen. Nach dieser Besichtigung Rückfahrt nach Forchheim durch den Aischgrund.

Studienfahrt

Se001

Toni Eckert
Mittwoch, 25.05.
€ 33,00

Hof

Vielen ist Hof erst durch die Züge der Botschaftsflüchtlinge, die im Hofer Bahnhof ankamen und versorgt wurden, bekannt geworden, durch die bundesweiten TV-Shows aus der Hofer Freiheitshalle oder seit über 50 Jahren durch die Hofer Filmtage. Hof hat aber eine Fülle von historischen Ereignissen durchlebt, die es wert sind, einen Blick darauf zu werfen. Die erste nachgewiesene Siedlung in der Altstadt war gegen 1180.

Bei einem historischen Stadtspaziergang werden wir erfahren, welche Ereignisse die Stadt geprägt haben, wie Kirchen- und Klosterbauten, Kriege, Belagerungen, Brände, Grenzen und Feste direkten Einfluss auf das Leben der Hofer und damit die Entwicklung der Gemeinde hatten.

Nach der Mittagspause besuchen wir den Theresienstein. Dieser Park hat schon Goethe bei seinem Besuch 1806 beeindruckt. Noch viel schöner sollte das Gelände aber in den folgenden Jahrhunderten werden: 2003 wurde der Theresienstein zum schönsten deutschen Park gekürt. Im Zuge der Bayerischen Landesgartenschau 1994 wurde der ursprüngliche Stil des Parks betont, historische Elemente wurden wieder eingeführt oder behutsam umgebaut. Wir werden ihn bei einer Führung kennenlernen.

Studienfahrt

Se002

Volker Schlesinger
Mittwoch, 22.06.
€ 33,00

Barocke Wallfahrtskirchen der westlichen Oberpfalz

Die Tagesfahrt zu barocken Wallfahrtskirchen der westlichen Oberpfalz führt über die A9 nach Freystadt. In unmittelbarer Nähe liegt ein Franziskanerkloster mit der Wallfahrtskirche „Maria Hilf“, die als Erste besichtigt wird. Sie ist ein bedeutender Zentralbau des Hochbarock, der knapp nach 1700 von Antonio Viscardi errichtet wurde. Im Innern Fresken von Hans Georg Asam und seinen berühmten Söhnen. Im Anschluss Fahrt nach Neumarkt mit kurzem Stadtrundgang und Besuch der Wallfahrtskirche auf dem Mariahilfberg. Diese Kirche ist, den ärmlichen Verhältnissen der Oberpfalz im 18. Jh. entsprechend nicht überladen, sie entfaltet einen eher feinen Glanz. Nach einer Mittagspause Fahrt nach Velburg auf den Habsberg mit der Kirche „Maria Hilf“, im Stil des Rokoko errichtet. Falls organisatorisch möglich, wird der den Reiseleiter begleitende Organist der Basilika Gößweinstein, Georg Schöffner, ein kleines Konzert auf der Barockorgel geben. Auf der Rückfahrt machen wir eine letzte Station am Gnadenberg bei Altdorf und besuchen die spektakuläre Ruine des ehemaligen Klosters der Brigittinnen. Danach Rückfahrt nach Forchheim.

Studienfahrt

Se003

Toni Eckert
Mittwoch, 13.07.
€ 33,00

Theaterfahrt

Luisenburg Festspiele - Hänsel und Gretel

Seit seiner Uraufführung 1893 in Weimar erfreut sich Engelbert Humperdincks klangpoetisches Märchen anhaltender Beliebtheit bei Jung und Alt. In der Familie von Hänsel und Gretel herrscht große Not. Statt jedoch den Eltern beim Binden von Besen und Stricken von Strümpfen zu helfen, macht es den Geschwistern natürlich viel mehr Spaß zu tanzen und zu singen. Zur Strafe von der Mutter nach Beeren in den Wald geschickt, nehmen es Hänsel und Gretel auch hier mit ihrer Aufgabe nicht so genau, bis sie sich schließlich im abendlichen Wald verlaufen und in den Bannkreis der berüchtigten Knusperhexe Rosina Leckermaul geraten. Nun ist guter Rat teuer, denn die Hexe will den beiden ans Leben! In der Gefahr allerdings beweisen die Geschwister außerordentlichen Mut, helfen sich gegenseitig, die Hexe zu besiegen und befreien dazu noch all die verloren geglaubten Kinder aus dem Lebkuchenzaun. Gastspiel der Landesbühnen Sachsen und der Elbland Philharmonie Sachsen.

Märchenoper

Se004

Toni Eckert
Samstag, 27.08.
€ 70,00 inkl. Karte

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

Konzertfahrten

Konzert der Bamberger Symphoniker

Nicholas Collon, Dirigent
Karen Gomyo, Violine
Joseph Bologne, Chevalier de Saint-Georges, Konzert für Violine Nr. 9 G-Dur op. 8
Sergei Prokofjew, Konzert für Violine und Orchester Nr. 1 D-Dur op. 19
Edward Elgar, Symphonie Nr. 2 Es-Dur op. 63

Konzert

Se010

Sonntag, 27.03., Beginn 17.00 Uhr
€ 32,00 inkl. Karte und Busfahrt

Konzert der Bamberger Symphoniker

Cristian Macelaru, Dirigent
Inbal Segev, Violoncello
Arnold Schönberg, Begleitmusik zu einer Lichtspielszene
Anna Clyne, »Dance« für Violoncello und Orchester
Claude Debussy, Images pour Orchestre: 1. Gigue, 2. Ibéria, 3. Rondes des printemps
Konstantia Gourzi, Variation 21 - Uraufführung im Rahmen des »encore!« Projekts

Konzert

Se011

Sonntag, 08.05., Beginn 17.00 Uhr
€ 32,00 inkl. Karte und Busfahrt

Wanderungen

Auf dem Karstlehrpfad von Neuhaus über die Maximiliansgrotte zur Steinernen Stadt

Die Wanderung beginnt in Neuhaus an der Pegnitz und führt uns zunächst am Ufer der Pegnitz entlang, dann durch das Haselloher Trockental auf dem Karstkundlichen Wanderpfad vorbei an der Distlergrotte mit Spuren eiszeitlicher Fauna, der Mysteriengrotte, der Schlierauskapelle mit Votivtafeln über den kleinen Zinnbergschacht und das Windloch zu unserer Mittagseinkkehr im Gasthof Grottenhof. Bei einem Blick zurück genießen wir die Aussicht auf die über Neuhaus thronende Burg Veldenstein, Residenzburg aus dem 13. Jh. Nach der Einkkehr besteht die Möglichkeit einer halbstündigen Führung durch die Maximiliansgrotte, einer der größten Höhlen der Fränkischen Alb mit einer Vertikalerstreckung von 70 m und dem größten Tropfstein Deutschlands, dem „Eisberg“. Bitte € 6,00 Führungskosten mitnehmen. Weiter geht es über Steintreppen auf die Weissingkuppe mit 531 m, dem höchsten Punkt der Wanderung. Unterwegs erfahren wir, was es mit einem Ponor auf sich hat und schließlich erreichen wir die Steinernen Stadt mit mächtigen Felsmassiven wie den zwei Brüdern und zahlreichen Pilzfelsen, die an eine Stadt mit Türmen und Gebäuden erinnern. Durch die Vogelherdgrotte vorbei an den Opfersteinen und den kleinen Ort Krottensee geht es zurück nach Neuhaus zur Abschlusseinkkehr beim Kommunbrauer Hombauer. Mittelschwere Wanderung ca. 13 km, Anstiege und Abstiege je 270 m Es gibt mehrere kurze, aber anstrengende An- und Abstiege, die gute Kondition und besondere Trittfestigkeit erfordern!

Wanderung

Se005

Wolfgang Spörlein
Mittwoch, 20.04.
€ 17,00

Auf dem Jakobsweg von Bamberg zum Kreuzberg

Der Start zur vierten Etappe auf dem Fränkischen Jakobsweg erfolgt in der Jakobskirche in Bamberg. Nach dem Besuch der dem Apostel Jakobus geweihten Kirche fahren wir zum Pendlerparkplatz Fuchsenwiese. Von dort führt der Pilgerweg durch den Bruderwald über Höfen und Reundorf nach Herrnsdorf. Nach einer Mittagspause wandern wir zum kulturellen Höhepunkt dieser Etappe, der Grablege der mächtigen Schlüsselberger im ehemaligen Zisterzienserinnenkloster Schlüsselau. Über Schnaid führt der Weg zum Tagesziel, der Kirche auf dem Kreuzberg bei Hallerndorf. Zum Abschluss Einkehr auf den Hallerndorfer Kellern. Wegelänge: 19 km

Wanderung

Se006

Toni Eckert
Donnerstag, 28.04.
€ 12,00

Eine Schlösserrunde im Laufer Land

Unsere Wanderung startet in Tauchersreuth, einem Gemeindeteil der Stadt Lauf im Nürnberger Land. Von hier aus wandern wir über Simmelberg (schönster und kleinste Weiler Frankens) nach Oedenberg, mit seinem Schloss, das schon im Jahr 1177 erstmals erwähnt wurde. Von hier aus führt unsere Wanderung zum Hallerschlosschen in Nuschelberg und weiter nach Neunhof. Hier gibt es drei Schlösser: Das Kolerschloss und zwei Welserschlösser.

Im Brauereigasthaus Wiethaler kehren wir zur Mittagsrast ein. Am Nachmittag führt unser Weg zur Kirche St. Egidien in Beerbach und an der Nikolausquelle vorbei wieder zurück nach Neunhof, wo wir unsere Schlusseinkkehr machen.

Leichte Wanderung ca. 13 km lang, Anstiege 160 m, Abstiege 230 m

Wanderung

Se007

Roland Gottfried
Mittwoch, 18.05.
€ 17,00

Vom Schloss Spielberg zum Hahnenkammsee

Unsere Wanderung beginnt in der Ortschaft Spielberg, ca. 10 km südlich von Gunzenhausen. Von hier aus steigen wir bei gutem Wetter aufwärts zum Schloss und genießen den weitreichenden Ausblick bis hin zum Hesselberg.

Wieder unterhalb des Schlosses angekommen wandern wir südlich oberhalb der Ortschaft Heidenheim vorbei zum Rastplatz „Sieben Quellen“ und weiter zur „Steinernen Rinne bei Hechlingen“. Von hier ist es nicht weit zum Gasthaus Forellenhof, in dem wir unsere Mittagspause machen werden.

Nachmittags wandern wir am Fluss Rohrach entlang zum Hahnenkammsee. Dort machen wir unsere Schlusseinkkehr im Haus am See.

Leichte Wanderung ca. 13 km lang, Anstiege 230 m, Abstiege 360 m

Wanderung

Se008

Roland Gottfried
Mittwoch, 15.06.
€ 17,00

Auf dem Jakobsweg von Hallerndorf nach Pinzberg

Der Pilgerweg führt durch den Forst Untere Mark, vorbei an der Überreiter Marter und am Käspelerweiher mit idealer Rastmöglichkeit nach Burk und Forchheim. Nach der Durchquerung der Stadt erreichen wir den Weiler Sigrizau. Von dort wird das Tagesziel Pinzberg erreicht. Zum Abschluss des Wandertages besichtigen wir die ehemalige Wehrkirche St. Nikolaus Pinzberg.

Wegelänge: 17 Km

Wanderung

Se009

Toni Eckert
Donnerstag, 30.06.
€ 12,00

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.

Wanderung Plankenfels – Lochautal – Schönfeld-Hollfeld

Wir starten unsere Wanderung in Plankenfels.

Vom Wanderparkplatz wandern wir durch das romantische Lochautal mit seinen vielen Bewässerungswehren bis Schönfeld, wo wir im Schönfelder Hof unsere Mittagseinkehr machen werden.

Am Nachmittag wandern wir über Pilgerndorf auf einem schattigen Waldweg nach Hollfeld wo wir beim „Gerber“ unseren Abschluss auf der Terrasse über der Kainach genießen können

Leichte Wanderung ca. 13 km, Anstieg 200 m, Abstieg 300m

Wanderung**Se010**

Hartmut Lelickens

Mittwoch, 06.07.

€ 17,00

Von Göräu über die Burgruine Niesten und das Bärental ins Kleinziegenfelder Tal

Wir beginnen unsere Wanderung in Göräu und wandern über den Felsensteig auf dem Bergrücken zur Burgruine Niesten, einer bedeutenden Burganlage im Hochmittelalter. Lange Zeit galt die ehemalige Spornburg, die sich auf einer markanten, auf drei Seiten steil abfallenden Erhebung aus Schwammkalk erstreckte, als uneinnehmbar. Nur geringe Reste haben sich von der ehemaligen Burganlage der Andechs-Meranier erhalten. Umso beeindruckender sind die Rundumaussicht und der Blick zum Kordigast. Nach dem Abstieg kommen wir über das Krassachtal ins Bärental, wo mit der Krassacher Mühle und der Herbstmühle alte Mühlenromantik lebendig wird. Nach einem gemächlichen Anstieg erreichen wir auf der Albhochfläche Modschiedel, wo wir zu Mittag einkehren.

Nach einem kurzen Blick in die spätmittelalterliche Pfarrkirche mit zweigeschossiger Empore und dem Turm aus dem 15. Jh. wandern wir vorbei an dem kleinen Ort Weiden und steigen dann umgeben von imposanten Felsformationen hinab ins Kleinziegenfelder Tal, wo uns schon die Wirtin der idyllisch gelegenen Schrepfersmühle zur Schlusseinkehr erwartet, bei warmer Witterung im romantischen Biergarten, einem der schönsten Frankens.

Leichte Wanderung, ca. 15 km, 160 m Anstieg, 280 m Abstieg, Zwei kurze steile An- und Abstiege.

Wanderung**Se011**

Wolfgang Spörlein

Mittwoch, 03.08.

€ 17,00

Auf dem Altmühl-Panoramaweg von Treuchtlingen nach Solnhofen

Wir starten unsere Wanderung in Treuchtlingen direkt an der Altmühl. Von dort wandern wir erst einmal flach am Wasser entlang bis wir dann vor Pappenheim ca. 100 Hm ansteigen um danach im Grünen Baum unsere Mittagsrast zu machen. Am Nachmittag steigen wir (wenn das Wetter es zulässt, ansonsten kürzen wir 100 Hm und ca. 1 km ab) zu einem schönen Aussichtspunkt hoch, um danach wieder zur Altmühl hinab zu wandern. Dann geht es über einen kleinen Hügel nach Zimmern, wo wir auch die Altmühl überqueren, und weiter nach Solnhofen. Hier erwartet uns zwar nicht der Archäopteryx, dafür aber in der Theatergaststätte zur alten Schule die Schlusseinkehr.

Etwas anstrengende Wanderung ca. 16 km

Anstieg 350 m, Abstieg 350 m

Wanderung**Se012**

Hartmut Lelickens

Mittwoch, 07.09.

€ 17,00

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

Vom Ursprung der Rednitz nach Spalt

Wir starten unsere Wanderung in Georgensgmünd am Zusammenfluss der schwäbischen und der fränkischen Rezat. Dieser Zusammenfluss wird auch der Ursprung der Rednitz genannt. Von hier folgen wir der Beschilderung des Rednitz-Rezat-Weges in Richtung Spalt. Am Moosbacher Weiher wenden wir uns nach Süden und wandern durch das Spalter Hügelland bis Stirn. Im Landgasthaus Zur Linde legen wir unsere Mittagspause ein. Nachdem wir uns gestärkt haben, wandern wir durch waldiges und hügeliges Gelände bis Spalt. Dort machen wir unsere Schlusseinkehr.

Anspruchsvolle Wanderung ca. 14,5 km lang, Anstiege 200 m, Abstiege 180 m

Wanderung**Se013**

Roland Gottfried

Mittwoch, 28.09.

€ 17,00

Vorschau Wanderungen im Herbst 2022:**Auf dem Jakobsweg von Pinzberg nach Kalchreuth**

Toni Eckert

Donnerstag, 06.10.

In den Hassbergen von Oberhaid nach Appendorf und Baunach

Hartmut Lelickens

Mittwoch, 26.10.

Kurse**Fit und beweglich - auch im Alter**

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

Kurs**Se016**

Ingrid Pamperl

Dienstag, 08.03., 14.30-15.30 Uhr, 12 x

€ 45,60 (€ 41,00)

Bamberger Str. 60a, Saal

Senioren-gymnastik

Beweglichkeit und Muskelkraft nehmen im Alter ab. Durch regelmäßiges Üben kann die Gelenkigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleiben. In dem Kurs erlernen Sie einfache Übungen, die auch zu Hause ohne Probleme durchgeführt werden können. Zudem werden die Koordination und Reaktionsfähigkeit für die Anforderungen im Alltag geschult. Und nicht zuletzt hält der Spaß an der Bewegung Körper und Geist fit. Der Dozent ist Physiotherapeut und geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. In Zusammenarbeit mit dem Katharinenspital und dem Seniorenbeirat der Stadt Forchheim.

Kurs**Se017**

Nico Radeck

Donnerstag, 10.03., 9.00-10.00 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Katharinenspital

Senioren-gymnastik**Kurs****Se018**

Nico Radeck

Donnerstag, 10.03., 10.05-11.05 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Katharinenspital

Gymnastik rund um den Stuhl

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

Kurs **Se019**
Ingrid Pamperl
Freitag, 11.03., 16.30-17.30 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe Bamberger Str. 60a, Saal

Osteoporose-Gymnastik

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo427A**
Ingrid Pamperl
Freitag, 11.03., 9.25-10.10 Uhr, 12 x
€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Osteoporose-Gymnastik

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo427B**
Ingrid Pamperl
Freitag, 11.03., 10.20-11.05 Uhr, 12 x
€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Hörpfade - Bayerische Regionen sprechen für sich

Stadt und Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben – dieses Ziel haben wir in unserem Kurs „Hörpfade“! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die zusammen einen Audio-Rundgang durch Stadt und Region ergeben, der auch im Internet veröffentlicht wird. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese „Hörpfade“ entstehen. Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht – im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, „richtig“ spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie von dem medienerfahrenen Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören. Einstieg ist jederzeit möglich! Termine werden individuell vereinbart. Die Auftaktveranstaltung am 25.06. dient der ersten Ideenfindung und Information. Nähere Infos unter Tel. 09191 / 86-1041

Vortrag **Fo150**
Roland Rosenbauer
Samstag, 25.06., 17.30 Uhr
Eintritt: frei VHS-Zentrum

Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

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

Kurse im Königsbad

In Kooperation mit dem SSV Forchheim

Die folgenden Kurse finden im Königsbad Forchheim, Käsröthe 4, statt. Die Kursgebühr und der Eintritt werden gemeinsam abgebucht.

Für die vhs Kurse gilt ein Sondertarif, der den günstigsten Eintritt ins Bad ermöglicht, weswegen eine Kursbuchung ohne Badeintritt nicht möglich ist. Der Eintrittschip ist an der Kasse abzuholen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass während der Coronapandemie die sonst übliche Badaufenthaltsdauer von 120 Minuten pro Chip nicht in allen Fällen gewährleistet werden kann. Noch offene Badeintritte können bis zum Ende des aktuellen Semesters abgeschwommen werden, danach verfallen diese.

Wassergymnastik „50plus“

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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo502A**
Irina Koch
Montag, 07.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo502B**
Irina Koch
Montag, 07.03., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo503**
Irina Koch
Mittwoch, 09.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Kurs **Fo504A**
Petra Sponsel
Dienstag, 08.03., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
€ 32,40 (€ 29,10) + € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Kurs **Fo504B**
Kristin Kraus
Donnerstag, 10.03., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
€ 32,40 (€ 29,20) + € 42,00 Badeintritt, mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Kurs **Fo504C**
Kristin Kraus
Donnerstag, 10.03., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
€ 32,40 (€ 29,20) + € 42,00 Badeintritt, mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo516A**
Irina Koch
Montag, 16.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo516B**
Irina Koch
Montag, 16.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo516C**
Irina Koch
Mittwoch, 18.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

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

Sie interessieren sich für den PC, haben aber bisher noch keine Ahnung, wie man damit umgeht und was man damit alles machen kann? Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit dem Computer.

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

- PC-Bedienung, Maus und Tastatur;
 - Was ist eigentlich das Betriebssystem „Windows“ und die Fenster-technik?
 - Dateien in Ordnern speichern und öffnen, kopieren, verschieben und löschen;
 - Ordner erstellen und verwalten;
 - Einfache Texte schreiben mit Word & Schnuppern im Internet
- Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220S1**
Susanne Dümig
Dienstag, 08.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 10,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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

Sie interessieren sich für den PC, haben aber bisher noch keine Ahnung, wie man damit umgeht und was man damit alles machen kann?

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit dem Computer. In kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln Ihnen kompetente Referenten den aktuellen Lehrstoff:

- PC-Bedienung, Maus und Tastatur;
 - Was ist eigentlich das Betriebssystem „Windows“ und die Fenster-technik?
 - Dateien in Ordnern speichern und öffnen, kopieren, verschieben und löschen;
 - Ordner erstellen und verwalten;
 - Einfache Texte schreiben mit Word & Schnuppern im Internet
- Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220S2**
Monika Bappert
Donnerstag, 28.04., 9.00-11.30 Uhr, 5x
€ 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 10,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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

Weiterführung und Vertiefung des Einstiegskurses:

- Einladung, Brief und/oder Grußkarte in Word erstellen,
- Informationen suchen im Internet (z.B. Fahrplanauskunft),
- Teilnehmerbezogene Fragestellungen.

Inhaltlich und konzeptionell an Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus „Fit am PC mit Windows - 50plus!“

Kurs **Fo221S1**
Susanne Dümig
Dienstag, 26.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x
€ 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen VHS-Zentrum

EDV-Kurse „50plus!“

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

Fit am PC mit Windows - Fortführung
Fo221S1

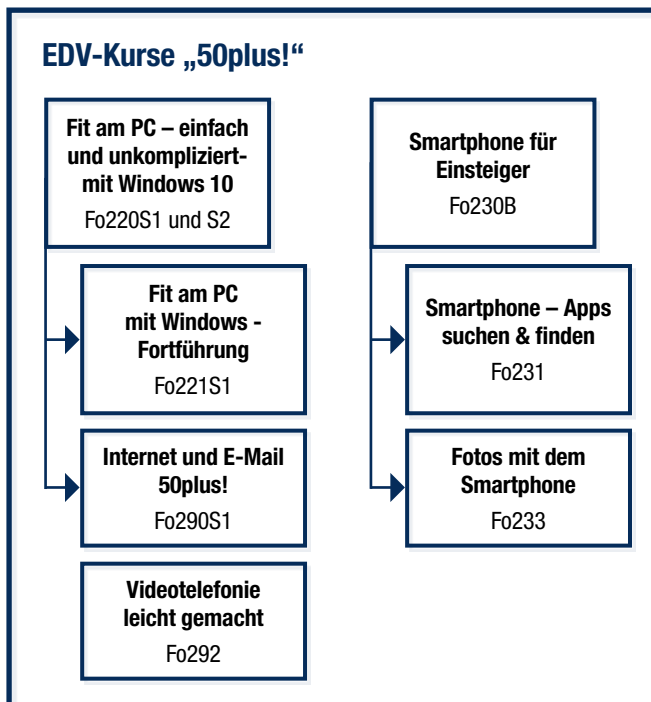
Internet und E-Mail 50plus!
Fo290S1

Videotelefonie leicht gemacht
Fo292

Smartphone für Einsteiger
Fo230B

Smartphone – Apps suchen & finden
Fo231

Fotos mit dem Smartphone
Fo233



Fit am PC mit Windows 10 -**NEU****„50plus!“ - spezial - Vertiefung mit Internet**

Weiterführung und Vertiefung des Einstiegskurses:

- Einladung, Brief und/oder Grußkarte in Word erstellen,
- Teilnehmerbezogene Fragestellungen.

Neu: Zusätzlich Kombination mit dem Kurs „Internet und E-Mail“

- vielfältige Möglichkeiten des Internets gezielt nutzen
- Kommunikation via E-Mail mit den Kindern, Enkeln und Bekannten
- Im Internet surfen und nach Informationen suchen
- Sicherheitsaspekte im Internet

Inhaltlich und konzeptionell an Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus „Fit am PC mit Windows – 50plus!“

Kurs**Fo222**

Monika Bappert

Donnerstag, 23.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x

€ 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen

VHS-Zentrum

Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

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

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

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

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs**Fo230B**

Stephan Schreiber-Hassa

Mittwoch, 23.03., 8.15-11.15 Uhr, 3x

€ 55,80 (€ 50,20) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

VHS-Zentrum

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

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

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

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

Voraussetzung: eigenes iPhone

Kurs**Fo230C**

Stephan Schreiber-Hassa

Mittwoch, 04.05., 8.15-11.15 Uhr, 2x

€ 37,20 (€ 33,50) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

VHS-Zentrum

fokkus
Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz

Kulturvielfalt in ihrer schönsten Blüte

Printausgabe vierteljährlich
www.forchheimer-kulturservice.de

Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

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

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

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs	Fo230D
Stephan Schreiber-Hassa	
Mittwoch, 22.06., 8.15-11.15 Uhr, 3x	
€ 55,80 (€ 50,20) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

Internet und E-Mail - 50plus

Möchten Sie gerne auch im Internet „surfen“, Fahrpläne suchen, geplante Autofahrten vorab im Internet ansehen und via E-Mail mit Kindern, Enkeln und Bekannten kommunizieren?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internet gezielt und sinnvoll nutzen können.

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

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

Kurs	Fo290S1
Susanne Dümig	
Dienstag, 17.05., 9.00-11.30 Uhr, 5x	
€ 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

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

Das neuartige Coronavirus beeinflusste das Leben jedes Einzelnen. Digitale Angebote haben geholfen, nicht zu vereinsamen und den Kontakt mit den Lieben zu halten. Aus technischer Sicht genügt bereits ein Smartphone, ein Tablet oder ein Computer mit Mikrofon und Kamera. Das Angebot für Interessierte ist groß - die bekanntesten Dienste sind WhatsApp, Facebook Messenger, Skype, Wire, Facetime oder Google Duo. Diese Anwendungen ermöglichen alle Anrufe per Video und unterscheiden sich dabei nur im Detail. Ebenso gibt es Anbieter für Video Konferenzen wie Zoom, Jitsi, edupad, MS Teams, webex,...

Wir werden uns im Workshop auf die Anwendung und Benutzung dieser Plattformen konzentrieren und den Umgang genauer behandeln:

- Welche Anwendung für welchen Zweck
- Installation und Bedienung
- Risiken der Videotelefonie
- Teilnahme an Webinaren und Vorträgen

Voraussetzung: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop

Kurs	Fo292
Stephan Schreiber-Hassa	
Mittwoch, 27.04., 8.15-11.15 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

Vorträge am Nachmittag

Betreuung: Joseph Thäle

Fränkische Schweiz

Vortrag	Se020
Edgar Krapp	
Dienstag, 08.03., 15.00 Uhr	Seniorenzentrum Ebermannstadt

Traumziele in Norditalien: Südtirol und der Gardasee

Vortrag	Se021
Joseph Thäle	
Dienstag, 05.04., 15.00 Uhr	Seniorenzentrum Ebermannstadt

Der Fränkische Jakobsweg zwischen Kronach und Nürnberg

Vortrag	Se022
Andreas Brenning	
Dienstag, 03.05., 15.00 Uhr	Seniorenzentrum Ebermannstadt

Schöne Gartenlandschaften und zauberhafte Schlossparks im Norden von Deutschland

Vortrag	Se023
Marika Bayer-Thäle	
Dienstag, 07.06., 15.00 Uhr	Seniorenzentrum Ebermannstadt

Auf dem Weg der Menschenrechte

Vortrag	Se024
Joseph Thäle	
Dienstag, 05.07., 15.00 Uhr	Seniorenzentrum Ebermannstadt

Vorträge in Seniorenwohnheimen

Betreuung: Joseph Thäle

März 2022

Fränkische Schweiz
Bildervortrag von Edgar Krapp

April 2022

Traumziele in Norditalien: Südtirol und der Gardasee
Bildervortrag von Joseph Thäle

Mai 2022

Der Fränkische Jakobsweg zwischen Kronach und Nürnberg
Bildervortrag von Andreas Brenning

Juni 2022

Schöne Gartenlandschaften und zauberhafte Schlossparks im Norden von Deutschland
Bildervortrag von Marika Bayer-Thäle

Juli 2022

Auf dem Weg der Menschenrechte
Bildervortrag von Joseph Thäle



KULTURKREIS EBERMANNSTADT E.V.

Tel.: 09194/506-40

1. Vorsitzende: Gabriele Rauch

Stellvertreterinnen: Sybille Müller, Gabriele Thiem

Schriftführerin: Brigitte Mitterer

Kassier: Wolfgang Krippel

Internet: www.kulturkreis-eps.de

E-Mail: info@kulturkreis-eps.de

Tel.: 09194/506-40, Frau Theiler

Der Kulturkreis als öffentliche Volkshochschule der Stadt Ebermannstadt offeriert sein Programm auch in Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen, Verbänden, Organisationen und Schulen:

Alle Angebote sind grundsätzlich frei zugänglich!

Der Kulturkreis ist Mitglied des Universitätsbundes Erlangen.

Anmeldungen für alle Kurse und Seminare ab Erscheinen des Programmheftes in der VG Ebermannstadt,

Franz-Dörrzapf-Str. 10, 91320 Ebermannstadt

- Frau Körber (Tel. 09194/506-28)

- Frau Esselberger (Tel. 09194/506-21)

- Frau Leicht (Tel. 09194/506-22)

- Frau Daum (Tel. 09194/506-24)

Einschreibung für Mitglieder:

Freitag, 11.02.22 8.00-12.00 Uhr

Montag, 14.02.22 8.00-12.00 Uhr

Allgemeine Einschreibung:

Dienstag, 15.02.22 8.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Mittwoch, 16.02.22 8.00-12.00 Uhr

Donnerstag, 17.02.22 vorm. geschlossen 12.30-18.00 Uhr

Freitag, 18.02.22 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 statt:

Volksschule: Schulweg 10, 91320 Ebermannstadt

Realschule EBS: Georg-Wagner-Straße 13, 91320 Ebermannstadt

Scheune im Wiesent-Garten: Am Kirchenwehr 10, 91320 Ebermannstadt

Feuerwehrhaus Burggailenreuth: Kalkwerk 5, 91320 Ebermannstadt

Stadtpfarrkirche St. Nikolaus: Kirchenpl. 1, 91320 Ebermannstadt

Hasenbergzentrum: Feuersteinstr. 11a, 91320 Ebermannstadt

Emmauskirche: Kirchenweg 7, 91320 Ebermannstadt

TÜV Ebermannstadt: Grasiger Weg 48, 91320 Ebermannstadt

Die Kunst der Zwanziger Jahre in Deutschland

Die Zwanziger Jahre in Deutschland und die Kunst der dritten Welle des Expressionismus, der Neuen Sachlichkeit und des Magischen Realismus. Die Bilder spiegeln, zumeist scharfsichtig und fast unbarmherzig, das Janusgesicht dieser Dekade, die sich weitgehend mit der Weimarer Republik deckt. Die Folgen des ersten Weltkrieges in allen Aspekten, zugleich das Industriezeitalter, die Vergnügungssucht, das Wegschauen von neuerlichen gefährlichen politischen Entwicklungen - Licht und Schatten sind die Facetten dieses Zeitpanoramas.

Vortrag

Katja Boampong-Brummer

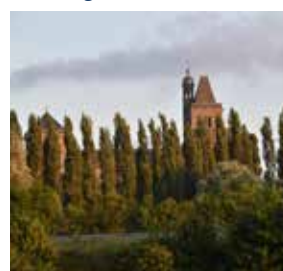
Donnerstag, 10.03., 19.30 Uhr

Eintritt: frei

Eb001

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Bretagne - Land am westlichen Ende von Europa



Die Bretagne bietet einzigartige landschaftliche Kontraste. Schroffe und steil abfallende Felsenküsten auf der einen und türkisfarbenes Wasser und weiße Sandstrände auf der anderen Seite. Das Leben wird von den Gezeiten bestimmt. Wenn sich das Meer bei Ebbe kilometerweit zurückzieht, legt es weite Sandstrände und bizarre

Felslabyrinth frei. Dann ziehen die Muschelsammler los und suchen die Muscheln für ihr Abendessen, die Fischer kommen zu ihren Austernbänken und holen Nachschub für den Markt. Das zeigt die Show genauso wie die malerischen Hafentäler und kleinen Orte im Hinterland mit hübschen Steinhäusern und Hortensien davor. Überall treffen wir auf Spuren der Vergangenheit. Wir sehen Hinkelsteine von Obelisk (Menhire) und Dolmen aus der Jungsteinzeit, aber auch die Relikte aus den Kriegen der Vergangenheit, Bunker, Festungsanlagen und den U-Boothafen in Lorient. Wir beobachten die Wind- und Kitesurfer bei ihrem waghalsigen Tun im starken Wind und besuchen traditionelle Umzüge und Märkte.

Erleben Sie ein eigenwilliges, reizvolles Land am Ende Europas.

Vortrag

Sepp Martin

Donnerstag, 17.03., 19.30 Uhr

Eintritt: frei

Eb002

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Wolfgang Kalb - Blues Songster

Wer traditionellen Blues in seiner Urform erleben möchte, sollte dieses Konzert nicht versäumen.

Wolfgang Kalb zeigt in seinem Programm „Wolfgang Kalb - Blues Songster“ sein Können in den vielseitigen Genres des Country Blues ab den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts mit all seinen verwandten Stilen. Er gräbt die Wurzeln des Blues aus der Anfangszeit dieser Musikform aus und bringt sie zum Leuchten.

Fingerpicking und Slide auf verschiedenen Gitarren sind seine Spezialitäten. Seine Resonatorgitarren (Blechgitarren) hat er fest im Griff, gefühlvolle Balladen, alte Gospelsongs, rollenden Ragtime und auch Rock ‚n‘ Roll-Stücke interpretiert er frisch und gekonnt.

VVK: Touristinfo Ebermannstadt, Bahnhofstr.5, Tel.09194-50640

Touristinfo@ebermannstadt.de

Konzert

Wolfgang Kalb

Freitag, 18.03., 19.30 Uhr

Eintritt : VVK € 8,00; Abendkasse € 10,00 Scheune im Wiesent-Garten

Eb003

Fluten, Dürren, Hitzewellen - neues Klima in der Fränkischen Schweiz?!

Die Flutkatastrophen im Sommer 2021 sind uns noch gut im Gedächtnis, die verdorrten Bäume aus den Hitzesommern davor stehen zum Teil noch in unseren nahen Wäldern. Keine Frage: das Klima verändert sich! Wie es sich künftig bei uns in der Fränkischen Schweiz auswirkt, zeigt der bekannte Medien-Wetterexperte an konkreten Beispielen.

Vortrag **Eb004**

Christian König
Donnerstag, 24.03., 19.30 Uhr
Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

„REQUIEM in d-Moll“ KV 626

Konzert für Soli, Chor und Orchester
von W. A. Mozart (1756 – 1791)
Solistinnen und Solisten N. N.
Liederverein Forchheim
Alexander Ezhelev, musikalische Gesamtleitung
Vorverkauf: ab KW 2/2022
in Forchheim:
- VHS des Landkreises Forchheim, Hornschuchallee 20, 09191-861060
- Lotto- und Ticketshop Kefferstein, Hornschuchallee 21, Tel. 09191-3515930
- Bücherstube an der Martinskirche, Tel. 09191-14500
in Ebermannstadt:
- Touristinformation Ebermannstadt, Tel. 09194-50640

Veranstalter:
Kuratorium zur Förderung von Kunst und Kultur im Forchheimer Land e. V.
Ansprechpartner:

Kulturamt des Landkreises Forchheim, Tel. 09191-861045
Das Konzert wird in Kooperation mit dem Liederverein Forchheim e. V. und dem Kuratorium zur Förderung von Kunst und Kultur im Forchheimer Land e. V. veranstaltet.

HINWEIS: Die Veranstaltung findet unter den jeweils aktuell gültigen Hygienebedingungen statt!

Wir danken für die Unterstützung:
- Kulturkreis Ebermannstadt e. V.
- Pfarrei St. Nikolaus Ebermannstadt
- Sparkasse Forchheim

Konzert **Eb005**

Sonntag, 03.04., 17.00 Uhr
€ 22,00 (€ 20,00 für Schüler, Studenten, Menschen mit Behinderung, Mitglieder des Kuratoriums und Inhaber der Bay. Ehrenamtskarte)
Stadtpfarrkirche St. Nikolaus
Einlass ab 16:00 Uhr

Literarischer Osterspaziergang durch Ebermannstadt

Wer möchte nicht dem Winter endlich ‚Lebewohl‘ sagen? Wer möchte nicht schauen, ob „Strom und Bäche“ wie in Goethes berühmtem Osterspaziergang „vom Eise befreit“ sein werden? Wer möchte nicht mal darüber nachsinnen, was nun wirklich zuerst da war: die Henne oder das Ei oder gar der Osterhase? Dann schließen Sie sich doch einfach dem Osterspaziergang der Literaturbühne unter der Leitung von Rainer Streng an und entdecken das Neuerstehen der Natur mit romantischen Gedichten von Eichendorff, Uhland und Kerner. Dazu steuern dann noch Tucholsky, Mörike und Morgenstern launig Humorvolles bei. Ringelnatz lässt Sie an mehreren Eiern verzweifeln und das „Eier-Lesen“ bekommt einen ganz neuen Sinn. Vielleicht entdecken Sie ja auch ganz neue Eier bei diesem überraschenden und kurzweiligen Osterspaziergang.
Treffpunkt ist am Bürgerhaus um 14 Uhr. Dauer des Spaziergangs etwa 1 Stunde.

Literarischer Osterspaziergang **Eb006**

Rainer Streng
Montag, 18.04., 14.00 Uhr
€ 8,00 (€ 7,00) Treffpunkt: Bürgerhaus Ebermannstadt
Anmeldung erforderlich!

Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

Donnerstag, 28.04., 17.30 Uhr **Eb007**
Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Fuerteventura

Fuerteventura ist eine Insel, die polarisiert. Surfer nennen sie wegen der grandiosen Wellen- und Windbedingungen sowie dem kristallklarem, türkisfarbenem Wasser das „Hawaii Europas“ und jene, die dem herben Klima Mitteleuropas entfliehen wollen, geben Fuerteventura den Namen „Insel des ewigen Frühlings“. Fuerteventura ist schön und facettenreich, einzigartig ihre Natur. Aber an die Kargheit Fuerteventuras muss man sich erst gewöhnen: im unbewohnten Hinterland wächst kaum ein Baum, dafür gibt es reichlich Vulkangestein, Wüstenlandschaft und manch störrisches Kakteengewächs.

Doch Fuerteventura bietet mehr, viel mehr. Der Besucher muss sich nur einlassen, auf diese karge Schönheit im Atlantik. Wohltuende Ruhe und Zeit zur Pause vom Alltag bietet die „Isla tranquila“, die entspannte, die ruhige Insel. Es lohnt sich, die Touristenzentren zu verlassen und die allorts anzutreffenden hübschen Dorfkirchen sowie die historischen Windmühlen und die Bauten der spanischen Kolonialarchitektur anzusehen. Und noch so manches darüber hinaus gilt es zu erleben, an das wohl kaum jemand denkt, wie zum Beispiel seltene Pflanzen am Wegesrand - die Insel wird auch das „Galapagos der Botaniker“ genannt - und Tiere, die nur hier kriechen und flüchten.

Vortrag **Eb008**

Adolf Riechelmann
Donnerstag, 28.04., 19.30 Uhr
Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Alexander von Humboldt und die Höhlen der Fränkischen Schweiz. Ein neu entdeckter Brief des großen Gelehrten aus seiner Zeit in Franken

Humboldts Wirken im preußischen Fürstentum Bayreuth zwischen 1792 und 1797 ist gut erforscht. Im Auftrag Berlins war es seine Aufgabe, den Bergbau und das Fabrikwesen in den preußischen Teilen Frankens zu beleben. Daneben setzte Humboldt seine Forschungen über die tierische Elektrizität fort, führte geologische Untersuchungen durch und suchte nach Hilfsmitteln gegen eine Viehseuche. Zwei kürzlich aufgetauchte Briefe, die der große Gelehrte und Bergbeamte 1793 und 1794 an den Juristen Georg August Ebell in Hannover richtete, belegen nun zusätzliche Interessen Humboldts in seinen fränkischen Jahren: Er beschäftigte sich nämlich mit den Knochen vorgeschichtlicher Tiere, die in Höhlen der Fränkischen Schweiz gefunden wurden, und mit den geologischen Hintergründen solcher Funde. Der bisher unbekannt Brief eröffnet so eine neue Facette im vielfältigen Interessensspektrum Alexander von Humboldts.

Vortrag **Eb009**

Prof. Dr. Günter Dippold
Donnerstag, 05.05., 19.30 Uhr
Eintritt: frei Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Konzert mit Trio Vita Sonante und Stephanie Spörl

Bitte informieren Sie sich über die Tagespresse.

Konzert **Eb010**

Montag, 06.06., 17.00 Uhr
Eintritt frei, Spenden erbeten Emmauskirche

Sommerfest unterm Nussbaum im Garten beim Heimatmuseum

Bitte informieren Sie sich über die Tagespresse.

Eb011

in Planung
Eintritt: frei Bürgerhaus

Exkursion: Neidecker Marmor in Würzburg

Um 1740 wurde aus dem Steinbruch bei der Ruine Neideck massiger Kalkstein gewonnen und wurde als „Neidecker Marmor“ unter anderem auch in der Würzburger Residenz verbaut, am schönsten sichtbar an den Säulen im „Gartensaal“.

Wir erhalten in Würzburg eine Gruppenführung durch die Residenz. Im Anschluss widmen wir uns gesondert der Verwendung des Neidecker Marmors an verschiedenen Orten der Residenz.

Im Innern der Residenz fotografieren verboten!

Mittagessen, auf eigene Kosten, in der Balthasar-Neumann-Gaststätte
Treffpunkt: 8.30 Uhr Ebermannstadt: P2 (zwischen Landratsamt und Rewe-Getränkemarkt)

9.00 Uhr: Forchheim, Streckerplatz.

Anmeldung bis drei Tage vorher erforderlich!

Exkursion**Eb012**

Prof. Dr. Wolfgang Schirmer

Samstag, 30.04., 8.30-17.00 Uhr

€ 28,00 für Führungen und Busfahrt

Würzburg

Sprachen**Englisch****Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Niveau A2**

Lehrbuch: Network Now, A2.1, Unit 4 (Klett/Langenscheidt Verlag)

Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Englischen vermittelt.

Quereinsteiger willkommen!

Kurs**Eb019**

Udo Schüpferling

Dienstag, 08.03., 19.15-20.45 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30) Kleingruppe

Realschule EBS,
Pausenhof Tür NE4, Raum E28

Französisch**Französisch für den Urlaub und Städtepartnerschaft, Fortführung, Niveau A1**

Endlich wieder reisen können? Einfach in Europa, in der Nachbarschaft? Frankreich mit seinen sandigen oder felsigen Küsten, mit seinen wunderschönen Landschaften im Landesinneren bietet sich optimal an. Sie haben einfach Lust, Ihr Französisch aufzufrischen? Schließen Sie sich uns an! Wir trainieren in netter Runde einfache Gesprächssituationen sowie Hörverstehen.

Teilnehmer mit verschütteten Kenntnissen sind auch herzlich willkommen.

Kurs**Eb020**

Susanne Doneth-Hofmann

Dienstag, 08.03., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 68,40 (€ 61,60)

Realschule EBS, Pausenhof Tür NE4, Raum E29

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

Gesundheit**Sport - Entspannung****Bauch - Beine - Po**

Für Anfänger, mit Kinderbetreuung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung!

In Zusammenarbeit mit dem Mütterzentrum. Zeitgleich bietet das Mütterzentrum in seinen Räumen (Bahnhofstr. 5) eine Kinderbetreuung für

Kinder von 0 - 4 Jahren an.

Gebühr pro Stunde € 2,00 für MüZe-Mitglieder, € 2,50 für Nichtmitglieder. Anmeldung für Kinderbetreuung nicht erforderlich. Informationen bei Gerlinde Wagner, Tel. 09194/5951.

Kurs**Eb025**

Doris Hohmann

Dienstag, 08.03., 9.00-10.00 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Volksschule, Eingang Hallenbad

Wirbelsäulengymnastik

Mit einem starken Rücken leicht durchs Leben gehen

Für Anfänger, mit Kinderbetreuung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung!

In Zusammenarbeit mit dem Mütterzentrum. Zeitgleich bietet das Mütterzentrum in seinen Räumen (Bahnhofstr. 5) eine Kinderbetreuung für Kinder von 0 - 4 Jahren an.

Gebühr pro Stunde € 2,00 für MüZe-Mitglieder, € 2,50 für Nichtmitglieder. Anmeldung für Kinderbetreuung nicht erforderlich. Informationen bei Gerlinde Wagner, Tel. 09194/5951.

Kurs**Eb025A**

Doris Hohmann

Dienstag, 15.02., 10.15-11.15 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Volksschule, Eingang Hallenbad

Qi Gong

Den Körper kräftigen, die Energie frei fließen lassen und den Geist zur Ruhe kommen lassen ist das Ziel einer uralten chinesischen Selbstheilungsmethode. Machen Sie sich mit mir auf den Weg.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Parkplatz ist über die Feuersteinstraße erreichbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Fußbekleidung!

Kurs**Eb026**

Maria Riediger

Mittwoch, 09.03., 19.45-21.15 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Yoga zum Entspannen und Auftanken

Yoga ist weit mehr als ein System körperlicher Übungen. Obwohl Körperübungen das Grundgerüst dieses Kurses bilden werden, gilt das Interesse vor allem der Frage, wie man mit Hilfe des breiten Spektrums an Yogatechniken auf die mentale und emotionale Befindlichkeit und auf psychosomatische Symptome einwirken kann. Nachweislich kann Yoga als unterstützende Methode dazu beitragen, Erschöpfung, Energiemangel, leichte depressive Verstimmungen, Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen und Ängste positiv zu beeinflussen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, sich neben fließenden und sanften Körperübungen auch auf Atem- und Entspannungsübungen einzulassen und Yoga als achtsamkeitsbasierte, entschleunigende, meditative Praxis zu erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Isomatte!

Kurs**Eb028**

Pauline Lodes

Dienstag, 08.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Hasenbergzentrum, Feuersteinstr. 11a

Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Isomatte!

Kurs **Eb029**
Swati Mandlekar
Mittwoch, 09.03., 8.15-9.45 Uhr, 12 x
€ 68,40 (€ 61,60) Volksschule, Eingang Hallenbad

Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Isomatte!

Kurs **Eb030**
Swati Mandlekar
Mittwoch, 09.03., 10.00-11.30 Uhr, 12 x
€ 68,40 (€ 61,60) Volksschule, Eingang Hallenbad

Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Isomatte!

Kurs **Eb031**
Swati Mandlekar
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 68,40 (€ 61,60) Volksschule, Eingang Hallenbad

BUB - Bewegung und Balance 50plus

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten“ Ausspruch von Albert Einstein. Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben. Mit einem Mix aus Gymnastik, Kraft- und Balanceübungen erreichen Sie eine gute Rundum-Kondition. Auch für Ungeübte geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Theraband und 2 Wasserflaschen (500ml)!

Kurs **Eb032**
NN
Mittwoch, 09.03., 16.45-17.45 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

HDF - Halte dich fit

Allgemeine Gymnastik mit und ohne Kleingeräte (Hanteln, Bälle, Theraband). Durch die Übungen verbessern Sie Ihre Ausdauer, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination. Gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Theraband!

Kurs **Eb033**
NN
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

Pilates-Training

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte!

Kurs **Eb034**
Annette Dokoupil-Gutensohn
Dienstag, 08.03., 16.45-17.45 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10) Volksschule, Eingang Hallenbad

Pilates- und Faszientraining

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode begeistert immer mehr Menschen. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition, als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Charakteristisch für Pilates ist die langsame Bewegungsausführung. Nach einem Warm-Up bei ruhiger Musik werden die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die für eine gute Haltung verantwortlich sind, aktiviert und die Körpermitte gekräftigt. Der Körper wird dadurch beweglicher und die Muskulatur gekräftigt. Mit intensivem Stretching wird die Stunde beendet. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte!

Kurs **Eb035**
Gerlinde Ohlmann
Dienstag, 08.03., 19.05-20.05 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

Fit und Figur

Ausdauertraining und Figurstraffung in einem Kurs. Für jeden geeignet. Bitte mitbringen: Handeln, Theraband, bequeme Kleidung, Isomatte!

Kurs **Eb036**
Karla Meauri de Zintl
Donnerstag, 10.03., 8.15-9.15 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10) Volksschule, Eingang Hallenbad

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Zumba verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau bietet. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung!

Kurs **Eb037**
Karla Meauri de Zintl
Donnerstag, 10.03., 9.30-10.30 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10) Volksschule, Eingang Hallenbad

Step Choreographie mit Bauch-Beine-Po

Für alle mit Basic-Kenntnissen.

Leicht zu folgenden Choreographien, Herz-Kreislauf-Training.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung!

Kurs **Eb039**
Doris Hohmann
Montag, 07.03., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,60) Volksschule, Eingang Hallenbad

Problemzonengymnastik und Body Work-Out

Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen. Gelenkschonendes Training für jeden.

Bitte mitbringen: Isomatte!

Kurs **Eb040**
Gerlinde Ohlmann
Dienstag, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Volksschule, Eingang Hallenbad

Fit hoch 3

deepWORK und Faszien-Pilates im Wechsel. deepWORK® ist athletisch, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Faszientraining ist eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und dehnbar, zugleich reißfest und kräftig und bildet die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte!

Kurs **Eb041**
 Rainer Hümmer
 Donnerstag, 10.03., 18.30-19.45 Uhr, 10 x
 € 32,50 (€ 29,20) Volksschule, Eingang Hallenbad

Aquafitness

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

Kurs **Eb043**
 Rainer Hümmer
 Dienstag, 08.03., 18.00-18.45 Uhr, 10 x
 € 35,00 (€ 31,50) inkl. Hallenbadeintritt Hallenbad Volksschule

Aquafitness

Kursbeschreibung siehe Eb043.

Kurs **Eb044**
 Rainer Hümmer
 Dienstag, 08.03., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 35,00 (€ 31,50) inkl. Hallenbadeintritt Hallenbad Volksschule

Aquajogging

Mit Hilfe eines auftriebsgebundenen Gürtels können Sie im Wasser laufen, die Kraft steigern, Kalorien verbrennen ohne den Boden zu berühren. Ein gesundes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im flachen oder tiefen Wasser. Gürtel wird gestellt.

Kurs **Eb045**
 Rainer Hümmer
 Dienstag, 08.03., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 35,00 (€ 31,50) inkl. Hallenbadeintritt Hallenbad Volksschule
 max. 20 Teilnehmer

Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen



Würden Sie gerne mit dem Joggen beginnen? Würde es Sie freuen, am Ende des Kurses 30 Minuten Laufen am Stück gut schaffen zu können? Oder sind Sie beim Nordic Walking evtl. nicht mehr genügend aktiviert?

Dann ist dieses Kursangebot passend für Sie. Tanken Sie Vitalität und Energie durch entspanntes Laufen in der Natur und freuen Sie sich auf das Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe. Entdecken Sie dabei Ihre neuen Möglichkeiten – behutsam aufbauend durch den bewussten Wechsel aus Jogging- und Gehphasen.

Wertvolle Informationen zur gesunden Ausdauerbewegung werden ebenfalls im Kursrahmen gegeben.

Kurs **Eb046**
 Michael Cipura
 Donnerstag, 10.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Treffpunkt TÜV, Ebermannstadt

Tanzkurs für Paare - Grundkurs

Kurs **Eb047**
 Udo Schüpferling
 Montag, 07.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) pro Paar Volksschule, Aula

Antrag auf Mitgliedschaft

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Familienmitgliedschaft? (Bitte ankreuzen) Ja Nein

Die Datenschutzinformation auf der Rückseite habe ich zur Kenntnis genommen.

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE

IBAN (Diese Information finden Sie auf Ihrem Kontoauszug)

Ort, Datum und Unterschrift

Ihre Vorteile und Rechte als Mitglied!

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

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

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

Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs

Kurs Eb048
 Udo Schüpferling
 Montag, 07.03., 20.15-21.45 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) pro Paar Volksschule, Aula

1000 Jahre altes Gericht - Vegan indisches würziges Naan



Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gehören die unzähligen Linsengerichte jeden Tag auf den Speiseplan der indischen Bevölkerung. Linsen liefern wichtige Proteine, sättigen und schmecken einfach toll. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt der unterschiedlichen Linsensorten und die Verwendung in Verbindung mit den typischen Gewürzen in der indischen Küche.

Wir kochen in diesem Kurs Vegi-Naan-Brot mit Eiweiß und Kohlenhydraten - aus unterschiedlichen Linsenpulvern, Reispulver, Weizenmehl und anderen, verschiedenen Mehlen. Passend zu diesem gesunden Brot werden eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtsch serviert.

Sie erhalten Rezepte zum Mitnehmen.

Materialkosten in Höhe von € 10,00 werden mit abgebucht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben!

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs Eb050
 Dr. Yamini Avadhut
 Dienstag, 15.03., 18.00-22.00 Uhr
 € 15,20 (€ 13,70) + € 10,00 Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Fischgerichte



Als kulinarisches Thema Nummer Eins erleben Fisch und Meeresfrüchte einen weltweiten Boom. Eiweißreich, mit geringem Fett- und Kohlenhydratanteil, ausgestattet mit vielen ungesättigten Fettsäuren, ergänzt Fisch die gesunde Ernährung. Im diesem Kurs

lernen Sie dieses hochwertige Nahrungsmittel mit Fonds und Soßen mit wenig Aufwand elegant und raffiniert zuzubereiten. Nutzen Sie die kreativen Grundlagen feiner Seafood-Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsdosen!

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs Eb051
 Brigitte Justen-Steinmetz
 Dienstag, 29.03., 18.00-21.30 Uhr
 € 13,30 (€ 12,00) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Low Carb - Herbst- und Wintergerichte

Low Carb ist die bevorzugte Ernährungsform der Sportler. Bei dieser Ernährung wird möglichst auf Kohlenhydrate verzichtet. Im Austausch mit Eiweiß soll es helfen, Muskelmasse zu erhalten und dem Körper trotzdem genügend Energie zuzuführen. Lassen Sie sich entführen in eine andere Welt der Ernährung!

Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs Eb052
 Brigitte Justen-Steinmetz
 Dienstag, 05.04., 18.00-21.30 Uhr
 € 13,30 (€ 12,00) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Datenschutzinformation

Kulturkreis Ebermannstadt e.V.

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

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

2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

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

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

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

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent, Kursteilnehmer oder VHS-Mitglied zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Bei Kündigung der Mitgliedschaft werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung und erfolgreicher Bezahlung des Mitgliedsbeitrags nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu: Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO). Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die VHS, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

8. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch den Kulturkreis Ebermannstadt e.V. durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diese nicht berührt.

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten lauten:

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



Urrädla backen

Bitte mitbringen: fünf Geschirrtücher, Gefäß fürs Gebäck!
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs Eb053

Beate Wittmann
Mittwoch, 30.03., 17.30-21.30 Uhr
€ 15,20 (€ 13,70) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Küchla backen - auf Wunsch auch viereckige Kissen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs Eb054

Beate Wittmann
Mittwoch, 06.04., 17.30-21.30 Uhr
€ 15,20 (€ 13,70) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Zu Gast in Israels Küche

Die mediterrane Küche ist eine gesunde und bekömmliche Küche. Sie besteht hauptsächlich aus Gemüse, Getreideprodukten, Fisch, Reis, Joghurt und wenigen, aber schmackhaften Gewürzen und Gewürzmischungen, den „Baharat“. Hühner-, Lamm- und Rindfleisch werden nicht als Hauptspeisen, sondern als Eintopf, gekocht oder gegrillt serviert. Aus diesen Produkten werden die leckersten Speisen zubereitet. Spricht man aber von der israelischen Küche, so meint man damit nicht nur die mediterrane, sondern auch die Küche der Länder, aus denen Juden nach Israel ausgewandert sind. Somit ist die israelische Küche eine internationale, in der die mediterrane den Vorrang hat. Hierbei spielen die Vorspeisen und der Nachtisch sowie die Gastfreundschaft eine große Rolle, ohne die der Tisch arm wäre. Hierzu gehören alle saisonalen Obstsorten und einige Süßspeisen.

Wir werden zusammen kochen und einige dieser Vorspeisen „das Masa“ kennenlernen, mit denen Sie Ihren Gästen die größte Gaumenfreude machen können.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben!

Außerdem gute Kochlaune, heißen Appetit und ein wenig orientalisches Temperament, um möglichst in wenigen Stunden mehrere leckere Speisen zubereiten zu können.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs Eb055

Dr. Rajaa Nadler
Mittwoch, 27.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 15,20 (€ 13,70) + Material Küche Volksschule, Eingang Hallenbad

Kreativ**Seife sieden für Einsteiger**

Handgemachte und kaltgerührte Naturseifen aus eigener Herstellung bieten uns eine wundervolle Pflege und ein einmaliges Hautgefühl.

In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren natürliche Seife aus pflanzlichen Ölen und Fetten. Beduftet und gefärbt wird ebenfalls ausschließlich mit natürlichen Stoffen. Außerdem stellen wir tolle, duftende Shampoo-Bars mit natürlichen Wirkstoffen her. Diese pflegen das Haar und schonen die Umwelt.

Mitzubringen sind: ein großer Topf aus Emaille oder unbeschichtetem Edelstahl 1-2 Liter Fassungsvermögen, Pürierstab, Thermometer, digitale Küchenwaage, große hohe Plastikschüssel, alter Kunststoffkochlöffel und temperaturbeständiger Teigschaber, 2-3 Plastiklöffel und alte Joghurtbecher, Plastikmehlschaber, 2 paar Gummihandschuhe, Schutzbrille, Atemschutzmaske, 1 Küchenrolle, alte Zeitungen, 1 altes Handtuch, zum Abfüllen der Seife ausgewaschene Tetrapacks oder Pringels-Dosen, Silikonbackform eckig oder Muffinform, Kühlbox oder Kühltasche für den Heimtransport.

Bitte langärmeliges altes Shirt und geschlossene Schuhe anziehen! Alle Gerätschaften sollten grundsätzlich nur zur Seifenherstellung verwendet werden und nicht mehr für die Zubereitung von Lebensmitteln! Materialkosten ab ca. € 10,00 bitte im Kurs zahlen.

Kurs Eb058

Karin Fenzl
Donnerstag, 24.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material ca. € 10,00 Küche Volksschule, Eingang Hallenbad
Kleingruppe

Burggailenreuth**Yoga**

Yoga umfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Die Muskeln, Sehnen und Organe werden langsam gedehnt, gestärkt und so auf die Belastungen des Alltags besser vorbereitet. In besonderem Maße wird die Fähigkeit zum bewussten Entspannen und Loslassen geübt. Atmung, Meditation und Bewegung führen zur Ausgeglichenheit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen!

Kurs Eb059

Kerstin Postler
Dienstag, 08.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Feuerwehrhaus Burggailenreuth
Kleingruppe



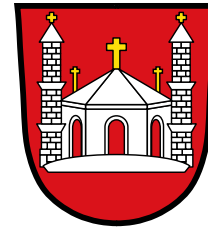
EFFELTRICH

Leitung: Maria Sparrer

Anmeldung: Gemeindeverwaltung Effeltrich, Frau Keusch, Tel. 09133/7792-12 ab Dienstag, 15.02., 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.



EGGOLSHEIM

Leitung: Silvia Bessler und Birgit Pfann

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung Eggolsheim, Frau Jachim, Tel. 09545/444-142 und Frau Steppan,

Tel. 444-143. Anmeldung ab Dienstag, 15.02.

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

Yoga - Weiterführung des bestehenden Kurses

Kurs

Ef001

Pauline Lodes

Donnerstag, 10.03., 19.00-20.30 Uhr, 8 x

€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung

Schule, Entspannungsraum

outdoor Yoga

Kurs

Ef002

Pauline Lodes

Donnerstag, 23.06., 19.00-20.30 Uhr, 5 x

€ 28,50 (€ 25,60)

Flurkapelle Effeltrich „Achtsam am Weg“

Yoga an der Flurkapelle Effeltrich



In diesem Sommerkurs werden wir nach einigen vorbereitenden Körperübungen (Asanas) den Sonnengruß (surya namaskar) in Verbindung mit Atemübungen (pranayama) praktizieren und uns nach und nach steigern.

Mit einer geführten Tiefenentspannung am Ende der Stunde bringen wir Körper und Geist zur Ruhe. Wir üben nur bei schönem Wetter. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

Kurs

Ef003

Gabriele Kapp

Mittwoch, 20.07., 18.00-19.15 Uhr, 7 x

€ 33,30 (€ 30,00)

Flurkapelle Effeltrich „Achtsam am Weg“

Sprachen

online-Kurs: Französisch-Kurs A1 - Fortsetzung ab Lektion 11 - Fortsetzung

Buch: Voyage neu A1 (Klett Verlag) ab Lektion 11

Sie hatten ein Semester Französisch an der VHS oder Sie haben nur sehr wenige Stunden aus der Schulzeit in Erinnerung? In diesem Semester wird das Lernen von Standardsätzen mit der richtigen Aussprache geübt, nebenbei wird auch etwas Grammatik erklärt. Der Wortschatz wird spielerisch wiederholt. Erste, einfache Sprechsituationen des Alltags werden durchgespielt.

Lernen Sie mit der Sprache Gesellschaft und Kultur Frankreichs besser kennen!

Dieser Kurs wird Online in der vhs.cloud angeboten.

Kurs

Eg001

Hélène Maréchal

Montag, 14.02., 17.45-19.15 Uhr, 14 x

€ 105,00 (€ 94,50) Kleingruppe

Online bei Ihnen zu Hause

Kleingruppe

Gesundheit - Sport

Rücken Fit

Ziel des Rückenfit Kurses ist es, durch funktionelle Übungen und Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule einen gesunden Rücken ohne Haltungprobleme und Schmerzen zu erreichen. Wenn Sie dieses Ziel erreichen möchten, sind Sie im Rücken Fit Kurs genau richtig! Hier werden die Rückenmuskeln intensiv gestärkt, die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Durch Gleichgewichtsübungen wird der Körper stabilisiert, Muskeldysbalancen ausgeglichen und durch leichtes Fitness Training die Leistungsfähigkeit gesteigert. Im Rückenfit Kurs arbeiten wir unter anderem mit Mini Bands, Gymnastikbändern, Rhodendo Bällen und Hanteln. Bitte Hanteln, lange Gymnastikbänder (2 m) und Matte mitbringen.

Kurs

Eg002

Alexandra Dötzer

Montag, 07.03., 16.50-17.50 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Kulturscheune

Die vhs muss Kurse absagen, wenn sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben. Zögern Sie daher nicht bis zuletzt mit Ihrer Anmeldung!

Body Work-out

Ein abwechslungsreiches Intensivtraining: Gezieltes und gelenkschonendes Training für den ganzen Körper. Größtenteils werden Ausdauer und Krafttraining gemischt. Das Krafttraining ist speziell für die Rückenmuskulatur und Problemzonen ausgerichtet, teilweise mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Therabändern.

Bitte Matte und Hilfsmittel mitbringen!

Kurs**Eg003**

Alexandra Dötzer

Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Kulturscheune

Body Workout und Bauch Beine Po

Wir kommen ordentlich ins Schwitzen und trainieren besonders Bauch, Beine und Po zu fröhlicher Musik von Rock bis Pop. Bitte eine Yogamatte/Fitnessmatte oder ähnliches mitbringen. Evtl. kleine Gewichte je nach Absprache im Kurs.

Kurs**Eg004**

Bettina Baier

Montag, 07.03., 19.30-20.30 Uhr, 12 x

€ 45,60 (€ 41,00)

Drügendorf, Feuerwehr-/Schützenhaus

Bauch- und Rückengymnastik aus Pilates mit bewusstem Faszien Dehnen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Die Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, wobei der Schwerpunkt vorwiegend auf der Muskulatur der Körpermitte - Bauch, Rücken und Beckenboden - liegt. Ausgehend von diesen Muskeln werden alle Übungen sanft und kontrolliert ausgeführt. Die tiefliegende Bauchmuskulatur, die sich um die Wirbelsäule legt und sie stabilisiert, wird dadurch in besonderem Maße trainiert und gekräftigt. Durch bewusstes Atmen wird die Konzentration auf Körper und Bewegung intensiviert. Dadurch entsteht ein Gefühl von Harmonie zwischen Körper und Geist.

Die Stunde wird mit einer Entspannungsübung beendet.

Mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung

Kurs**Eg005**

Martina Trende

Montag, 07.03., 19.05-20.05 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Kulturscheune

Ausgleichsgymnastik

Durch gezielte funktionelle Gymnastik wollen wir unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, die Wirbelsäule behutsam mobilisieren und verkrampte Muskulatur lockern. Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen!

Kurs**Eg006**

Ingrid Pamperl

Mittwoch, 09.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x

€ 28,50 (€ 25,60)

Kulturscheune

Fitnessstraining

Fit in den Sommer: Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung. Es werden verschiedene Elemente aus Rückentraining, Muskelkräftigung sowie Herz-Kreislauf-Training angewendet. Ein Fitnessstraining für Jung und Alt.

Bitte Matte oder Decke mitbringen!

Kurs**Eg007**

Melanie Link-Roth

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Kulturscheune

Pilates - Anfänger & Einsteiger

Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen „kleine Helfer Muskeln“ angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In unserem Training wird die Kondition und Bewegungskoordination, sowie die Körperhaltung- und wahrnehmung verbessert und der Kreislauf angeregt.

Kurs**Eg008**

Jennifer Matern

Dienstag, 08.03., 10.00-11.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Kulturscheune

Pilates - Fortgeschrittene & Erfahrene

Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen (kleine Helfer Muskeln) angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In unserem Training wird die Kondition und Bewegungskoordination sowie die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert und der Kreislauf angeregt.

Bitte Gymnastikmatte und Sportkleidung mitnehmen!

Kurs**Eg009**

Jennifer Matern

Dienstag, 08.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Kulturscheune

Yoga

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Leichte Körperübungen mit viel Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation.

Bitte Isomatte, Decke und warme Socken mitbringen!

Kurs**Eg010**

Gisela Peschka-Endres

Mittwoch, 09.03., 19.15-20.45 Uhr, 12 x

€ 49,80 (€ 44,80) mit Teilnahmebescheinigung

Kulturscheune

Konditions- und Muskeltraining auf dem Step

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dynamischen Bewegungsabläufen steigert die Kondition, trainiert die Gehirnhälften sowie Beine, Po, Arme und strafft die Haut. Die Stunde wird mit einem Stretching der trainierten Muskeln beendet.

Feste Turnschuhe (biegsame Sohle) und ein Getränk mitbringen!

Kurs**Eg011**

Elke Dutzel

Donnerstag, 10.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Konditions- und Muskeltraining auf dem Step

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dynamischen Bewegungsabläufen steigert die Kondition, trainiert die Gehirnhälften sowie Beine, Po, Arme und strafft die Haut. Die Stunde wird mit einem Stretching der trainierten Muskeln beendet.

Feste Turnschuhe (biegsame Sohle) und ein Getränk mitbringen!

Kurs**Eg012**

Elke Dutzel

Donnerstag, 10.03., 20.10-21.10 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Neuses - alte Schule Spiegelsaal

Fit und Figur

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

Kurs**Eg013**

Karla Meaurio de Zintl
Freitag, 11.03., 9.30-10.30 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)

Kulturscheune

Zusammenarbeit mit Sportvereinen**Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen.

Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Der Kurs ist für Mädchen ab ca. sieben Jahren geeignet. Falls sich aber eventuell ein Mädchen im Alter von sechs Jahren mit seiner Mama oder Geschwister mit anmelden möchte ist das natürlich auch möglich

Kurs**Eg014**

Christine Lehmann
Samstag, 25.06., 14.00-17.00 Uhr
€ 11,40 (€ 10,30)

Eggerbachhalle -Turnhalle Halle 1

Offener Schachschnuppertag

Erste Schritte zum Schachspielen - Wer Schach spielt, fördert seine Konzentrationsfähigkeit, sein logisches und abstraktes Denken sowie seine Fähigkeit zur Problemlösung. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundzüge, Regeln und erste taktische Finessen.

€ 2,00 für Lehr- und Übungsmaterial bitte im Kurs zahlen.

Kurs**Eg015**

Georg Petersammer
Samstag, 21.05., 9.00-12.00 Uhr
Eintritt: frei € 2,00 für Lehr- und Übungsmaterial bitte im Kurs zahlen.

Schule - Speisesaal, Eingang „H“

Bogensport - Sportschießen mit dem olympischen Recurvebogen - für Anfänger ab 12 Jahren

Das sportliche Bogenschießen mit dem olympischen Recurvebogen ist eine der faszinierendsten Sportarten weltweit. Bei uns leiten ausgebildete Vereinsübungsleiter (Teilnehmer an Landes- und Bundesmeisterschaften) die Gäste zum erfolgreichen Umgang mit dem Bogen an. Der familienfreundliche Bogensport kombiniert Kraft, Ausdauer und Konzentration und wird seit geraumer Zeit sogar zu therapeutischen Maßnahmen herangezogen.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, benötigt werden lediglich geschlossene Schuhe, sportliche Hose und enganliegende Oberbekleidung. Die komplette Bogensportausrüstung wird vom Verein zur Verfügung gestellt.

Unser gemeinsames Bestreben ist der sichere Umgang mit dem Bogen und die Freude, ein anvisiertes Ziel auch treffen zu können.

Kurs**Eg016**

Wolfgang Graßl
Freitag, 10.06., 17.00-19.00 Uhr, Samstag, 11.06., und Sonntag, 12.06., jeweils 14.00-16.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00)

Neuses - Schützenheim Frankonia

Tanzen**Tanzkurs - Grundkurs**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschritte und einfache Figuren in den lateinamerikanischen Tänzen (Rumba, Cha-Cha, Jive und Samba) und den Standardtänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango) sowie Blues und Disco-Fox. Auch für Wiedereinsteiger geeignet. Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs**Eg017**

Martina Göller
Sonntag, 13.03., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) pro Paar

Kulturscheune

Tanzkurs - Aufbaustufe

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits Aufbaukurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten.

Eine Anmeldung pro Paar genügt.

Kurs**Eg018**

Martina Göller
Freitag, 11.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) pro Paar

Kulturscheune

Tanzkurs - Aufbaustufe

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits Aufbaukurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten.

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs**Eg019**

Martina Göller
Donnerstag, 10.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) pro Paar

Kulturscheune

Tanzkurs am Donnerstag

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer.

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs**Eg020**

Martina Göller
Donnerstag, 10.03., 20.15-21.45 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) pro Paar

Kulturscheune

Tanzkurs am Freitag

Tanzkurs für Tänzerinnen und Tänzer, die bereits mehrere Aufbaukurse belegt hatten und ihr Erlerntes gerne vertiefen und erweitern möchten.

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs**Eg021**

Martina Göller
Freitag, 11.03., 20.15-21.45 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) pro Paar

Kulturscheune

Tanzkurs am Sonntag

Tanzkurs für geübte Tänzerinnen und Tänzer.

Es genügt eine Anmeldung pro Paar.

Kurs**Eg022**

Martina Göller
Sonntag, 13.03., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
€ 78,00 (€ 70,20) 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.

Kurs**Eg023**

Martina Göller

Donnerstag, 30.06., 19.00-20.00 Uhr, 4 x

€ 20,80 (€ 18,70) pro Paar

Kulturscheune

Ernährung**Sommerfrische - Salate für jede Gelegenheit**

Knackige Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch und Fleisch, Gnocci & Co., und viele weitere Zutaten sorgen für bunte Vielfalt. Zum Grillfest, als Proviant, zur Mittagspause oder als leichtes Abendessen, immer ein guter Begleiter. Damit der Salat für unterwegs auch nach Stunden noch frisch bleibt, gibt es dazu das richtige Schichtprinzip für's Glas. Also auf ins fröhliche Schnippeln und Genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restbehälter, Schreibsachen.

Kurs**Eg024**

Stephanie Karrasch

Mittwoch, 09.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material

Schule - Küche, Eingang „D“

Saisonal Schlemmen

Kochen Sie sich den Alltag schön mit diesen Gerichten, die wir mit Gemüse und Obst der Saison bestücken. Lebensmittel, die geerntet werden, wenn sie voll ausgereift sind, schmecken unglaublich gut. Sie haben ihr optimales Aroma erreicht, wenn sie frisch von der Ernte kommen und gleich gegessen werden. Außerdem enthalten sie dann auch die meisten Vitamine, was uns einfach nur gut tut. Und wenn es dann auch noch schmeckt, gibt es nichts besseres für unser Wohlbefinden.

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Kurs**Eg025**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 10.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00

Schule - Küche, Eingang „D“ Eggolsheim

Küchla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs**Eg026**

Beate Wittmann

Montag, 14.03., 17.00-21.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schule - Küche, Eingang „D“

Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch. Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

Kurs**Eg027**

Sophia Mages

Mittwoch, 16.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00

Schule - Küche, Eingang „D“ Eggolsheim

Urrädla backen

Knusprig gebackenes Schmalzgebäck nach alter fränkischer Tradition.

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Behälter fürs Gebäck.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs**Eg028**

Beate Wittmann

Montag, 21.03., 17.00-21.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schule - Küche, Eingang „D“

Indisches Daal Tadka mit Subzi (Trockengemüse) und Jeera-Reis

Daal Tadka ist ein köstliches indisches Linsencurry, das schmackhaft, vegan, glutenfrei und reich an Eiweiß ist.

Eine Mahlzeit ist unvollständig ohne ein Subzi. Subzi ist ein trockenes, in Gewürzen gekochtes Gemüse, das Geschmack und Gesundheit verleiht. Jeera-Reis wird durch Kochen von Basmati-Reis mit Ghee und duftenden Gewürzen hergestellt.

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Handschuhe und Behälter

Kurs**Eg029**

Swati Mandlekar

Freitag, 25.03., 17.30-22.00 Uhr

€ 17,10 (€ 15,40) + Material € 10,00

Schule - Küche, Eingang „D“

Schalenglück - Veganes Meisterstück.

Bereiten Sie mit uns vegane Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken.

Gemeinsam kombinieren wir eine bunte Mischung an Zutaten zu einer fleischlosen Bowl. Lassen Sie sich von den pflanzlichen Alternativen überzeugen - diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

Kurs**Eg030**

Sophia Mages

Mittwoch, 30.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00

Schule - Küche, Eingang „D“

Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

Kurs **Eg031**
 Sophia Mages
 Dienstag, 05.04., 18.00-21.30 Uhr
 € 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00 Schule - Küche, Eingang „D“

Love Veggie

Unkomplizierte Köstlichkeiten aus dem grünen Universum gewinnen in diesem Kurs unsere Herzen. Man sagt ja auch „Liebe geht durch den Magen“ und so ist es! Wir nehmen frisches Gemüse in allen Farben, kombinieren es mit herrlichen Kräutern und den verschiedensten Gewürzen und zaubern so köstliche Leckereien. Nicht nur für Vegetarier eine Bereicherung des heimischen Speiseplans. Gemeinsam kochen und genießen macht einfach Spaß!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Kurs **Eg032**
 Sonja Göbwein-Wolny
 Donnerstag, 28.04., 18.00-21.30 Uhr
 € 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang „D“

Soulfood auf Weltreise

Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es lässt Kindheitserinnerungen aufleben, spendet Geborgenheit und zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht. Das ist Soulfood! Wir machen uns auf eine Reise rund um den Globus. Ob fleischiges mit Wohlgefühlcharakter, wärmende Hülsenfrüchte oder Gewürzexplosionen der orientalischen Küche, für jeden ist mit Sicherheit etwas dabei! Begleiten Sie mich gerne und gemeinsam lassen wir es uns gut gehen!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Kurs **Eg033**
 Sonja Göbwein-Wolny
 Donnerstag, 12.05., 18.00-21.30 Uhr
 € 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang „D“

Küchla backen

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

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs **Eg034**
 Beate Wittmann
 Montag, 16.05., 17.30-21.30 Uhr
 € 15,20 (€ 13,70) + Material Schule - Küche, Eingang „D“

KüchenTalk

Ein brandneues Konzept stellt sich hier vor. Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Wo kaufe ich am besten und möglichst günstig Bioqualität ein? Was bedeutet „nachhaltig“ und welche Nahrungsmittel haben wann Saison? Wir kochen gemeinsam

leckere Rezepte, die wir in netter Runde genießen werden. Dabei nutzen wir die Gelegenheit und tauschen uns über das Thema Ernährung aus. Jeder kann vom Erfahrungsschatz des anderen profitieren. Ich freue mich auf Euch und unseren „KüchenTalk“!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Kurs **Eg035**
 Sonja Göbwein-Wolny
 Donnerstag, 02.06., 18.00-21.30 Uhr
 € 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00 Schule - Küche, Eingang „D“

Spezial**Gesund im Stress**

Lerne in diesem Kurs, wie du deine natürlichen Gesundheitsressourcen aktivierst und mit Stress und Belastungen in deinem Alltag gut umgehst. Der Kurs gibt dir Anregungen, wie du dich selbst und deine Gesundheit in stressigen Zeiten erhalten und deine innere Widerstandsfähigkeit stärken kannst. Der Kurs kombiniert praktische Übungen für den Alltag, Austausch in der Gruppe und fachliche Impulse. Bitte bringe zum Kurs eine Matte mit.

Kurs **Eg036**
 Tamara Stüllein
 Mittwoch, 18.05., 17.30-19.00 Uhr, 6 x
 € 34,20 (€ 30,80) Schule - Speisesaal, Eingang „H“ Kleingruppe

Darmgesundheit - die geheime Power der Darmbakterien!

„Die Gesundheit sitzt im Darm“, heißt eine alte Medizinerweisheit. Denn ob es uns gut oder schlecht geht - darüber entscheidet zu einem großen Teil auch unsere Darmflora. Die Darmflora ist der Nährboden der Gesundheit. Befinden sich „gute“ und „schlechte“ Darmbakterien nicht mehr im Gleichgewicht, wird die Darmflora beschädigt und der Darm reagiert darauf gereizt und übersensibel: Mögliche Folgen sind Bauchschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Allergien, Leistungsabfall, Müdigkeit, ...

Aufgaben und Wirkung der Darmbakterien und der Darmschleimhaut einfach erklärt - plus erste Schritte zum Umsetzen!

Kurs **Eg037**
 Alexandra Griebel
 Montag, 14.03., 18.00-20.00 Uhr
 € 10,00 (€ 9,00) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

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

In Topform durch die Wechseljahre - Entspannt durch heiße Zeiten

Die Wechseljahre stehen nicht urplötzlich vor der Tür wie ein unerwarteter Besuch, sie kündigen sich an mit kleinen Veränderungen. Viele Frauen haben Angst vor der Zeit, die da auf sie zukommt. Aber das muss nicht sein!

Erfahren Sie, was in dieser Zeit mit Ihrem Hormonhaushalt passiert, was Sie selbst für sich tun können mit Ernährung, der richtigen Pflege, Vitalstoffen und Pflanzenheilmitteln.

Dieser Abend gibt Ihnen einen Einblick in die spannende Thematik und zeigt, was für Chancen und Möglichkeiten diese „neue Zeit“ mit sich bringt.

Kurs **Eg038**
Alexandra Griebel
Montag, 07.03., 18.00-20.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) Sitzungssaal im Gemeindezentrum

Make-up-Kurs: Schnelles und typgerechtes Tages-Make-up

Sie sind sich unsicher, wie Sie sich richtig schminken? Sie hätten gerne ein einfaches und schönes Make-up, mit dem Sie frisch und gepflegt aussehen? Kein Problem! Als Beautycoach und Visagistin lerne ich Ihnen, wie Sie sich Schritt für Schritt ein typgerechtes und alltagstaugliches Make-up zaubern.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihr Gesicht mit kleinen Tricks zum Strahlen bringen. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht, sich zu schminken.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Haarklammern! Bitte ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten von € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs **Eg039**
Alexandra Griebel
Freitag, 18.03., 17.00-20.00 Uhr
€ 18,60 (€ 16,70) + Material Sitzungssaal im Gemeindezentrum

Make-up-Kurs: Das perfekte Make-up für die Frau ab 50



Der Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist.

Mit dem richtigen Make-Up und der richtigen Technik sehen alle Frauen jünger, frischer und strahlender aus. Es stimmt aber, dass bei reiferer Haut

mit weniger Make-up oft viel mehr bewirkt werden kann.

Als Beautycoach und Visagistin zeige ich Ihnen gerne ein natürliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit perfekt unterstreicht und hier und da mit ganz einfachen Beautytricks ein paar Erscheinungen des Lebens wegzaubert. Das Ergebnis ist ein strahlendes Aussehen, das Ihr wirkliches Alter in Frage stellen wird.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Haarklammern! Bitte ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten von € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs **Eg040**
Alexandra Griebel
Montag, 21.03., 17.00-20.00 Uhr
€ 18,60 (€ 16,70) + Material Sitzungssaal im Gemeindezentrum

Zusammenarbeit mit der Umweltstation Lias-Grube

Unsere Kurse finden bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe sowie ausreichend Regen- oder Sonnenschutz mitbringen. Bitte bringen Sie bei heißem Wetter auch ausreichend zu Trinken mit. Treffpunkt ist jeweils an der Übersichtstafel „Gelbbauchunke“ am Eingang des Freigeländes der Umweltstation Liasgrube.

Frühlingszwerge

Wir erkunden die Tongrube mit allen Sinnen und kneten, rollen und matschen.

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

Kurs **Eg041**
Donnerstag, 17.03., 14.00-16.00 Uhr
€ 5,50 pro Person Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

Wasserzwerge

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

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

Kurs **Eg042**
Freitag, 13.05., 14.30-16.30 Uhr
€ 5,50 pro Person Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

Forscherzwerge

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

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

Kurs **Eg043**
Donnerstag, 30.06., 14.00-16.00 Uhr
€ 5,50 pro Person Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

Nachtevent rund um Fledermaus und Co

Wie orientieren und bewegen sich die Tiere in Dämmerung und Nacht? Mit vielen Spielen wollen wir so gut sehen wie eine Eule, hören wie eine Katze oder uns im Dunkeln orientieren wie eine Fledermaus. Am Ende bekommt ihr dann den Fledermausfreiflugschein! Vielleicht schaffen wir es sogar, ein paar Fledermausgeräusche auf dem Fledermausdetektor zu hören.

Für die ganze Familie, Kinder nur mit erwachsener Begleitperson, jeweils beide anmelde- und kostenpflichtig.

Kurs **Eg044**
Freitag, 29.07., 19.30-21.30 Uhr
€ 5,50 pro Person Umweltstation Lias-Grube Unterstürmig

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



VOLKSHOCHSCHULE FORCHHEIM E.V.

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

Einschreibungen im VHS-Zentrum Forchheim

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

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

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

Öffnungszeiten in der VHS-Geschäftsstelle:

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

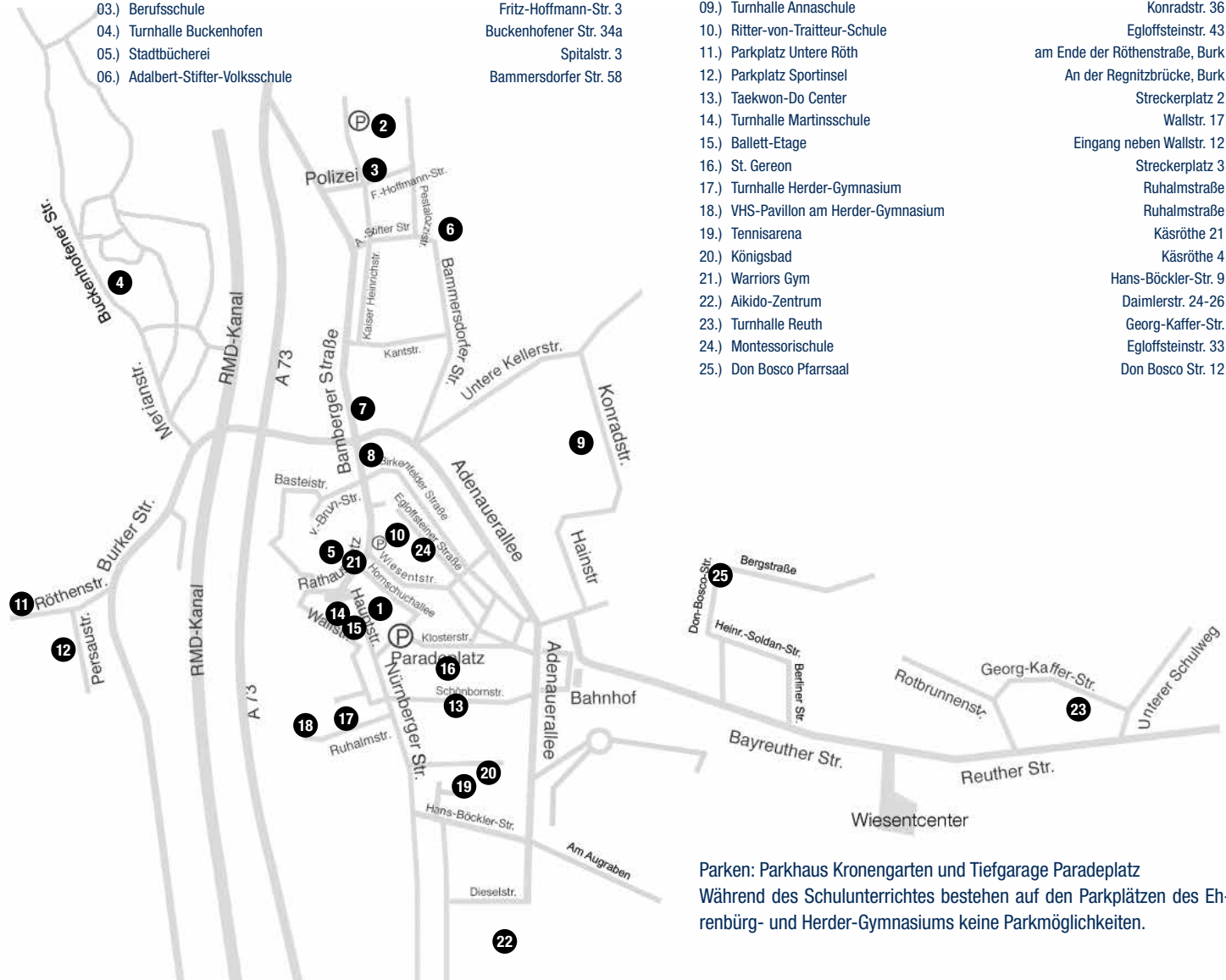
Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs am Ende des Programmheftes.

In Außenorten zum Teil abweichender Kurs- und Anmeldestart.

Veranstaltungsräume:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 01.) VHS-Zentrum | Hornschuchallee 20 |
| 02.) Turnhalle Berufsschule | Fritz-Hoffmann-Str. 3 |
| 03.) Berufsschule | Fritz-Hoffmann-Str. 3 |
| 04.) Turnhalle Buckenhofen | Buckenhofener Str. 34a |
| 05.) Stadtbücherei | Spitalstr. 3 |
| 06.) Adalbert-Stifter-Volksschule | Bammersdorfer Str. 58 |

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 07.) Saal | Bamberger Str. 60a |
| 08.) Neues Capitol | Bamberger Str. 48 |
| 09.) Turnhalle Annaschule | Konradstr. 36 |
| 10.) Ritter-von-Traitteur-Schule | Egloffsteinstr. 43 |
| 11.) Parkplatz Untere Röth | am Ende der Röthenstraße, Burk |
| 12.) Parkplatz Sportinsel | An der Regnitzbrücke, Burk |
| 13.) Taekwon-Do Center | Streckerplatz 2 |
| 14.) Turnhalle Martinsschule | Wallstr. 17 |
| 15.) Ballett-Etage | Eingang neben Wallstr. 12 |
| 16.) St. Gereon | Streckerplatz 3 |
| 17.) Turnhalle Herder-Gymnasium | Ruhalmstraße |
| 18.) VHS-Pavillon am Herder-Gymnasium | Ruhalmstraße |
| 19.) Tennisarena | Käsröthe 21 |
| 20.) Königsbad | Käsröthe 4 |
| 21.) Warriors Gym | Hans-Böckler-Str. 9 |
| 22.) Aikido-Zentrum | Daimlerstr. 24-26 |
| 23.) Turnhalle Reuth | Georg-Kaffer-Str. |
| 24.) Montessorischule | Egloffsteinstr. 33 |
| 25.) Don Bosco Pfarrsaal | Don Bosco Str. 12 |



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

Online-Kurse Programmübersicht

Pädagogik und Psychologie

■ Krise oder Chance, auch in Coronazeiten?

Kurs Fo119
Samstag, 12.02., 9.00-10.00 Uhr

Digitalisierung

■ online Vortrag: Smart Home - Haussteuerung im Eigenheim.

Vortrag Fo130
Mittwoch, 06.07., 19.00-20.30 Uhr

Recht und Finanzen

■ online-Vortrag: Geldanlage in der Niedrigzinsphase

Vortrag Fo131
Dienstag, 27.04., 19.00 Uhr

■ online-Vortrag: Riester-Verträge: Weiterführen, wechseln, stoppen oder kündigen? - Ein Faktencheck

Vortrag Fo132
Dienstag, 11.05., 19.00 Uhr

■ online-Vortrag: ETFs für Einsteiger

Vortrag Fo133
Dienstag, 11.05., 19.00 Uhr

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

Vortrag Fo134
Mittwoch, 11.05., 19.00-20.30 Uhr

■ online-Vortrag: Rechte pflegender Angehöriger

Vortrag Fo135
Mittwoch, 22.06., 19.00-20.30 Uhr

■ online-Vortrag: Websites von Kleinbetrieben abmahnsicher gestalten

Vortrag Fo136
Dienstag, 12.07., 19.00-20.30 Uhr

Gesundheit

■ online-Kurs: Meditation für Anfänger

Kurs Fo405A
Donnerstag, 07.04., 10.00-11.00 Uhr, 4 x

■ online-Kurs: Entspannung mit Fantasiereisen und meditativem Malen

Kurs Fo405B
Donnerstag, 28.04., 19.00-20.00 Uhr, 3 x

■ online-Kurs: Meditationszirkel am Morgen

NEU

Kurs Fo405C
Dienstag, 17.05., 10.00-10.30 Uhr, 6 x

■ online-Kurs: Anti-Stress-Workshop - Mehr Lebenskraft und Balance

NEU

Kurs Fo405D
Samstag, 07.05., 13.00-15.30 Uhr

■ online-Kurs: Atem-Workshop - Hilfe zur Selbsthilfe bei Kurzatmigkeit

NEU

Kurs Fo405E
Mittwoch, 11.05., 19.30-20.30 Uhr

■ online-Kurs: Meditations-Workshop - Ankommen im Hier und Jetzt

NEU

Kurs Fo405F
Samstag, 25.06., 10.00-12.30 Uhr

■ online Kurs: Hatha-Yoga Flow für alle

Kurs Fo415
Dienstag, 22.03., 16.30-17.30 Uhr, 5 x

■ online-Kurs: Rise and Shine Morning Yoga

Kurs Fo416A
Mittwoch, 30.03., 7.50-8.50 Uhr, 12 x

■ online-Kurs: Rise and Shine Morning Yoga

Kurs Fo416B
Samstag, 02.04., 8.45-9.45 Uhr, 12 x

■ online-Kurs: Slow Yoga

Kurs Fo417
Mittwoch, 23.03., 17.00-18.00 Uhr, 5 x

■ online Kurs: Powerfitness

Kurs Fo487
Freitag, 18.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x

■ online Kurs: Early-Bird-Fitness

NEU

Kurs Fo488
Dienstag, 08.03., 6.30-7.15 Uhr, 10 x

■ Total Body Workout - Dance Online-Kurs

Kurs Ne032
Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 5 x

Kinder

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

Kurs Fo752
Freitag, 24.06., 15.00-17.30 Uhr

■ Entspannungstraumreise in den Zauberwald (8-12 Jahre)

Kurs Fo752
Donnerstag, 17.02., 18.15-19.15 Uhr

VHS des Landkreises Forchheim in Kooperation mit der Info-Offensive Klimaschutz des Landratsamtes Forchheim

Online:

Energetische Gebäudesanierung - Was, wann und wie?



Vortrag **Fo911**
Donnerstag, 10.02., 19.30 Uhr

Online: „Elektro-Mobilität: E-Autos und Lademöglichkeiten

Vortrag **Fo912**
Donnerstag, 17.02., 19.30 Uhr

Online: Fördermöglichkeiten für Heizungssanierung - Die Bundesförderung effiziente Gebäude

Vortrag **Fo913**
Donnerstag, 24.02., 19.30 Uhr

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

Vortrag **Fo914**
Donnerstag, 03.03., 19.30 Uhr

Online: Balkon-PV - Solarstrom von Balkon und Terrasse direkt in die Steckdose

Vortrag **Fo915**
Donnerstag, 10.03., 19.30 Uhr

Online: Energetisch Sanieren mit individuellem Sanierungsfahrplan - so wird ihr Haus effizient

Vortrag **Fo916**
Donnerstag, 17.03., 19.30 Uhr

Online: Heizen mit Holz (Scheitholz, Hackschnitzel, Pellets) und Solarthermie

Vortrag **Fo917**
Donnerstag, 24.03., 19.30 Uhr

Online: Energieeffizient Bauen (und Sanieren) - mit guter Planung zum geförderten Effizienzhaus

Vortrag **Fo918**
Donnerstag, 31.03., 19.30 Uhr

Online: Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe und Photovoltaik

Vortrag **Fo919**
Donnerstag, 07.04., 19.30 Uhr

Online: Die Hybridheizung mit Energiemanager - Heizen mit Sonne, Luft, Holz, Öl oder Gas

Vortrag **Fo920**
Donnerstag, 21.04., 19.30 Uhr

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

Vortrag **Fo921**
Donnerstag, 28.04., 19.30 Uhr

Online: Photovoltaik und Wärmepumpe - Naturenergie effizient nutzen

Vortrag **Fo922**
Donnerstag, 05.05., 19.30 Uhr

Gesellschaft

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

Vortrag **Ne001**
Dienstag, 22.03., 19.00-21.30 Uhr

Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?

Kurs **Ig007**
Dienstag, 08.03., 19.00-21.30 Uhr

Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?

Kurs **Tr061**
Dienstag, 10.05., 19.00-21.30 Uhr

Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Kurs **Ig008**
Dienstag, 15.03., 19.00-21.30 Uhr

Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Kurs **Tr062**
Dienstag, 17.05., 19.00-21.30 Uhr

Vortrag: Von der Idee zum Verein

Kurs **Ig009**
Dienstag, 26.04., 19.00-21.30 Uhr

Vortrag: Vereine und ihre Veranstaltungen

Kurs **Ig010**
Dienstag, 03.05., 19.00-21.30 Uhr

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.
Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

Sprachen■ **online-Kurs: Englisch: Network Now, A2.1, Unit 6 (Klett/Langenscheidt Verlag)**

Kurs **Fo312**
Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

■ **online-Kurs: Englisch: Let's Talk, Network Now, (Klett Verlag), Niveau B1**

Kurs **Fo320A**
Dienstag, 08.03., 18.30-20.00 Uhr, 15 x

■ **Online-Kurs: Italienisch: Nuovo Espresso A2, Lektion 6 - Niveau A2, (Hueber Verlag)**

Kurs **Fo362**
Dienstag, 08.03., 9.00-10.30 Uhr, 15 x

■ **Online-Kurs: Italienisch: Incontro italiano Niveau A1/A2**

Kurs **Fo364**
Donnerstag, 10.03., 19.30-21.00 Uhr, 10 x

■ **Online-Kurs: Italienisch: Chiaro B1, Lektion 5 - Niveau B1, (Hueber Verlag)**

Kurs **Fo366**
Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

■ **online-Kurs: Italienisch - Niveau A2 - 16. Semester**

Kurs **Ne009**
Donnerstag, 10.03., 10.30-12.00 Uhr, 15 x

■ **online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 1. Semester** **NEU**

Kurs **Ne010**
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

■ **online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 4. Semester**

Kurs **Ne011**
Mittwoch, 09.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Spezial■ **Zooming Female Artists:** **NEU**

O no, Ono! Eine Begegnung mit der japanisch-amerikanischen Künstlerin Yoko Ono
- Online-Event zum Weltfrauentag -

Kurs **Fo710**
Dienstag, 08.03., 19.00-20.00 Uhr

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

Kurs **Fo721**
Dienstag, 05.04., 18.30-21.00 Uhr

■ **online-Kurs: Virale Pflanzenwelten**

Kurs **Wt012**
Dienstag, 10.05., 20.00-22.00 Uhr



Einladung zur Jahreshauptversammlung der Volkshochschule Forchheim e.V.

mit Jahres- und Kassenbericht
Donnerstag, 21. April 2022, 18.00 Uhr
VHS-Zentrum Forchheim
Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen!

Gesellschaft

Pädagogik - Psychologie

Energie-Fresser im Alltag erkennen und positiv verändern

NEU

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, sich zwischen Arbeit, Familie, Partner und sich selbst zu zerreißen? Vor allem seit Corona hat sich dieses Gefühl bei vielen nochmal spürbar zugespitzt. Die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben verschwimmen zunehmend und vor allem alleinerziehende Personen und Frauen leiden unter der Doppelbelastung. Gemeinsam erarbeiten wir, wohin und in welchem Umfang Ihre Energien fließen und identifizieren Ihre „Energie-Fresser“. Zudem analysieren wir Ihre bisherigen Lösungsstrategien. Wir erarbeiten im Rahmen des Workshops ein neues Zielbild und identifizieren in Gruppenarbeiten Veränderungsstrategien und konkrete Maßnahmen.

Kurs Fo100
 Caroline Heft
 Donnerstag, 10.03., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Material € 3,00, Kleingruppe VHS-Zentrum

Kommunikation für den Alltag: Impulse mit großer Wirkung



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

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

Kurs Fo101
 Christa Kraft
 Mittwoch, 23.03., 19.00-20.30 Uhr
 € 7,50 (€ 6,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

Wie du in Krisenzeiten motiviert bleibst!

NEU

Die Coronakrise verlangt uns gerade alles ab. Da ist das Motivationsloch nicht weit entfernt. In diesem Kurs lernst du Methoden, die dir helfen, dich in schwierigen Situationen neu zu motivieren und voller Energie durchzustarten. Dadurch wird sogleich dem nächsten Motivationsloch vorgebeugt. Ein positiveres Lebensgefühl ist dabei fast vorprogrammiert.

Kurs Fo102
 Isabel Barthelmann
 Samstag, 26.03., 10.00-12.30 Uhr
 € 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Der Flexiblere führt

Nach aktuellen Studien ist bis zu 95% unseres Verhaltens, das wir tagtäglich zeigen, unbewusst motiviert und damit automatisiert. Wir haben gelernt, auf bestimmte Situationen ganz automatisch zu reagieren, denn alles worüber du nicht groß nachdenken musst, benötigt weniger Energie und das mag unser Gehirn.

Gerade die jetzige Situation und auch die großen Trends, wie beispielsweise die Digitalisierung, erfordern neue Verhaltens- und Herangehensweisen. Dazu darfst du deine eigenen, über die Zeit erlernten und trainierten Muster durchbrechen. Oft wird das auch als „Mindset Change“ bezeichnet!

Die wirklich spannende Frage ist jetzt: „Wie genau kannst du denn deine eigenen Muster durchbrechen?“

Dazu dürfen wir zuerst einmal verstehen, wie unser Gehirn aufgebaut ist. Aus welchen wesentlichen Bestandteilen es besteht und wie diese miteinander funktionieren. Wie es Informationen verarbeitet und warum in Bildern zu sprechen so wichtig ist. Wie Information, die von außen auf uns einströmt wirkt und warum deshalb ein bewusster Umgang mit Medien so wichtig ist. Und dann sind da noch deine sogenannten Glaubenssätze. Das Fundament deines Handelns, könnte man sagen, denn Glaubenssätze sind wie Abzweigungen in deinem Leben. Zum Schluss widmen wir uns noch der These, warum doch alles „emotional“ ist und daher eine nüchterne Betrachtung eigentlich nicht möglich ist.

Kurs Fo103
 Christian Loskarn
 Mittwoch, 30.03., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Positives Denken - die Macht der Gedanken

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

Materialkosten von € 3,00 werden abgebucht.

Kurs Fo104
 Sonja Gößwein
 Donnerstag, 31.03., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,00 + Material € 3,00, Kleingruppe VHS-Zentrum

Die Zukunft bewusst gestalten – Ziele setzen

NEU

Wir hängen mit unseren Gedanken oft in der Vergangenheit fest. Dadurch „passiert“ die Zukunft einfach. Wie wäre es, wenn du deine Zukunft bewusst gestalten kannst? Und das allein mit deinen Gedanken. In diesem Kurs lernst du verschiedene Methoden, wie du Ziele setzt und diese erreichst. Ganz nach dem Motto: Positive Gedanken ziehen positive Dinge in dein Leben!

Kurs Fo105
 Isabel Barthelmann
 Montag, 04.04., 18.30-21.00 Uhr
 € 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Versöhnung mit dem inneren Antreiber

Oft hat Stress seine Quelle in stresserzeugenden inneren Einstellungen: „STRENG! DICH! AN!“, „Mach es allen recht!“, „Sei perfekt!“ sind innere Antreiber, die Stress erzeugen. Meistens sind das unbewusste innere Einstellungen, die von Kindheit an eingepägt sind. Nützlich als dienende Erfolgsfaktoren, belastend, wenn diese Antreiber die Herrschaft übernommen haben. Mittels eines psychologischen Tests können Sie zunächst Ihre inneren Antreiber identifizieren. Danach werden wir mit viel Spaß und Freude mit ihnen umgehen, um wieder zu einem entlastenden Verhältnis zu finden. Es gibt theoretische Hintergründe um psychologische Mechanismen zu verstehen und viele erlebnisorientierte Übungen, um Stress zukünftig gar nicht erst entstehen zu lassen. Wir lernen Ansätze um in akuten Stresssituationen gegenzusteuern und chronischen Stress langfristig zu reduzieren.

Kurs Fo106
 Dr. Elke Krug
 Samstag, 09.04., 9.00-12.00 und 13.00-16.30 Uhr
 € 32,50 (€ 29,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

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

Quantenphysik für „Nicht-Physiker“ und Spiritualität für „Nicht-Esoteriker“, so könnte ich den Vortrag auch bezeichnen. „Das Gesetz der Anziehung“ oder „Das Gesetz der Polarität“ ist heute die Grundlage vieler Methoden im Umfeld von Mindfulness, Coaching oder Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen. Da wir gerne Dinge verstehen wollen, habe ich nach greifbaren Erklärungen gesucht. Begonnen habe ich dort, wo diese Thesen oftmals herkommen, der Esoterik und Spiritualität. Erklärungen gefunden, habe ich in der Quantenphysik, also der Welt der kleinsten Teile. So beantworten wir Fragen wie beispielsweise:

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

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

Kurs Fo107
 Christian Loskarn
 Dienstag, 26.04., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Gesund im Stress

Lerne in diesem Kurs, wie du deine natürlichen Gesundheitsressourcen aktivierst und mit Stress und Belastungen in deinem Alltag gut umgehst. Der Kurs gibt dir Anregungen, wie du dich selbst und deine Gesundheit in stressigen Zeiten stärken und erhalten kannst.

Kurs Fo108
 Tamara Stüllein
 Mittwoch, 27.04., 18.00-21.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe 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.

Kurs Fo109
 Sonja Gößwein
 Donnerstag, 12.05., 18.30-21.30 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Material € 3,00, Kleingruppe VHS-Zentrum

Rhetorik - Grundkurs

Frei reden, sicher auftreten!

Ziel des Kurses ist es, die individuellen rhetorischen Fähigkeiten zu erkennen und zu verbessern. Anhand von praktischen Beispielen und Übungen sollen typische Rede- und Gesprächssituationen erprobt und analysiert werden.

Kurs Fo110
 Peter Rosner
 Freitag, 13.05., 18.00-21.00 Uhr
 Samstag, 14.05., 10.00-13.00 und 14.00-18.00 Uhr
 € 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe Berufsschule, Raum 020

Stressbewältigung: Mehr Achtsamkeit kreativ und mit Spaß.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich in Krisensituationen überfordert fühlen und die Stressbelastungen präventiv und kreativ entgegenzutreten möchten. Hier wird Achtsamkeit leicht mit Hilfe von Farben und Stiften geschult. Malerische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme und unempfindliche Kleidung mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 5,00 sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs Fo111
 Dr. Diana Distler
 Donnerstag, 19.05., 19.00-21.00 Uhr
 € 10,00 (€ 9,00) + Material, Kleingruppe Werkraum VHS-Zentrum

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



Es besteht ein nicht zu leugnender Machtunterschied zwischen Eltern und Kindern. Dieser beruht u. a. auf dem Wissens- und Erfahrungsvorsprung, dem Altersunterschied, dem Unterschied in Körpergröße und Kraft, der Verfügungsmacht über ökonomische Ressourcen und der Entscheidungsmacht der Eltern. In diesem Zusammenhang kann der anleitende Erziehungsstil von zwei extremen Erziehungsstilen, dem autoritären Erziehungsstil, indem Eltern über Ihre Kinder bestimmen, ohne sie zu beteiligen (also viel Macht einsetzen) und dem antiautoritären Erziehungsstil, dass Kinder machen können, was sie wollen (wenig bis gar keine Macht einsetzen), abgegrenzt werden. Bei dem anleitenden Erziehungsstil, in dem Bewusstsein für unterschiedliche Machtverhältnisse vorhanden ist, steht neben einer liebevollen, warmherzigen und aufmerksamen Haltung gegenüber den Kindern auch die Vermittlung von klaren Regeln, Werten und Normen im Vordergrund. Anleitung und Führung durch Eltern ist für Kinder und auch für Jugendliche (auch wenn es in dieser Altersphase nicht immer so aussieht) von großer, haltgebender Bedeutung, diese geben dem Kind eine sichere Basis, von der aus Neugier auf die Umwelt zum Entdecken hervorgeht. Mit zunehmendem Alter und zunehmendem Entwicklungsstand wird es aber wichtiger, über Werte zu diskutieren. Das fördert die Selbstständigkeits- und Kreativitätsentwicklung des Kindes und stärkt die Eigenständigkeit und Verantwortung. Themeninhalte:

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

Kurs Fo112
 Christine Landa
 Mittwoch, 27.04., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
 € 45,00 (€ 40,50) + Material € 3,00, Kleingruppe Seminarraum VHS-Zentrum

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

Digitalisierung

online Vortrag: Smart Home - Haussteuerung im Eigenheim.

Das vernetzte, „intelligente“ Heim sorgt für mehr Sicherheit, spart wertvolle Zeit und senkt Energiekosten. Aber was ist Smart Home eigentlich genau und wie funktioniert es?

Was ist heutzutage alles möglich?

Wie machen Sie Ihr bestehendes Haus intelligent? Worüber sollten Sie sich beim Neubau Gedanken machen? Welche Geräte kann ich nutzen? Welche können kombiniert werden? Eine zentrale Steuerung für das ganze Haus?

Der Vortrag informiert anhand praktischer Beispiele über folgende Themen:

- Hardware (Anbieter und Hersteller)
- Beleuchtungssteuerung
- Multimedia und Hifi
- Heizungs- und Klimasteuerung
- Smart Home im Haushalt (Waschmaschine, Kühlschrank, Briefkasten, usw.)
- Beschattungsautomatik
- Gartenbewässerung
- Alarmanlage
- Sprachsteuerung
- Anwesenheitssimulation

Es bleibt auch genügend Zeit für Ihre Fragen.

Kurs **Fo130**
 Thomas Pöbnecker
 Mittwoch, 06.07., 19.00-20.30 Uhr
 Eintritt frei Der Vortrag findet online statt.
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

Recht und Finanzen

online-Vortrag: Geldanlage in der Niedrigzinsphase



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

Die anhaltende Niedrigzinsphase wirkt sich massiv auf die Geldanlage aus. Tagesgeld, Sparverträge, Lebensversicherung, Aktien oder Fonds - was soll ich kaufen? Ist Gold eine empfehlenswerte Alternative? Oder setze ich doch besser auf das bewährte Sparbuch? Wir erklären die Chancen und Risiken der verschiedenen Geldanlagemöglichkeiten.

Kurs **Fo131**
 Markus Latta
 Mittwoch, 27.04., 19.00-20.30 Uhr
 Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Zugangsdaten per Mail verschickt werden. Eintritt frei online bei Ihnen zu Hause

COVID19-Hinweis:

Da bei Drucklegung, Januar 2022, des vorliegenden vhs-Programmes die Rahmenbedingungen für die Durchführung des vhs-Kursbetriebes noch nicht im Detail abzusehen waren, können sich Änderungen ergeben. Bitte beachten Sie unsere Homepage www.vhs-forchheim.de und Pressemitteilungen.

online-Vortrag: Riester-Verträge: Weiterführen, wechseln, stoppen oder kündigen? - Ein Faktencheck

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

„Riester-Verträge: Weiterführen, wechseln, stoppen oder sogar kündigen? - Ein Faktencheck!“

Zwanzig Jahre nach ihrer Einführung steht die Riester-Rente vor dem Aus.

Zu teuer, zu renditeschwach und zu ineffizient, das sind die Kritikpunkte. Wie aber sollen sich Altersvorsorgesparer*innen mit bestehenden Riester-Verträgen verhalten? Der Vortrag gibt einen Überblick über mögliche Handlungsoptionen.

Kurs **Fo132**
 Markus Latta
 Dienstag, 17.05., 19.00-20.30 Uhr
 Eintritt frei Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Zugangsdaten per Mail verschickt werden. online bei Ihnen zu Hause

online-Vortrag: ETFs für Einsteiger

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

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

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

Kurs **Fo133**
 Markus Latta
 Mittwoch, 01.06., 19.00-20.30 Uhr
 Eintritt frei Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Zugangsdaten per Mail verschickt werden. online bei Ihnen zu Hause

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

Die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt sowie die ersten Lebensjahre bis zur Grundschule ist für die meisten Elternpaare und Alleinerziehende ein Abenteuer. Das Leben wird von Grund auf umgekrempelt. Diese Zeit ist für die meisten Väter und Mütter jedoch auch, manchmal, nervenaufreibend, sodass man sich nicht auch noch Rechtsthemen oder dem Thema Geld widmen möchte. Und dies, obwohl ganz existenzielle Fragen im Raum stehen. Und jeder wohl ein wenig Geld gebrauchen kann.

Herr Iglar ist Rechtsanwalt und berät mit seinem Team an unterschiedlichsten Berufsträgern unter dem Motto „Fair und Menschlich“ in seiner Kanzlei das Thema Familie umfangreich.

Sie erhalten einen kurzen Überblick, was Ihnen beim Staat, beim Arbeitgeber und der Krankenkasse zusteht. Damit Sie dann wissen, welche Anträge Sie stellen können, die den Start in den neuen Lebensabschnitt von finanzieller Seite her erleichtern.

Kurs **Fo134**
 Jörg Iglar
 Mittwoch, 11.05., 19.00-20.30 Uhr
 Eintritt frei Der Vortrag findet online statt.
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

online-Vortrag: Rechte pflegender Angehöriger

In Deutschland gibt es immer mehr Personen, die Pflege bedürfen. Ob nun die Pflegenden ins Heim kommen, oder wie die meisten Personen, im häuslichen Umfeld versorgt werden, leisten die Angehörigen oder Bekannte einen wesentlichen Anteil der Pflege.

Für die Angehörigen beginnt damit ein neuer Lebensabschnitt. Auch wenn die Pflege für die meisten Menschen eine selbstverständliche Herzensangelegenheit ist, führt diese zu erheblichen Herausforderungen. Meist geht man regelmäßig nicht nur an die Grenze der eigenen Kraft, sondern darüber hinaus.

Herr Iglar ist Rechtsanwalt und hat sich durch Kurse im Arbeits- und Sozialrecht weitergebildet. Als Dozent und Ansprechpartner für Pflegeberufe, kennt er aus der Praxis die Sorgen und Nöte der pflegenden Angehörigen.

Sie erhalten als pflegender Angehöriger einen kurzen Überblick welche Ansprüche Ihnen zustehen. Damit Sie Ihre Recht auf soziale Absicherung, Beratungsrechte und Entlastungsangebote nutzen können. Denn obwohl es viele Leistungen gibt, werden diese oft nicht wahrgenommen.

Kurs**Fo135**

Jörg Iglar

Mittwoch, 22.06., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt frei, Der Vortrag findet online statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

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

Als Gewerbetreibender und Handwerker ist heutzutage eine eigene Homepage nicht mehr weg zu denken. Da diese die digitale Visitenkarte ist, muss diese dauerhaft aktuell gehalten werden.

Da das Internetzeitalter noch verhältnismäßig jung ist, entwickelt sich dieses rasant und es werden dauernd neue Aktualisierungen vorgenommen. Die letzte große Entwicklung war erst im Jahr 2018, als die Datenschutzgrundverordnung eingeführt wurde. Dies ist für Unternehmer misslich, da sie auch hier sich weiter Wissen aneignen müssen und nicht Ihrem Kerngeschäft nachgehen können.

Herr Rechtsanwalt Iglar berät in seiner Kanzlei Gewerbetreibende und Handwerksbetriebe aus einer Hand. Er bietet für diese Paketlösungen an und arbeitet mit einem Team von anderen Experten zusammen, sodass eine umfangreiche Beratung ermöglicht wird.

In dem Vortrag gibt er Ihnen einen kurzen Überblick, welche einzelnen Bestandteile auf Ihrer Homepage ein Sicherheitsrisiko für Abmahnungen darstellen und erhalten eine Checkliste, welche Punkte auf der Homepage die meisten Unternehmer anpassen sollten.

Kurs**Fo136**

Jörg Iglar

Dienstag, 12.07., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt frei, Der Vortrag findet online statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können. online bei Ihnen zu Hause

Sie können an dem gebuchten Kurs nicht teilnehmen?
Melden Sie sich bitte **rechtzeitig** ab!

Pflege**Seminar „Letzte Hilfe“ -****Umsorgen schwer erkrankter Menschen am Lebensende**

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende.

Seminar in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Dieser

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

Der Nachmittag richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

Inhalte:

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

Kostenfrei,

Bitte um Anmeldung

Kurs**Fo137**

Renate Lang

Montag, 02.05., 14.00-17.00 Uhr

Eintritt frei, Eine Anmeldung ist erforderlich

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Hygienevorschriften beachten können. VHS-Zentrum

Vortrag „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

Fragen im Zusammenhang mit Sterben und Tod sind für sehr viele Menschen von grundlegender Bedeutung. Aber auch die behandelnden Ärzte werden zu unterschiedlichen Zeitpunkten mit den Fragen ihrer Patienten konfrontiert oder sehen

sich in ihrer täglichen Arbeit schwierigen Beratungssituationen gegenübergestellt.

Für den Fall, dass sich Patienten selbst krankheitsbedingt nicht mehr adäquat mitteilen können, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Vorausbestimmung der dann gewünschten medizinischen Behandlung. Immer mehr Menschen wollen für den Fall vorsorgen, dass sie sich nicht mehr selbst entscheiden oder selbst äußern können.

Als Ausdruck ihres Selbstbestimmungsrechts können Sie für bestimmte Grenzsituationen Ihren Willen in einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung festlegen.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein für den Landkreis Forchheim

Bitte um Anmeldung

Vortrag**Fo138**

Ulrike Jochemczyk

Dienstag, 24.05., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt frei, Eine Anmeldung ist erforderlich

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Hygienevorschriften beachten können. VHS-Zentrum

Politik - Geschichte

Mut zum Leben, Mut zu Handeln - Eine Familie auf der Flucht in die Freiheit

„Mut zum Leben“ ist der Titel eines Buches, das die wahre Geschichte der aus Fürth stammenden jüdischen Kaufmannsfamilie Kohnstam erzählt. Es schildert auf ebenso spannende wie berührende Weise, wie sich die bereits zu Beginn der Naziherrschaft in die Niederlande emigrierten Kohnstams 1942 der drohenden Deportation entziehen konnten. Ein Jahr lang waren Hans und Ruth Kohnstam mit ihrem sechsjährigen Sohn Pieter auf der Flucht. Ihre überaus gefährliche Reise führte sie durch Holland, Belgien und Frankreich nach Barcelona. Von dort aus wanderte die Familie schließlich nach Argentinien aus. Von besonderem Interesse ist, dass die Kohnstams gut befreundet waren mit dem Ehepaar Frank, das im selben Amsterdamer Mietshaus wohnte. Ihre durch das Tagebuch weltberühmt gewordene Tochter Anne war die Babysitterin und Spielkameradin des kleinen Pieter. 2006 veröffentlichte Pieter Kohnstam unter dem Titel „A Chance to Live“ die Geschichte der Flucht seiner Familie. Der Historiker Dr. Helmut Schwarz, langjähriger Leiter des Nürnberger Spielzeugmuseums, hat sie ins Deutsche übertragen. In seinem bebilderten Vortrag zeichnet er die Flucht der Familie nach, würdigt aber auch die Geschichte des Exporthauses Moses Kohnstam & Co., das einst zu den bedeutendsten Spielwarenfirmen Deutschlands zählte.

Bebildeter Vortrag **Fo141**
 Dr. Helmut Schwarz
 Mittwoch, 27.04., 19.30-21.00 Uhr
 Eintritt: frei Kulturraum St. Gereon
 In Kooperation mit dem Heimatverein

Auf dem Weg zum neuen Landkreis Forchheim:

Gebietsreform im Spannungsfeld von Selbstbehauptung und Notwendigkeit
 Vor 50 Jahren, am 1. Juli 1972, trat im Freistaat Bayern die Kreisreform in Kraft, die eine Halbierung der Anzahl bisheriger kreisfreier Städte und Landkreise zum Ergebnis hatte. Von 48 kreisfreien Städten überlebten 25, von 143 Landkreisen 71.
 In unserer Heimat setzte sich als neue Gebietskörperschaft ein Landkreis mit dem Großteil des Altlandkreises Forchheim, der bislang kreisfreie Stadt Forchheim, dem Kerngebiet des ehemaligen Landkreises Ebermannstadt und Teilen des ehemaligen Landkreises Pegnitz mit dem Namen Forchheim zusammen.
 Wie kam es zu dieser Lösung? Wie ist das Resultat aus der Erfahrung eines halben Jahrhunderts zu beurteilen?

Vortrag **Fo142**
 Dr. Dieter George
 Mittwoch, 04.05., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Großer Sitzungssaal LRA
 In Kooperation mit dem Heimatverein

Flussfischerei und Teichwirtschaft in Oberfranken

Fisch war in früheren Jahrhunderten zweierlei: Fastenspeise und Delikatesse. Der Referent berichtet über den Fischkonsum in der Region, vor allem aber über die Versorgung mit Fisch. Es geht dabei vornehmlich um Flussfischerei in den oberfränkischen Fließgewässern als ursprüngliche Form, zu Fisch zu kommen. Im Zentrum des Vortrags steht die Anlage von Teichen, die wohl im frühen 16. Jahrhundert ihre größte Ausbreitung erreichten. In der Aufklärungszeit wuchs jedoch die Kritik an Fischteichen, die als unwirtschaftlich und sogar als gesundheitsschädlich galten. Die Rede ist also auch vom Rückgang der Fischerzeugung in Oberfranken sowie von einem Aufschwung im späten 19. Jahrhundert.

Vortrag **Fo143**
 Prof. Dr. Günter Dippold
 Mittwoch, 18.05., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Kulturraum St. Gereon
 In Kooperation mit dem Heimatverein

Länder- und Heimatkunde

Hörpfade - Bayerische Regionen sprechen für sich

Stadt und Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben – dieses Ziel haben wir in unserem Kurs „Hörpfade“! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die zusammen einen Audio-Rundgang durch Stadt und Region ergeben, der auch im Internet veröffentlicht wird. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese „Hörpfade“ entstehen. Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht – im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, „richtig“ spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie von dem medienerfahrenen Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm. Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören. Einstieg ist jederzeit möglich! Termine werden individuell vereinbart. Die Auftaktveranstaltung am 25.06. dient der ersten Ideenfindung und Information. Nähere Infos unter Tel. 09191 / 86-1041

Vortrag **Fo150**
 Roland Rosenbauer
 Samstag, 25.06., 17.30 Uhr
 Eintritt: frei VHS-Zentrum

Italien - Mehr als Dolce Vita

Italien, das steht für schöne Strände, fruchtige Weine und gutes Essen. Abseits von diesem „süßen Leben“ hat das Land aber noch viel mehr zu bieten. Traumhafte Landschaften, nette Menschen, tiefe Religiosität, Fluch und Segen des Vulkanismus, Jahrtausende alte Kulturen, usw... Die Liste der Besonderheiten, denen man bei einer Reise durch Italien begegnet, ist lang, und genauso interessant und abwechslungsreich ist letztendlich auch eine Reise durch den geografischen Stiefel Europas. Thomas Pförtsch und seine Frau sind bei ihren Italienreisen nicht nur wie gewohnt mit dem Campingbus unterwegs. Sie haben ihr Motorrad mit dabei und egal ob auf der Ligurischen Grenzkammstraße oder in den Nationalparks Kalabriens: das Motorrad bietet ganz neue, ganz andere Einblicke in ein Land, das mehr bietet als „Dolce Vita“. Bitte anmelden.

Vortrag **Fo151**
 Thomas Pförtsch
 Dienstag, 22.02., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei, Anmeldung erforderlich! VHS-Zentrum

Azoren - Perlen im Atlantik



Die Azoren stellen mit ihren neun großen Inseln den westlichsten Punkt Europas dar und sind durch ihre geografisch weitgehend isolierte Lage im Atlantik Heimat einiger endemischer Arten. Die Azoren sind ein Naturparadies mit tiefgrünen Urwäldern und atemberaubenden Blicken von den Rändern erloschener Vulkane. Das Schwimmen mit wilden Delfinen oder das Beobachten von Walen stellen nur eine der vielen Möglichkeiten dar, direkt mit der Natur in Berührung zu kommen. Ein besonderes Highlight ist die Vulkaninsel Ilhéu de Vila Franca do Campo mit ihrem perfekten kreisrunden Vulkankrater, in dem gebadet werden kann. Es erwartet Sie ein Vortrag zur Hauptinsel São Miguel und den dort erlebten Eindrücken, die mit sehenswerten Drohnenaufnahmen einen phantastischen Einblick aus der Luft bieten. Bitte anmelden.

Vortrag **Fo152**
 Moritz Wenninger
 Dienstag, 15.03., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei, Anmeldung erforderlich! VHS-Zentrum

■ Unterwegs auf dem Mekong, von Kambodscha nach Vietnam



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

Vortrag **Fo153**
 Klaus Neuner
 Dienstag, 05.04., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei, Anmeldung erforderlich! VHS-Zentrum

■ Kaukasische Trilogie: Georgien-Armenien-Aserbaidschan

Georgiens Hauptstadt Tbilisi ist eine moderne Großstadt, die ihren historischen Kern bewahrt hat. In seiner Geburtsstadt Gori gibt es heute noch ein Stalinmuseum. Nahebei liegt die Höhlenstadt Uplizische. Über Batumi am Schwarzen Meer geht es weiter ins georgische Weinanbaugebiet und nach Signagi. Vor Überschreiten der armenischen Grenze treffen wir noch auf eine Ausgrabung, die zeigt, dass der Kakasus schon vor mehreren hunderttausend Jahren besiedelt war. Armeniens Hauptstadt Eriwan beeindruckt durch viele Grünflächen und Parks und das Genozid-Denkmal. In den schroffen Bergen verstecken sich noch uralte christliche Kirchen und Klöster in der für die damalige Zeit typischen Bauform. Wildschöne Landschaften mit verträumten Dörfern finden wir am Sevan See. Letztes Ziel unserer Reise ist Aserbaidschan, das im Vergleich wohlhabendste Land im Kaukasus. Baku ist eine Mischung aus historischer Altstadt und futuristischen Neubauten. Felszeichnungen und Schlammvulkane kennzeichnen die Provinz Qobustan. Nahe des Göygöl Sees finden wir die ehemalige deutsche Siedlung Helenendorf. Am Fuße des Kaukasus liegt Schekis, das einen Khan Palast und eine Karawanserei beherbergt. Gensche ist ein typisches Beispiel für die friedliche Koexistenz von Christentum und Islam. Bitte anmelden.

Vortrag **Fo154**
 Fred Joachim Jansch
 Dienstag, 03.05., 19.30 Uhr
 intritt: frei, Anmeldung erforderlich! VHS-Zentrum

EDV - Beruf

In kleinen Gruppen und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln Ihnen kompetente Referenten den aktuellen Lehrstoff unter Anwendung modernster Technik.

Wir bieten Ihnen Kurse zu folgenden Themenbereichen:

- Modernes Sekretariat: Tastschreiben am PC
- Soziale Kompetenz im Beruf
- EDV/Multimedia: Windows- und Office-Kurse, Kurse für mobile Geräte, grafische Anwendungen,
- Internet-Workshops für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Individuelle Kurse und Seminare: Sollten Sie dennoch keine passenden Angebote oder Termine finden, so entwickeln wir gerne gemeinsam mit Ihnen für Ihre Firma, Gruppe oder Verein individuelle Schulungen, die konzeptionell und inhaltlich auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Für Schule und Beruf

10-Fingersystem - Tastschreiben am PC - am Abend



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

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird neben der linken Gehirnhälfte (mit der man konventionell lernt) auch die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Träume und Gefühle) angesprochen. Die einzelnen Tasten werden mit Farben und Bildern hinterlegt und mit Musik zu einer lustigen Geschichte verknüpft. Dabei wird der Lehrstoff auf Dauer im Langzeitgedächtnis abgelegt.

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

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

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

Kurs **Fo200A**
 Monika Bappert
 Dienstag, 03.05., 18.30-20.00 Uhr, 4x
 € 28,00 (€ 25,20) zzgl. Unterlagen € 16,00 VHS-Zentrum

10-Fingersystem - Tastschreiben am PC (Ende Sommerferien)



Kurs **Fo200B**
 Gabriele Tannhäuser
 Montag und Mittwoch, 9.30-11.00 Uhr
 30.08.22/ 01.09.22 / 06.09.22/ 08.09.22
 € 28,00 (€ 25,20) zzgl. Unterlagen 16,00 € VHS-Zentrum

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

Sie verfügen bereits über geringfügige PC-Kenntnisse oder möchten ältere PC-Kenntnisse auffrischen. Inhaltlich orientiert sich dieser Kurs am Einstiegskurs „Fit am PC“ (vgl. Fo220A), wobei der Unterrichtsschwerpunkt in der Ordner- und Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer liegt.

Voraussetzung: Geringe PC-Kenntnisse, sicherer Umgang mit der Maus

Kurs **Fo220C**
 Johann Bappert
 Freitag, 25.03.22 von 18.30-21.30 Uhr
 Samstag, 26.03.22 von 8.30-16.30 Uhr
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 10,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

Grundlagen am PC oder Laptop

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

Lernen Sie in diesem Einstiegskurs in kürzester Zeit, wie Sie in Windows 10 mit Apps umgehen, den Explorer nutzen, Elemente verwalten und Windows optimal einsetzen.

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept, grundlegende Techniken
- Dateien und Ordner erstellen, kopieren, verschieben, löschen
- Elemente verwalten, suchen und teilen
- Nützliche Apps und Funktionen
- Windows 10 optimieren und an eigene Bedürfnisse anpassen
- Text mit Word erstellen und speichern
- Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220A**
 Johann Bappert
 Donnerstag, 17.03., 18.30-21.30 Uhr, 4x
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 10,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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



Sie interessieren sich für den PC, haben aber bisher noch keine Ahnung, wie man damit umgeht und was man damit alles machen kann? Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit dem Computer.

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

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

Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220S1**
 Susanne Dümig
 Dienstag, 08.03., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 10,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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



Lernen Sie in diesem Einstiegskurs in kürzester Zeit, wie Sie in Windows 10 mit Apps umgehen, den Explorer nutzen, Elemente verwalten und Windows optimal einsetzen.

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept, grundlegende Techniken

- Dateien und Ordner erstellen, kopieren, verschieben, löschen
- Elemente verwalten, suchen und teilen
- Nützliche Apps und Funktionen
- Windows 10 optimieren und an eigene Bedürfnisse anpassen
- Text mit Word erstellen und speichern
- Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220B**
 Josef Weber
 Mittwoch, 04.05., 18.30-21.30 Uhr, 4x
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 10,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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

Sie interessieren sich für den PC, haben aber bisher noch keine Ahnung, wie man damit umgeht und was man damit alles machen kann?

Hier lernen Sie - inhaltlich und konzeptionell an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst - den praktischen Umgang mit dem Computer.

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

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

Voraussetzungen: Keine

Kurs **Fo220S2**
 Monika Bappert
 Donnerstag, 28.04., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 10,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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

Weiterführung und Vertiefung des Einstiegskurses:
 - Einladung, Brief und/oder Grußkarte in Word erstellen,
 - Informationen suchen im Internet (z.B. Fahrplanauskunft),
 - Teilnehmerbezogene Fragestellungen.
 Inhaltlich und konzeptionell an Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst.
 Voraussetzungen: Kenntnisse aus „Fit am PC mit Windows - 50plus!“

Kurs **Fo221S1**
 Susanne Dümig
 Dienstag, 26.04., 9.00-11.30 Uhr, 3x
 € 48,00 (€ 43,20) ggf. zzgl. Unterlagen VHS-Zentrum

Fit am PC oder Laptop - spezial

Fit am PC mit Windows 10 - „50plus!“ - spezial - Vertiefung mit Internet **NEU**

Weiterführung und Vertiefung des Einstiegskurses:
 - Einladung, Brief und/oder Grußkarte in Word erstellen,
 - Teilnehmerbezogene Fragestellungen.
 Neu: Zusätzlich Kombination mit dem Kurs „Internet und E-Mail“
 - vielfältige Möglichkeiten des Internets gezielt nutzen
 - Kommunikation via E-Mail mit den Kindern, Enkeln und Bekannten
 - Im Internet surfen und nach Informationen suchen
 - Sicherheitsaspekte im Internet
 Inhaltlich und konzeptionell an Bedürfnisse älterer Teilnehmer angepasst.
 Voraussetzungen: Kenntnisse aus „Fit am PC mit Windows - 50plus!“

Kurs **Fo222**
 Monika Bappert
 Donnerstag, 23.06., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

gekonnte Nutzung von Smartphones

Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger.



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

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

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs **Fo230A**
 Stephan Schreiber-Hassa
 Montag, 02.05., 18.00-21.00 Uhr, 3x
 € 55,80 (€ 50,20) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

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

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

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs **Fo230B**
 Stephan Schreiber-Hassa
 Mittwoch, 23.03., 8.15-11.15 Uhr, 3x
 € 55,80 (€ 50,20) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

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

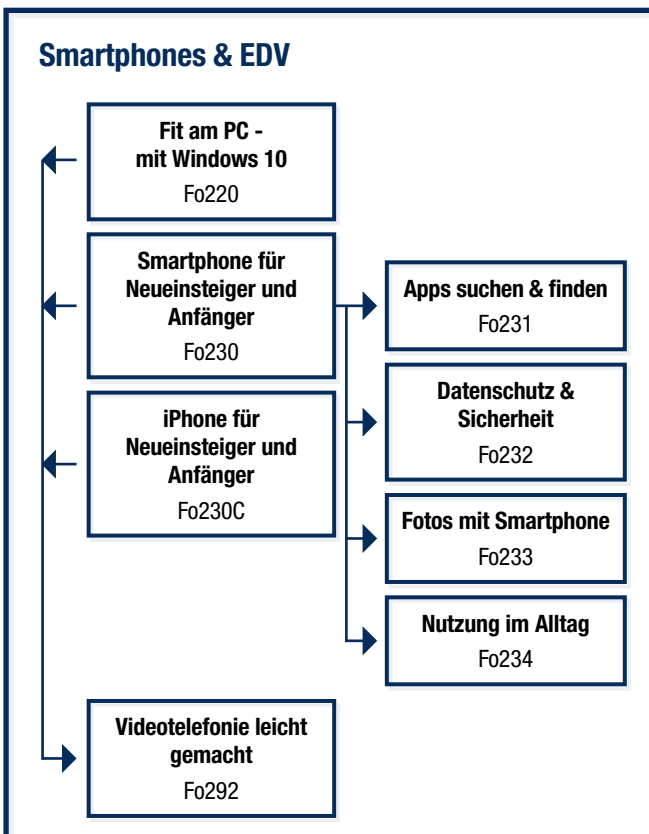
In diesem Kurs machen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der Nutzung eines iPhones vertraut.

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

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

Voraussetzung: eigenes iPhone

Kurs **Fo230C**
 Stephan Schreiber-Hassa
 Mittwoch, 04.05., 8.15-11.15 Uhr, 2x
 € 37,20 (€ 33,50) zzgl. € 3,00 für Unterlagen VHS-Zentrum



Smartphone für Neueinsteiger und Anfänger - 50plus!

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

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

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs	Fo230D
Stephan Schreiber-Hassa	
Mittwoch, 22.06., 8.15-11.15 Uhr, 3x	
€ 55,80 (€ 50,20) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

workshops für smartphones

Workshop Smartphone – Apps suchen, finden, nutzen & löschen



Sie waren im Smartphone-Kurs oder kommen mit Ihrem Gerät grundsätzlich zurecht, wollen

jetzt aber mehr Funktionen nutzen oder kennenlernen und ausprobieren:

- Apps gibt es wie Sand am Meer - Finden

- der „richtigen“ Apps im Riesenangebot
- Überblick zu den Kosten einer App
- Welche Sicherheitsregeln sind zu beachten?
- Einstellungen in den Apps (Datenschutz)
- Löschen von Apps
- Nutzung von Widgets (Aktives Element auf dem Bildschirm, z.B. Wetterinfos)

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs	Fo231
Stephan Schreiber-Hassa	
Montag, 30.05., 18.00-21.00 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

Workshop Smartphone - Datenschutz und Privatsphäre

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

Sie erfahren in diesem Workshop, welche Möglichkeiten Sie haben, Risiken zu minimieren, um Ihre Privatsphäre im Netz zu schützen.

Denn - Sie zahlen im Internet die meisten Dinge nicht mit Geld, sondern mit Ihren Daten. Mit Ihren Daten verdienen Firmen sehr viel Geld.

- Einstellung der Google-Funktionen
- Einstellungen in den Apps
- Alternativen kennenlernen (DuckDuckGo statt Google)
- Abwägung Datenschutz oder Komfort in der Nutzung
- Wo gebe ich meine Privatsphäre preis? Wo besteht kein Grund zur Sorge?
- Viel Raum für Ihre Fragen

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs	Fo232
Stephan Schreiber-Hassa	
Montag, 20.06., 18.00-21.00 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

Workshop: Fotos mit dem Smartphone



Schon Elliott Erwitt wusste: „Die beste Kamera ist gerade die, die man dabei hat.“

Heute tragen die meisten eine Top-Kamera bereits mit sich herum: Das Smartphone.

Die verbaute Technik wird immer besser für den Einsatz mit schlechtem Licht oder

schneller Bewegung. Bei den aktuellen Smartphones rechnet ein Programm das Foto schön.

In diesem Kurs sollen Sie die Scheu vor der Technik verlieren und die Fotos von schönen und unvergesslichen Momenten bewahren, teilen und als Hintergrund für Ihr Smartphone nutzen.

- Kameraeinstellungen kennen und verstehen
- Unterschiedliche Foto-Techniken nutzen
- Speicherort der Fotos kennen
- Kleine Nachbearbeitungen durchführen
- Fotos an Freunde & Familie weitergeben (WhatsApp oder eMail)
- Fotos auf einen Computer übertragen

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen) - nicht iPhone

Kurs	Fo233
Stephan Schreiber-Hassa	
Montag, 27.06., 18.00-21.00 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

Workshop Smartphone - Nutzung im Alltag

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

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone (aufgeladen)

Achtung: Nicht iPhone

Kurs	Fo234
Stephan Schreiber-Hassa	
Montag, 23.05., 18.00-21.00 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen	VHS-Zentrum

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

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

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

Büroalltag mit dem Microsoft Office-Paket

Den Büroalltag am PC problemlos meistern (Office 2016)



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

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

Kurs **Fo240A**
 Johann Bappert
 Donnerstag, 28.04., 18.00-21.00 Uhr, 5x
 € 93,00 (€ 83,70) zzgl. € 13,50 für Unterlagen VHS-Zentrum

Den Büroalltag am PC problemlos meistern (Office 2016)

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

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

Kurs **Fo240B**
 Josef Weber
 Mittwoch, 22.06., 18.30-21.30 Uhr, 5x
 € 93,00 (€ 83,70) zzgl. € 13,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

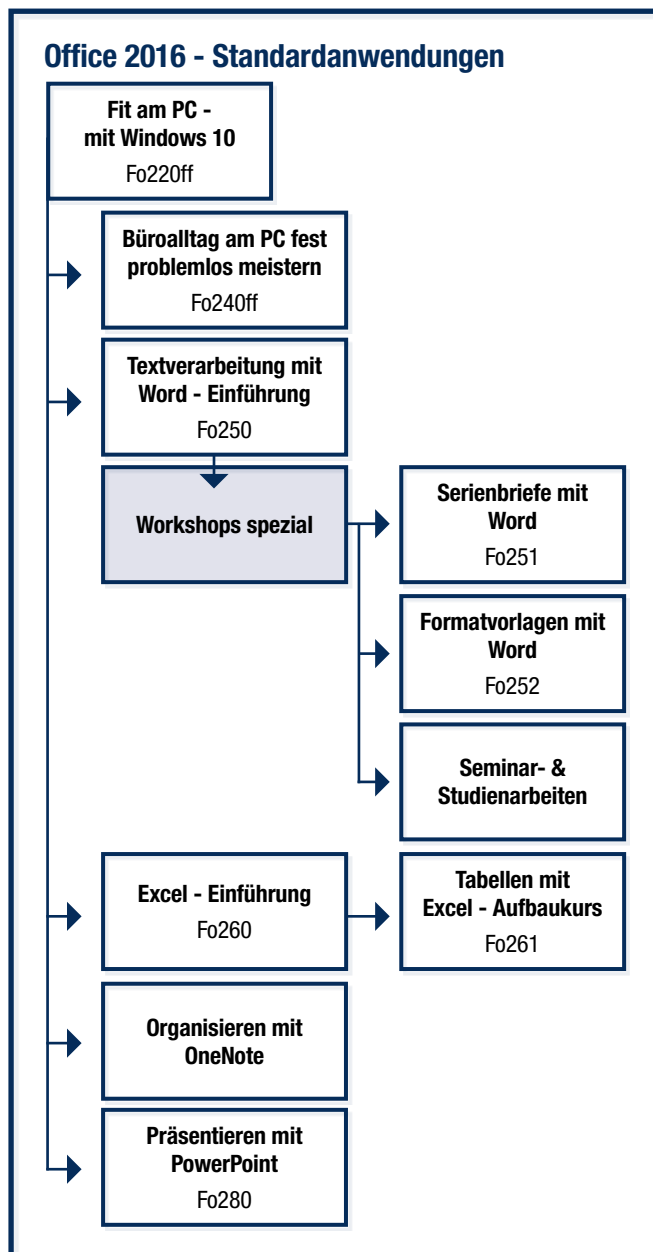
Textverarbeitung mit Word

Textverarbeitung mit Word 2016 - Einführung mit Wochenendkurs

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

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

Kurs **Fo250**
 Johann Bappert
 Fr., 20.05.22 von 18.00-21.00 Uhr
 Sa., 21.05.22 von 8.30-16.30 Uhr
 € 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen VHS-Zentrum



workshops

Workshop: Serienbriefe mit Word 2016



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 (z.B. Excel, Outlook-Kontakte) einbinden
 - Datenquellen nachträglich bearbeiten
 - Bedingungsfelder einfügen
- Voraussetzung: Word-Kenntnisse (vgl. Fo250)

Kurs **Fo251**
 Johann Bappert
 Donnerstag, 23.06., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,60 (€ 16,70) 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, z.B. Geschäftsbrief, Rechnung, Visitenkarte, selbst erstellen

Voraussetzung: Word-Kenntnisse (vgl. Fo250)

Kurs	Fo252
Johann Bappert	
Donnerstag, 30.06., 18.00-21.00 Uhr	
€ 18,60 (€ 16,70)	
VHS-Zentrum	

Tabellenkalkulation mit Excel

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Einführung



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

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Kurs	Fo260A
Udo Braml	
Donnerstag, 05.05., 18.00-21.00 Uhr, 4x	
€ 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen	
Berufsschule	

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Wochenendkompaktkurs

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

- Erfassen von Texten, Zahlen, Formeln und Funktionen
- Formatierung von Zellen
- Relative und absolute Adressierung
- Tabellen gestalten und drucken
- Einfache Diagramme erstellen und gestalten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Kurs	Fo260B
Udo Braml	
Fr., 27.05.22, 18.00-21.00 Uhr	
Sa., 28.05.22, 8.30-16.30 Uhr	
€ 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen	
Berufsschule	

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.

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Aufbaukurs

Anhand konkreter Übungen und Beispiele lernen Sie

- die Verknüpfung von Arbeitsblättern und Tabellen (Dreidimensionalität)
- den Einsatz einfacher und komplexer Formeln und Funktionen (z.B. WENN-DANN-Bedingung, SVERWEIS)
- eine effiziente Arbeitsmappenverwaltung
- den Einsatz von Mustervorlagen
- den Schutz von Arbeitsmappen und -blättern
- benutzerdefinierte und bedingte Zellenformate
- komplexe Diagramme und vieles mehr.

Es werden die Unterlagen aus dem Einführungskurs verwendet.

Voraussetzung: Excel-Kenntnisse (vgl. Fo260A/B)

Kurs	Fo261
Udo Braml	
Donnerstag, 23.06., 18.00-21.00 Uhr, 4x	
€ 74,50 (€ 67,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen	
(sofern noch nicht vorhanden)	
Berufsschule	

Präsentieren mit PowerPoint

Präsentieren mit PowerPoint 2016 - Einführung - am Abend



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

Kurs	Fo280
Johann Bappert	
Dienstag, 17.05., 18.00-21.00 Uhr, 3x	
€ 58,50 (€ 52,60) zzgl. € 13,00 für Unterlagen	
Berufsschule	

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Digitale Fotografie - aber richtig!



Warum sind die Bilder von anderen immer besser als meine? Lernen Sie, wie man mit wenig Aufwand schönere Fotos macht und nachträglich verbessert. Welche Rolle spielt dabei die Kamera? Was hat es mit den Selfies auf sich?

- Grundlagen der Fotografie: Funktionsprinzip einer Kamera, Belichtung, Brennweite, Abbildungsfehler,
- Bildaufbau und Bildgestaltung: Vorder- und Hintergrund, Goldener Schnitt-Prinzip, Schärfentiefe
- Nützliches Zubehör sinnvoll einsetzen: Stativ, Blitzgeräte und Objektive
- Bildbetrachtung und Besprechung (evtl. auch mitgebrachte Fotos)
- Nachbearbeitung der Bilder am PC mit Adobe Photoshop: Belichtungs- und Farbkorrektur, Beseitigen von „Stürzenden Linien“ und „Roten Augen“.

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera (kein Smartphone!) und Datenkabel mitbringen. Die Bedienung Ihrer Kamera sollte Ihnen vertraut sein. Sicherer Umgang mit Windows

Kurs	Fo281
Martin Landeck	
Samstag, 30.04., 9.00-16.00 Uhr	
€ 43,50 (€ 39,20)	
VHS-Zentrum	

Das Fotobuch - Ihr persönliches Buch anstatt des Fotoalbums

Das klassische Fotoalbum gehört der Vergangenheit an. Ein Fotobuch ist ein digital gedrucktes Buch mit Fotos und Texten, das Sie selbst am Computer gestalten.

So einfach, wie es die Werbung verspricht, ist es jedoch nicht. Erfahren Sie, wie ein richtig gutes Fotobuch gemacht wird! Sie können Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mitbringen. Mit einem Layout-Programm werden die Bilder in ein virtuelles Buch „geklebt“ und passend beschriftet. Das Ergebnis ist ein gebundenes Buch wie ein Bildband aus dem Buchhandel mit Ihren persönlichen Beschriftungen, Texten und Erinnerungen. Ideal geeignet für Urlaubsfotos, Hochzeiten, Geburtstage oder sonstige Veranstaltungen. Es werden verschiedene fertige Bücher gezeigt.

Das Fotobuch wird über das Internet oder per Datenträger bestellt und per Post geliefert.

Sie erfahren, wie Sie das für die Erstellung eines Fotobuches notwendige Layout-Programm kostenlos erhalten, mit dem Sie z.B. auch Ihren persönlichen Kalender (ideales Weihnachtsgeschenk) erstellen können. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, bitte USB-Stick mitbringen

Kurs **Fo282**
 Martin Landeck
 Samstag, 14.05., 9.00-13.00 Uhr
 € 24,80 (€ 22,30) VHS-Zentrum

Bildbearbeitung mit GIMP - für Einsteiger

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

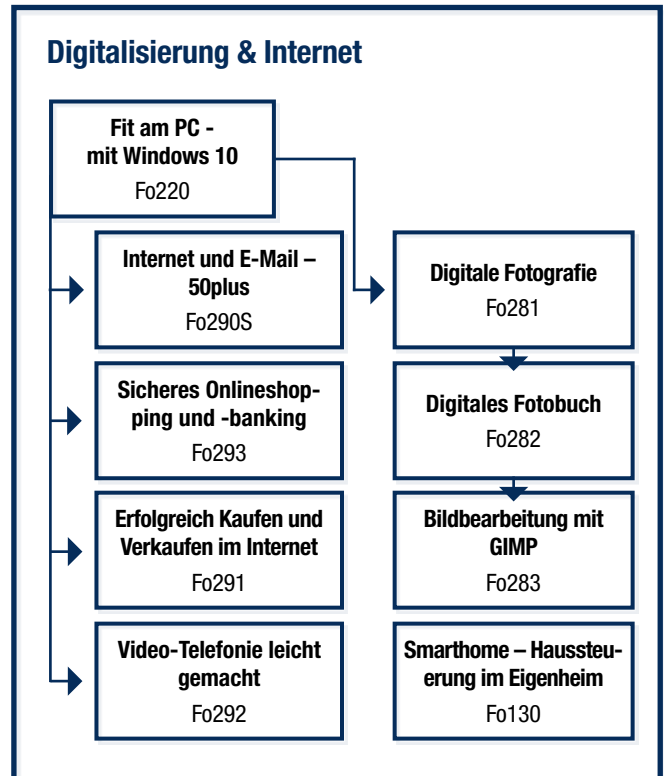
Mit der kostenlosen Software GIMP 2.8 können Sie qualitativ hochwertige Ergebnisse bei der Bildbearbeitung erzielen, ohne Geld für teure Programme auszugeben. GIMP bietet alle Möglichkeiten einer professionellen Bildbearbeitung:

- GIMP 2.10 installieren und Anwendungstechniken erlernen
- Farbwerte korrigieren und Belichtungen optimieren
- Bildausschnitt verändern und drehen
- Objekte freistellen und entsprechend neu montieren
- Beseitigung von „Stürzenden Linien“ und „Roten Augen“
- Porträts durch Retusche attraktiver machen

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows

Kurs **Fo283**
 Martin Landeck
 Freitag, 27.05.22 von 18.00-21.00 Uhr
 Samstag, 28.05.22 von 8.30-13.30 Uhr
 € 49,60 (€ 44,60) zzgl. 14,50 € für Unterlagen VHS-Zentrum

Internet und Digitalisierung



Internet und E-Mail - 50plus

Möchten Sie gerne auch im Internet „surfen“, Fahrpläne suchen, geplante Autofahrten vorab im Internet ansehen und via E-Mail mit Kindern, Enkeln und Bekannten kommunizieren?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internet gezielt und sinnvoll nutzen können.

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

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

Kurs **Fo290S1**
 Susanne Dümig
 Dienstag, 17.05., 9.00-11.30 Uhr, 5x
 € 80,00 (€ 72,00) zzgl. € 13,00 für Unterlagen VHS-Zentrum

Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet und bei ebay!

In diesem Workshop erfahren Sie alles über die Schnäppchenjagd im Internet und bei ebay - egal ob Sie preiswert einkaufen, Sachen - z.B. unnütze Weihnachtsgeschenke - versteigern oder Ihre Sammlung erweitern wollen! Mit Hilfe von ebay ist das heutzutage kein Problem!

Kursinhalte:

- Steigern/Versteigern (ebay)
- ebay-Kleinanzeigen
- Artikel suchen und finden,
- Gebote vorbereiten und abgeben,
- Abwickeln einer Auktion / eines Geschäftes
- Verkauf vorbereiten und durchführen,
- Artikel einstellen.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

Kurs **Fo291**
 Josef Weber
 Dienstag, 05.04., 18.30-21.30 Uhr
 € 22,60 (€ 20,30) VHS-Zentrum

Es erfolgt keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

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

Video-Konferenzen leicht mitverfolgen

Video-Telefonie leicht gemacht! - 50plus!

NEU



Das neuartige Coronavirus beeinflusste das Leben jedes Einzelnen. Digitale Angebote haben geholfen, nicht zu vereinsamen und den Kontakt mit den Lieben zu halten. Aus technischer Sicht genügt bereits ein Smartphone, ein Tablet oder ein Computer mit Mikrofon und Kamera.

Das Angebot für Interessierte ist groß - die bekanntesten Dienste sind WhatsApp, Facebook Messenger, Skype, Wire, Facetime oder Google Duo. Diese Anwendungen ermöglichen alle Anrufe per Video und unterscheiden sich dabei nur im Detail. Ebenso gibt es Anbieter für Video Konferenzen wie Zoom, Jitsi, edupad, MS Teams, webex,...

Wir werden uns im Workshop auf die Anwendung und Benutzung dieser Plattformen konzentrieren und den Umgang genauer behandeln:

- Welche Anwendung für welchen Zweck
- Installation und Bedienung
- Risiken der Videotelefonie
- Teilnahme an Webinaren und Vorträgen

Voraussetzung: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop

Kurs

Fo292

Stephan Schreiber-Hassa

Mittwoch, 27.04., 8.15-11.15 Uhr

€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

VHS-Zentrum

Onlineshopping

Sicheres Onlineshopping und -banking wie in der Filiale

Es ist schnell etwas eingekauft im Internet. Aber auf welche Risiken muss ich eigentlich achten?

Onlinebanking ist bequemer als Anstehen in der Bankfiliale. Zudem verlangen Banken für persönlichen Service hohe Gebühren. Aber worauf muss ich achten?

An diesem Abend lernen Sie besser einzuschätzen, welche Schritte notwendig sind, um aus dem bequemen Online-Einkauf ein sicheres Handeln zu machen.

- Notwendige Sicherheitseinstellungen und -programme auf meinem Computer
- Sicherheitsmerkmale im Internet
- Fallstricke und Tricks der Internetbetrüger erkennen und abblocken

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

Kurs

Fo293

Stephan Schreiber-Hassa

Montag, 25.04., 18.00-21.00 Uhr

€ 18,60 (€ 16,70) zzgl. € 3,00 für Unterlagen

VHS-Zentrum

Neu: Sketchnoting

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

NEU



Es gibt viele Situationen, in denen es notwendig ist, Notizen und Mitschriften anzufertigen.

Meetings, Vorlesungen, Konferenzen oder Lernmaterialien für die Schule.

Damit diese Notizen keine unübersichtlichen Bleiwüsten werden, die keiner mehr durchliest, gibt es eine einfache Lösung: Sketchnoting!

Sketchnotes - Was ist das? Sketchnotes sind visuelle Notizen. Es geht darum, Bild und Text zu kombinieren und dabei mit Kreativität und Spaß bei der Sache zu sein. Das Handwerkszeug dafür lernen Sie in diesem Workshop. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum mit Freude und Kreativität den eigenen Stil zu entwickeln!

Was sind die Vorteile von Sketchnoting?

- Es fördert die Kreativität und hilft beim Brainstorming.
- Die Notizen werden gerne angesehen und aufgewertet.
- Das intensive Zuhören steigert die Konzentration.
- Durch die Kombination von Bild und Text bleibt das Notierte besser und länger im Gedächtnis
- Es macht Spaß!

Wofür kann man Sketchnotes einsetzen?

- Für Zusammenfassungen von Vorträgen, Konferenzbeiträgen und Meetings
- In Workshops und Präsentationen
- Für die Klausurvorbereitung
- Für persönliche Notizen und Reisetagebücher

Was lernen wir im Kurs?

- Sie lernen mit einfachen Mitteln Symbole zu zeichnen und viele Bildvokabeln für sicheres visualisieren Schrift
- Sie lernen den effektiven Einsatz von Schriftarten und Farben
- Sie erzeugen interessante Akzente und Inhalte
- Sie lernen die Konzentration auf das Wesentliche für aussagekräftige Notizen
- Sie lernen mit einfachen Mitteln Struktur und Übersichtlichkeit zu schaffen (z.B. mithilfe von Pfeilen, Containern, Freiflächen etc.)

Sketchnoting eignet sich besonders für Lehrer, Trainer, Coaches, Moderatoren, Berater, Projektmanager und für alle, die gerne kreativ visualisieren möchten.

Kurs

Fo294

Silvia Bohrisch

Samstag, 12.03., 10.00-17.00 Uhr

€ 39,00 (€ 35,10)

VHS-Zentrum



Xpert Business Webinare

XPert Business Lernnetz -

Online-Seminare - Technik-TEST

Nicht immer kommen genug Teilnehmer für eine Gruppe vor Ort zusammenkommen und in der heutigen, digitalen Welt ist dies auch nicht immer nötig.

Daher bieten wir Ihnen diese Seminar Reihe alternativ als Online-Kurse (Webinare) an.

Wie funktioniert dieser Online-Kurs / dieses Webinar?

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

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

Auf Wunsch kann eine Prüfung abgelegt werden. Hierfür vermitteln wir Sie gerne an eine benachbarte Partner-VHS

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

Kurs

Eintritt: frei

Fo211

Online bei Ihnen zu Hause

XPert Business Finanzbuchführung 1 -

Online-Seminar

Dies ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich.

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Kursinhalte:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten
- Trennung und Abschluss der Warenkonten
- Buchen der Umsatzsteuer
- Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes
- Privatentnahmen
- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken
- Bewirtungskosten
- Reisekosten

- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge und geldwerte Vorteile
- betriebliche und private Steuern
- Buchen von Belegen

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x
Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

Fo211A

XPert Business Finanzbuchführung 2 -

Online-Seminar

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte:

- Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen
- Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen
- Inhalte des Jahresabschlusses
- Bilanzierungsgrundsätze
- sachliche Abgrenzungen
- zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen
- steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze
- Umkehr der Steuerschuldnerschaft
- umsatzsteuerrechtliches Ausland
- Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet
- erhaltene und geleistete Anzahlungen
- handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens
- Bewertungsmaßstäbe
- Abschreibungen
- Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen
- Anlageverzeichnis
- Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages
- Bewertung der Vorräte und Forderungen
- Ausweis des Kapitals in der Bilanz
- Buchen und Auflösen von Rückstellungen
- Bewertung von Verbindlichkeiten

Vorkenntnisse: Finanzbuchführung 1

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x
Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

Fo211B

XPert Business Lohn und Gehalt 1 - Online-Seminar



Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

- Kursinhalte:
- Arbeitsrechtliche Grundlagen
 - Lohnabrechnung und Lohnkonto
 - Grundlagen des Steuerabzugs
 - Pauschalierung der Lohnsteuer
 - Grundlagen der Sozialversicherung
 - Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
 - Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
 - Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
 - Betriebliche Altersvorsorge
 - Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
 - geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
 - Reisekosten
 - Lohnpfändung
 - Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende
- Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.
- Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs **Fo211C**
 Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x
 Beginn: Dienstag, 08.03.
 € 255,00 (€ 229,50) inkl. Material
 Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss
 Online bei Ihnen zu Hause

XPert Business Lohn und Gehalt 2 - Online-Seminar



Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

- Kursinhalte:
- Arbeitslohn nach § 3 EStG
 - Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen
 - Zuschläge
 - Betriebsfeiern und Incentives
 - Privatnutzung von Firmenfahrzeugen
 - Nettolohnvereinbarung
 - Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn
 - Zahlung an Hinterbliebene
 - Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich
 - Pauschalversteuerung
 - Abfindungen
 - Betriebliche Altersvorsorge
 - Vorstände und Geschäftsführer
 - Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
 - geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten
 - Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern
 - Reisekosten
 - Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
 - Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung

- Prüfungen durch staatliche Stellen
 Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt
 Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs **Fo211D**
 Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x
 Beginn: Dienstag, 08.03.
 € 255,00 (€ 229,50) inkl. Material
 Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss
 Online bei Ihnen zu Hause

XPert Business Finanzbuchführung mit DATEV - Online-Seminar



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

- Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.
- Kursinhalte:
- Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
 - Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
 - Drucken von Auswertungen
 - Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
 - Periodenabschluss
- Vorkenntnisse: Finanzbuchführung 1 und 2
 Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs **Fo211E**
 Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 16x
 Beginn: Dienstag, 22.03.
 € 224,00 (€ 201,60) inkl. Material
 Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss
 Online bei Ihnen zu Hause

XPert Business Lohn und Gehalt mit DATEV - Online-Seminar



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

- Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.
- Kursinhalte:
- Institutionsdaten verwalten
 - Anlegen von Lohnarten
 - Anlegen von Firmen- und Mandantenstammdaten
 - Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
 - Ausgeben von Auswertungen
 - Lohnjournale
 - Bescheinigungen erstellen
 - Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum
- Vorkenntnisse: Lohn und Gehalt 1 und 2
 Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs **Fo211F**
 Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 16x
 Beginn: Dienstag, 22.03.
 € 224,00 (€ 201,60) inkl. Material
 Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss
 Online bei Ihnen zu Hause

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

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte:

- die EÜR und wichtige Voraussetzungen
- Schritt für Schritt zur EÜR
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR
- Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung
- ABC von Buchungen
- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs**Fo211G**

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 11x
Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 163,00 (€ 146,70) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Kosten- und**Leistungsrechnung - Online-Seminar**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs**Fo211H**

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x
Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Finanzwirtschaft -**Online-Seminar**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kursinhalte:

- Zahlungsverkehr im In- und Ausland
- Finanzierungsregeln und -arten
- Kapitalbedarfsermittlung
- Finanzplanung / Cash Management
- Leasing, Factoring und Forfaitierung
- Kapitalbeschaffung und Kredite
- Anlageformen für freie Liquidität

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs**Fo211J**

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x
Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

XPERT Business Bilanzierung - Online-Seminar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Inhalt und Gliederung der Bilanz
- vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen
- Jahresabschluss
- wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse
- Bewertungen von Vermögen und Kapital
- Sonderfragen des Anlagevermögens
- Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen
- GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs**Fo211K**

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x
Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

XPert Business Controlling - Online-Seminar 

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Kursinhalte:

- System und Organisation des ganzheitlichen Controllings
- Controlling als Steuerungsinstrument
- Kostenrechnung als Instrument des Controllings
- praktische Instrumente des Controllings
- Kennzahlen und Kennzahlensysteme
- Balanced Scorecard
- Controllingbericht und Reporting
- Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs **Fo211L**

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x

Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

XPert Business Betriebliche Steuerpraxis - Online-Seminar 

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung (Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen)
- Besteuerungsverfahren (Steuerpflichtige und Steuerpflichten, Örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe)
- Umsatzsteuer (Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren)
- Einkommensteuer (Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag)

- Lohnsteuer
- Körperschaftsteuer
- Gewerbesteuer (Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuer-schuld)
- Steuerliche Gestaltungsfelder (Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zins-schranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte)
- Steuerliche Aspekte bei Investitionen
- Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung (Wahl der Rechtsform)
- Gestaltungsmissbrauch

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfah-rung erforderlich. Dennoch Berufserfahrung empfehlenswert

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minu-ten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs **Fo211M**

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x

Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

XPert Business Personalwirtschaft - Online-Seminar 

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/in-nen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf
- Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung
- Entlohnung und Anreizsysteme

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfah-rung erforderlich. Dennoch Berufserfahrung empfehlenswert

Möglichkeit zur Prüfung & Zertifikat auf Anfrage: Prüfung über 180 Minu-ten; Xpert Business Zertifikat (es fallen extra Kosten an)

Kurs **Fo211N**

Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.30-20.30 Uhr, 20x

Beginn: Dienstag, 08.03.

€ 255,00 (€ 229,50) inkl. Material

Voraussetzung ist ein PC und ein Internetanschluss

Online bei Ihnen zu Hause

ICH SPRECHE MIT DER WELT.

VHS SPRACHEN

■ Sprache öffnet Türen

Sprache ist immer ein Teil von Kultur. Wer an der Volkshochschule eine Fremdsprache lernt, setzt sich auch mit einer fremden Kultur auseinander. Das Erlernen der neuen Sprache bringt nicht nur Verständnis für andere Kulturen, sondern trägt zum Abbau von Vorurteilen bei. Die/der Lernende gewinnt dabei auch Einsichten in die eigene Kultur. VHS-Sprachkursleiter/-innen schaffen Brücken zwischen Kulturen, verstehen Vielfalt als Bereicherung. Fremdsprachen zu vermitteln und zu lernen bedeutet daher auch Frieden zu schaffen und zu erhalten. Somit bildet die VHS einen Dreh- und Angelpunkt für Verständnis, Toleranz und Integration in Deutschland und in der Welt.

■ Sprachen bieten Chancen

Im Zuge der Globalisierung wird die Notwendigkeit und Wichtigkeit von Sprachen deutlich. „Global Players“ haben Vorteile, wenn sie die Sprache ihrer Mitspieler/-innen kennen.

Fremdsprachenerwerb bedeutet auch, sich seinen Platz in der Arbeitswelt zu suchen oder zu sichern. Viele Firmen beschäftigen Menschen aus vielen verschiedenen Nationen. Da sind Verständnis, Toleranz und Offenheit Grundbedingungen für eine effektive und kreative Kooperation. Die VHS ist flächendeckend präsent und bietet auch zunehmend Firmen die Möglichkeit, die fremdsprachliche und interkulturelle Kompetenz ihrer Mitarbeiter/-innen zu fördern.

■ Sprachen schlagen Brücken

Nicht zuletzt ist die VHS auch ein wichtiger Treffpunkt und Ort sozialen Lernens. Gerade im Bereich Sprachen ist eine hohe soziale Kompetenz von allen Beteiligten gefordert, da das Lernen in der Gruppe eine wichtige Rolle spielt. Kursteilnehmer/-innen und ihre Trainer/-innen bilden eine Lerngemeinschaft verschiedener sozialer Schichten und Altersgruppen.

■ Mit Qualität zum Erfolg

Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Kursleiter/-innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer/-innen-Beratung und -Einstufung im System des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens, moderne Lernmittel und Arbeitsformen, Qualität und Kompetenz: Dafür stehen Ihre Volkshochschulen in Bayern.

Bei der VHS des Landkreises Forchheim werden in diesem Semester folgende Sprachen angeboten:

Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Spanisch

Unser Service: Individuelle Sprachberatung

Die Kursbeschreibungen im Programmheft können nicht so ausführlich sein, dass die speziellen Unterschiede klar herauskommen. Der kostenlose Einstufungstest und telefonische Beratung sollen Ihnen helfen, den Kurs Ihrer Wünsche zu finden:

Englisch:

Donnerstag, 03.03., 19.00 Uhr, VHS-Zentrum

Um telefonische Anmeldung und pünktliches Erscheinen wird gebeten (Tel. 09191/86-1060).

Sie wollen eine Fremdsprache lernen oder wiederauffrischen?

Wissen aber nicht welcher Kurs für Sie richtig ist?

Kommen Sie zu den kostenlosen Einstufungstests und lassen Sie sich beraten!

FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Finden Sie den Sprachkurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem folgenden Test ein. Es ist ganz einfach:

Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs in dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

Anfängerin/Anfänger

Ich habe überhaupt keine Vorkenntnisse.

Wichtig:

Wenn Sie schon mit Ihrer Zielsprache in Berührung gekommen sind (z. B. in der Schule, im Bekanntenkreis oder bei einem längeren Auslandsaufenthalt), sind Sie in einem Anfängerkurs wahrscheinlich unterfordert. Sehen Sie sich die Beschreibungen der Stufen A1 und A2 an.

A1

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise verständigen.

Ich kann:

- jemanden begrüßen und mich vorstellen
- einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- Hinweise auf Schildern, Plakaten und Wegweisern verstehen

A2

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann:

- etwas zum Essen und Trinken bestellen
- nach dem Weg fragen
- eine kurze Postkarte schreiben
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z. B. Ort und Preis einer Veranstaltung)
- eine kurze Ansage, z. B. im Flughafen, verstehen

B1

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut verständigen, mache aber noch Fehler.

Ich kann:

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- persönliche Briefe schreiben
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- mich in den meisten Situationen auf Reisen im Ausland verständigen

B2

Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann:

- mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- fachbezogene Korrespondenz lesen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen meine Ansichten begründen

C1

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann:

- mit Muttersprachler*innen über anspruchsvolle Themen diskutieren
- komplexe Sachverhalte darstellen
- den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

C2

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein*e Muttersprachler*in ausdrücken.

Ich kann:

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken,
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben,
- Literatur und Sachbücher lesen,
- mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler*innen beteiligen,
- ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch, wenn schnell gesprochen wird.

SPRACHEN LERNEN

MIT SYSTEM

■ Was lerne ich?

Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.

In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

■ Grundstufe 1 - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten oder bei einem Standardkurs ca. 4 Semester)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

- Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

■ Grundstufe 2 - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten oder bei einem Standardkurs ca. 4 Semester)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

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

■ Mittelstufe 1 - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten oder bei einem Standardkurs ca. 4 Semester)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

- Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben persönliche Briefe schreiben

■ Mittelstufe 2 - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten oder bei einem Standardkurs ca. 4 Semester)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

- Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

■ Aufbaustufe 1 - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: C1

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten oder bei einem Standardkurs ca. 4 Semester)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

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

■ Aufbaustufe 2 - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: C2

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten oder bei einem Standardkurs ca. 4 Semester)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

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

Infos - Tests

Grundlagen des Lesens und Schreibens

Silvia Bessler **Fo300**
 Bitte melden Sie sich bei Interesse VHS-Zentrum
 im VHS-Büro, Tel. 09191/86-1060

Einbürgerungstest

Test **Fo300A**
 Silvia Bessler
 Donnerstag, 28.04., 19.30-20.30 Uhr
 € 25,00 VHS-Zentrum
 Nur persönliche Anmeldung bis Montag, 28.03.2022

Einbürgerungstest

Test **Fo300B**
 Silvia Bessler
 Donnerstag, 14.07., 19.30-20.30 Uhr
 € 25,00 VHS-Zentrum
 Nur persönliche Anmeldung bis Freitag, 10.06.2022

Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten

Am 1. Januar 2005 trat das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft. Durch das Gesetz werden erstmalig staatliche Integrationsmaßnahmen für Zugewanderte gesetzlich geregelt.

Den Kern staatlicher Integrationsmaßnahmen und -bemühungen bilden dabei die Integrationskurse, bestehend aus einem Sprachkurs zur Vermittlung ausreichender Sprachkenntnisse sowie einem Orientierungskurs zur Vermittlung von Wissen zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland.

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

Integrationskurse - Einstufungstest

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

Test **Fo302A**
 Silvia Bessler
 Angela Kummer
 Freitag, 11.03., 10.00-12.00 Uhr
 € 25,00 oder gültiger Berechtigungsschein VHS-Zentrum

Integrationskurse - Einstufungstest



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

Test **Fo302B**
 Silvia Bessler
 Angela Kummer
 Freitag, 08.04., 10.00-12.00 Uhr
 € 25,00 oder gültiger Berechtigungsschein VHS-Zentrum

Integrationskurse - Einstufungstest

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

Test **Fo302C**
 Silvia Bessler
 Angela Kummer
 Freitag, 13.05., 10.00-12.00 Uhr
 € 25,00 oder gültiger Berechtigungsschein VHS-Zentrum

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

UE = Unterrichtseinheit = 45 Minuten

Integrationskurse - Einstufungstest

Kandidaten, die an einem Integrationskurs teilnehmen möchten oder dazu verpflichtet sind, müssen vorher einen Einstufungstest machen. Die VHS des Landkreises Forchheim bietet ein Mal im Monat die Möglichkeit dazu an.

Anmeldung bis 3 Tage vorher!

Test	Fo302D
Silvia Bessler	
Angela Kummer	
Freitag, 24.06., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00 oder gültiger Berechtigungsschein	VHS-Zentrum

Integrationskurse - Einstufungstest

Kandidaten, die an einem Integrationskurs teilnehmen möchten oder dazu verpflichtet sind, müssen vorher einen Einstufungstest machen. Die VHS des Landkreises Forchheim bietet ein Mal im Monat die Möglichkeit dazu an.

Anmeldung bis 3 Tage vorher!

Test	Fo302E
Silvia Bessler	
Angela Kummer	
Freitag, 22.07., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00 oder gültiger Berechtigungsschein	VHS-Zentrum

Integrationskurse - Einstufungstest

Kandidaten, die an einem Integrationskurs teilnehmen möchten oder dazu verpflichtet sind, müssen vorher einen Einstufungstest machen. Die VHS des Landkreises Forchheim bietet ein Mal im Monat die Möglichkeit dazu an.

Anmeldung bis 3 Tage vorher!

Test	Fo302F
Silvia Bessler	
Angela Kummer	
Freitag, 09.09., 10.00-12.00 Uhr	
€ 25,00 oder gültiger Berechtigungsschein	VHS-Zentrum

Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurs für Anfänger

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 1

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.



Kurs	Fo303A
Natascha Monath	
Iva Hösch	
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 08:45 - 12.45 Uhr	
(= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 21.02.2022	
€ 440,00 Anmeldung nur persönlich in der VHS-Geschäftsstelle	
(€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 2

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs	Fo303B
Natascha Monath	
Iva Hösch	
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 08:45 - 12.45 Uhr	
(= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 04.04.2022	
€ 440,00 (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 3

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs	Fo303C
Natascha Monath	
Iva Hösch	
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 08:45 - 12.45 Uhr	
(= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 23.05.2022	
€ 440,00 (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 4

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs	Fo303D
Natascha Monath	
Iva Hösch	
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 08:45 - 12.45 Uhr	
(= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 11.07.2022	
€ 440,00 (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 5

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs	Fo303E
Natascha Monath	
Iva Hösch	
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 08.45- 12.45 Uhr	
(= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 26.09.2022	
€ 440,00 (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 6

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs	Fo303F
Natascha Monath	
Iva Hösch	
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 08.45 - 12.45 Uhr	
(= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)	
Beginn: Montag, 07.11.2022	
€ 440,00 (€ 396,00) (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Orientierungskurs

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo303G**
 Iva Hösch
 Natascha Monath
 Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag jeweils von 08.45-12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)
 Beginn: Montag, 12.12.2022
 € 440,00 (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)
 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), B1

Test **Fo303H**
 Silvia Bessler
 Samstag, 17.12., 9.00-17.00 Uhr
 € 170,00 - Prüfungsgebühr VHS-Zentrum

Integrationskurs - Fortführung

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 5

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo304E**
 Enikö Csordas
 Tatjana Stöckel
 Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 8.45 - 12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)
 Beginn: 21.02.22
 € 440,00 (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)
 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Modul 6

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo304F**
 Enikö Csordas
 Tatjana Stöckel
 Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 8.45- 12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)
 Beginn: 04.04.22
 € 440,00 (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)
 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurs, Orientierungskurs

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Fo304G**
 Enikö Csordas
 Tatjana Stöckel
 Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils von 8.45 -12.45 Uhr (= 5 UE; 20 Termine = 100 UE)
 Beginn: 23.05.22
 € 440,00 (€ 396,00) (€ 220,00 erm. mit Teilnehmerberechtigungsschein)
 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Deutsch als Fremdsprache, DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), B1

Test **Fo304H**
 Silvia Bessler
 in Planung
 € 170,00 - Prüfungsgebühr VHS-Zentrum

Englisch

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

Für die Englischkurse haben Sie drei Möglichkeiten:

- Test zur Selbsteinschätzung (am Beginn der Sprachenabteilung hier im Heft abgedruckt)
- Online-Test: www.Sprachtest.de
- Persönlicher Einstufungstest (siehe Fo307 mit Anmeldung!)

Englisch-Einstufungstest für Quereinsteiger/Wiederholer

(Anmeldung VHS-Büro, Tel. 09191/86-1060)

Test **Fo307**
 Silvia Bessler
 Donnerstag, 03.03., 19.00-22.00 Uhr
 Gebührenfrei! VHS-Zentrum
 Um Anmeldung und pünktliches Erscheinen wird gebeten!

Grundstufe 1, Wiederholer und Wiedereinsteiger - Niveau A1

Englisch: Grundlagen der Englischen Sprache für Wiederholer und Wiedereinsteiger



Lehrbuch: Network Now, A1 (Klett Verlag)
 Erstaunlich viel von dem, was man einmal gelernt hat, geht nicht verloren. Es braucht nur einen neuen Anstoß um wieder entdeckt zu werden. In diesem Kurs wollen wir spielerisch und mit viel Spaß verschüttete Englischkenntnisse auf Niveau A1 auffrischen.

Kurs **Fo308**
 Angela Kummer
 Donnerstag, 10.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium
 Kleingruppe

Grundstufe 1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Niveau A1

Englisch: Network Now A1, Unit 1 (Klett Verlag), Niveau A1

Wir arbeiten kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten. Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Dieser Kurs ist auch ideal für Wiedereinsteiger. Let's have fun together! Der Kurs kann (im Bedarfsfall) auch online durchgeführt werden.

Kurs **Fo309**
 Gabriele Hess-Frankenbach
 Mittwoch, 09.03., 10.10-11.40 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Grundstufe 2 - Niveau A2

Englisch: Communicating in Everyday Situations - Go For It A2 (Hueber Verlag), Lektion 1

In diesem Kurs beginnen wir auf Niveau A2 mit einem neuen Buch. Alltagssituationen, in denen wir ohne Englisch kaum mehr auskommen, wie z.B. beim Check-in auf dem Flughafen werden unser Thema sein. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. (Der Kurs kann bei Bedarf online weitergeführt werden.)

Kurs **Fo310**
 Angela Kummer
 Mittwoch, 09.03., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Englisch: Communicating in Everyday Situations - Niveau A2

Buch: Go For It A2 (Hueber Verlag) Lektion 4/5
 In diesem Kurs wollen wir Alltagssituationen in geschriebenem und gesprochenem Englisch üben. Kurze Dialoge auf der Reise finden ebenso ihren Platz wie etwa eine E-Mail an Urlaubsbekanntschäften.
 (Dieser Kurs kann bei Bedarf online weitergeführt werden.)

Kurs **Fo311**
 Angela Kummer
 Dienstag, 08.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

online-Kurs: Englisch: Network Now, A2.1, Unit 6 (Klett/Langenscheidt Verlag)

In addition to the exercises in the course book, this course will provide you with the opportunity to improve your grammar and your spoken English to B1 level.

Kurs **Fo312**
 Simon Denniss
 Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) + Material Online bei Ihnen zu Hause

Mittelstufe 1 - Niveau B1

Englisch: Communicating in Everyday Situations - Niveau B1

Buch: Go For It B1, (Hueber Verlag), Unit 7/8
 In this class you will practice everyday situations in spoken and written English on level B1 and improve your knowledge of grammatical structures. (Dieser Kurs ist ein Präsenzkurs.)

Kurs **Fo313**
 Angela Kummer
 Dienstag, 08.03., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) + € 2,00 für Kopien VHS-Zentrum

Englisch: Network Plus B1, Unit 3 (Klett Verlag), Niveau B1



Let's talk about different topics and improve our reading, listening and communication skills, as well as doing some grammar and vocabulary work.
 New participants are welcome.

Kurs **Fo320**
 Angela Kummer
 Donnerstag, 10.03., 10.10-11.40 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

online-Kurs: Englisch: Let's Talk, Network Now, (Klett Verlag), Niveau B1

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

Kurs **Fo320A**
 Simon Denniss
 Dienstag, 08.03., 18.30-20.00 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) Online bei Ihnen zu Hause

Kulturvielfalt in ihrer schönsten Blüte

Printausgabe
 vierteljährlich

www.forchheimer-kulturservice.de

■ Englisch: At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße, Niveau B1, (Hueber Verlag)

Unser Buch bietet viele spannende Themen und motivierende Aufgaben. Gezieltes Wortschatztraining und abwechslungsreiche Wiederholungen des Gelernten stehen im Fokus des Kurses.

Kurs **Fo328**
 Silvia Bessler
 Dienstag, 08.03., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Englisch: The English you need, Niveau B1



Weiterführender Englischkurs ohne Kursbuch.

Das Anwenden verschiedenster Grammatikthemen im alltäglichen Sprachgebrauch steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Wir vertiefen gewonnenes Wissen und wenden

es in den vielfältigsten Alltagssituationen an.

Quereinsteiger sollten sehr gute Grundkenntnisse besitzen, das Wesentliche in Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, einfache zusammenhängende Sätze bilden können, Meinungen und Gedanken äußern können, kurze Texte lesen und verstehen und persönliche Emails oder Briefe schreiben können.

Kurs **Fo329**
 Doris Paepcke
 Mittwoch, 09.03., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) + Kopiergeld: € 2,00
 VHS-Pavillon Herder Gymnasium

English Conversation Courses - Niveau B1/B2

■ Englisch: Conversation, Niveau B1/B2

Snapshots of Britain

If you want to improve your English skills by having fun and nice conversations, this will be the perfect course for you! We are going to continue with reading British short stories and talk about current events. Don't hesitate to join us!

Kurs **Fo332**
 Doris Paepcke
 Dienstag, 08.03., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Englisch: Conversation, Niveau B2

If you want to improve your English skills by having fun and nice conversations, this will be the perfect course for you! We will focus on everyday situations and current events. Don't hesitate to join us!

Kurs **Fo333**
 Doris Paepcke
 Dienstag, 08.03., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
 € 85,50 (€ 77,00) ab 8 Teilnehmer VHS-Pavillon Herder Gymnasium

■ Englisch: Conversation, Niveau B1/B2

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

Kurs **Fo335**
 Bronya Mlcuch
 Montag, 07.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) Berufsschule, Raum 020

■ Englisch: Conversation, Niveau B2

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

Kurs **Fo336**
 Rebecca Broberg
 Dienstag, 08.03., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) VHS-Zentrum

■ Englisch: Conversation, Niveau B1/B2



We talk about anything and everything, with the occasional focus on improving grammar or increasing vocabulary. Our main goal is to get everybody talking, be it small talk or more serious topics.

Kurs **Fo337**
 Rebecca Broberg
 Donnerstag, 10.03., 9.00-10.30 Uhr, 15 x
 € 85,50 (€ 77,00) ab 8 Teilnehmer VHS-Zentrum

Englisch – Das besondere Angebot

■ Englisch: Hooray for Holidays - Englisch für den Urlaub, Niveau A1

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

In diesem Kurs lernen wir Redewendungen mit denen wir uns im Urlaub in einem fremdsprachigen Land verständigen können. Von der Hotelbuchung über die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel bis zum Essengehen in einem Restaurant oder Pub. Wir beschäftigen uns mit Problemen am Flughafen oder in der Bank und spielen die verschiedensten Situationen durch.

Grundkenntnisse im Englischen erforderlich.

Kurs **Fo339**
 Angela Kummer
 Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Französisch

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

Für die Französischkurse haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Test zur Selbsteinschätzung (am Beginn der Sprachenabteilung hier im Heft abgedruckt)
- Online-Test: Sprachtest.de

Grundstufe 1, Anfänger mit Vorkenntnissen - Niveau A1

Französisch: Voyages neu, A1, Unité 7, (Klett Verlag) - Niveau A1



Dieser Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (nach 30 UE) geplant. Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Französischen vermittelt.

Einfache Sprechsituationen des Alltags werden eingeübt. Lernen Sie mit der Sprache die Gesellschaft und Kultur Frankreichs besser kennen! Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen legen und in entspannter Atmosphäre zusammen lernen.

Dieser Kurs kann (im Bedarfsfall) auch online durchgeführt werden.

Kurs	Fo344
Gabriele Hess-Frankenbach	
Mittwoch, 09.03., 19.40-21.10 Uhr, 15 x	
€ 58,50 (€ 52,60)	Berufsschule, Raum 062

Französisch: Voyages neu, A1, Unité 10, (Klett Verlag) - Niveau A1

-moderates Lerntempo

Sie verfügen über erste Kenntnisse im Französischen und möchten ohne Zeitdruck weiterlernen. Das moderate Tempo sieht vor, den Stoff des Lehrbuchs A1 in vier Semestern zu erarbeiten.

Falls nötig wird zu Semesterbeginn Zeit für Wiederholungen eingeplant.

Bringen Sie bitte das Buch „Voyages neu A1“ zum Kurs mit.

Dieser Kurs kann (im Bedarfsfall) auch online durchgeführt werden.

Kurs	Fo345
Hélène Maréchal	
Dienstag, 08.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x	
€ 58,50 (€ 52,60)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Grundstufe 2 - Niveau A2

Französisch: Voyages neu, A2, Unité 9 (Klett Verlag) - Niveau A2

Sie kennen bereits Voyages A1 oder vergleichbare Lehrwerke und möchten Ihre schon vorhandenen Kenntnisse weiter festigen. Mit kleinen Dialogen werden das freie Sprechen und Ihr Hörverständnis geschult.

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

Kurs	Fo350
Erika Czuderna	
Donnerstag, 10.03., 19.30-21.00 Uhr, 10 x	
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe	VHS-Pavillon Herder Gymnasium



Antrag auf Mitgliedschaft

Volkshochschule Forchheim e.V. (jährl. 12,00 €, Familien 18,00 €)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Familienmitgliedschaft? (Bitte ankreuzen) Ja Nein

Die Datenschutzinformation auf der Rückseite habe ich zur Kenntnis genommen.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige, die VHS Forchheim e.V. den jährlichen Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Forchheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE

IBAN (Diese Information finden Sie auf Ihrem Kontoauszug)

Ort, Datum und Unterschrift

Ihre Vorteile und Rechte als Mitglied!

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

**VHS-Zentrum
Hornschnuchallee 20
91301 Forchheim**

Mittelstufe 1 - Niveau B1

Französisch: Voyages 3, Unité 2, (Klett Verlag) - Niveau B1

Haben Sie bereits Französisch gelernt und möchten diese Kenntnisse auffrischen oder erweitern? Lernen Sie gerne in entspannter Atmosphäre in einer netten Gruppe? Dann begrüßen wir Sie sehr gerne in unserem Kreis! Wir lernen durch Texte und Hörübungen. Aber auch freies Sprechen in leichten Alltagsdialogen wird Bestandteil dieses Kurses sein.

Kurs **Fo352**
Gisela Meißner
Freitag, 11.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Französisch: Voyages neu, B1, Unité 11, Revision, - Niveau B1 (Klett Verlag)



Wir wiederholen und vertiefen das überarbeitete Lehrwerk Voyages neu, B1. Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen (auch mit verschütteten) bestens geeignet.

Kurs **Fo353**
Erika Czauderna
Dienstag, 08.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,60) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Mittelstufe 2 - Niveau B2

Französisch: Aufbaukurs - Niveau B2

Sans manuel spécifique, nous travaillons sur des thèmes de votre choix. Nous nous concentrons sur la langue orale et une bonne prononciation. Ce cours s'adresse à tous ceux qui ont déjà travaillé soit avec Facettes I/II, soit avec À Bientôt I/II ou Voyages I/II.

Kurs **Fo354**
Bernadette Binder
Dienstag, 08.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Aufbaustufe - Niveau C1

Französisch: Lire en Français, Niveau C1

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

Kurs **Fo356**
Bernadette Binder
Dienstag, 08.03., 10.10-11.40 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Datenschutzinformation VHS Forchheim e.V.

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergehen im Zusammenhang mit Ihrer Mitgliedschaft bei VHS Forchheim e.V.

2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist der 1. Vorsitzende VHS Forchheim e.V., kontakt@vhs-forchheim.de.

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

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

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

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent, Kursteilnehmer oder VHS-Mitglied zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Bei Kündigung der Mitgliedschaft werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung und erfolgreicher Bezahlung des Mitgliedsbeitrags nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO). Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die VHS, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

8. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch VHS Forchheim e.V. durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diese nicht berührt.

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten lauten:

1. Vorsitzender VHS Forchheim e.V.
VHS Geschäftsstelle
Hornsuschallée 20
91301 Forchheim
kontakt@vhs-forchheim.de



Italienisch

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

Für die Italienischkurse haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Test zur Selbsteinschätzung (am Beginn der Sprachenabteilung hier im Heft abgedruckt)
- Online-Test: Sprachtest.de

Grundstufe 1, Anfänger mit Vorkenntnissen - Niveau A1

Italienisch: Chiaro A1, Lektion 5 - Niveau A1, (Hueber Verlag)



2. Semester
Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geplant. Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Italienischen vermittelt. Im ersten Semester wurden die Lektionen 1 bis 4 behandelt. Die wichtigen Themen werden im Unterricht wiederholt, um in die darauffolgenden Lektionen einzusteigen.

Kurs Fo357♦
Agnese Ciampiconi
Mittwoch, 09.03., 10.15-11.45 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,60) VHS-Zentrum

Italienisch: Chiaro A1, Lektion 5 - Niveau A1, (Hueber Verlag)

2. Semester
Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geplant. Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Italienischen vermittelt. Im ersten Semester wurden die Lektionen 1 bis 4 behandelt. Die wichtigen Themen werden im Unterricht wiederholt, um in die darauffolgenden Lektionen einzusteigen.

Kurs Fo357A♦
Agnese Ciampiconi
Mittwoch, 09.03., 19.40-21.10 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,60) Berufsschule, Raum 020

Italienisch: Italienisch Auffrischkurs, Niveau A1

Lehrbuch: benötigtes Material wird im Kurs bekannt gegeben
Sie haben schon einmal Italienisch gelernt und dann kam die Pandemie dazwischen. Wenn Sie Gelerntes der Niveaustufe A1 auffrischen und vertiefen wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Wir widmen uns verschiedenen Themengebieten z.B. Uhrzeit, über Alltag und Hobbies sprechen, über Vergangenes erzählen und natürlich kommen dabei auch landeskundliche Themen nicht zu kurz. Selbstverständlich kann auch im Laufe des Kurses auf individuelle Wünsche eingegangen werden.

Kurs Fo358
Petra Beger
Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe Berufsschule, Raum 062

Grundstufe 2 - Niveau A2

Italienisch: Chiaro! A2 Der Italienischkurs (Nuova edizione), Lektion 1 - Niveau A2

Dieser Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen geplant. Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Italienischen vermittelt. Im dritten Semester wurden die Lektionen 5 bis 10 behandelt. Die wichtigen Themen werden im Unterricht wiederholt, um ins neue Buch einzusteigen.

Kurs Fo359
Agnese Ciampiconi
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe Berufsschule, Raum 020

Italienisch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag

In diesem Kurs dient das Lehrbuch Nuovo Espresso A2 aus dem Hueber Verlag schwerpunktmäßig als Grundlage. Wir beginnen mit Lektion 1 und werden im Laufe des Kurses natürlich auch viele Themen aus A1 aufgreifen und auffrischen. Grammatische Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz vertieft und das freie Sprechen geübt. Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen (ab 3 Semester VHS).

Kurs Fo360
Petra Beger
Donnerstag, 10.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Online-Kurs: Italienisch: Nuovo Espresso A2, Lektion 6 - Niveau A2, (Hueber Verlag)


Continuiamo il nostro viaggio attraverso l'Italia.
In diesem Kurs dient das Lehrbuch Nuovo Espresso A2 aus dem Hueber Verlag schwerpunktmäßig als Grundlage. Wir machen mit Lektion 6 weiter und werden im Laufe des Kurses natürlich auch viele Themen aus A1 aufgreifen und auffrischen. Grammatische Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz vertieft und das freie Sprechen geübt. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!
Dieser Kurs ist ein reiner online-Sprachkurs über die vhs-cloud. Machen Sie es sich zu Hause gemütlich!

Kurs Fo362
Petra Beger
Dienstag, 08.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

Italienisch: Nuovo Espresso A2, Lektion 6 - Niveau A2, (Hueber Verlag)

Continuiamo il nostro viaggio attraverso l'Italia.
In diesem Kurs dient das Lehrbuch Nuovo Espresso A2 aus dem Hueber Verlag schwerpunktmäßig als Grundlage. Wir machen mit Lektion 6 weiter und werden im Laufe des Kurses natürlich auch viele Themen aus A1 aufgreifen und auffrischen. Grammatische Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz vertieft und das freie Sprechen geübt. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Kurs Fo363
Petra Beger
Montag, 07.03., 19.40-21.10 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe Berufsschule, Raum 062


Online-Kurs: Italienisch: Incontro italiano 
Niveau A1/A2
 Lehrbuch: benötigtes Material wird im Kurs bekanntgegeben
 Ausgehend von Kurzgeschichten aus dem italienischen Alltag werden wir unseren Wortschatz auffrischen und Themen der Grammatik der Niveaustufe A1 und A2 wiederholen und vertiefen. Natürlich bleibt auch noch genügend Zeit, um das aktive Sprechen zu üben. Sie haben die Vorteile des online-Arbeitens während der zwangsweisen Corona-Pause wert geschätzt und möchten nun auch einmal einen Sprachkurs im Online-Format probieren. Dann sind Sie hier genau richtig, denn dieser Kurs ist ein reiner online-Kurs in der vhs-cloud, die viele neue Möglichkeiten der Unterrichtsdokumentation und des selbständigen, interaktiven Lernens bietet. Machen Sie es sich zu Hause gemütlich!

Kurs **Fo364**
 Petra Beger
 Donnerstag, 10.03., 19.30-21.00 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

Mittelstufe 1 - Niveau B1

Italienisch: Leichte Konversation und Landeskunde, Niveau B1
 Möchten Sie mit Spaß und Motivation Italienisch lernen? Interessieren Sie sich nicht nur für die Sprache selbst, sondern auch für Land, Leute, Essen und Trinken und Kultur? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit viel Spaß wird die italienische Sprache gelernt, geübt und angewendet. Auch fundierte Erklärungen zur Sprache fehlen nicht. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. So lernen Sie in angenehmer Lernatmosphäre die Sprache, Land und Leute richtig kennen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Kurs **Fo365**
 Agnese Ciampiconi
 Mittwoch, 09.03., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 52,60) VHS-Zentrum

Online-Kurs: Italienisch: Chiaro B1, Lektion 5 - Niveau B1, (Hueber Verlag) 
 Benvenuti al corso online!
 Benessere e sport sono i nostri temi.

Kurs **Fo366**
 Manuela Schöpe
 Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe Online bei Ihnen zu Hause

Italienisch: Chiaro B1, L 10 - Niveau B1, (Hueber Verlag)
 Mit vielen Übungen werden die erworbenen Kenntnisse und die Sprechfertigkeit verbessert.
 Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Kurs **Fo367**
 Angela Barile
 Freitag, 11.03., 9.30-11.00 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Italienisch – das besondere Angebot

Italienisch für den Urlaub - Andiamo in vacanza, Niveau A1
 Lehrbuch: Viva le vacanze! Hueber Verlag
 Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Italienischkenntnissen, die einen Urlaub in Italien planen und sich in alltäglichen Situationen in der Landessprache behaupten möchten. In angenehmer, entspannter Atmosphäre widmen wir uns all den Themen, die für eine Reise nach Bella Italia wichtig sind. Mit Übungen, Rollenspielen und anderen Elementen sollen ausgewählte Alltagssituationen geübt und grundlegende sprachliche Fähigkeiten erlernt werden.

Kurs **Fo368**
 Petra Beger
 Donnerstag, 10.03., 10.40-12.10 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Spanisch

Zur Auffrischung und für Quereinsteiger besteht die Möglichkeit, je nach individuellem Wissensstand in jeden der laufenden Kurse einzusteigen. Dafür empfehlen wir einen Einstufungstest.
 Für die Spanischkurse haben Sie zwei Möglichkeiten:
 - Test zur Selbsteinschätzung (am Beginn der Sprachenabteilung hier im Heft abgedruckt)
 - Online-Test: Sprachtest.de

Grundstufe 1, Anfänger mit Vorkenntnissen - Niveau A1

Spanisch: Con gusto nuevo A1, Lektion 4 (Klett Verlag) - Niveau A1



2. Semester
 Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geplant. Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Spanischen vermittelt.

Haben Sie oft wechselnde Arbeitszeiten? Dann können Sie zwischen Fo375 (vormittags) und Fo375A (abends) wechseln. Sie brauchen sich nur für einen Kurs anzumelden!
 Dieser Kurs kann (im Bedarfsfall) auch online durchgeführt werden.

Kurs **Fo375**♦
 Sabine Völker
 Montag, 07.03., 10.10-11.40 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 44,60) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Spanisch: Con gusto nuevo A1, Lektion 4 (Klett Verlag) - Niveau A1

2. Semester
 Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geplant. Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Spanischen vermittelt.
 Haben Sie oft wechselnde Arbeitszeiten? Dann können Sie zwischen Fo375 (vormittags) und Fo375A (abends) wechseln. Sie brauchen sich nur für einen Kurs anzumelden!
 Dieser Kurs kann (im Bedarfsfall) auch online durchgeführt werden.

Kurs **Fo375A**♦
 Sabine Völker
 Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 € 58,50 (€ 44,60) VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Spanisch: Con gusto nuevo A1, Lektion 9 (Klett Verlag) - Niveau A1

In einer angenehmen Atmosphäre arbeiten wir mit unserem Buch weiter. Kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten lernen wir Spanisch.

Kurs **Fo376**
 Mar Rodriguez
 Montag, 07.03., 19.40-21.10 Uhr, 10 x
 € 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe Berufsschule, Raum 021

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

Spanisch: Con gusto nuevo A1, Lektion 11 (Klett Verlag) - Niveau A1

In einer angenehmen Atmosphäre arbeiten wir mit unserem Buch weiter. Kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten lernen wir Spanisch.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs	Fo377
Mar Rodriguez	
Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x	
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe	Berufsschule, Raum 021

Grundstufe 2 - Niveau A2

Spanisch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) Lektion 1 - Niveau: A2

In einer angenehmen Lernatmosphäre arbeiten wir mit unserem Buch weiter. Kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache vertraut. Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre auf Spanisch. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs	Fo379
Anna Soler	
Mittwoch, 09.03., 8.30-10.00 Uhr, 15 x	
€ 58,50 (€ 52,60)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Spanisch: eñe A1, Lektion 9 (Hueber Verlag) - Niveau A1, anschließend weiter mit Con gusto nuevo A2

In einer angenehmen Lernatmosphäre arbeiten wir mit unserem Buch Eñe A1 weiter. Nach Beendigung von Lektion 9 beginnen wir mit dem neuen Buch „Con gusto nuevo“. Kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten machen wir uns mit neuen Themen der spanischen Sprache vertraut. Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre auf Spanisch.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs	Fo379A
Anna Soler	
Mittwoch, 09.03., 19.40-21.10 Uhr, 15 x	
€ 58,50 (€ 52,60)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Spanisch: eñe A2, Lektion 7/8 (Hueber Verlag) - Niveau A2

In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen wir kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse im Spanischen und machen uns mit neuen Themen vertraut. Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre in Spanisch. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kurs	Fo382
Anna Soler	
Donnerstag, 10.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x	
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Spanisch: eñe A2, Wiederholung, (Hueber Verlag) - Niveau A2

Nachdem wir das Buch eñe A2 bereits im vorletzten Semester beendet haben, wiederholen und vertiefen wir – wie schon im letzten Semester – mit vielen Übungsmöglichkeiten das in diesem Buch Erlernete.

Stand der Wiederholung: eñe A2, Lektion 4/5.

Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre in Spanisch und übersetzen Texte aus ECOS vom Spanischen ins Deutsche.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs	Fo385
Anna Soler	
Donnerstag, 10.03., 19.15-20.45 Uhr, 15 x	
€ 58,50 (€ 52,60)	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Spanisch: Konversation - Niveau B1

Spanisch: Konversation - Niveau B1

Lecturas y artículos en español

En el curso hablamos de temas actuales, lecturas interesantes, sobre la cultura y mentalidad de España y Latinoamérica. También repasamos algunas estructuras gramaticales de acuerdo al interés del grupo.

Kurs	Fo390
Liliana Moscoso de Mönius	
Mittwoch, 09.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x	
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe	Berufsschule, Raum 059

Spanisch - das besondere Angebot

Spanisch für den Urlaub - Anfänger, Niveau A1

Unterrichtsmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Die Inhalte des Kurses konzentrieren sich auf die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen und Alltagsthemen.

Kurs	Fo391
Mar Rodriguez	
Freitag, 20.05., 18.00 - 21.00 Uhr	
Samstag, 21.05., 09.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr	
€ 45,00 (€ 40,50) + Material	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Russisch

Grundstufe 1, 1. Semester, Anfänger ohne Vorkenntnisse - Niveau A1

NEU



Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Niveau A1

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs ist für echte Anfänger geplant.

Hier werden kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten

Grundkenntnisse im Russischen vermittelt.

Kurs	Fo392
Nune Arnold	
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x	
€ 75,00 (€ 67,50) Kleingruppe	VHS-Pavillon Herder Gymnasium

Beim Kleingruppentarif sind mindestens 6 zahlende Teilnehmer notwendig.

Gesundheit

Entspannung - Körpererfahrung

Autogenes Training - Erlernen und Genießen

Im Autogenen Training erlernen Sie sog. Formelsätze, die Ihnen helfen, sich zu entspannen. Im Laufe der ersten Kursstunden bauen dabei die Elemente Ruhe, Schwere, Wärme und positive Empfindungen im Bereich der Organe bis hin zum Kopf aufeinander auf. Danach erleben Sie, wie sich das Autogene Training immer mehr einprägt. Dies bietet Ihnen die Grundlage für das selbstständige Üben und das Einbinden einiger Elemente in Ihren Alltag. Atem- und Körperbeobachtung sowie Phantasieerleben erweitern Ihr Entspannungserlebnis während der Kursstunden, sodass Sie sich tief erholen. Bitte Decke und Unterlage mitbringen.

Kurs **Fo400**
 Manuela Wehr
 Donnerstag, 10.03., 19.15-20.30 Uhr, 12 x
 € 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe, mit Teilnahmebescheinigung
 Berufsschule, Raum 059

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 Ihren Liebsten mit einer schönen Rückenmassage zu verwöhnen.

Eine Anmeldung pro Paar.

Kurs **Fo401A**
 Nico Radeck
 Samstag, 05.03., 17.00-22.00 Uhr
 € 50,00 (€ 45,00) pro Paar
 Turnhalle Herder-Gymnasium

Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen

Lernen Sie an diesem Tag die wohltuenden Wirkungen kennen von absichtslosem Berühren und Berührtwerden, von Nichtstun, sich Anlehnen, Entspannen und Regenerieren. Shiatsu wird auf dem Boden am bekleideten Körper praktiziert und Sie erfahren eine sehr besondere Art der Berührung. Behutsame und achtsame Körperübungen aus dem Shiatsu (Rotation, Stretching, Schaukel, etc.) werden vorgezeigt und unter Anleitung ausgeführt, um den Körper zu entspannen. Atemübungen und Auflockerungs- sowie Koordinationsübungen helfen dem Körper loszulassen und sich zu zentrieren.

Bitte pro Paar eine große Decke, ein Kissen und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Empfohlene Kleidung: lange bequeme Hose und langarmiges T-Shirt sowie Wollsocken.

Eine Anmeldung pro Paar genügt.

Kurs **Fo401B**
 Hélène Maréchal
 Sonntag, 27.03., 16.00-19.00 Uhr
 € 30,00 (€ 27,00) pro Paar
 Aikido-Zentrum

Partner-Massage zur Entspannung mit Shiatsu-Elementen

Lernen Sie an diesem Tag die wohltuenden Wirkungen kennen von absichtslosem Berühren und Berührtwerden, von Nichtstun, sich Anlehnen, Entspannen und Regenerieren. Shiatsu wird auf dem Boden am bekleideten Körper praktiziert und Sie erfahren eine sehr besondere Art der Berührung. Behutsame und achtsame Körperübungen aus dem Shiatsu (Rotation, Stretching, Schaukel, etc.) werden vorgezeigt und unter Anleitung ausgeführt, um den Körper zu entspannen. Atemübungen und Auflockerungs- sowie Koordinationsübungen helfen dem Körper loszulassen und sich zu zentrieren.

Bitte pro Paar eine große Decke, ein Kissen und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Empfohlene Kleidung: lange bequeme Hose und langarmiges T-Shirt sowie Wollsocken.

Eine Anmeldung pro Paar genügt.

Kurs **Fo401C**
 Hélène Maréchal
 Sonntag, 22.05. und 26.06., jeweils 16.00-19.00 Uhr
 € 60,00 (€ 54,00) pro Paar
 Aikido-Zentrum

Ganzkörpermassagekurs 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 den gesamten Körper Ihres Partners zu verwöhnen.

Eine Anmeldung pro Paar.

Kurs **Fo401D**
 Nico Radeck
 Samstag, 02.07., 17.00-22.00 Uhr
 € 50,00 (€ 45,00) pro Paar
 Turnhalle Herder-Gymnasium

Progressive Muskelentspannung - Mittelvariante

Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode. Durch das Eingehen auf die eigene Atmung und gezielte An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verändern, verspannte Muskeln lockern und nach und nach mehr Gelassenheit erreichen. Neben dem Erlernen steht vor allem die Tiefenentspannung in jeder Stunde im Vordergrund, sodass Sie sich erholt fühlen und dies mit in den Alltag nehmen. Bitte Decke und Unterlage mitbringen.

Kurs **Fo402**
 Manuela Wehr
 Donnerstag, 10.03., 17.45-19.00 Uhr, 12 x
 € 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe, mit Teilnahmebescheinigung
 Berufsschule, Raum 059

Achtsamkeit



In diesem Kurs lernst du unterschiedliche Formen von Achtsamkeit und verschiedene Übungen kennen. Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Alle Übungen aus dem Kurs lassen sich in den Alltag integrieren. Bitte bringe zum Kurs eine Matte und ein Kissen mit.

Kurs **Fo403**
 Tamara Stüllein
 Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
 € 40,00 (€ 36,00) Kleingruppe
 Bamberger Str. 60a, Saal

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

online-Kurs: Meditation für Anfänger 



„Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein, beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt.“ - Krishnamurti.

Meditieren hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele und ist ganz einfach. Durch Meditation werden Sie selbstbewusster und konzentrierter. Sie entspannen sich und gewinnen innere Stärke und Wachheit. Das Ziel ist es, im Alltag besser mit Stress, Angstsituationen und Herausforderungen umgehen zu können. Sie möchten gerne meditieren? Dann sind Sie in diesem Online Meditations Kurs genau richtig. Bitte bereitlegen: Decke, Kissen, Socken, Isomatte, Trinken

Kurs **Fo405A**
 Nicole Schmidt-Eggers
 Donnerstag, 07.04., 10.00-11.00 Uhr, 4 x
 € 20,00 (€ 18,00) Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Entspannung mit Fantasiereisen und meditativem Malen 

Fantasiereisen bauen Stress, Trauer oder Aggressionen ab und fördern die Kreativität.

Dieser Entspannungskurs ist für Sie richtig wenn, Sie Schwierigkeiten haben zu entspannen, Sie Fantasiereisen lieben, um sich zu entspannen, Sie ganz am Anfang stehen und Stress abbauen möchten.

Was Sie benötigen: Isomatte, Stuhl, Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung, weißes Blatt Papier und Buntstifte.

Kurs **Fo405B**
 Nicole Schmidt-Eggers
 Donnerstag, 28.04., 19.00-20.00 Uhr, 3 x
 € 15,00 (€ 13,50) Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Meditationszirkel am Morgen 

„Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein, beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt.“ - Krishnamurti.

Meditieren hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele und ist ganz einfach. Durch Meditation werden Sie selbstbewusster und konzentrierter. Sie entspannen sich und gewinnen innere Stärke und Wachheit. Das Ziel ist es, im Alltag besser mit Stress, Angstsituationen und Herausforderungen umgehen zu können.

Sie möchten gerne 1 x pro Woche für 30 Minuten am Morgen in der Gruppe meditieren? Dann sind Sie in diesem Meditationskreis genau richtig.

Bitte bereitlegen: Decke, Kissen, Socken, Isomatte, Trinken, Trinken

Kurs **Fo405C**
 Nicole Schmidt-Eggers
 Dienstag, 17.05., 10.00-10.30 Uhr, 6 x
 € 15,00 (€ 13,50) Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Anti-Stress-Workshop - Mehr Lebenskraft und Balance 

Permanenter Leistungsdruck (beruflich wie privat), Bewegungsmangel, Schlafdefizit, fehlender Ausgleich von Anspannung und Entspannung – all das führt zwangsläufig zu Dauerstress im Körper. 95% aller Erkrankungen werden durch Stress ausgelöst.

Der Anti-Stress-Workshop hilft Dir, wie du dich von nervigem Stress befreist und ein Leben voller Leichtigkeit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit führst.

In diesem Workshop lernst Du:

Grundlegendes zum Thema Stress, Körpersignale als Alarmsystem des Menschen, Bewusstmachung von verschiedenen Stressfaktoren, Stressverursachende Denkmuster, Einführung in körperliche und geistige Entspannungstechniken, Wie Du innerhalb von 10 Minuten entspannt.

Kurs **Fo405D**
 Kathrin Brehm
 Samstag, 07.05., 13.00-15.30 Uhr
 € 12,50 (€ 11,20) Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Atem-Workshop - Hilfe zur Selbsthilfe bei Kurzatmigkeit 

Lerne einfache Atemübungen Für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Stressabbau und weniger Frustessen! Der Atem ist der Spiegel unserer Seele. Der Atem ist eine der wichtigsten Energiequellen für unseren Körper. Wir werden uns viel Zeit nehmen, um verschiedene Atemübungen zu besprechen, zu üben und auf ihre Wirksamkeit zu prüfen, die individuell sehr unterschiedlich sein kann. Dem eigenen Atem vertrauen, ihn liebevoll an die Hand nehmen, um ihn bewusst führen zu können, das ist das Ziel dieser Stunde. Yogaübungen unterstützen uns dabei.

Kurs **Fo405E**
 Kathrin Brehm
 Mittwoch, 11.05., 19.30-20.30 Uhr
 € 5,00 (€ 4,50) Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Meditations-Workshop - Ankommen im Hier und Jetzt 

Unsere Gedanken drehen sich oft um das, was morgen kommt oder das, was eben war. Nur selten sind wir mit unserer Aufmerksamkeit genau in der Gegenwart. Mit unterschiedlichen Meditationen trainieren wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder ins „Hier & Jetzt“ zu bringen. Ein Leben in der Gegenwart sorgt für deutlich mehr Gelassenheit, mindert Stress und Sorgen. Frei von Gedanken sein, Leer werden und friedliche Ruhe können dabei ebenfalls positive Effekte sein.

In diesem Workshop lernst Du:

Was ist Meditation eigentlich, Atemmeditation, Kopf-Herz-Bauch Meditation, Bodyscan-Meditation, Achtsamkeitsübungen, Bewegungs-Meditation

Kurs **Fo405F**
 Kathrin Brehm
 Samstag, 25.06., 10.00-12.30 Uhr
 € 12,50 (€ 11,20) Online bei Ihnen zu Hause

■ Wege aus dem Schmerz - in die Leichtigkeit

Hallux valgus –Arthrose – Ischias – Rücken - Frozen shoulder – Nacken - verschiedenste Symptome haben oft die gleiche Ursache: lang anhaltend blockierte Energie, ein immer mehr zusammengekrampfter Körper, falsche Bewegungsmuster, Stress statt Entspannung. In China sagt man: „Schmerz ist der Schrei des Qi nach Fließen.“ Finden wir zurück zu natürlicher Haltung, zu freier Bewegung, zu all dem, was wir mühelos als Kinder konnten, hat der Körper beste Chancen, gesund und schmerzfrei zu werden. Der Kurs verbindet Methoden wie Spiraldynamik, Trager, Feldenkrais mit den jahrzehntelangen Erfahrungen des Qi Gong-Dozenten. Bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

Kurs **Fo406**
 Bernd Uhlich
 Samstag, 02.04., 10.00-17.00 Uhr
 € 22,80 (€ 20,50) Turnhalle Berufsschule

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

In diesem Vortrag erfahren Sie: Was Sie Grundlegendes über die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wissen sollten. Was Sie aus Sicht der TCM konkret tun können, um das Gleichgewicht Ihrer Lebensenergie wiederherzustellen. Sie erlernen hierfür Übungen, die Sie auch im Alltag sofort anwenden können. Sie können Ihnen helfen, Ihre Vitalharmonie zu verbessern und Störungen im Energiekreislauf vorzubeugen. Sie bekommen Tipps, wie Sie mit Hilfe der Akupunkturmassage, Ihre Selbstheilungskräfte stärken können. Außerdem erhalten Sie Ernährungstipps, die dazu beitragen können, Organschwächen zu lindern.

Kurs **Fo407**
 Yan Yan Zhao
 Mittwoch, 16.03., 19.00-21.00 Uhr
 € 10,00 (€ 9,00) VHS-Zentrum

■ Qi Gong für Ruhe und Bewegung



Die „Acht Brokate“ sind eine einfache und wirkungsvolle Form des Qi Gong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnen sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.

Kurs **Fo408**
 Bernd Uhlich
 Donnerstag, 10.03., 17.30-18.45 Uhr, 15 x
 € 51,80 (€ 46,60) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

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

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

Kurs **Fo409A**
 Bernd Uhlich
 Donnerstag, 10.03., 18.50-20.05 Uhr, 15 x
 € 51,80 (€ 46,60) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

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

Unterrichtet wird das zweite Drittel der Langen Form.

Kurs **Fo409B**
 Bernd Uhlich
 Donnerstag, 10.03., 20.10-21.40 Uhr, 15 x
 € 51,80 (€ 46,60) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse



Yoga ist ein seit Jahrtausenden bewährtes Übungssystem zur Harmonisierung von Körper und Geist. Der „Schnupper Kurs“ vermittelt bzw. vertieft erste Grundkenntnisse im Hatha-Yoga, dem „Yoga der Körperbeherrschung“, durch Körperstellungen, den sogenannten Asanas, einfache Atemübungen (Pranayama) und einigen Entspannungstechniken.

Aufbau und Inhalt zielen darauf ab, das Gefühl für den eigenen Körper zu fördern, im Alltag leichter zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden und die Beweglichkeit des Körpers nachhaltig zu verbessern. Dieser Kurs ist für Sie wie geschaffen, wenn Sie viel sitzen, einen fordernden Beruf ausüben, schwer „abschalten“ können oder unter Stress und Burnout leiden oder wenn Sie Yoga einfach mal kennenlernen möchten. Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen. Kurs läuft auch in den Ferien.

Kurs **Fo410A**
 Peter Förster
 Dienstag, 15.03., 16.15-17.45 Uhr, 6 x
 € 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen. Kurs läuft auch in den Ferien.

Kurs **Fo410B**
 Peter Förster
 Dienstag, 10.05., 16.15-17.45 Uhr, 6 x
 € 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo411A**
 Gisela Peschka-Endres
 Montag, 07.03., 20.15-21.45 Uhr, 12 x
 € 71,40 (€ 64,30) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Herder-Gymnasium

■ Yoga

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo411B**
 Gisela Peschka-Endres
 Dienstag, 08.03., 19.00-20.15 Uhr, 12 x
 € 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

■ Yoga

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo411C**
 Gisela Peschka-Endres
 Dienstag, 08.03., 20.25-21.40 Uhr, 12 x
 € 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

Yoga - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Vorsemester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.

Bitte Decke und/oder Matte mitbringen!

Kurs Fo412

Helga Körfgen-Neutzner

Montag, 07.03., 8.15-9.45 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung

Turnhalle Herder-Gymnasium

Yoga

Bitte Decke und/oder Matte mitbringen!

Kurs Fo413A

Helga Körfgen-Neutzner

Dienstag, 08.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung

Turnhalle Herder-Gymnasium

Yoga

Bitte Decke und/oder Matte mitbringen!

Kurs Fo413B

Helga Körfgen-Neutzner

Dienstag, 08.03., 19.40-21.10 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung

Turnhalle Herder-Gymnasium

Yoga

Atmung - Bewegung - Entspannung - Meditation. Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Fo414A

Christa Deindörfer-Oppelt

Donnerstag, 10.03., 8.45-10.15 Uhr, 8 x

€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung

Turnhalle Herder-Gymnasium

Yoga

Atmung - Bewegung - Entspannung - Meditation. Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Fo414B

Christa Deindörfer-Oppelt

Donnerstag, 10.03., 17.30-19.00 Uhr, 8 x

€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung

Turnhalle Herder-Gymnasium

Yoga

Atmung - Bewegung - Entspannung - Meditation. Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Fo414C

Christa Deindörfer-Oppelt

Donnerstag, 10.03., 19.15-20.45 Uhr, 8 x

€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung

Turnhalle Herder-Gymnasium

online Kurs: Hatha-Yoga Flow für alle

In diesen sich so schnell verändernden Zeiten, kann Dir Yoga helfen Dich intensiv zu spüren. Dein Atem bringt Dich wieder in Verbindung mit Deinem ganzheitlichen, positiven Körpergefühl. Entdecke wie gut es auch Deinem Geist tut loszulassen und Dich dem Fluss des Yoga hinzugeben. Dieser Kurs beinhaltet eine kurze Meditation, Atemübungen und am Ende der Praxis eine geführte Tiefenentspannung.

Kurs Fo415

Antonia-Devi Frank

Dienstag, 22.03., 16.30-17.30 Uhr, 5 x

€ 19,00 (€ 17,10)

Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Rise and Shine Morning Yoga

Lass dich von deinem Körper begeistern! Sammle Erfahrungen in den verschiedenen Stilrichtungen des Yogas oder vertiefe deine bereits vorhandenen Kenntnisse. In diesem Kurs stärken wir die Muskulatur, erhöhen die Beweglichkeit, finden Balance, verbessern die Körperwahrnehmung und vergessen dabei nicht, die Belastungen des Alltags abzuschütteln. Durch sanfte dynamisch fließende Bewegungsabläufe lösen wir Blockaden und werden gemeinsam stark.

Kurs Fo416A

Tamina Mehl

Mittwoch, 30.03., 7.50-8.50 Uhr, 12 x

€ 31,20 (€ 28,10)

Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Rise and Shine Morning Yoga**Kurs Fo416B**

Tamina Mehl

Samstag, 02.04., 8.45-9.45 Uhr, 12 x

€ 31,20 (€ 28,10)

Online bei Ihnen zu Hause

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

WIR SUCHEN KURSLEITER – WIR SUCHEN SIE!

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

Bitte bewerben Sie sich mit:

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

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

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

online-Kurs: Slow Yoga



Entschleunige, zentriere Dich, löse Dich von Gedankenketten und Gefühlswechselbädern. Achtsame Yogaübungen verbunden mit langen tiefen Atemzügen führen Dich in einen meditativen Zustand, der die geistigen und körperlichen Widerstandskräfte und Deine Gelassenheit stärkt. Eine Tiefenentspannung rundet die Yogapraxis ab. Für Menschen, die mit Yoga beginnen wollen und für Geübte geeignet.

Kurs **Fo417**
 Michael Frank
 Mittwoch, 23.03., 17.00-18.00 Uhr, 5 x
 € 19,00 (€ 17,10) Online bei Ihnen zu Hause

Entspannte Schultern - gelöster Nacken mit der Franklin-Methode®

Mit der Franklin-Methode® bringen Sie Ihre Schulterverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Mit Spaß und originellen Übungen entdecken wir, wie unser Körper sich mit Leichtigkeit durchs Leben bewegen kann. Wir haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das eigene Bewegungsverhalten zu mehr Leichtigkeit und Effizienz anzuregen.

Wir arbeiten in diesem Kurs mit:

- Bällen, um sich genüsslich zu entspannen und tief zu atmen
 - Bildern, die uns helfen den Aufbau des Schultergürtels zu verstehen
 - Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen und die Problemstellen aufzulösen
 - Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation zu erfahren
- Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

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

Kurs **Fo420A**
 Rita Schön
 Sonntag, 13.03., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Bewegliches Becken - Stabile 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 selber. Die eine oder andere Spannung im unteren Rücken und im Schulterbereich kann sich lösen.

Ein Kurs für alle jeden Alters, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Handtuch

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

Faszien machen beweglich mit der Franklin-Methode®

In diesem Workshop lernen wir Zusammenhänge im Körper über das fasziale Gewebe kennen. Wir rollen Muskel-Faszien-Bahnen ab und arbeiten mit speziellen Faszienübungen.

Faszien haben sehr viel damit zu tun, wie wir unseren Körper wahrnehmen. Faszienverkörperung und -Bewusstsein verbessert Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Sie nehmen neue Ideen und Ansatzpunkte für angenehmes, schmerzfreies Training mit, das außerdem noch Spaß macht.

Wir arbeiten in diesem Kurs mit...

- ...Bällen aus der Franklin-Methode®
 - ...Berühren, Klopfen und Rollen
 - ...Anatomischen Bildern, die uns helfen, Faszienzusammenhänge zu verstehen
 - ...Imagination, um von innen heraus die Problemstellen aufzulösen
- Ein Kurs für alle jeden Alters, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Matte.

Kurs **Fo420C**
 Rita Schön
 Sonntag, 26.06., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Feldenkrais

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo424**
 Ekkehard Roepert
 Montag, 07.03., 19.30-20.45 Uhr, 8x
 € 38,00 (€ 34,20) Bamberger Str. 60a, Saal

Osteoporose-Gymnastik

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo427A**
 Ingrid Pamperl
 Freitag, 11.03., 9.25-10.10 Uhr, 12 x
 € 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Osteoporose-Gymnastik

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo427B**
 Ingrid Pamperl
 Freitag, 11.03., 10.20-11.05 Uhr, 12 x
 € 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Gymnastik - Bewegung - Fitness

Rücken- und Beckenbodentraining sanft und effektiv

Bitte Matte und Getränk mitnehmen.

Kurs **Fo430**
 Erika Pischel
 Dienstag, 08.03., 17.00-18.00 Uhr, 12 x
 € 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung Neues Capitol, Bamberger Str. 48

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

Unser Beckenboden trägt uns, unser Rücken stützt uns. Beide Körperteile sind eng miteinander verbunden und bedürfen der gemeinsamen Beachtung. Schmerzen im unteren Rücken ziehen oft Beckenbodenprobleme mit sich und umgekehrt. Auch die Haltung ist von entscheidender Bedeutung. Wir kümmern uns ganzheitlich um alle für den Beckenboden und Rücken wichtigen Muskeln und lernen Zusammenhänge kennen. Immer unterstützt von Musik merken Sie kaum, dass Sie sich anstrengen.
Bitte Matte und Getränk mitnehmen.

Kurs Fo431
Erika Pischel
Donnerstag, 10.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv

Bitte Matte und Getränk mitnehmen.

Kurs Fo432
Erika Pischel
Donnerstag, 10.03., 9.40-10.40 Uhr, 12 x
€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv

Bitte Matte und Getränk mitnehmen.

Kurs Fo433
Erika Pischel
Donnerstag, 10.03., 10.50-11.50 Uhr, 12 x
€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung Don Bosco, Pfarrsaal

Rücken Fit



Unsere Wirbelsäule sollte nie im Einzelnen betrachtet werden. Auch wenn sie eine zentrale Bedeutung hat, steht der ganze Bewegungsapparat mit seinen Funktionen im Fokus.

In dieser Stunde erwartet uns eine Mischung aus verschiedenen Fitnessbereichen. Wir trainieren auf rücken- und gelenkschonende Art und Weise die allgemeine Kraft und Ausdauer, sowie Koordination und Mobilisation, des ganzen Körpers.

Es erwartet uns ein abwechslungsreiches Programm und eine Menge Spaß. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen jedes Trainingszustandes, die sich gerne zur Musik bewegen.

Bitte zwei Handtücher und Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs Fo437A
Alexandra Wiener
Montag, 07.03., 18.10-19.10 Uhr, 15 x
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung
Neues Capitol, Bamberger Str. 48

Body fit

In dieser Stunde wird der ganze Körper mit verschiedenen Elementen aus Workout, Deep Work, HIIT, Functional Training und dem klassischen Bauch-Beine-Po gestärkt und die Ausdauer verbessert.

Bitte Handtuch, Gymnastikmatte und 1 Paar Kurzhanteln (wenn möglich 2kg) mitbringen.

Kurs Fo437B
Alexandra Wiener
Montag, 07.03., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung
Neues Capitol, Bamberger Str. 48

Fit durch Eigengewichts-Übungen

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

Kurs Fo438A
Matthias Ruschig
Montag, 07.03., 17.00-17.55 Uhr, 12 x
€ 31,20 (€ 28,10) Turnhalle Berufsschule

Rücken Fit - Stärkung der Körpermitte

Bitte Matte und wenn vorhanden Faszienrolle mitnehmen.

Kurs Fo438B
Matthias Ruschig
Montag, 07.03., 18.00-18.55 Uhr, 12 x
€ 31,20 (€ 28,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Rücken Fit

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

Kurs Fo439
Nico Radeck
Mittwoch, 09.03., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
€ 31,50 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung
Turnhalle Herder-Gymnasium

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Fo440A
Ursula Rieke
Dienstag, 08.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Fo440B
Ursula Rieke
Dienstag, 08.03., 9.40-10.40 Uhr, 12 x
€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Fo440C
Christine Schütz
Dienstag, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs Fo440D
Christine Schütz
Dienstag, 08.03., 19.05-20.05 Uhr, 10 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Die vhs muss Kurse absagen, wenn sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben. Zögern Sie daher nicht bis zuletzt mit Ihrer Anmeldung!

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo440E**
Christine Schütz
Dienstag, 08.03., 20.10-21.10 Uhr, 10 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Bauch- und Rückengymnastik mit Pilates und Faszien Dehnen

Rückenfitness mit Pilateselementen, Stabilisation und Entspannung. Das Beste aus dem Bereich funktioneller Gymnastik bereichert durch die richtige Atemtechnik fördert Muskelaufbau und schult Haltung und Beweglichkeit. Entspannungs- und Dehnübungen runden abwechslungsreich die Stunde ab. Bitte mitbringen Matte, Handtuch, Theraband und Getränk

Kurs **Fo441**
Martina Trende
Dienstag, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung untere Martinsturnhalle

Gymnastik für Adipositas Betroffene

Mit Pezziball, Musik und viel Spaß wollen wir uns gelenkschonend bewegen, dabei fitter werden, Muskeln, Gleichgewicht und Koordination trainieren und die Stunde mit Entspannungs- und Dehnungsübungen ausklingen lassen. Bitte Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen, denn ins Schwitzen werden wir schon kommen! Bitte einen Gymnastikball mit entsprechender Belastbarkeit mitbringen, Lagermöglichkeit vor Ort. Der Kurs bietet den Teilnehmern darüber hinaus die Möglichkeit des Austauschs zum Thema Übergewicht. Dieser Bewegungskurs kann mit unterschriebenem Nachweis (Bewegungsprotokoll) auch im Rahmen des multimodalen Therapiekonzeptes (MMK) zur Antragstellung einer Adipositas-Operation genutzt werden.

Kurs **Fo443**
Alice Bartl
Donnerstag, 10.03., 18.20-19.20 Uhr, 10 x
€ 38,00 (€ 34,20) Neues Capitol, Bamberger Str. 48

Präventive Rückengymnastik

Dieser Kurs beginnt mit dem Aufwärmen unseres Körpers, anschließend werden Gleichgewicht und Balance geschult. Im Mittelpunkt stehen Kräftigung der Körpermitte und Rumpfstabilisation. Um Disbalancen auszugleichen, werden wir mit Dehnübungen fortfahren und mit Entspannungsübungen abschließen. Bitte Matte mitbringen!

Kurs **Fo444**
Georg Müller
Mittwoch, 09.03., 20.00-21.30 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,60) Turnhalle Reuth

Stretch und Relax

Aus Anspannung wird schnell Verspannung, aus Hektik Verkrampfung und aus nicht gedehnten Muskeln entstehen Verhärtungen und Schmerzen. Daher ist Dehnen schon lange selbstverständlicher Bestandteil im Sport und in der Therapie. Wir wollen uns hier ausgiebig um die Dehnfähigkeit und Entspannungsfähigkeit unseres Körpers kümmern und die wohltuende Wirkung genießen. Sanfte Musik wird uns durch das Lockern und Dehnen begleiten. Abschließend wird der angenehme Entspannungsteil Sie in den Feierabend tragen und gelöst in die Woche bringen. Bitte Matte und Getränk mitnehmen.

Kurs **Fo445**
Erika Pischel
Dienstag, 08.03., 18.15-19.15 Uhr, 12 x
€ 31,20 (€ 28,10) Neues Capitol, Bamberger Str. 48

FaszienVital



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

Kurs **Fo448**
Markus Agrikola
Freitag, 11.03., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 45,60 (€ 41,00) Turnhalle Berufsschule

Piloxing®

Intensives, koordinatives Intervall-Training, welches schnelle, kraftvolle Boxbewegungen mit ästhetischen, straffenden Pilatesübungen und lockeren Tanzschritten vereint. Ziel ist, die Fettverbrennung anzuregen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout gefördert. Piloxing ist ein „barfuß“(oder mit Stoppersocken) Training, was Gleichgewicht und Stabilität trainiert. Bitte mitbringen: Handtuch/Gymnastikmatte und optional Piloxing Handschuhe

Kurs **Fo449**
Dorothea Häfner
Donnerstag, 10.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Reuth

Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene



Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen „kleine Helfer-muskeln“ angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In unserem Training wird die Kondition und Bewegungskoordination, sowie die Körperhaltung- und wahrnehmung verbessert und der Kreislauf angeregt. Bitte Gymnastikmatte und Sportkleidung mitnehmen!

Kurs **Fo450A**
Jennifer Matern
Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 41,00 (€ 36,90) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Herder-Gymnasium

Mit Pilates im Gleichgewicht Fortgeschrittene

Bitte Gymnastikmatte und Sportkleidung mitnehmen!

Kurs **Fo450B**
Jennifer Matern
Montag, 07.03., 19.10-20.10 Uhr, 10 x
€ 41,00 (€ 36,90) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Herder-Gymnasium

Pilates- und Faszientraining

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo452A**
Gerlinde Ohlmann
Mittwoch, 09.03., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Pilates- und Faszientraining

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo452B**
 Gerlinde Ohlmann
 Mittwoch, 09.03., 18.05-19.05 Uhr, 10 x
 € 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Pilates-Training mit Vorkenntnissen

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo453**
 Christine Schütz
 Donnerstag, 10.03., 8.05-9.05 Uhr, 10 x
 € 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Berufsschule

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation - Kräftigung - Dehnung

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo455A**
 Afsaneh Kopka
 Mittwoch, 09.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 19,50 (€ 17,60) Turnhalle Berufsschule

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation - Kräftigung - Dehnung

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo455B**
 Afsaneh Kopka
 Mittwoch, 09.03., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 19,50 (€ 17,60) Turnhalle Berufsschule

Frauengymnastik

Bitte Isomatte und/oder Matte mitbringen!

Kurs **Fo456**
 Cornelia Radovanovic
 Montag, 07.03., 18.45-19.45 Uhr, 16 x
 € 41,60 (€ 37,40) untere Martinsturnhalle

Gymnastik für Frauen

Bitte Isomatte mitbringen!

Kurs **Fo457**
 Cornelia Radovanovic
 Montag, 07.03., 17.35-18.35 Uhr, 16 x
 € 41,60 (€ 37,40) untere Martinsturnhalle

Frauengymnastik

Mobilisation - Kräftigung - Dehnung.

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo458**
 Andrea Distler
 Dienstag, 08.03., 9.00-10.00 Uhr, 8 x
 € 20,80 (€ 18,70) Don Bosco, Pfarrsaal

Mixed-Freizeit-Volleyball mit guten Vorkenntnissen

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

Im Rahmen des Kurses ist es nicht möglich das Volleyballspiel von Grund auf zu erlernen (kein Training).

Kurs **Fo460**
 Günter Klatt
 Dienstag, 08.03., 20.00-21.30 Uhr, 13 x
 € 50,70 (€ 45,60) Turnhalle Reuth

Beach-Volleyball für Jugendliche (ab 14 Jahre)

NEU



Aufwärmen, Training (Technik & Taktik) und Spiel, gelegentlich kleine Turniere untereinander. Beach-Volleyball ist anstrengend durch das Laufen und Springen im Sand und die Sonneneinstrahlung oder evtl. Kälte. Zum Pausieren hat man aber immer die Möglichkeit. Falls Schulende erst um z.B. 17 Uhr, ist ein späteres Erscheinen auch kein Problem, um bis zum Ende des Trainings mitzumachen. Die Aufsichtspflicht wird vom Übungsleiter nur innerhalb der aktuell angesetzten Trainingszeit übernommen, und darin nur solange, wie der jugendliche Teilnehmer auch vor Ort anwesend ist. In jedem Fall mit zu nehmen: Beach- oder Freizeitvolleyball, Sonnenschutz, Desinfektionsspray (für Hände & Ball), 1 Paar alte Socken (gegen Kälte bzw. rauen Sand), ausreichend zu Trinken. Bei kühlerem Wetter: Warmes zum Drüberziehen.

späteres Erscheinen auch kein Problem, um bis zum Ende des Trainings mitzumachen. Die Aufsichtspflicht wird vom Übungsleiter nur innerhalb der aktuell angesetzten Trainingszeit übernommen, und darin nur solange, wie der jugendliche Teilnehmer auch vor Ort anwesend ist. In jedem Fall mit zu nehmen: Beach- oder Freizeitvolleyball, Sonnenschutz, Desinfektionsspray (für Hände & Ball), 1 Paar alte Socken (gegen Kälte bzw. rauen Sand), ausreichend zu Trinken. Bei kühlerem Wetter: Warmes zum Drüberziehen.

Kurs **Fo461**
 Bernd Dötzer
 Montag, 25.04., 16.30-18.30 Uhr, 12 x
 € 62,40 (€ 56,20) Treffpunkt: Schleuseninsel Volleyballfeld

AROHA®Workshop

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

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

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

Kurs **Fo462A**
 Andrea Distler
 Samstag, 12.03., 10.00-12.00 Uhr
 € 10,00 (€ 9,00) Turnhalle Berufsschule

AROHA®Workshop

Kurs **Fo462B**
 Andrea Distler
 Samstag, 14.05., 10.00-12.00 Uhr
 € 10,00 (€ 9,00) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

AROHA®Workshop

Kurs **Fo462C**
 Andrea Distler
 Samstag, 09.07., 10.00-12.00 Uhr
 € 10,00 (€ 9,00) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

Body-Workout



Body-Workout ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Der Körper wird gestrafft und die Ausdauer verbessert. Die Kalorienverbrennung soll angeregt und Abnehmübungen unterstützt werden. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte Isomatte, Handtuch, Wechselschuhe und Getränk mitbringen!

Kurs **Fo463**
 Cornelia Lee
 Montag, 07.03., 18.40-19.40 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Don Bosco, Pfarrsaal

Bodyfitness

Fit von Kopf bis Fuß
 Von Konditionstraining über Ganzkörperworkout zum entspannenden Schlussteil - und alles mit viel Spaß und Abwechslung. Bitte eine Gymnastikmatte mitnehmen.

Kurs **Fo465A**
 Barbara Neuner
 Dienstag, 08.03., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Reuth

Bodyfitness

Fit von Kopf bis Fuß
 Von Konditionstraining über Ganzkörperworkout zum entspannenden Schlussteil - und alles mit viel Spaß und Abwechslung. Bitte eine Gymnastikmatte mitnehmen.

Kurs **Fo465B**
 Barbara Neuner
 Dienstag, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Reuth

Bodyfitness

Kurs **Fo465C**
 Isabella Knauer
 Mittwoch, 09.03., 18.00-18.55 Uhr, 15 x
 € 39,00 (€ 35,10) obere Martinsturnhalle

Bodyfitness

Kurs **Fo465D**
 Isabella Knauer
 Mittwoch, 09.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
 € 39,00 (€ 35,10) obere Martinsturnhalle

Body Compact Adventure

Powervolles Kraft- und Ausdauerprogramm

Kurs **Fo466**
 Afsaneh Kopka
 Mittwoch, 09.03., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Don Bosco, Pfarrsaal

New Body

ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining zur Gewichtsregulierung, ein neues Fitness-Programm zur Verbesserung des Muskeltonus! Lange Ausdauertrainingsphasen mit niedriger Intensität in Kombination mit Muskelkräftigungsübungen zielen auf die Fettreduktion und den Aufbau fettfreier Muskelmasse. Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Fo472**
 Christine Schütz
 Donnerstag, 10.03., 9.10-10.10 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Berufsschule

M. A. X.

Das ultimative Konditionstraining! M.A.X.® ist ein 30-minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen, in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. Die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase ist im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Kräftigungssequenzen fokussieren die Bein-/Gesäßmuskulatur (mit Kniebeuge- und Ausfallschrittvarianten) sowie die Oberkörper- und Core-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder, wobei auch gezielte Balance-Übungen in die Abläufe eingebaut werden.

Bitte Wechselschuhe mitbringen!

Kurs **Fo473**
 Afsaneh Kopka
 Mittwoch, 09.03., 19.40-20.40 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Don Bosco, Pfarrsaal

Bodyshape



Sämtliche Muskeln unseres Körpers wollen wir stärken. Neben dem Warm-up wird der erste Teil der Stunde durch einen Cardio/Kraft-Part gekennzeichnet sein, den wir über den gesamten Kurszeitraum immer intensiver durchführen werden. Anschließend stärken wir unsere Mitte mit abwechslungsreichen Übungen. Ein Stretchpart beendet unser Training. Bitte unbedingt ein Getränk, ein Miniband und eine Matte mitbringen.

Kurs **Fo477**
 Fanny Heath
 Dienstag, 08.03., 20.10-21.10 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) untere Martinsturnhalle

Fitnessstraining

Fit in den Sommer!

Kurs **Fo480**
 Melanie Link-Roth
 Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) obere Martinsturnhalle

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

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

Box-Workout und Crosstraining



Zwei Ganzkörper Workouts, die helfen Muskeln aufzubauen, Kondition und Reaktionsfähigkeit zu trainieren. Es beansprucht tiefer liegende Muskelpartien, Arme, Brust, Rücken und Bauchmuskeln. Durch Kicks und Beintechnik kommen auch Schenkel und Po nicht zu kurz.

Kurs **Fo481**
 Rainer Hümmer
 Montag, 07.03., 20.10-21.10 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Berufsschule

deepWORK® und Crosstraining

Bei diesem Kurs wechseln sich deepWork® und Crosstraining ab. deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Crosstraining: Training aus verschiedenen Sportarten, mit der Zielsetzung gleichmäßige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen und Verbesserung der Ausdauer und Kraft. Ziel von Cross-Training? Je nachdem, was gewünscht ist. Ob Abnehmen, Muskelaufbau, oder Kalorienverbrauch: Das Ziel bestimmen immer noch Sie - Cross-Training hilft Ihnen auf dem Weg dahin.

Kurs **Fo482**
 Rainer Hümmer
 Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Berufsschule

Fun Work-out (Männer und Frauen)

Fitnessstraining für Jung und Alt, mit Kräftigung der Muskulatur und Schulung der Fettverbrennung. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs **Fo483**
 Afsaneh Kopka
 Freitag, 11.03., 18.00-18.55 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) untere Martinsturnhalle

Lip-Lymph-Venen Training

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

Kurs **Fo485A**
 Nico Radeck
 Sonntag, 06.03., 10.00-10.45 Uhr, 10 x
 € 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

Lip-Lymph-Venen Training

Kurs **Fo485B**
 Nico Radeck
 Sonntag, 06.03., 11.00-11.45 Uhr, 10 x
 € 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

Lip-Lymph-Venen Training

Kurs **Fo485C**
 Nico Radeck
 Mittwoch, 09.03., 19.05-19.50 Uhr, 10 x
 € 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

online Kurs: Powerfitness

Langweilig wird es hier nie. Durch eine Kombination aus HIIT, Deepwork und Crosstraining werden wir unsere Muskeln aufbauen und unsere Ausdauer deutlich verbessern. Mit Power und Schwung starten wir in den Tag. Bitte Miniband und 2kg Hantel oder Wasserflaschen bereitlegen.

Kurs **Fo487**
 Fanny Heath
 Freitag, 18.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Online bei Ihnen zu Hause

online Kurs: Early-Bird-Fitness

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

Kurs **Fo488**
 Isabel Barthelmann
 Dienstag, 08.03., 6.30-7.15 Uhr, 10 x
 € 28,50 (€ 25,60) Online bei Ihnen zu Hause

High Intensity Intervall Training



HIIT funktioniert. Aber nur, wenn du bereit bist, dich zu quälen, zu schwitzen und alles zu geben. Du möchtest maximale Ergebnisse und unbeschreibliche Glücksgefühle nach dem Workout? Dann solltest du unbedingt HIIT ausprobieren — du wirst es nicht bereuen. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs **Fo489A**
 Sascha Krauß
 Montag, 07.03., 17.15-18.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Neues Capitol, Bamberger Str. 48

HIIT - sehr intensives Intervalltraining

HIIT – der Weg um fit zu werden, sich auszupeinern und Muskeln aufzubauen - und das Ganze mit passender Musik. Wir beginnen mit einer Aufwärmphase und starten dann mit unterschiedlichen Intervalleinheiten durch. Der Stretch-Part rundet die Einheit ab. Das Ziel einer deutlich verbesserten Ausdauer in Verbindung mit Muskelaufbau (insbesondere BBP) steht hier im Vordergrund. Bitte unbedingt ein Getränk und eine Matte mitbringen.

Kurs **Fo489B**
 Fanny Heath
 Dienstag, 08.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) untere Martinsturnhalle

HIIT Workout

Bei HIIT verbrennen Sie deutlich mehr Körperfett als bei einem moderaten Fitnessstraining in der selben Zeitspanne. Die Übungen bringen Ihren Körper an seine Grenzen, bei dem er überdurchschnittlich viel Sauerstoff braucht und so den Stoffwechsel kräftig anregt.

Wir starten die Stunde mit einem kurzen Aufwärmen/Mobilisieren, anschließend kräftigen und steigern wir Kraft und Ausdauer mit abwechslungsreichen Intervallen. Abschließendes Dehnen und Entspannen runden das Training ab.

Bitte Getränk, Matte, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.
Kurs **Fo489C**
 Sascha Krauß
 Mittwoch, 09.03., 17.10-17.55 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Herder-Gymnasium

HIIT Workout

Bei HIIT verbrennen Sie deutlich mehr Körperfett als bei einem moderaten Fitnessstraining in der selben Zeitspanne. Die Übungen bringen Ihren Körper an seine Grenzen, bei dem er überdurchschnittlich viel Sauerstoff braucht und so den Stoffwechsel kräftig anregt.

Wir starten die Stunde mit einem kurzen Aufwärmen/Mobilisieren, anschließend kräftigen und steigern wir Kraft und Ausdauer mit abwechslungsreichen Intervallen. Abschließendes Dehnen und Entspannen runden das Training ab.

Bitte Getränk, Matte, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

Kurs **Fo489D**
 Katharina Schock
 Donnerstag, 10.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Neues Capitol, Bamberger Str. 48

HIIT Workout

Hochintensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es wird mit einer Aufwärmphase begonnen und starten dann mit unterschiedlichen Intervalleinheiten von Übungen. Mit einem Cool-Down runden wir das HIIT-Training ab. Das Ziel einer deutlich verbesserten Ausdauer in Verbindung mit Muskelaufbau steht hier im Vordergrund für euch und euren Körper. Bitte unbedingt ein Getränk, Handtuch und eine Matte mitbringen.

Kurs **Fo489E**
 Fabian Semmelmann
 Freitag, 11.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 39,00 (€ 35,10) Turnhalle Berufsschule

Outdoor- & Sommerprogramm

natureHIIT

NEU

natureHIIT spielt sich hauptsächlich im Außenbereich ab, falls das Wetter nicht passend sein sollte, findet der Kurs alternativ in der Turnhalle statt. Bitte unbedingt ein Getränk, Handtuch und eine Matte mitbringen.

Kurs **Fo490A**
 Fabian Semmelmann
 Freitag, 11.03., 17.00-18.00 Uhr, 15 x
 € 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Turnhalle Berufsschule FO

outdoor Workout of the Day

NEU

„Workout of the Day“ kommt aus dem Crossfit-Bereich und bedeutet frei ins Deutsche übersetzt: „Training des Tages“. Ein WOD besteht aus verschiedenen Übungen, die meistens in Form eines Zirkeltrainings (Stationen) abgearbeitet werden. Vor dem WOD wird immer ein Warm-Up Training absolviert und oft sogenannte Mobilitätsübungen durchgeführt. Nach dem Workout of the Day folgt noch ein Cool-Down, ein Abwärmtraining, um langsam in die Regenerationsphase des Körpers zu starten. Bitte unbedingt ein Getränk, Handtuch und eine Matte mitbringen, festes/sportliches Schuhwerk sollte vorhanden sein.

Kurs **Fo490B**
 Fabian Semmelmann
 Montag, 04.04., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: Turnhalle Berufsschule FO

Military Training

NEU

Fortgeschrittenes Ganzkörper Workout:
 Hier wird der ganze Körper innerhalb von 1 h an deine Grenzen gebracht.
 Mitzunehmen: Matte, Handtuch, Getränk.

Kurs **Fo490C**
 Matthias Ruschig
 Dienstag, 22.03., 17.00-18.00 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Treffpunkt: Schleuseninsel Spielplatz

Outdoor-Ganzkörper-Workout

NEU

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

Kurs **Fo490D**
 Isabel Barthelmann
 Mittwoch, 04.05., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Outdoorkurs



Ob Spielplatz, Sportplatz, Treppen – alles was uns die Stadt Forchheim zur Verfügung stellt, wollen wir nutzen. Dabei werden wir oft im Zirkel trainieren.

Ausdauer, Kraft oder das Ganze mal im HIIT-Format – hier sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte gib bei der Anmeldung deine Handnummer an, da ich eine WhatsApp Gruppe bilden werde, um den nächsten Treffpunkt mitzuteilen. Erster Treffpunkt: Piratenspielplatz Sportinsel. Bitte bringe deine Matte und ein Getränk mit.

Kurs **Fo490E**
 Fanny Heath
 Dienstag, 21.06., 19.30-20.30 Uhr, 5 x
 € 19,00 (€ 17,10) Treffpunkt: Piratenspielplatz Sportinsel

Fitnessstrend Natursport – bewegend Natur erleben und genießen

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

Voraussetzung: etwas Grundaesdauer sollte vorhanden sein.

Ausrüstung: Laufschuhe, funktionelle Sportkleidung

Kurs **Fo490F**
 Martina Roth
 Montag, 14.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 39,00 (€ 35,10) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

Fit im Grünen – achtsames Waldwalken

NEU

Kommen Sie mit in den Burker Wald und erleben Sie ein vielfältiges und achtsames Kräftigungs- und Entspannungstraining für Körper und Geist an der frischen Luft. Wir walken kurze Strecken durch den Wald und kombinieren Mobilisierungs- und Koordinationsübungen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen im Gehen, Stehen und Sitzen mit Elementen des Waldbadens, des Achtsamkeit- und Atemtrainings. Durch die Übungen in der klaren Waldluft können wir Stress abbauen, unsere Gedanken beruhigen und unser Immunsystem stärken. Wir gehen bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung, Lauf-/Walking-Schuhe mit gutem Profil, Rucksack mit ggfs. Getränk, kleines Sitzkissen, kleines Handtuch, es werden keine Walking Stöcke benötigt.

Kurs **Fo491**
 Christiane Hartmann
 Mittwoch, 09.03., 16.00-17.00 Uhr, 6 x
 € 22,80 (€ 20,50) Treffpunkt: oberer Waldparkplatz Weingartsteig

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

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

smovey Walking

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

Kurs **Fo492A**
 Erika Pischel
 Montag, 28.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
 € 33,20 (€ 29,90) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

smovey Walking

Die smoveys werden gestellt.

Kurs **Fo492B**
 Erika Pischel
 Montag, 28.03., 10.15-11.15 Uhr, 12 x
 € 33,20 (€ 29,90) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

smovey Walking

Die smoveys werden gestellt.

Kurs **Fo492C**
 Erika Pischel
 Mittwoch, 30.03., 14.30-15.30 Uhr, 12 x
 € 33,20 (€ 29,90) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

smovey Walking

Die smoveys werden gestellt.

Kurs **Fo492D**
 Erika Pischel
 Donnerstag, 31.03., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
 € 33,20 (€ 29,90) inkl. Leihgebühr Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Sanfter Einsteigerkurs ins Laufen



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

Kurs **Fo495**
 Michael Cipura
 Mittwoch, 09.03., 17.15-18.15 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Gymnastik im Freien

Bitte eine Gymnastikmatte mitnehmen.

Kurs **Fo496A**
 Barbara Neuner
 Dienstag, 31.05., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Treffpunkt: Turnhalle Reuth

Gymnastik im Freien

Kurs **Fo496B**
 Alice Bartl
 Donnerstag, 23.06., 18.20-19.20 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Treffpunkt: Turnhalle Herder-Gymnasium FO

Qigong im Freien

Dieser Kurs unter freiem Himmel ist für alle Qigong-Interessierten geeignet. Wir erlernen und praktizieren diverse Übungen aus dem Medizinischen Qigong. Die sanften, fließenden Bewegungen aktivieren den Fluss der Lebensenergie (Qi). Dies führt zu mehr innerer Ruhe und Entspannung und wirkt positiv auf die Beweglichkeit, die Haltung und die Atmung. Die Übungen können unabhängig vom Alter und Trainingszustand erlernt und ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Erforderlich sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, flache Schuhe oder Sportschuhe. Bitte 10 Min. vor Kursbeginn am Treffpunkt efinden.

Kurs **Fo497**
 Magda Jakob-Schosser
 Dienstag, 26.04., 9.30-11.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung
 Treffpunkt: Parkplatz Sportinsel

Outdoor Yoga



Outdoor Yoga bietet viele Vorteile, wir bewegen uns im Einklang mit unserem Atem und Körper in der Natur, können uns so erden und gleichzeitig die Bewegung an der frischen Luft genießen. Zum Wochenabschluss starten wir mit einer kurzen Meditation und Atemübung, bevor wir mit Körperübungen im Rhythmus des Atems den Körper durchbewegen. Die Körperübungen (Asanas) gehen fließend ineinander über und sind ein Mix aus leichtem Twist, Dehnung und Kräftigung und wirken beruhigen nach einem anstrengenden Tag. Zum Abschluss der Stunde gibt es eine liegende Schlusssentspannung. Voraussetzungen: die Übungen werden im Stehen, auf den Knien und liegend auf der Matte in Bauch und Rückenlage durchgeführt. Mitzubringen: Matte, Kissen, ggfs. Decke

Kurs **Fo498A**
 Christiane Hartmann
 Mittwoch, 04.05., 18.00-19.00 Uhr, 9 x
 € 34,20 (€ 30,80) Stadtpark an der Martinsschule, Eingang über Wallstraße

Outdoor Yoga

NEU

Yoga in der Natur zu praktizieren ist wunderschön und verbindet uns mit den Elementen der Natur Erde, Wasser, Wärme und Luft. Yogaübungen kräftigen den Körper und fördern die Beweglichkeit. Atemübungen versorgen uns mit mehr Lebensenergie. Entspannungs- und Meditationsübungen beruhigen den Geist. Besser entspannen, die frische Luft genießen und Energie tanken! Bitte Matte mitbringen.

Kurs **Fo498B**
 Christiane Schmidt
 Donnerstag, 05.05., 17.00-18.00 Uhr, 8 x
 € 30,40 (€ 27,40) Treffpunkt: Spielplatz an der Von-Brun-Str.

Fit durch den Sommer I

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

Kurs **Fo499A**
 Mittwoch, 22.06., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Berufsschule

Fit durch den Sommer II

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

Kurs **Fo499B**
 Mittwoch, 22.06., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Turnhalle Berufsschule

Kurse im Königsbad

In Kooperation mit dem SSV Forchheim
 Die folgenden Kurse finden im Königsbad Forchheim, Käsröthe 4, statt.
 Die Kursgebühr und der Eintritt werden gemeinsam abgebucht.
 Für die vhs Kurse gilt ein Sondertarif, der den günstigsten Eintritt ins Bad ermöglicht, weswegen eine Kursbuchung ohne Badeintritt nicht möglich ist. Der Eintrittschip ist an der Kasse abzuholen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass während der Coronapandemie die sonst übliche Badaufenthaltsdauer von 120 Minuten pro Chip nicht in allen Fällen gewährleistet werden kann. Noch offene Badeintritte können bis zum Ende des aktuellen Semesters abgeschwommen werden, danach verfallen diese.

Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)



Wassergewöhnung, Tauchen und Erlernen des Brustschwimmens sind die Ziele des Kurses. Zur ersten Stunde bitte 15 Min. vor Kursbeginn im Kassenraum einfinden und bis zur zweiten Schwimmflügel mitnehmen.
 Die Kursgebühr und der Eintritt werden gemeinsam abgebucht.

Kurse können auf Anfrage auch ohne Eintritt gebucht werden. Der Eintrittschip ist an der Kasse abzuholen. Die Wassertiefe beträgt im Warmwasserbecken 1,20 m und im Nichtschwimmerbecken 1,30m.

Kurs Fo500A
 Tanja Bonengel
 Dienstag, 16.30-17.15 und Samstag 10.00-10.45 Uhr, 10 x
 Beginn: 08.03.
 € 42,00 + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Schwimmkurs für Kinder (ab 5 Jahre)

Zur ersten Stunde bitte 15 Min. vor Kursbeginn im Kassenraum einfinden und bis zur zweiten Schwimmflügel mitnehmen.

Kurs Fo500B
 Tanja Bonengel
 Mittwoch, 17.15-18.00 und Samstag 10.45-11.30 Uhr, 10x
 Beginn: 09.03.
 € 42,00 + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kraulschwimmen für Einsteiger

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

Kurs Fo501A
 Birgit Schmidt
 Niklas Schmidt
 Freitag, 11.03., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Kraulschwimmen für Einsteiger

Kurs Fo501B
 Birgit Schmidt
 Niklas Schmidt
 Freitag, 11.03., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Kraulschwimmen - Fortführung

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

Kurs Fo501C
 Birgit Schmidt
 Niklas Schmidt
 Samstag, 12.03., 20.30-21.15 Uhr, 10 x
 € 40,00 (€ 36,00) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Wassergymnastik „50plus“

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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs Fo502A
 Irina Koch
 Montag, 07.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

vhs Volkshochschule
 des Landkreises Forchheim

Gutschein
 für eine Veranstaltung/einen Kurs

Für _____

im Wert von _____

Einzulösen bis _____

Datum _____

Gutschein-Nr. _____

Unterschrift vhs _____

MUSTER

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo502B**
 Irina Koch
 Montag, 07.03., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
 mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo503**
 Irina Koch
 Mittwoch, 09.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt
 mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Kurs **Fo504A**
 Petra Sponzel
 Dienstag, 08.03., 9.45-10.30 Uhr, 12 x
 € 32,40 (€ 29,10) + € 42,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Kurs **Fo504B**
 Kristin Kraus
 Donnerstag, 10.03., 8.30-9.15 Uhr, 12 x
 € 32,40 (€ 29,20) + € 42,00 Badeintritt, mit Teilnahmebescheinigung
Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Kurs **Fo504C**
 Kristin Kraus
 Donnerstag, 10.03., 9.15-10.00 Uhr, 12 x
 € 32,40 (€ 29,20) + € 42,00 Badeintritt, mit Teilnahmebescheinigung
Warmwasserbecken

Aquafit



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

Kurs **Fo506A**
 Cornelia Baack
 Montag, 07.03., 18.00-18.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquafit

Kurs **Fo506B**
 Cornelia Baack
 Montag, 07.03., 18.45-19.30 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquagymnastik

Bewegung im Wasser ist eine hervorragende Möglichkeit zur Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems auch im Alter und kann durch den Auftrieb im Wasser z. B. auch noch mit Gelenkproblemen durchgeführt werden. Ziel ist vor allem die Aufrechterhaltung von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo507A**
 Irina Koch
 Mittwoch, 09.03., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Aquagymnastik

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo507B**
 Irina Koch
 Freitag, 11.03., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Aquagymnastik

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo507C**
 Irina Koch
 Freitag, 11.03., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Aquajogging

Mit Hilfe eines Auftriebgürtels wird im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt gejoggt. Aquajogging ist sowohl für Anfänger als auch für sportlich Ambitionierte geeignet, ideal auch nach (Sport-) Verletzungen von Fuß, Knie oder Hüfte.

Der Spaßfaktor ist hoch, und durch die Koordination von Arm- und Beinbewegungen kommt es zu einem wirkungsvollen Ganzkörpertraining.

Kurs **Fo508A**
 Alice Bartl
 Freitag, 11.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 36,00 (€ 32,40) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Aquajogging

Kurs **Fo508B**
 Barbara Neuner
 Sonntag, 13.03., 9.30-10.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Aquagymnastik für Parkinson- Betroffene

Kurs **Fo510**
 Annette Ritter
 Freitag, 11.03., 10.15-11.00 Uhr, 10 x
 € 36,00 (€ 32,40) + 35,00€ Badeintritt, mit Teilnahmebescheinigung
Warmwasserbecken

Aqua-Cycling

Bitte Aqua-Schuhe oder saubere Turnschuhe mitnehmen!

Kurs **Fo512A**
 Dietmar Mauser
 Montag, 07.03., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aqua-Cycling

Bitte Aqua-Schuhe oder saubere Turnschuhe mitnehmen!

Kurs **Fo512B**
 Dietmar Mauser
 Montag, 07.03., 20.30-21.30 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aqua-Cycling

Kurs **Fo513A**
 Dietmar Mauser
 Mittwoch, 09.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aqua-Cycling

Kurs **Fo513B**
 Dietmar Mauser
 Mittwoch, 09.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aqua-Cycling

Kurs **Fo514**
 Alice Bartl
 Freitag, 11.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

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

Kurs **Fo514A**
 Alice Bartl
 Dienstag, 08.03., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

Kurs **Fo514B**
 Alice Bartl
 Dienstag, 08.03., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

Kurs **Fo515A**
 Cornelia Baack
 Donnerstag, 10.03., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

Kurs **Fo515B**
 Cornelia Baack
 Donnerstag, 10.03., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Wassergymnastik „50plus“

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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo516A**
 Irina Koch
 Montag, 16.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo516B**
 Irina Koch
 Montag, 16.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Wassergymnastik „50plus“

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs **Fo516C**
 Irina Koch
 Mittwoch, 18.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt mit Teilnahmebescheinigung Warmwasserbecken

Aquafit

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

Kurs **Fo517A**
 Cornelia Baack
 Montag, 20.06., 18.00-18.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquafit

Kurs **Fo517B**
 Cornelia Baack
 Montag, 20.06., 18.45-19.30 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquagymnastik

Kurs **Fo518A**
 Irina Koch
 Mittwoch, 18.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Aquagymnastik

Kurs **Fo518B**
 Irina Koch
 Freitag, 20.05., 8.30-9.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Aquagymnastik

Kurs **Fo518C**
 Irina Koch
 Freitag, 20.05., 9.15-10.00 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Warmwasserbecken

Aquajogging

Mit Hilfe eines Auftriebgürtels wird im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt gejoggt. Aquajogging ist sowohl für Anfänger als auch für sportlich Ambitionierte geeignet, ideal auch nach (Sport-) Verletzungen von Fuß, Knie oder Hüfte.
 Der Spaßfaktor ist hoch, und durch die Koordination von Arm- und Beinbewegungen kommt es zu einem wirkungsvollen Ganzkörpertraining.

Kurs **Fo519A**
 Alice Bartl
 Freitag, 24.06., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 36,00 (€ 32,40) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Aquajogging

Kurs **Fo519B**
 Barbara Neuner
 Sonntag, 19.06., 9.30-10.15 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Schwimmerbecken

Aqua-Cycling

Kurs **Fo522**
 Alice Bartl
 Freitag, 24.06., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 50,00 (€ 45,00) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

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

Kurs **Fo523A**
 Alice Bartl
 Dienstag, 21.06., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

Kurs **Fo523B**
 Alice Bartl
 Dienstag, 21.06., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

Kurs **Fo523C**
 Cornelia Baack
 Donnerstag, 23.06., 19.00-19.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Aquapower

Kurs **Fo523D**
 Cornelia Baack
 Donnerstag, 23.06., 20.00-20.45 Uhr, 10 x
 € 27,00 (€ 24,30) + € 35,00 Badeintritt Nichtschwimmerbecken

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

Karate

Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung
 Geübt werden:
 - Grundtechniken Angriff und Abwehr (Kihon)
 - Anwendung der Techniken mit Trainingspartner (Kumite)
 - Festgelegtes Kampfritual ohne Gegner (Kata)
 - Grundzüge der Selbstverteidigung

Kurs **Fo524**
 Jutta Zimmermann
 Freitag, 18.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Pilatusring 8b, Hausen

WingTjung - KungFu: Selbstverteidigung

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

Kurs **Fo525**
 Klaus Ahlborn
 Donnerstag, 10.03., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
 € 30,40 (€ 27,40) Aikido-Zentrum

Aikido-Anfängerkurs (für Erwachsene und Jugendliche, Frauen und Männer)

Aikido ist eine japanische Budokunst ohne Gewalt, die Selbstbewusstsein und Verantwortungsbewusstsein fördert. Der Partner nimmt die Energie des Angreifers auf und leitet sie in eine für beide ungefährliche Richtung weiter. Weder der Angreifer noch der Angegriffene werden dabei verletzt. Aikido ist für alle Altersstufen geeignet! In unseren speziellen Anfängerkursen wird auf die Fähigkeiten aller Neulinge rücksichtsvoll und geduldig eingegangen. Infos: www.aikido-forchheim.de

Kurs **Fo526**
 Klaus Schmoranz
 Dienstag, 08.03., 19.15-21.15 Uhr, 8 x
 € 41,60 (€ 37,40) Aikido-Zentrum

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

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

Kurs **Fo530**
 Klaus Ahlborn
 Samstag, 14.05., 10.00-13.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe Aikido-Zentrum

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

Golf-Einsteigerkurs

Sie halten Golf für einen langweiligen Zeitvertreib oder einen besonderen Sport? Dann haben Sie bestimmt noch nie selbst einen Golfball geschlagen. Wenn der nämlich 100 Meter durch die Luft fliegt, ist das ein so faszinierendes Erlebnis, dass Psychologen inzwischen von einer ernstzunehmenden Suchtgefahr sprechen.

Die Nebenwirkungen dieser Droge sind jedoch recht angenehm: Spaß über viele Stunden, Erholung pur, Training von Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Kraft. Der Einsteiger-Kurs ist der ideale Weg, um die „Droge Golf“ auf Ihre persönliche Verträglichkeit zu prüfen. Ausrüstung wird gestellt.

Kurs **Fo531A**
 Golfclub Fränkische Schweiz
 Samstag, 07.05., 10.00-12.00 Uhr, 4 x
 € 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kanndorf

Golf-Einsteigerkurs

Sie halten Golf für einen langweiligen Zeitvertreib oder einen besonderen Sport? Dann haben Sie bestimmt noch nie selbst einen Golfball geschlagen. Wenn der nämlich 100 Meter durch die Luft fliegt, ist das ein so faszinierendes Erlebnis, dass Psychologen inzwischen von einer ernstzunehmenden Suchtgefahr sprechen.

Die Nebenwirkungen dieser Droge sind jedoch recht angenehm: Spaß über viele Stunden, Erholung pur, Training von Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit und Kraft. Der Einsteiger-Kurs ist der ideale Weg, um die „Droge Golf“ auf Ihre persönliche Verträglichkeit zu prüfen. Ausrüstung wird gestellt.

Kurs **Fo531B**
 Golfclub Fränkische Schweiz
 Sonntag, 08.05., 10.00-12.00 Uhr, 4 x
 € 85,00 Golf Club Fränkische Schweiz, Kanndorf

Bogenschießen



Sie lernen unter kompetenter Betreuung den faszinierenden Sport des Bogenschießens kennen. Neben theoretischen Grundlagen werden Sie mit Bögen des Vereins erste Pfeile ins Gold schießen. Sie benötigen dem Wetter angepasste Kleidung.

Kurs **Fo532**
 Ute Hetz
 Dienstag, 26.04., 18.00-20.00 Uhr, 4 x
 € 40,00 (€ 36,00) Kleingruppe BSC Reuth

Der Traum vom Fliegen - Segelfliegen Schnupperkurs



Ohne Motor ist Segelfliegen eine der ursprünglichsten Formen des Fliegens und kommt daher dem Gefühl von grenzenloser Freiheit am nächsten. Lautlos durch die Luft zu gleiten und die Natur aus der Vogelperspektive zu erleben, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Segelfliegen heißt, die Kräfte der Natur zu nutzen und sich durch Aufwinde nach oben tragen zu lassen. Dabei kann das Segelfliegen sowohl als Leistungssport als auch im Sinne des Breitensports, als persönliches Vergnügen des Einzelnen, betrieben werden. Auf dem in wunderschöner Natur gelegen Segelflugplatz „Friesener Warte“ kannst du diese Erfahrung selbst einmal machen. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern die Grundsätze des Segelfliegens näher zu bringen. Zusammen mit einem sehr erfahrenen Fluglehrer machen wir zusammen mit dir drei Starts an der Winde und du sitzt dabei im Pilotensitz. Du lernst dabei die Grundzüge des Fliegens kennen und kannst vielleicht schon die ersten Kreise selbst steuern als angehender Pilot. Kaffee und Kuchen sind im Preis enthalten.

Kurs **Fo533**
 Christian Loskarn
 Samstag, 28.05., 10.00-18.00 Uhr
 € 70,00 Segelfluggelände Friesener Warte

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



Dieser Fahrtechnikkurs ist speziell für MTB-Anfänger, Einsteiger oder Wiedereinsteiger geeignet, die ihr fahrtechnisches Können verbessern wollen. Beim Mountainbiken begegnen uns verschiedene Hindernisse, die es zu bewältigen gilt, dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik. Kursziel ist das Anwenden von grundlegenden Basistechniken im einfachen Gelände. Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu einem Übungsplatz. Dort lernen und wiederholen wir die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im Gelände. Das Gelernte werden wir nach der Mittagspause im Gelände anwenden. Am Nachmittag ist auch eine kleine Einkehr geplant
 Fahrtechnikinhalte: Bikecheck, kleines setup, Zentralpositionen (Grundposition und aktivierender Bereich), sicheres Bremsen, Übungen zur Verbesserung deiner Balance, Pedalkick, Richtiges Absteigen im Gelände, Reibungsloses Schalten, Akkumanagement (E- Bike), Grundregeln beim Mountainbiken

Voraussetzungen: Grundsportlichkeit, Kondition für ca. 20 Km und 300 Hm
 Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, angepasste Kleidung (Regenschutz) Getränke und Snack, ggf. Geld für die Einkehr. Dinge für den persönlichen Bedarf. Für die eigene Sicherheit werden Protektoren für Knie und Arme empfohlen (nicht Pflicht)
 Hinweise: Es besteht Helmpflicht.

Kurs **Fo534A**
 Christian Kupfer
 Samstag, 02.04., 9.30-16.00 Uhr
 € 27,50 (€ 24,80) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

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



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

Am Nachmittag ist eine kleine Einkehr geplant
 Fahrtechnikinhalte: Bikecheck, Verfeinern der Zentralpositionen (Grundposition und aktivierender Bereich), Bremsen effektiv und sicher einsetzen, Übungen zur Verbesserung deiner Balance, Überrollen von Hinterassen/Stufen, Sicheres Anfahren und Absteigen im Gefälle, Kurventechniken, weite Kurve, Akkumanagement (E- Bike), Grundregeln beim Mountainbike
 Voraussetzungen: Grundsportlichkeit, Kondition für ca. 30 Km und 500 Hm
 Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, angepasste Kleidung (Regenschutz) Getränke und Snack, ggf. Geld für die Einkehr.
 Dinge für den persönlichen Bedarf. Für die eigene Sicherheit werden Protektoren für Knie und Arme empfohlen (nicht Pflicht) Hinweise: Es besteht Helmpflicht.

Kurs **Fo534B**
 Christian Kupfer
 Sonntag, 03.04., 9.30-16.00 Uhr
 € 27,50 (€ 24,80) Treffpunkt: Annafestparkplatz Lichteneiche

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

Mountainbiketour - Wiesentrunde mit grandiosen Aussichtspunkten

Die Tour führt durch eine Bilderbuch- Landschaft in der Fränkischen Schweiz. Wir starten in Streitberg am Parkplatz beim Freibad. Gleich zu Beginn der Mountainbike- Tour fahren wir hoch zur Burgruine Neideck. Oben angekommen werden wir mit einem grandiosen Blick Richtung Wiesenttal 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 Singeltrailabfahrt geht's dann im Wiesenttal zum Startpunkt zurück. Der Großteil der Tour verläuft auf Singletrails oder Radwegen, welche durchweg fahrbar sind. Natürlich sind auch ausreichend Trinkpausen sowie ein Einkehrschwung geplant. Diese Tour mit ca. 40 Km und 950 Hm eignet sich für ambitionierte Mountainbiker/innen mit guter Kondition und Mountainbike- Beherrschung auf den Singeltrails oder die bereits den Fahrtechnikkurs besucht haben. Ihr benötigt für die Tour ein funktionstüchtiges Mountainbike, Helm, Radbrille, Radhandschuhe, Ersatzschlauch, angepasste Kleidung (Regenschutz), Getränke und Snack, evtl. Geld für die Einkehr. Für eure eigene Sicherheit werden Knie- und Ellenbogenschoner empfohlen. Es besteht Helmpflicht!

Kurs **Fo534C**
 Christian Kupfer
 Samstag, 02.07., 10.00-16.00 Uhr
 € 12,90 (€ 11,60) Treffpunkt: Muggendorf am gr. Parkplatz der Bootsanlegestelle

Tennis FAST-LEARNING® Kurs für sportliche Quer- und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs entwickeln wir die Grundtechniken des Tennissports in fünf körperlich anspruchsvollen 90-Minuten-Einheiten. Zielgruppe sind erwachsene Anfänger von 17 bis 99 Jahre. Im Kurs lernst du alle wichtigen Schläge und Spieltechniken, trainierst Tennis spielerisch mit gleichstarken Spielpartnern, mit und gegen die du dann in Folgekursen dein Können testen kannst. Bitte zum Kurs Sportkleidung, Sportschuhe mit wenig Profil und ein Getränk mitbringen! Tennisschläger werden gestellt.

Kurs **Fo535A**
 Harry Payrleitner
 Mittwoch, 09.03., 10.00-11.30 Uhr, 5 x
 € 159,00 Tennisarena Forchheim, Käsröthe 21 (ggü. Königsbad)

Tennis FAST-LEARNING® Kurs Fortsetzung

Gute Möglichkeit das Erlernte weiter zu entwickeln und zu stabilisieren. Auch für Wiedereinsteiger und Spieler mit Vorkenntnissen. Bitte zum Kurs Sportkleidung, Sportschuhe mit wenig Profil und ein Getränk mitbringen! Tennisschläger werden gestellt.

Kurs **Fo535B**
 Harry Payrleitner
 Mittwoch, 27.04., 10.00-11.30 Uhr, 5 x
 € 179,00 Tennisarena Forchheim, Käsröthe 21 (ggü. Königsbad)

COVID19-Hinweis:

Da bei Drucklegung, Januar 2022, des vorliegenden vhs-Programmes die Rahmenbedingungen für die Durchführung des vhs-Kursbetriebes noch nicht im Detail abzusehen waren, können sich Änderungen ergeben. Bitte beachten Sie unsere Homepage www.vhs-forchheim.de und Pressemitteilungen.

Tanz und Bewegung

Zumba



Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Zumba verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe mitbringen!

Kurs **Fo536A**
 Cornelia Lee
 Montag, 07.03., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Don Bosco, Pfarrsaal

Zumba

Kurs **Fo536B**
 Afsaneh Kopka
 Mittwoch, 09.03., 18.35-19.35 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Don Bosco, Pfarrsaal

Zumba

Kurs **Fo536C**
 Susanne Rossa
 Mittwoch, 09.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Bamberger Str. 60a, Saal

Zumba

Kurs **Fo536D**
 Susanne Rossa
 Mittwoch, 09.03., 19.40-20.40 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Bamberger Str. 60a, Saal

Zumba

Kurs **Fo536E**
 Afsaneh Kopka
 Freitag, 11.03., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) untere Martinsturnhalle

Mit.tanz.en - Bewegung, Begegnung & Tanzfreude

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

Kurs **Fo537A**
 Birgit Gareis
 Dienstag, 08.03., 16.45-17.45 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Bamberger Str. 60a, Saal

Mit.tanz.en - Bewegung, Begegnung & Tanzfreude

Kurs **Fo537B**
 Birgit Gareis
 Mittwoch, 09.03., 17.00-18.00 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Bamberger Str. 60a, Saal

Einstieg ins Tanzen - Discofox und Wiener Walzer



Erlernen Sie an drei Terminen die Grundzüge folgender Tanzstile:
langsamer Walzer und Wiener Walzer, Fox und Discofox.

Sie erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination.

Der Dozent geht dabei feinfühlig auf die Teilnehmenden ein und bringt Ihnen Grundschritte und Bewegungsabläufe näher. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung je Paar.

Kurs **Fo538**
Udo Schüpferling
Samstag, 05.03., 17.00-20.00 Uhr, 3 x
€ 90,00 (€ 81,00) pro Paar, Kleingruppe VHS-Zentrum

Einführung in den Orientalischen Tanz



Lernen Sie den Orientalischen Tanz kennen und lieben! Er vereint Sinnlichkeit, Temperament und Weiblichkeit. Die Referentin macht Sie mit den Grundlagen des Orientalischen Tanzes vertraut. Der Kurs ist für alle offen, die neugierig sind und Spaß daran haben, sich zu orientalischer Musik zu bewegen. Inci aus Fürth ist eine erfahrene und einfühlsame Dozentin und verfügt über jahrelange Unterrichts- und Auftrittserfahrung im In- und Ausland. Kurs läuft auch in den Ferien.

Kurs **Fo539**
Claudia Inci Brose
Mittwoch, 01.06., 18.30-19.30 Uhr, 5 x
€ 39,00 (€ 35,10) Kleingruppe Turnhalle Herder-Gymnasium

Karibische Tänze - Lebenslust und Freude pur

Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen.

Wir werden die Freude genießen, uns zu dem Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick vermittele ich Ihnen Grundschritte und Variationen zu dieser schönen Musik in angenehmem Lerntempo.

Vamos a bailar!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen!

Kurs **Fo541A**
Lisa Staimer
Sonntag, 15.05., 10.30-13.30 und 14.30-16.30 Uhr
€ 25,00 (€ 22,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Karibische Tänze - Aufbaukurs

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

Kurs **Fo541B**
Lisa Staimer
Sonntag, 19.06., 10.30-13.30 und 14.30-16.30 Uhr
€ 25,00 (€ 22,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Latin Feeling pur - Salsa und viel mehr

Lust auf Latin Music? Und noch mehr darauf, dazu zu tanzen? Aber der Tanzpartner fehlt? Kein Problem! In diesem Kurs sind die Grundschritte und Kombinationen so aufgebaut, dass Freude und Spaß auch beim Alleintanzen zu finden sind. Vamos a bailar!

Kurs **Fo542**
Lisa Staimer
Mittwoch, 22.06., 18.30-20.00 Uhr, 5 x
€ 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

Afrikanischer Tanz und Pilates

„Wie passt das denn zusammen?“ fragen Sie sich vielleicht. Ganz einfach: Pilates stärkt die Körpermitte und wurde für Tänzer entwickelt, der afrikanische Tanz bringt dem Körper Power direkt aus der Körpermitte. Die Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rundherum. Kombiniert mit der Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik macht es doppelt Spaß. Wieder neu Verbindung aufnehmen zur Kraft in unserer Mitte und zur Erde unter unseren Füßen! Bitte mitbringen: Handtuch und Matte.

Kurs **Fo543**
Lisa Staimer
Sonntag, 03.07., 12.30-17.30 Uhr
€ 25,00 (€ 22,50) Kleingruppe VHS-Zentrum

Gesundheitspflege und Erste Hilfe

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

Die rasche Durchführung von Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern durch Eltern bzw. die sie betreuenden Angehörigen ist das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar.

Im Kurs Erste Hilfe bei Kindernotfällen steht die Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis im Mittelpunkt: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks. Insbesondere wird hier auf die Besonderheiten der Notfälle im Kindesalter eingegangen. Zum Schluss des Kurses gibt es ausreichend Zeit zum Eingehen auf individuelle Situationen und Probleme. Für Paare beträgt die Gebühr 80,00 €.

Kurs **Fo552**
Karin Fenzl
Samstag, 21.05., 11.00-18.30 Uhr
€ 50,00 (€ 45,00) Seminarraum Hotel Plaza Forchheim
in Kooperation mit dem ASB Forchheim

Erste-Hilfe-Grundausbildung

Ein Unfall auf der Straße oder im Haushalt, ein Kreislaufzusammenbruch oder Herzinfarkt – diese oder ähnliche Notfälle ereignen sich nach Schätzung von Experten über 25 Millionen Mal jährlich in Deutschland. Zumeist passieren sie in Anwesenheit von Familie, Freunden oder Kollegen. In vielen Fällen kann die Hilfe in den ersten Minuten lebensrettend sein.

Lehrgangsinhalte: Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Helmabnahme, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks, Verhalten bei Haut- und Knochenverletzungen, Verbrennungen, Erfrierungen, Hitzeunfälle (Sonnenstich, Hitzschlag), Verletzungen des Bauchraums, der Wirbelsäule und des Beckens, Vergiftungen, Allergischen Reaktionen, Insektenstichen, akuter Atemnot, Asthma, sowie die Gelegenheit für Sie, die erlernten Maßnahmen in praktischen Fallbeispielen zu üben. Geeignet für Führerscheinanwärter, Betriebliche Ersthelfer, den Erwerb von Trainerscheinen und interessierte Laien.

Kurs **Fo553**
Michael Böhm
Samstag, 28.05., 11.00-18.30 Uhr
€ 50,00 (€ 45,00) Seminarraum Hotel Plaza Forchheim
in Kooperation mit dem ASB Forchheim

Erste-Hilfe Grundausbildung

Kurs **Fo554**
Samstag, 04.06., 8.30-16.30 Uhr
€ 50,00 (€ 45,00) BRK Forchheim
in Kooperation mit dem BRK Forchheim



**ANMELDUNG mit Einzugermächtigung
bzw. SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)**

KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____

Name _____

Vorname _____

Str., Hs.-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon pr. _____ Handy-Nr. *) _____

E-Mail *) _____

Geb.-Datum _____ (nur für statist. Zwecke)

*) freiwillige Angabe zur schnelleren Kontaktaufnahme bei Kursabsagen/-änderungen/-verschiebungen

Ich beantrage Ermäßigung als _____

(Ermäßigungsberechtigte Personen siehe aktuelles Programmheft! Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen!)

**Bitte füllen Sie unbedingt und in jedem Fall die Rückseite aus,
falls Sie noch kein SEPA-Mandat erteilt haben!**



**ANMELDUNG mit Einzugermächtigung
bzw. SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)**

KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____

Name _____

Vorname _____

Str., Hs.-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon pr. _____ Handy-Nr. *) _____

E-Mail *) _____

Geb.-Datum _____ (nur für statist. Zwecke)

*) freiwillige Angabe zur schnelleren Kontaktaufnahme bei Kursabsagen/-änderungen/-verschiebungen

Ich beantrage Ermäßigung als _____

(Ermäßigungsberechtigte Personen siehe aktuelles Programmheft! Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen!)

**Bitte füllen Sie unbedingt und in jedem Fall die Rückseite aus,
falls Sie noch kein SEPA-Mandat erteilt haben!**



BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:

VHS des Landkreises Forchheim
Hornsbuchallee 20
91301 Forchheim

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE93LRS00000302002**
Ihre Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

VHS-Kursstielnehmer Vorname und Name

Vorname und Name (Kontoinhaber/-in)

Postleitzahl und Ort

Straße und Hausnummer

AGB: Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Bei allen Abmeldungen erheben wir eine Stornogebühr von 4,00 €.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die vhs des Landkreises Forchheim über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Kreditinstitut (Name und BIC) _____ DE _____ IBAN _____

Einwilligungserklärung Datenschutz:

Die Datenschutzinformation im VHS-Programmheft auf Seite 161 habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Ort und Unterschrift _____

BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:

VHS des Landkreises Forchheim
Hornsbuchallee 20
91301 Forchheim

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE93LRS00000302002**
Ihre Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

VHS-Kursstielnehmer Vorname und Name

Vorname und Name (Kontoinhaber/-in)

Postleitzahl und Ort

Straße und Hausnummer

AGB: Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Bei allen Abmeldungen erheben wir eine Stornogebühr von 4,00 €.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die vhs des Landkreises Forchheim über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Kreditinstitut (Name und BIC) _____ DE _____ IBAN _____

Einwilligungserklärung Datenschutz:

Die Datenschutzinformation im VHS-Programmheft auf Seite 161 habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Ort und Unterschrift _____

Ernährung

Kochen

KüchenTalk

Ein brandneues Konzept stellt sich hier vor. Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Wo kaufe ich am besten und möglichst günstig Bioqualität ein? Was bedeutet „nachhaltig“ und welche Nahrungsmittel haben wann Saison? Wir kochen gemeinsam leckere Rezepte, die wir in netter Runde genießen werden. Dabei nutzen wir die Gelegenheit und tauschen uns über das Thema Ernährung aus. Jeder kann vom Erfahrungsschatz des anderen profitieren. Ich freue mich auf Euch und unsere „KüchenTalk“.

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

Fo560

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 17.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00

Ritter-von-Traitteur-Schule

Uttapam - südindisches Gericht

In diesem Kochkurs werden wir ein sehr berühmtes südindisches Gericht zubereiten. Uttapam ist ein südindischer Frühstückspfannkuchen, der mit Linsen, Reis, Zwiebeln und Gewürzen zubereitet wird. Es ist ein sehr gängiges Frühstück in südindischen Haushalten und wird meist mit Sambhar und Chutney serviert. Deshalb werden wir in diesem Kurs Uttapam, Sambhar und Chutney-Rezepte kennen lernen. Drei Rezepte in einem Kochkurs. Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Materialkosten in Höhe von € 9,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Kurs

Fo561

Dr. Yamini Avadhut

Dienstag, 22.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 9,00

Ritter-von-Traitteur-Schule

Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.



Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farnefrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato,

diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten in Höhe von € 12,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

Fo562

Sophia Mages

Theresa Mages

Mittwoch, 23.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00

Ritter-von-Traitteur-Schule

Gaumenschmaus für alle

Essen muss schmecken! Das hat oberste Priorität. Rezepte, die der ganzen Familie zusagen, werden wir hier zubereiten. Bereichern Sie Ihren Alltag mit neuen Gerichten aus buntem Gemüse und aromatischen Gewürzen. Unkompliziert zubereitet, schnell gekocht, genussvoll verpeist! Ob Vegetarier, Flexitarier oder einfach Gerne-Esser, hier wird jeder satt und glücklich! Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

Fo563

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 31.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00

Ritter-von-Traitteur-Schule

Neues aus der fränkischen Tapas-Küche



Knackige Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch und Fleisch, Gnocci & Co., und viele weitere Zutaten sorgen für bunte Vielfalt. Zum Grillfest, als Proviant, zur Mittagspause oder als leichtes Abendessen, immer ein guter Begleiter. Damit der Salat für unterwegs auch

nach Stunden noch frisch bleibt, gibt es dazu das richtige Schichtprinzip für's Glas. Also auf ins fröhliche Schnippeln und Genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

Fo564

Stephanie Karrasch

Mittwoch, 06.04., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material

Ritter-von-Traitteur-Schule

Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farnefrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten in Höhe von € 12,00 werden abgebucht.

Kurs

Fo565

Sophia Mages

Theresa Mages

Dienstag, 26.04., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00

Ritter-von-Traitteur-Schule

1000 Jahre altes Gericht - vegan würziges Naan



Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gehören die unzähligen Linsengerichte jeden Tag auf den Speiseplan der indischen Bevölkerung. Linsen liefern wichtige Proteine, sättigen und schmecken einfach toll. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt der unterschiedlichen Linsensorten und die Verwendung in Verbindung mit den typischen Gewürzen in der indischen Küche. Wir kochen in diesem Kurs „Veggie-Naan-Brot“ mit viel Eiweiß - aus Linspulver, Reispulver, Weizenmehl und verschiedenen anderen Mehlen. Passend zu diesem gesunden Brot werden eine Vorspeise, eine Beilage und ein Nachtisch serviert.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Materialkosten in Höhe von € 9,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Kurs

Fo566

Dr. Yamini Avadhut

Donnerstag, 19.05., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 9,00

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!

Glücksbringer im Topf

Kann man Glück essen? Aber ja! Ein leckeres selbst gekochtes Essen, vor allem in netter Gesellschaft hebt mit Sicherheit die Laune und trägt dazu bei, dass wir uns glücklich fühlen. Wir haben es aber auch buchstäblich selbst in der Hand, vor allem die Nährstoffe zu verwenden, die bei der Bildung der Glückshormone von großer Bedeutung sind. Wir werfen sie in den Topf und lassen es uns gut gehen. Allen voran werden wir es uns schmecken lassen. Ich freue mich schon auf Euch!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs **Fo567**

Sonja Gößwein-Wolny

Montag, 30.05., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.

Bereiten Sie mit uns vegane Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir eine bunte Mischung an Zutaten zu einer fleischlosen Bowl. Lassen Sie sich von den pflanzlichen Alternativen überzeugen - diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten in Höhe von € 12,00 werden abgebucht.

Kurs **Fo568**

Sophia Mages

Theresa Mages

Donnerstag, 02.06., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Indisches Street Food - Kande Pohe

Kande Pohe oder Poha ist ein sehr traditionelles und beliebtes Frühstück und Snack aus dem indischen Bundesstaat Maharashtra. Es ist auch eines der beliebtesten Street-Food Gerichte in Mumbai. Es gibt verschiedene Arten von Kande Pohe, aber hier zeige ich Ihnen das Basisrezept von Kande Pohe. Dies ist ein super einfaches, gesundes und schnelles Rezept für das Frühstück, vor allem für etwas so Köstliches.

Passend zu diesem gesunden Brot werden eine Vorspeise, eine Beilage und ein Nachtisch serviert. Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse. Materialkosten in Höhe von € 8,00 werden abgebucht.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Kurs **Fo569**

Dr. Yamini Avadhut

Mittwoch, 06.07., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 8,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten in Höhe von € 12,00 werden abgebucht.

Kurs **Fo570**

Sophia Mages

Theresa Mages

Donnerstag, 07.07., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Soulfood auf Weltreise

Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es lässt Kindheitserinnerungen aufleben, spendet Geborgenheit und zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht. Das ist Soulfood! Wir machen uns auf eine Reise rund um den Globus. Ob Fleischiges mit Wohlfühlcharakter, wärmende Hülsenfrüchte oder Gewürzexplosionen der orientalischen Küche, für jeden ist mit Sicherheit etwas dabei! Begleiten Sie mich gerne und gemeinsam lassen wir es uns gut gehen!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs **Fo571**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 14.07., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Seelenwärmer Gerichte



Wir zaubern Gerichte, die unsere Geschmacksknospen explodieren und unsere Seele lächeln lassen. Essen wir etwas, was uns richtig gut schmeckt, dann schenkt das auch dem trübsten Tag einen echten Lichtblick. Ob Suppe, Hauptgericht oder Dessert, es ist bestimmt für jeden etwas dabei, was das Zeug zur Stimmungsfeuerwehr hat. Frische Zutaten mit allen wertvollen Nährstoffen sorgen dafür, dass unser Körper jubiliert und wir im höchsten Maße davon profitieren. Kochen mit Hingabe und essen mit Lust ist die Devise.

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

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

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs **Fo572**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 21.07., 18.00-21.30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 14,00 Ritter-von-Traitteur-Schule

Ernährung - Theorie

Intervallfasten 16:8

Mit dieser Methode des Fastens werden Selbstheilungskräfte aktiviert und Gewicht reguliert. Wie funktioniert Intervallfasten richtig? Worauf muss ich achten? Dieser Workshop ist eine Anleitung zum richtigen Umsetzen des 16:8 Fastens.

Kurs **Fo590**

Sandra Basile

Montag, 14.03., 18.30-21.00 Uhr

€ 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Ernährungsumstellung - großes Wort, großer Effekt

NEU

„Sie sollten Ihre Ernährung umstellen“, diesen Satz schon mal gehört oder zu sich selbst gesagt? Ich muss was ändern, aber was? Und wie? Ein Vortrag/Workshop über unser Essverhalten, der zum Nachdenken anregt und Lösungen aufzeigt.

Kurs **Fo591**

Sandra Basile

Montag, 21.03., 18.30-21.00 Uhr

€ 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Ballaststoffe -

wichtige Helfer für unsere Gesundheit



Viele denken bei gesunder Ernährung vor allem an Vitamine und Mineralien, selten aber an Ballaststoffe. Dabei sind Ballaststoffe so wichtig für die Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Sie haben so viele positive Wirkungen in unserem Organismus. In diesem informativen Abendvortrag präsentiert Ihnen Ernährungsberaterin Sandra Basile alle Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung und gibt Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise.

Kurs **Fo592**
 Sandra Basile
 Donnerstag, 07.04., 18.30-21.00 Uhr
 € 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Unser täglich Brot... Essen mit Folgen?



Essen mit Folgen. Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln konsumieren wir tagtäglich. Teilweise sogar in großen Mengen, ohne uns darüber Gedanken zu machen. Sind Farbstoffe, Glutamat und Co. ein Risiko für unsere Gesundheit? Ein zum Nachdenken bewegender Workshop.

Kurs **Fo593**
 Sandra Basile
 Montag, 25.04., 18.30-21.00 Uhr
 € 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe VHS-Zentrum

Kultur

Kunstgeschichte

Kunst - Ausdruck der Zeit

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

Kurs **Fo600**
 Kurt Neubauer
 Montag, 21.03., 19.00-21.00 Uhr
 Montag, 04.04., 19.00-21.00 Uhr
 € 10,40 (€ 9,40) Berufsschule

Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

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

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

Kreativ: Kurse, Seminare und Workshops

Malen - Zeichnen - Drucken - Fotografieren

Zeichnen und Aquarellieren am Nachmittag (für Anfänger)

Aquarell ist eine der beliebtesten Maltechniken. Wir werden zusammen behutsam die Aquarelltechnik erproben. Wo ist der Schatten, wo ist das Licht, welche Farbe sehe ich wirklich, wo fange ich an, welche Farbe passt dazu... und viele andere Fragen, die durch die Arbeit in der Gruppe beantwortet werden. Die Kunst hilft uns, die Umwelt bewusster zu beobachten, Erfolg zu erleben und neue Freunde zu gewinnen. Im Kurs lernen Sie vor allem schneller und intensiver als zu Hause.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Aquarellpinsel ab Nr.14 (Synthetik mit guter Spitze), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m², Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere!

Kurs **Fo610**
 Milada Weber
 Dienstag, 08.03., 14.30-16.45 Uhr, 5 x
 € 56,30 (€ 50,70) VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Zeichnen und Aquarellieren am Vormittag (für Fortgeschrittene)

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

Bitte mitbringen: Bleistift HB/HB2 weich, Zeichenblock (min. 190g/m²), Radiergummi, Kuli, weiche Buntstifte, Kleber und Schere! Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Kurs **Fo612**
 Milada Weber
 Dienstag, 08.03., 9.00-11.15 Uhr, 10 x
 € 85,50 (€ 77,00) VHS-Zentrum

Workshop: Schnupperkurs Aquarell



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

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Aquarellpinsel ab Nr.14 (Synthetik mit guter Spitze), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m², Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere!

Kurs **Fo613**
 Milada Weber
 Samstag, 30.04., 10.00-15.00 Uhr
 € 25,00 (€ 22,50) VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Mixedmedia Workshop: Bildidee ade!

NEU



Wir brauchen keine Bildidee! Wir lassen uns von Farben inspirieren, kleben und collagieren schöne Papiere oder Texte auf die Leinwand, arbeiten mit Schablonen, Tinte, Kreide und mit Acrylfarben. Probieren aus, kritzeln, spachteln, bürsten

und ganz nebenbei vielleicht auch mal ein Pinselstrich. Ich begleite dich in deinem Tempo, gebe dir Anregungen und unterstütze dich in deinem kreativen Prozess.

Mitzubringen sind: Eine Leinwand ca. 60x60 cm (bitte nicht zu klein) 60x80 oder dein Wunschmaß. Kleidung, die Farbe aufnehmen darf:-)

Als Material stelle ich Papiere, Farbkopien, Texte, Farben, Spachtel, Schablonen, Spraydosen, Kreiden u. Stifte gerne zur Verfügung und berechne dafür eine Pauschale.

Kurs **Fo614**
 Gudrun Elischer
 Samstag, 02.04., 10.00-17.00 Uhr
 € 35,00 (€ 31,50) + Material ca. € 40,00
 VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Experimentelles Drucken

NEU

Monotypie, Décalcomanie und Lithografie im Handabzug sind Gegenstand dieses Kurses. Die Druckverfahren bieten jede Menge Freiheit und Lust auf Experimentieren.

Es kommen keine schädlichen Lösungsmittel, Säuren oder anderen Chemikalien zum Einsatz. Auch auf eine Druckerpresse wird verzichtet und per Handabzug gedruckt. Durch den unkomplizierten Arbeitsprozess sind viele Kombinationen von Zeichnung, malerischen Sequenzen und auch das Verwenden digitaler Vorlagen und Fotos möglich. Zusätzlich kann man auch mit verschiedenen Bildträgern wie Holz, Stoff oder Acrylglas experimentieren.

Bitte mitbringen: Vorhandene Acrylfarben

Kurs **Fo616**
 Reiner Schütz
 Mittwoch, 09.03., 19.00-21.15 Uhr, 6 x
 € 67,50 (€ 60,80) + Material
 VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Urban Sketching



Nach einer kleinen Einführung in das Urban Sketching beschäftigen wir uns hauptsächlich mit der Frage, wie man eine Doppelseite in einem Skizzenbuch gestaltet. Dabei geht es um Skizzieren von Menschen, Erkennen und Umsetzen von

Perspektive, Schriften und Kolorierung mit verschiedenen Materialien. Wir zeichnen Stadtansichten oder Landschaften, direkt vor Ort und nach direkter Beobachtung. Ihre Bilder erzählen die Geschichten der Umgebung, wir skizzieren so die Welt – Zeichnung für Zeichnung. Wir skizzieren zusammen und unterstützen uns gegenseitig.

Bitte mitbringen: ein Skizzenbuch, mind. DIN A5 oder größer, Bleistifte, Fineliner und Aquarellfarben bzw. Buntstifte oder Marker.

Falls notwendig kann dieser Kurs Online (mit „zoom“) angeboten werden.

Kurs **Fo617**
 Diana Kosczor-Pfeufer
 Samstag, 26.03., 13.00-17.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00)
 VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Urban Sketching

Nach einer kleinen Einführung in das Urban Sketching beschäftigen wir uns hauptsächlich mit der Frage, wie man eine Doppelseite in einem Skizzenbuch gestaltet. Dabei geht es um Skizzieren von Menschen, Erkennen und Umsetzen von Perspektive, Schriften und Kolorierung mit verschiedenen Materialien. Wir zeichnen Stadtansichten oder Landschaften, direkt vor Ort und nach direkter Beobachtung. Ihre Bilder erzählen die Geschichten der Umgebung, wir skizzieren so die Welt – Zeichnung für Zeichnung. Wir skizzieren zusammen und unterstützen uns gegenseitig.

Bitte mitbringen: ein Skizzenbuch, mind. DIN A5 oder größer, Bleistifte, Fineliner und Aquarellfarben bzw. Buntstifte oder Marker.

Falls notwendig kann dieser Kurs online (mit „zoom“) angeboten werden.

Kurs **Fo617A**
 Diana Kosczor-Pfeufer
 Samstag, 14.05., 13.00-17.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00)
 VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Fotografie: Vom „Knipser“ zum Fotografen, Teil 1



Was man über Fotografie wissen sollte In dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung

der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind kein/e absolute/r Anfänger/in, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint? Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird!

Wie erziele ich gute Fotos? 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.

Kurs **Fo619**
 Marcus Schram
 Freitag, 01.04., 18.00-21.00 Uhr
 Samstag, 02.04., 10.00-17.00 Uhr
 € 50,00 (€ 45,00) + Material € 3,00
 VHS-Zentrum
 Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer

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

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.

Sie haben den ersten Teil der Kurs-Reihe mitgemacht und möchten nun die „nächste Stufe“ erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken. 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, Crop-Faktor, Messmethoden, Lichtwirkung sowie der Weißabgleich und wie man ihn kreativ einsetzen kann. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune

Kurs **Fo619A**
 Marcus Schram
 Freitag, 13.05., 18.00-21.00 Uhr
 Samstag, 14.05., 10.00-17.00 Uhr
 € 50,00 (€ 45,00) + Material € 3,00 VHS-Zentrum
 Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer

Experimentelle Fotografie: Grundlagen Filterfotografie



Langzeitbelichtungen schaffen einen individuellen Bildlook, der durch verschiedene Filterarten erschaffen wird. In diesem Workshop geht es um die verschiedenen Filterarten und deren Eigenschaften. Nach einer theoretischen Einführung in die Filterfotografie folgen verschiedene Praxisübungen mit den verschiedenen Filterarten in Verbindung mit Wasser, Bewegung und Natur.

Bemerkungen/Hinweise für Teilnehmer: passende Kleidung (Outdoor Workshop), Kamera mit manuellem Modus/Einstellungsmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional eigener Fernauslöser, Grau- bzw. ND-Filter und Bedienungshandbuch!

Kurs **Fo620**
 Thomas Dettweiler
 Freitag, 24.06., 14.00-18.30 Uhr
 € 22,50 (€ 20,30) + Material VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Faszination Blaue Stunde in Forchheim

Faszinieren Sie Fotos zur blauen Stunde und in der Nacht, dann sind Sie bei unserer Fotoexkursion genau richtig. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Grundlagen der Nachtfotografie geht es in die Stadt. An verschiedenen Locations werden Bilder in der Abenddämmerung eingefangen. Wird es dunkel über Forchheim, werden Langzeitbelichtungen und Bewegungsunschärfe dynamische Lichtstreifen in die Bilder zaubern.

Bemerkungen/Hinweise für Teilnehmer: passende Kleidung (Outdoor Workshop), Kamera mit manuellem Modus/Einstellungsmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, Grau- bzw. ND-Filter und Bedienungshandbuch mitbringen.

Kurs **Fo621**
 Thomas Dettweiler
 Mittwoch, 06.04., 18.00-21.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Material VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Landschaftsfotografie in der fränkischen Schweiz



Die Fotoexkursion findet rund um die Burgruine Neideck statt und führt uns von den Gleisen der alten Dampflokomotive über die Burgruine durch das wunderschöne Wiesental. Hobbyfotografen, Freunde der Natur- und Landschaftsfotografie, aber auch Lostplace-Interessierte kommen dabei auf ihre Kosten. Auf der Tour gibt es viele Tipps und Erfahrungen zur Landschaftsfotografie, Blende, ISO, Zeit, Filtereinsätze u.v.m.

Bemerkungen/Hinweise für Teilnehmer: passende Kleidung (Outdoor Workshop), Kamera mit manuellem Modus/Einstellungsmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, optional Fernauslöser, Grau- bzw. ND-Filter und Bedienungshandbuch mitbringen.

Mittagssnack (nicht im Preis enthalten) im Biergarten oder Lokal in Streitberg.

Kurs **Fo622**
 Thomas Dettweiler
 Sonntag, 10.07., 9.00-16.00 Uhr
 € 35,00 (€ 31,50) + Material Treffpunkt: Freibad Streitberg Parkplatz
 Kleingruppe

Kreatives Gestalten

Töpfern



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

Kurs **Fo625**
 Gudrun Siebenhaar
 Mittwoch, 09.03., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
 € 62,40 (€ 56,20) + Material VHS-Zentrum

Töpfern

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

Kurs **Fo626**
 Barbara Plank
 Donnerstag, 10.03., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
 € 62,40 (€ 56,20) + Material VHS-Zentrum

Töpfern – Kunstwerke aus eigener Hand



Originelle Figuren, organische Formen, objekthafte Keramik für innen und außen. Gestaltung kennt keine Grenzen. Geeignete Techniken werden sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene vermittelt.

Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten der Aufbaukeramik, der Formgebung, der Oberflächengestaltung und des Glasierens.

Kurs **Fo627**
 Anke Heinrich
 Montag, 21.03., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
 € 62,40 (€ 56,20) + Material VHS-Zentrum

Töpfern – Kunstwerke aus eigener Hand

Kursbeschreibung siehe Fo627

Kurs **Fo627A**
 Anke Heinrich
 Montag, 21.03., 18.30-21.30 Uhr, 8 x
 € 62,40 (€ 56,20) + Material VHS-Zentrum

Töpfern – Dreh- und Aufbaukeramik



Kreatives Arbeiten mit Ton (Anfänger und Fortgeschrittene)

Kurs **Fo628**
 Renate Rosbigalle
 Donnerstag, 10.03., 9.00-12.00 Uhr, 8 x
 € 62,40 (€ 56,20) + Material VHS-Zentrum

**Wochenendseminar Keramik:
Schönes für Haus oder Garten**



Ein ganzes Wochenende kreativ sein. Eigene Ideen in Ton umsetzen oder nach vorhandenen Vorlagen arbeiten. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs **Fo629**
 Barbara Plank
 Freitag, 04.03., 18.00-21.00 Uhr
 Samstag, 05.03., 09.00-16.00 Uhr (1. Std. Mittagspause)
 Freitag, 25.03., 17.00-21.00 Uhr
 € 65,00 (€ 58,50) + Material VHS-Zentrum

**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.

Kurs **Fo630**
 Andrea Simon
 Samstag, 19.03., 9.00-17.00 Uhr
 € 40,00 (€ 36,00) + Material VHS-Zentrum

**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.

Kurs **Fo631**
 Andrea Simon
 Sonntag, 27.03., 9.00-17.00 Uhr
 € 40,00 (€ 36,00) + Material 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.

Bitte mitbringen: Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und einen Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten.
 Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Kurs **Fo632**
 Albert Reil
 Samstag, 21.05., 10.00-17.00 Uhr
 € 35,00 (€ 31,50) + Material VHS-Zentrum

Filzen: Gefilzte Kissenhüllen mit Oberflächengestaltung



In der Naßfilztechnik können verschiedene kuschelige Kissenhüllenvariationen mit einem Hotelverschluss, Umschlag für Knöpfe oder Öffnung für Reißverschluss gefilzt werden. Ob quadratisch, rund, rechteckig, herzförmig - die Form ist 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 Filzwolle vorhanden.
 Mitzubringen sind: Maße des Kissens oder Füllung, Maßband, Schere, stabile wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschdedecke), 2 große alte Handtücher, Luftpolsterfolie mit kleinen Noppen einseitig glatt ca.250x100cm (Baumarkt oder bei der Kursleitung bestellen (1m=1€)), spitze Schere, Müllbeutel.
 Für die Oberflächengestaltung diverse z.B. durchlässige Stoffe, Strickwollfäden etc.
 Materialpreis nach Verbrauch ab ca. 7,50€ sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs **Fo635**
 Barbara Eichhorn
 Dienstag, 03.05., 18.00-22.00 Uhr
 € 24,80 (€ 22,30) + Material VHS-Zentrum
 Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer

Filzen: Buntes Federvieh gefilzt



Lustiges, buntes Federvieh, ob klein ob groß - als Dekoobjekt in Haus und Garten, Osternest, Eierwärmer, Türstopper.....es gibt viele Möglichkeiten so ein Huhn zur Schau zu stellen.
 Mitzubringen: wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschdedecke), Schere, Schreibzeug, 2 große Handtücher, Noppenfolie ca. 1x1,50 m, nach Wunsch für die Oberflächengestaltung z.B. verschiedene Strickwollreste (hoher Wollanteil) oder durchlässige Stoffreste wie Leinen, Mull, dünne Seide...
 Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3€ je nach Größe sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs **Fo636**
 Barbara Eichhorn
 Dienstag, 19.07., 18.00-22.00 Uhr
 € 24,80 (€ 22,30) + Material VHS-Zentrum
 Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer

Filzen: Variabler Nuno-Filzschal im Möbiusstil NEU



In der Nuno Filztechnik wird Wolle auf einen Stoff aufgefilzt. Hier wird voll oder teilbefilzt ein kleiner Rundschal mit einer Drehung, verschiedenen Stoffstücken und unterschiedlicher Bemusterung gearbeitet. Durch unterschiedliche Farbverläufe und das Möbiusband ist er immer wieder wechselnd zu tragen. Ein variabler Hingucker...

Bitte mitbringen: Luftpolsterfolie einseitig glatt 1,50 x 0,60m, die dünnste Malerfolie mindestens 1,20 x 1,20m, 2 große Handtücher, Maßband, Schere, Nadel und Faden (Farbe egal) Seidenstoff Pongè 5 oder Chiffon 3,5 (gut 0,5qm) in unterschiedlichen Farben oder Farbwünsche für Seidenstoff mindestens 1 Woche vor Kursbeginn vorbestellen!!
Noppenfolie 1m/ 1,20€ kann ebenfalls bei der Dozentin (Tel: 09190/1290) bestellt werden. Materialkosten - Seide ca. 7€ plus Wolle (100g 4€)

Kurs Fo637
Barbara Eichhorn
Dienstag, 10.05., 18.00-22.00 Uhr
€ 24,80 (€ 22,30) + Material VHS-Zentrum
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer

Filzen: Tachen, Taschen, Taschen - gefilzt



In diesem Kurs können Sie eine individuelle Tasche filzen - ob für elektronische Kleingeräte wie Handy oder Laptop, eine Gürteltasche oder eine kleine Ausgehtasche.

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.
Mitzubringen sind: Maße des Gerätes, stabile wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschdecke), Schreibzeug, Taschenrechner, Maßband, Schere, 2 alte Handtücher, Luftpolsterfolie (kleine Noppen einseitig glatt) max. ca.2 x 0,60 m bei größeren Taschen, für Oberflächengestaltung nach Wunsch z.B. Strickwollreste (hoher Wollanteil) oder durchlässige Stoffreste.

Materialpreis nach Verbrauch ab ca. 4 € sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Kurs Fo638
Barbara Eichhorn
Dienstag, 26.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 24,80 (€ 22,30) + Material VHS-Zentrum
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer

Nähkurs für Anfänger

Für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten mit der Nähmaschine haben. Je nach Lust und Können startet jeder sein eigenes Projekt unter fachkundiger Anleitung.

Bitte mitbringen: funktionierende Nähmaschine, Stoff, Faden sowie alle üblichen Werkzeuge, z.B. Schere, Stecknadeln, Maßband usw.
Bei Fragen A. Zirngibl 09191/66713.

Kurs Fo648
Andrea Zirngibl
Dienstag, 08.03., 18.00-21.00 Uhr, 5 x
€ 75,00 (€ 67,50) VHS-Pavillon Herder Gymnasium
Kleingruppe

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (Erwachsene): „Hallo Baby!“

Wir nähen süße Sachen für die Kleinsten, z.B. Pumpe, Fleece-Jacke oder verschiedene Accessoires.

Jeder bringt seine eigenen Materialien mit. Materialliste wird ca. 10 Tage vor Kurstermin zugeschickt. Bei Fragen kontaktieren Sie A. Zirngibl: Tel: 09191/66713. Falls vorhanden, eigene Nähmaschine mitbringen, es kann auch mit Maschinen der VHS genäht werden.

Kurs Fo649
Andrea Zirngibl
Dienstag, 03.05., 18.00-21.00 Uhr, 2 x
€ 30,00 (€ 27,00) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium
Kleingruppe

Patchwork: Quilten wie die Profis - Federn NEU



Die Feder gehört zu den klassischen Mustern des Freihandquiltens mit der Nähmaschine.

Im Kurs werden verschiedenste Federvariationen gezeigt. Grundkenntnisse des Freihandquiltens sollten vorhanden sein.

Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleitung versendet.

Kurs Fo652
Sabine Aly
Freitag, 01.04., 18.00-22.00 Uhr und
Samstag, 02.04., 9.00-17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 55,00 (€ 49,50) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium
Kleingruppe

Nähmalen im Frühling - Patchwork mit kleinsten Stoffresten

Beim „Nähmalen“ malt man mit dem Faden der Nähmaschine um ein Motiv, welches aus kleinsten Stoffresten zusammengesetzt wird. Applikationen und Nähmalerei lassen sich wunderbar kombinieren. Die frühlinghaften Motive können einen Lampenschirm verzieren, finden Platz auf einem Kissen oder auf anderen kleineren und größeren Projekten. Der Kurs eignet sich hervorragend um den Einstieg ins freie Quilten zu finden. Bildbeispiele findet man zur Einschreibzeit in der VHS. Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleitung versendet.

Kurs Fo653
Sabine Aly
Freitag, 29.04., 18.00-22.00 Uhr
Samstag, 30.04., 9.00-17.00 Uhr mit 1h Mittagspause
€ 55,00 (€ 49,50) + Material VHS-Pavillon Herder Gymnasium
Kleingruppe

fokus - Forchheimer Kulturservice

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

Weinworkshops

■ Weinworkshop: „Das vielfältige Panorama der roten Weintrauben Italiens“

NEU



Ganz besonders und faszinierend in der italienischen Önologie ist, dass es viele autochthone Traubensorten gibt, die sich nur in bestimmten Weingebieten voll entfalten können. Die Rebstöcke würden auch woanders wachsen, aber es würden nicht die gleichen Weine entstehen.

Das richtige Terroir, Höhe, Klima sowie die Anbautradition sind nötig. Die Typizität von diesen Rebsorten werden wir in diesem Seminar untersuchen und gleichzeitig genießen.

In den Materialkosten inbegriffen: 6 rote Weine, Wasser, Brot, Olivenöl, Oliven und Käse-Kostproben.

Bitte kommen Sie mit etwas Appetit: Ihre Sinne sind wacher für die Weinprobe und Ihre Freude an den Kostproben größer.

Kurs

Fo654

Francesca von Beust Luti

Freitag, 25.03., 19.00-21.30 Uhr

€ 12,50 (€ 11,20) + Materialkosten € 25,00

VHS-Zentrum

■ Weinworkshop: „Das vielfältige Panorama der weißen Weintrauben Italiens“

NEU



Ganz besonders und faszinierend in der italienischen Önologie ist, dass es viele autochthone Traubensorten gibt, die sich nur in bestimmten Weingebieten voll entfalten können. Die Rebstöcke würden auch woanders wachsen, aber es würden nicht die gleichen Weine entstehen.

Das richtige Terroir, Höhe, Klima sowie die Anbautradition sind nötig. Die Typizität von diesen Rebsorten werden wir in diesem Seminar untersuchen und gleichzeitig genießen.

In den Materialkosten inbegriffen: 6 weiße Weine, Wasser, Brot, Olivenöl, Oliven und Käse-Kostproben.

Bitte kommen Sie mit etwas Appetit: Ihre Sinne sind wacher für die Weinprobe und Ihre Freude an den Kostproben größer.

Kurs

Fo655

Francesca von Beust Luti

Mittwoch, 29.06., 19.00-21.30 Uhr

€ 12,50 (€ 11,20) + Materialkosten € 25,00

VHS-Zentrum

Literatur

■ Von Helden, Heiligen, Elfen und Druiden

About heroes, saints, elves and druids

Ein literarisch-musikalischer Abend zum St.Patrick's Day

(mit deutschen und englischen Texten)

Überall auf der Welt – nicht nur in Irland – wird der St. Patrick's Day am 17. März gefeiert. St.Patrick war ein irischer Bischof, der im 5. Jahrhundert lebte und als erster christlicher Missionar in Irland angesehen wird. Er gilt heute als Nationalheiliger Irlands. Überall herrscht die Farbe Grün vor, sogar Lebensmittel und Bier werden in manchen irischen Pubs grün eingefärbt.

Den St.Patrick's Day Abend gestaltet der Forchheimer Schauspieler und Rezitator Rainer Streng für die VHS mit irischen Märchen, Sagen und Legenden. Dazu gibt es Texte und Gedichte von bekannten irischen Autoren wie W.B.Yeats, Seamus Heaney oder Oscar Wilde, die zum Teil auch auf Englisch vorgetragen werden.

Für die musikalische Umrahmung mit irischen Klängen sorgt Stefanie Barthelmann an der Harfe.

Literarisch-musikalischer Abend

Fo671

Rainer Streng

Donnerstag, 17.03., 19.30 Uhr

€ 10,00 (€ 9,00)

Kulturraum St. Gereon

mit Anmeldung und Abendkasse

■ Literarischer Osterspaziergang durch den Stadtpark

Wer möchte nicht dem Winter endlich ‚Lebwohl‘ sagen? Wer möchte nicht schauen, ob „Strom und Bäche“ wie in Goethes berühmtem Osterspaziergang „vom Eise befreit“ sein werden? Wer möchte nicht mal darüber nachsinnen, was nun wirklich zuerst da war: die Henne oder das Ei oder gar der Osterhase?

Dann schließen Sie sich doch einfach dem Osterspaziergang der Literaturbühne unter der Leitung von Rainer Streng an und entdecken Sie das Neuerstehen der Natur mit romantischen Gedichten von Eichendorff, Uhland und Kerner. Dazu steuern dann noch Tucholsky, Mörike und Morgenstern launig Humorvolles bei. Ringelnatz lässt Sie an mehreren Eiern verzweifeln und das „Eier-Lesen“ bekommt einen ganz neuen Sinn. Vielleicht entdecken Sie ja auch ganz neue Eier bei diesem überraschenden und kurzweiligen Osterspaziergang.

Treffpunkt ist am Eingang der Kaiserpfalz um 14 Uhr. Dauer des Spaziergangs durch die Stadt und den Stadtpark etwa eine Stunde.

Literarischer Spaziergang

Fo672

Rainer Streng

Sonntag, 17.04., 14.00 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20)

Treffpunkt: Eingang zur Kaiserpfalz, Forchheim

Anmeldung erforderlich!

SHERLOCK HOLMES SUITE

mit der Gruppe LYRIQ
 LYRIQ gehen in ihrer 3-teiligen Sherlock Holmes Suite auf die wichtigsten Persönlichkeiten des Sherlock Holmes Universum aus der Feder von Arthur Conan Doyle ein und entführen die Zuhörer in das London zur Zeit der industriellen Revolution. Ein besonderer Ohrenschmaus ist die Alice im Wunderland Suite, welche die spannende und verrückte Reise von Alice erzählt. Außerdem zu hören sind spannende Momente aus Moby Dick.
 LYRIQ versteht sich selbst als musikalisches Antiquariat für literarische Klassiker. Soll heißen: Ihr bekommt von einer Vorleserin spannende Schlüsselszenen aus Büchern wie Sherlock Holmes, Alice im Wunderland und Co. präsentiert. Diese werden dann stimmungsvoll und aufregend vom Ensemble musikalisch nacherzählt, um Euch in die tiefsten Tiefen Eurer Fantasie zu versetzen.
 Ein Projekt, welches die Kombination aus Text und Ton meisterhaft zelebriert. Auch wenn die Musik von LYRIQ klare Einflüsse von Filmmusik, Klassik und Jazz beinhaltet, lässt sie sich mit Worten nicht beschreiben, man muss sie erleben!

Literarisch-musikalischer Abend **Fo673**
 Sebastian Wagner und LYRIQ
 Samstag, 21.05., 19.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,00) Kulturraum St. Gereon
 mit Anmeldung und Abendkasse

Edle Räuber - Miese Schurken

Räubergeschichten quer durch die Literatur
 Franz Troglauer, Philipp Schreier, Schinderhannes – sie hat es wirklich gegeben. Karl Moor, Spiegelberg, Rinaldo Rinaldini oder die Räuber aus dem Spessart – sie entstammen der Räuber- und Gaunerliteratur. Meist aus der Zeit der Romantik. Aber sie alle haben eines gemeinsam. Sie werden am Freitag, 24. Juni 2022 im Rahmen des Programms „Edle Räuber – Miese Schurken“ zum Leben erweckt.
 Schillers ‚Räuber‘ werden Kopfschütteln und Unverständnis ernten, wenn sie sich über alle Grenzen und Gesetze hinwegsetzen. Philipp Schreier, ein Räuber aus der Oberpfälzerisch-Fränkischen Troglauer-Bande wird Unmut hervorrufen, wenn er seine Freunde verrät und Christian Vulpius‘ romantisch-humorvolle Geschichten vom Räuberhauptmann Rinaldini werden die schlimmen Taten träumerisch verklären.
 Hinter alle dem stecken der Schauspieler und Regisseur Rainer Streng und der Schauspieler und Musiker René Kraus, die sich der Räuber-Literatur und der entsprechend passenden Musik angenommen haben. Den weiblichen Part übernimmt Julia Seidel.
 Lassen Sie sich in längst vergangene Zeiten entführen, in denen zwar nicht alles besser war, aber wo doch auch ein Schurke durch verwegene Taten und edles Ansinnen die Herzen der Frauen erobern konnte.

Literarisch-musikalischer Abend **Fo674**
 Rainer Streng
 René Kraus
 Julia Seidel
 Freitag, 24.06., 19.30 Uhr
 € 12,00 (€ 10,00) Kulturraum St. Gereon
 mit Anmeldung und Abendkasse

„Vom Lochgefängnis bis zum Turm“ – Literarische Führung über die Streitburg

Eine Burgführung der ganz besonderen Art über die Streitburg hat sich der Forchheimer Schauspieler und Regisseur Rainer Streng ausgedacht. Mit seiner ‚Literaturbühne‘ (außer Streng gehören noch Julia Seidel, bekannt vom shakespeare-project, und der Allroundmusiker René ‚Der Ente‘ Kraus dazu) hat er unterschiedliche Geschichten, Sagen, Gedichte und Szenen aus der Zeit des Mittelalters zusammengetragen, die zusammen mit geschichtlichen Informationen über die Streitburg zu hören sein werden.
 Gruselige Geschichten im Lochgefängnis, mittelalterliche und romantische Gedichte beim Blick über das Wiesenttal oder Sagen aus der Streitberger Gegend erwarten die Teilnehmer der außergewöhnlichen Führung. Dazu erklingen immer wieder Lieder und die absonderlichen Instrumente des Bardens ‚Entus‘.
 Ein Spaziergang über die Streitburg, der in Erinnerung bleibt!
 Start ist am Eingang der Streitburg, Parkmöglichkeiten gibt es im Ort Streitberg. Der Weg zur Burg beträgt ca. 20 Minuten.
 Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung auf Sonntag, 7. August verschoben (Info-Nummer 0175-4588588 ab 14 Uhr).

Literarischer Spaziergang **Fo675**
 Rainer Streng
 René Kraus
 Julia Seidel
 Sonntag, 10.07., 17.00-18.00 Uhr
 € 10,00 (€ 9,00) Treffpunkt: Streitberg, Eingang zur Streitburg
 Anmeldung erforderlich!

Konzerte

Salon-Trio Ferenc Babari



Lassen Sie sich verzaubern von der beschwingten und erlesenen Salonmusik. Tauchen Sie ein in die Welt der Kaffeehaus-Atmosphäre der Österreich-Ungarischen Kaiserlich und Königlichen Monarchie der Jahrhundertwende mit ihren berühmten Walzer, beschwingten Melodien aus der Operettenwelt und ungarischen Csárdásmelodien mit dem Salon-Trio Ferenc Babari, Mitglieder des Staatstheaters Nürnberg. Das hohe künstlerische Niveau des Ensembles, die Virtuosität und die perfekte Interpretation sind bezeichnend für dieses gut eingespielte Team. Dem aus Budapest stammenden Leiter Ferenc Babari, der auch lange Jahre als Konzertmeister bei den Nürnberger Philharmonikern engagiert ist, gelang es, einen neuen farbigen Akzent in die Musikszene der Region zu setzen. Vor allem die ungarische Csárdásmusik mit seinem Primás Babari reißen mit. Witz und Virtuosität sind hier eins. Beschwingt in den Sommer mit bekannten und beliebten Musikstücken von Jacques Offenbach, Johann Strauß, Georges Bizet, Franz Lehár, Emmerich Kálmán, Johannes Brahms, u.a.

Konzert **Fo698**
 Sonntag, 22.05., 15.30 Uhr
 Eintritt: € 15,00 Kulturraum St. Gereon
 VK: Bücherstube an der Martinskirche

Mozartfest in der Kaiserpfalz



Bamberger Streichquartett mit Meisterwerken von W.A. Mozart, darunter sein berühmtes und beliebtes Klarinettenquintett. Mit dem Solo-Klarinetten der Bamberger Symphoniker Günther Forstmaier.

Karlheinz Busch wird moderieren und durch den Abend führen. Bei schlechtem Wetter findet das Konzert in St. Gereon statt.

Konzert **Fo699**
 Sonntag, 17.07., 17.00 Uhr
 Eintritt: € 15,00 Kaiserpfalz
 VK: Bücherstube an der Martinskirche

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.

Spezial

Frauenprogramm

Zooming Female Artists:

O no, Ono! Eine Begegnung mit der japanisch-amerikanischen Künstlerin Yoko Ono - Online-Event zum Weltfrauentag - Fast jede/r hat schon von ihr gehört, viele verurteilen sie. Aber wenige haben sich mit der Aktionskünstlerin, Filmemacherin, Experimentalkomponistin, Sängerin, Friedens- und Menschenrechtsaktivistin sowie ihrem Werk intensiver beschäftigt. Ihre Performances ecken mitunter an und verstören, oft sind sie jedoch gleichzeitig witzig und voller Liebe. Eine kompromisslos mutige Künstlerin, die lange Zeit verhasst war und sich dennoch nicht kleinkriegen ließ. Hinter ZoFA stehen die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl, eine Schauspielerin und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und Werkchau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via Zoom. Sie erhalten am Vortag einen Link zugeschickt.



Online-Event

Fo710

Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin
 Maria Wolf, Schauspielerin, Coach
 Dienstag, 08.03., 19.00-20.00 Uhr
 Eintritt: frei Online bei Ihnen zu Hause
 Anmeldung bis einen Tag vorher erforderlich!

Frauenworkshop: Schönheit ist zeitlos:

Ein Make-up für die besondere Frau – die reife Frau



Für Frauen, die ihre besten Seiten betonen möchten. Als Visagistin und Make-up Artist plaudere ich aus dem Nähkästchen und zeige Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Schlupflider, müde Augen, Rötungen, Schwellungen oder Pigmentflecke werden danach kein Thema mehr sein. Lassen Sie sich überraschen, dass es nicht unbedingt Farbe benötigt, um gepflegt, frisch und attraktiv auszusehen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Haarklammern! Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Pinsel können auch im Kurs erworben werden).

Kurs

Fo716

Heidrun Wokittel
 Dienstag, 10.05., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,60 (€ 16,70) + Material € 5,00 VHS-Zentrum
 Kleingruppe

Frauenworkshop: Schönheit ist zeitlos:

Ein Make-up für die besondere Frau – die reife Frau

Für Frauen, die ihre besten Seiten betonen möchten. Als Visagistin und Make-up Artist plaudere ich aus dem Nähkästchen und zeige Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Schlupflider, müde Augen, Rötungen, Schwellungen oder Pigmentflecke werden danach kein Thema mehr sein. Lassen Sie sich überraschen, dass es nicht unbedingt Farbe benötigt, um gepflegt, frisch und attraktiv auszusehen. Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Haarklammern! Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Pinsel können auch im Kurs erworben werden).

Kurs

Fo717

Heidrun Wokittel
 Dienstag, 31.05., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,60 (€ 16,70) + Material € 5,00 VHS-Zentrum
 Kleingruppe

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



Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt.

Sie können wieder lernen „loszulassen“, um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen.

Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen.

Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Sie erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung.

Kurs

Fo721

Elke Rosenzweig
 Dienstag, 05.04., 18.30-21.00 Uhr
 € 12,50 (€ 11,20) Kleingruppe Online bei Ihnen zuhause

Mit Selbstverteidigung zur Selbstbehauptung für Frauen (ab 18 Jahren)



Frauen sind stärker, als sie glauben! Fast die Hälfte der Frauen in Deutschland hat einer repräsentativen Umfrage zufolge sexuelle Belästigung erfahren. 43 % der befragten Frauen gaben an, schon einmal sexuell bedrängt oder belästigt worden zu sein.

(Quelle: Die Zeit) Jede dritte Frau (34 %) in der EU hat seit ihrer Jugend schwere Formen von sexueller Belästigung mit nachfolgender körperlicher/sexueller Gewalt erlebt. 77 % der Übergriffe auf Frauen geschehen in ihrem sozialen Umfeld, in ihrem engeren, bekannten Kreis. In den meisten Fällen kannten sich Täter und Opfer sogar sehr gut. Die Dunkelziffern sind wohl noch höher. Frauen haben nicht gelernt, sich gegen die alltäglichen Grenzüberschreitungen zu wehren, da diese oft subtil ablaufen. Frauen lernen jedoch sehr früh zu verdrängen, dass sie solche Grenzüberschreitungen als unangenehm und verletzend empfinden.

Hier lernt Frau, die (speziell für Frauen) kritischen Situationen und Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, auf subtile oder offene Angriffe zu reagieren und sich zu schützen, eigene Opfersignale selbstkritisch zu prüfen und zu korrigieren. Ergänzend lernt Frau einfache Techniken, um sich körperlichen Angriffen zu entziehen, nicht mehr greifbar und somit auch nicht mehr angreifbar zu sein. (Normale, jedoch bequeme Straßenkleidung, kein Schmuck)

Kurs

Fo723

Wolfgang Pecher
 Montag, 25.04., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
 € 45,00 (€ 40,50) Kleingruppe VHS-Pavillon Herder Gymnasium

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.

Technik - Rund ums Haus

Seminar: Zuhause aufräumen mit Ordnung und System! - Kampf dem Chaos!

Mehr Ordnung in der Wohnung bedeutet mehr Platz und Zeit für Sie! Ordnung halten kann jeder, allerdings nur, wenn Kleider, Schals, Töpfe, Gewürze, Putzzeug, Zeitschriften und Dokumente einen festen Platz haben und Sie grundsätzlich genügend Stauraum schaffen. Mit der richtigen Technik - Marie Kondo macht es ähnlich - bringen Sie Regeln ins Regal und Ordnung in den (Schub-)Laden.

Im Kurs werden praktische Helfer wie Kleiderlifter, Falltechnik und vieles mehr vorgestellt und besprochen, mit welchen Regeln ein Ordnungssystem dauerhaft funktioniert und Platz spart. Mit einem guten Überblick über Ihre Kleidung, Ihre Dokumente, Ihre Vorräte und Ihren sonstigen Hausstand können Sie in Zukunft auf aufwändige Such- und komplizierte Aufräumaktionen verzichten.

Kurs **Fo731**
 Astrid von Thun
 Donnerstag, 24.03., 18.00-21.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) VHS-Zentrum

Seminar: Eine Wohlfühlküche mit funktionalen Lösungen

Wo Kochen schnell geht und auch Spaß macht
 Küche ist mehr als ein Raum zum Kochen. Für Sie ist es auch ein ganz persönlicher Lebensmittelpunkt.

Haben Sie Ihre benötigten Kochgeräte immer griffbereit? Wo im Vorratschrank steckt die Zutat, die Sie gerade beim Kochen benötigen? Wie schaffen Sie es, alles schnell zur Hand zu haben? Ist alles gut beleuchtet? Oft fehlt es an durchdachten Lösungsschritten, um ohne großen Aufwand ein köstliches Gericht zu zaubern.

Im Kurs erfahren Sie, worauf es bei einer modernen und funktionalen Küche ankommt.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Lichtgestaltung, Ergonomie und Materialien
- Arbeitsabläufe optimieren und Stauraum sinnvoll nutzen
- Geschirr, Vorräte unterbringen und wiederfinden
- Passende Küchenschränke und Schubladen

Kurs **Fo732**
 Astrid von Thun
 Donnerstag, 19.05., 18.00-21.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) VHS-Zentrum

Eltern/Kind - Kinderkurse

Musikgarten (1 1/2 - 3 Jahre)

Gemeinsames Musizieren für Kinder mit einem Erwachsenen.
 Anregung für das Musikmachen und Singen daheim: Spielen einfacher Instrumente/Lieder/Rhythmen.

Bequeme Kleidung, Rutschsocken oder Hausschuhe mitbringen!

Kurs **Fo740**
 Sabine Hofmann
 Mittwoch, 09.03., 9.00-9.45 Uhr, 10 x
 € 37,50 (€ 33,80) Turnhalle Herder-Gymnasium

Auf Entdeckungsreise gehen (2 - 3 Jahre)

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

Kurs **Fo741**
 Sabine Hofmann
 Montag, 07.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 57,00 (€ 51,30) Turnhalle Berufsschule

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

Bitte Stoppersocken, Getränk und Brotzeit mitnehmen.

Kurs **Fo742**
 Sabine Hofmann
 Montag, 07.03., 10.40-12.10 Uhr, 10 x
 € 57,00 (€ 51,30) Turnhalle Berufsschule

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

Bitte Stoppersocken, Getränk und Brotzeit mitbringen.

Kurs **Fo743**
 Sabine Hofmann
 Freitag, 11.03., 10.40-12.10 Uhr, 10 x
 € 57,00 (€ 51,30) Turnhalle Berufsschule

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

Kurs **Fo744**
 Sabine Hofmann
 Freitag, 11.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
 € 57,00 (€ 51,30) Turnhalle Berufsschule

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

Kurs **Fo745**
 Evi Gößwein
 Mittwoch, 16.03., 15.00-16.00 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Annaschule

Turnen Mutter/Vater und Kind (ab 3 Jahren)

Kurs **Fo746**
 Evi Gößwein
 Mittwoch, 16.03., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Annaschule

Karate (ab 6 Jahre)



Sport - Fitness - Philosophie - Selbstverteidigung

Geübt werden:

- Grundtechniken Angriff und Abwehr (Kihon)
- Anwendung der Techniken mit Trainingspartner (Kumite)

- Festgelegtes Kampfritual ohne Gegner (Kata)

- Grundzüge der Selbstverteidigung

Kurs **Fo750**
 Jutta Zimmermann
 Freitag, 11.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 38,00 Pilatusring 8b, Hausen

Beach-Volleyball für Jugendliche (ab 14 Jahre)

NEU

Aufwärmen, Training (Technik & Taktik) und Spiel, gelegentlich kleine Turniere. Falls Schulende erst um z.B. 17 Uhr, ist ein späteres Erscheinen auch kein Problem. Die Aufsichtspflicht wird vom Übungsleiter nur innerhalb der aktuell angesetzten Trainingszeit übernommen, und darin nur solange, wie der jugendliche Teilnehmer auch vor Ort anwesend ist. In jedem Fall mit zu nehmen: Beach- oder Freizeitvolleyball, Sonnenschutz, Desinfektionsspray (für Hände & Ball), 1 Paar alte Socken (gegen Kälte bzw. rauhen Sand), ausreichend zu Trinken.

Kurs **Fo461**
 Bernd Dötzer
 Montag, 25.04., 16.30-18.30 Uhr, 12 x
 € 62,40 (€ 56,20) Treffpunkt: Schleuseninsel Volleyballfeld

Gemeinsam die Verbindung zu Pferden entdecken



Das neue Angebot vom „Reiterhof Pegasus“ ist für alle Eltern, die Pferde lieben und ihren Kindern einen frühen Kontakt mit diesen wundervollen Tieren bieten möchten. Egal ob sie ihr Kind im Tragetuch, im Kinderwagen oder bereits selbständig an der Hand laufend mitbringen, sind alle Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern bzw. Enkelkindern willkommen.

Während die Kinder bei ihren Mamas oder Papas schlafen oder etwas spielen, lernen die Eltern Interessantes über Pferde. Anschließend werden wir gemeinsam die Pferde putzen, etwas Spazieren führen oder auch nur beobachten.

Kinder spüren es von Anfang an, wenn Tiere in der Nähe sind, und können beim Streicheln und Putzen schon von Klein auf ihren Bezug zu Pferden entwickeln und vertiefen.

Überdies sind Pferde meist besonders einfühlsam, wenn sie merken, dass Kinder dabei sind: Sie zeigen sich dann als sanfte Riesen, die sehr vorsichtig agieren.

Ein Erwachsener und ein Kind pro Anmeldung.

Kurs **Fo751**
 Claudia Kißmehl
 Mittwoch, 04.05., 10.00-11.30 Uhr, 5 x
 € 150,00 Kleingruppe
 Reiterhof Pegasus, Pautzfelder Str. 30, Hallerndorf

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

Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können.

Wie verhalte ich mich, wenn mich an der Bushaltestelle oder auf dem Schulweg ein Fremder anspricht oder ich aufgefordert werde, in ein fremdes Fahrzeug einzusteigen? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Was ist Gewalt, wie entsteht sie und wie kann man ihr gewaltfrei entgegen? Wie strahlt man Sicherheit aus und verlässt die Opferrolle? Wie kann man sich effektiv und unkompliziert verteidigen? Wie funktioniert wirkungsvolle Selbstbehauptung? Wie sagt man überzeugend und richtig Nein? Wie verhält man sich am Pausenhof situations-angemessen? Wie geht man richtig bei Erpressung und Abziehdelikten vor?

Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach & schnell umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nach dem Kurs stehen das Teilnehmer-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister). Der Kurs findet nicht live statt. Es handelt sich um eine Aufzeichnung, bei der Ihr Kind aktiv mitmacht.

Alle Teilnehmer können nach Kursende die Aufzeichnung des Kurses noch 1 Woche lang beliebig oft abspielen.

Kurs **Fo752**
 Rainer Frank
 Freitag, 24.06., 15.00-17.30 Uhr
 € 18,00
 Online bei Ihnen zu Hause

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

Die rasche Durchführung von Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern durch Eltern bzw. die sie betreuenden Angehörigen ist das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar.

Im Kurs Erste Hilfe bei Kindernotfällen steht die Vermittlung der grundlegenden Maßnahmen zur unmittelbaren Lebensrettung in Theorie und Praxis im Mittelpunkt: Verhalten an Unfallstellen, Retten aus Gefahrenbereichen, Notruf, Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Behandlung von Atem- und Kreislaufstörungen inklusive Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung, Blutstillung bei lebensbedrohlichen Blutungen, Behandlung des Schocks. Insbesondere wird hier auf die Besonderheiten der Notfälle im Kindesalter eingegangen. Zum Schluss des Kurses gibt es ausreichend Zeit zum Eingehen auf individuelle Situationen und Probleme. Für Paare beträgt die Gebühr 80,00 €.

Kurs **Fo552**
 Karin Fenzl
 Samstag, 21.05., 11.00-18.30 Uhr
 € 50,00 (€ 45,00) Seminarraum Hotel Plaza Forchheim
 in Kooperation mit dem ASB Forchheim

Töpfern für Kinder (6 - 8 Jahre)



Ton ist ein Material, mit dem Kinder gerne umgehen. Aus einem Klumpen Ton etwas zu formen, z.B. kleine Schalen, Becher, Figuren ist für sie ein Genuss. Dabei erlernen sie nicht nur verschiedene Arbeitstechniken, es werden auch Konzentration, Geduld und

Kreativität gefördert.

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Kurs **Fo762**
 Verena Dittrich
 Freitag, 11.03., 14.30-18.00 Uhr
 € 20,30 inkl. € 7,00 für Material VHS-Zentrum
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen.

Töpfern für Kinder (ab 9 Jahren)

Flinke Hände kneten und formen den Ton.

Ziel des Kurses ist selbständiges Arbeiten, um Freude und Kreativität zu wecken.

Bitte mitbringen: Malpinsel, Nudelholz, kleines Messer!

Kurs **Fo763**
 Verena Dittrich
 Samstag, 12.03., 9.30-13.00 Uhr
 € 20,30 inkl. € 7,00 für Material VHS-Zentrum
 Evtl. Getränke und Verpflegung bitte selbst mitbringen.

Englisch - Have Fun with English (3 - 6 Jahre)

Spielegerichtetes Lernen der englischen Sprache mit allen Sinnen! Durch Lieder und Reime, Basteln, Bewegung und Spiele sowie altersgerechten „reading & writing“ Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Kurs **Fo765**
 Irmgard Schösser
 Montag, 07.03., 15.15-16.00 Uhr, 12 x
 € 47,40 VHS-Zentrum
 Kleingruppe, 6-8 Teilnehmer

Englisch - Have Fun with English (1. und 2. Klasse Grundschule)

Spielerisches Lernen der englischen Sprache mit allen Sinnen! Durch Reime und Spiele, kurze Frage- und Antwortsätze, Wortschatzübungen sowie altersgerechte „reading & writing“ Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Kurs **Fo766**
 Irmgard Schösser
 Montag, 07.03., 16.10-16.55 Uhr, 12 x
 € 47,40 VHS-Zentrum
 Kleingruppe, 6-8 Teilnehmer

Englisch - Have Fun with English (3. und 4. Klasse Grundschule)

Spielerisches Lernen der englischen Sprache ergänzend zum Schulunterricht, auch zur Vorbereitung auf weiterführende Schulen! Durch kurze Frage- und Antwortsätze, Wortschatzübungen, kleine Rollenspiele, einfache Grammatikübungen sowie altersgerechte „reading & writing“ Übungen lernen die Kinder die Welt der englischen Sprache kennen.

Kurs **Fo767**
 Irmgard Schösser
 Montag, 07.03., 17.10-17.55 Uhr, 12 x
 € 47,40 VHS-Zentrum
 Kleingruppe, 6-8 Teilnehmer

**VHS DES LANDKREISES
 FORCHHEIM IN KOOPERATION MIT
 DEM PFALZMUSEUM FORCHHEIM**

Tel. 09191/714-327, -384, -351 (Verwaltung), -326 (Kasse),
 Fax: 09191/714-375
 E-Mail: kaiserpfalz@forchheim.de
 Internet: www.kaiserpfalz.forchheim.de

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

Sonderausstellungen und Veranstaltungen

Passion und Auferstehung - Ostern im Pfalzmuseum

Pensala und Brunnenputzen - Osterbräuche in der Fränkischen Schweiz
 Die Sonderausstellung geht u.a. der Frage nach, warum vor Ostern in vielen Orten der Fränkischen Schweiz die Brunnen geschmückt werden. Symbole der Wasserverehrung, Brunnenkult, das Verzieren von Eiern und vieles mehr sind Thema der Schau.

Ausstellung **Fo801**
 Fr, 08.04.2022 - So, 24.04.2022
 täglich von 09.30 - 18.00 Uhr
 Eintritt: 2,00 € Pfalzmuseum, Erdgeschoß

Kräht der Hahn auf dem Mist...

Die Ausstellung mit Exponaten aus einer Privatsammlung präsentiert Hähne in allen möglichen Variationen.

Ausstellung **Fo802**
 Fr, 08.04. - So, 24.04.2022
 täglich von 09.30 - 18.00 Uhr
 Eintritt: 2,00 € 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.

Ausstellung **Fo803**
 Fr, 08.04. - So, 24.04.2022
 täglich von 09.30 - 18.00 Uhr
 Eintritt: 2,00 € Marienkapelle

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

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

Ausstellung **Fo804**
 Sa, 09.04. und 16.04. 2022
 jeweils von 11.00 - 17.00 Uhr
 Eintritt: frei Pfalzmuseum, Gewölbekeller

Allerlei aus Ei!

16. internationaler Ostereiermarkt mit Ausstellung, Verkauf und wechselnden Ausstellern.

Ausstellung **Fo805**
 Öffnungszeiten :
 Sa, 09.04. und So, 10.04., 16.04. - 18.04.2022
 jeweils von 9.30 - 18.00 Uhr
 Eintritt: € 2,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoß

Internationaler Museumstag

Unter dem Motto „Museen mit Freude entdecken“ findet der diesjährige Internationale Museumstag statt.

Ausstellung **Fo806**
 So, 15.05.2022
 Eintritt: frei Pfalzmuseum

„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 Unikate sind nachhaltig und „handcrafted“ in den kleinen Manufakturen unter Labels aus ganz Deutschland und dem angrenzenden Ausland gefertigt. Einer der schönsten Märkte Deutschlands, direkt vor Ihrer Haustür!

Ausstellung **Fo807**
 Sa, 14.05. und So, 15.05.2022,
 jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr
 Eintritt: € 3,00 Pfalzmuseum

Claudia Wirth & Michaela Schwarzmann

Zwei unterschiedliche Künstlerinnen-Persönlichkeiten vereinen sich in der spannenden Ausstellung: Claudia Wirth transportiert in ihren Bildern mit dem Alltäglichen das Wesentliche des Lebens. „Ich liebe es, Menschen zu malen - in unterschiedlichen Situationen. Sobald sie beginnen zu „atmen“, kann ich aufhören.“ Claudia Wirth interessiert der Mensch in seinen Bezügen, wie er sie gestaltet, mit Gegebenem umgeht, darauf eingeht und damit hantiert. Sie zeigt dies in Kleinigkeiten, Gewohntem und Alltäglichem. Damit trifft sie den Kern des Menschseins, der uns häufig aus dem Blick gerät. Sie malt in Serien, in Variationen von Farbe, Licht und Schatten. Mit immer neuen Akteuren wiederholt sie ihre Themen mit Öl auf Leinwand, Plexiglas, Klarsichtfolie und Karton. Das Schaffen von Michaela Schwarzmann lässt sich kaum mit einschränkenden Gattungsbegriffen fassen. Es bewegt sich frei zwischen Objektkunst, Malerei und Zeichnung. Sie arbeitet vorrangig mit Papier und Faden. In ihrem Werk erkundet sie die vielfältigen Möglichkeiten des fragilen, lichtdurchlässigen Materials. Ein subtiler Umgang mit Licht und Raum zieht sich leitmotivisch durch ihr Werk. Papiere werden mit linearen Zeichnungen versehen, manchmal in Tusche, zuweilen mit Buntstiften oder farbigen Kreiden ausgeführt, oft aber auch mit der Nähmaschine. Dabei ersetzen farbige Fäden (oder auch einfach nur rhythmisch gesetzte Blindstiche) die Zeichnung mit bunten Stiften. Bisweilen werden die Formatgrenzen der Bilder erweitert bei solchen Arbeiten, die durch Öffnungen den Blick des Betrachters auf die tatsächliche räumliche oder landschaftliche Umgebung freigeben.

Ausstellung **Fo808**
 Fr, 20.05. - So, 19.06.2022
 Eintritt: € 5,00 Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Glanz im Fluss der Zeit - Ethnischer Schmuck im Wandel

Regionale Kleidung und Schmuck, obwohl Symbol für Heimat, Identität und Tradition, umgab von jeher ein Hauch von Exotik. Der Reiz des Unbekannten wird neben der Kleidung vor allem durch die heutzutage oft fremdartig wirkenden Schmuckstücke und Kopfbedeckungen unterstrichen. Diese waren häufig nicht nur reine Zierde, sondern hatten eine symbolische und apotropäische Bedeutung. Die kunsthandwerkliche Ausgestaltung der Objekte ist exquisit und kann heute auch mit modernsten Techniken oft nicht mehr erreicht werden. In der Ausstellung sind prunkvolle Schmuckobjekte aus der Sammlung der Ethnologin Irene Steiner zu sehen. Sie stammen aus verschiedenen Epochen, Kulturen, Ländern und Kontinenten.

Ausstellung **Fo809**
 01.07. - 30.10.2022
 Eintritt: frei Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Trommelworkshops für Kindergärten und Schulen



Der Trommellehrer Sascha Barth kommt mit seinen Trommeln zu Ihnen in die Schule und erteilt Unterricht im Trommeln. Juni und Juli 2022, Buchungsbeginn ab Anfang Mai
 Für weitere Auskünfte und Buchungen wenden Sie sich bitte an: Sascha Barth, info@africandrums.de, Tel. 0151/40356048, Fax: 03222/1168126

Workshops **Fo810**
 Im Juni und Juli 2021
 Buchungsbeginn ab Anfang Mai
 Kosten auf Nachfrage Pfalzmuseum

**Afrika-Kulturtag:
 Musik und Tanz, Kunst und Kunsthandwerk**



Zusammen mit dem Jungen Theater wendet sich das Pfalzmuseum dem Schwarzen Kontinent Afrika zu. Spannende Ausstellungen, Einblicke in afrikanische Literatur und Musik mit international bekannten Künstlern, ein traditioneller afrikanischer Markt und Trommel- und Tanzworkshops versprechen Spaß und Unterhaltung.

Kulturtag **Fo811**
 Fr, 01.07. - So, 03.07.2022
 Weitere Informationen: Pfalzmuseum Forchheim
 Eintritt: € 3,00 Pfalzmuseum

Konzerte/ Theater/ Lesungen

Konzert mit dem Damensalonorchester Bella Donna

Aus dem schon zur Tradition gewordenen Neujahrskonzert wird im Jahr 2022 ein Faschingskonzert. Eingeladen wird das „Damensalonorchester Bella Donna“, das die Musik aus den Salons der Belle Époque präsentieren wird. Der Bogen spannt sich von der Klassik bis zu den Goldenen Zwanziger Jahren. Und was waren das für Zeiten. Das Alte war kaputt und das Neue wollte gehört werden. Sechs Musikerinnen treffen sich in Berlin und lassen sich treiben im Rausch der 20er. Nehmen Sie daran teil und besuchen Sie das Konzert - wenn Sie Lust haben - verkleidet im Stil der Zeit.

Veranstalter: Gesellschaft zur Förderung von Kultur in Forchheim

Konzert **Fo812**
 12.02.2022, Beginn wird noch bekannt gegeben
 Eintritt: 15,00 € Pfalzmuseum, Erdgeschoss

**„young meets old“ - Konzertreihe mit Ensembles der
 Nürnberger Hochschule für Musik**

Das Pfalzmuseum unterhält seit 2019 eine Kooperation mit der Nürnberger Hochschule für Musik. In einer Konzertreihe mit jährlich zwei Aufführungen zeigen junge Musiker*innen in unterschiedlichen Ensembles und mit verschiedenen Musikstilen ihr Können vor der Kulisse der altherwürdigen Kaiserpfalz. Young meets old!

Konzert **Fo813**
 11.03.2022, 19.00 Uhr
 Eintritt frei, Spenden werden erbeten Pfalzmuseum

**Einfach Klassik! Konzert im Rahmen des Festivals Junger
 Künstler Bayreuth**

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

Konzert **Fo814**
 So, 07.08.22, 17.00 Uhr
 Eintritt frei, Spenden werden erbeten Pfalzmuseum, Innenhof

Museumspädagogik im Pfalzmuseum

Abends im Museum

Einen ganz besonderen Zauber entwickelt das Museum außerhalb der Öffnungszeiten am Abend. An diesen besonderen Terminen werden den Besucher*innen spezielle Experten- und Erlebnisführungen durch die Sammlungen geboten. Nach dem Museumsbesuch kann dann der Abend mit einem gemütlichen Kneipen- oder Restaurantbesuch fortgesetzt werden.

Für jede Abendführung ist die Anmeldung im Pfalzmuseum erforderlich!
Imbolc - das keltische Frühlingsfest

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

Führung **Fo815**
Agil Bamberg
06.02.22, 17.00 Uhr (ca. 2 Stunden)
Kosten: 12,00 € p.P. Pfalzmuseum

Heimchen am Herd? Oder war alles doch ganz anders?

Eine Führung zur Rolle der Frau von der Frühgeschichte bis heute unter dem Aspekt wie sich Aufgaben und gesellschaftliche Stellung der Frau in den verschiedenen Phasen der Geschichte verändern. Eine archäologische Spurensuche und die Suche nach Antworten.

Führung **Fo816**
Agil Bamberg
07.03.2022, 19.00 Uhr
Kosten: 8,00 € für Frauen, 8,83 € für Männer Pfalzmuseum

Pensala, Passionskrippen, Hähne und Eier

Sonderführung durch die Osterausstellungen

Führung **Fo817**
14.04.2022, 19.00 Uhr
Kosten: 7,00 € p.P. Pfalzmuseum, Erdgeschoss

Von Göttern, Hexen und Dämonen

Wir kennen sie von Festen, Bräuchen, Sitten, an Gebäuden und in der Kunst. Aber was verbirgt sich hinter den mitunter unheimlichen, faszinierenden oder schaurig schönen Wesen und Geschichten? Und vor allem, wie werde ich „Die Geister, die ich rief...“ wieder los? Aufklärung bringt die Führung im Pfalzmuseum Forchheim.

Führung **Fo818**
04.05.2022, 19.00 Uhr
Kosten: 7,00 € p.P. Pfalzmuseum

Barocke Lust - barocker Frust

Tauchen Sie bei dieser Erlebnisführung mit allen Sinnen in die Welt des barocken Zeitalters ein: mit Perlwein, Schönheit, Schrecken und zeitgenössischen Texten, vorgetragen von Justus Silentium. Genießen Sie lebendige Geschichte im Pfalzmuseum und im Erlebnismuseum „Rote Mauer“. Überaus unterhaltsam berichten Ihre Gastgeber vergnüglich aus der Sicht ihrer Zeit, ihrer Vergangenheit. So öffnen sich neue Perspektiven auf vermeintlich Altbekanntes und Sie lernen Glanz und Verderben einer Epoche persönlich kennen.

Führung **Fo819**
Agil Bamberg
17.06.2022, 19.00 Uhr
Kosten: 12,00 € p.P. Pfalzmuseum

Feuer, Met und Hexensalbe - eine mittelalterliche Erlebnisführung

Schon zur Zeit Karls des Großen hatte Forchheim mit der Königspfalz eine wichtige Funktion inne. Die Stadt bietet mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten die Kulisse für unsere lebendige Stadtführung. Wie lebte, liebte und starb das einfache Volk, als Dämonen und Hexen noch die Erde bevölkerten? Ihr Gästeführer begrüßt Sie mit Met, dem Willkommensgruß aus dem Trinkhorn. Er nimmt Sie mit auf eine packende Reise durch die Jahrhunderte. Sie werden selbst zur adligen Dame oder zum einfachen Bauern. Authentische Requisiten und eigenes Erproben lassen Sie eine Zeit erleben, wo Sie das Wasser vom Brunnen holen und mit dem Feuerschläger die Herdglut entfachen müssen. Freuen Sie sich auf erlebte Geschichte!

Führung **Fo820**
Agil Bamberg
14.07.2022, 19.00 Uhr
Kosten: 8,00 € p.P. Pfalzmuseum und Innenstadt

„Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen“



Erst wenn alle Lichter erloschen sind, Dunkelheit sich ausgebreitet hat und der schützende Mantel der Stille über allem liegt, geht es im Schein einer Taschenlampe mit Christina König und dem Zeitgeist (Jost Lohmann) anhand ausgewählter Exponate durch die Menschheitsgeschichte. So wird Geschichte „leibhaftig“!

Führung **Fo821**
Christina König M.A.
Agil, Dr. Jost Lohmann
16.09.2022, 21.00 Uhr
Kosten: 9,00 € p.P. Pfalzmuseum

Kindergartentag

Sehen, Machen, Staunen! Wir reisen mit den Kindern durch die Geschichte. Weit zurück geht es in die Steinzeit mit Steinzeitfingerfarben, Feuerstein und Co. Und auf der Schatzsuche nach der geheimnisvollen Truhe erfahren die Kinder spielerisch von den Großen der Geschichte. Dieser Aktionstag soll besonders Kindergärten mit kleineren Gruppen (unter 20 Kindern) die Möglichkeit geben, unsere Programme kennenzulernen.

Schatzkiste Forchheim
(Beschreibung siehe Fo829): 9.00 -10.15 Uhr, 10.30 -11.45 Uhr, 12.00 - 13.15 Uhr
Zurück in die Steinzeit
(Beschreibung siehe Fo831): 9.00 - 10.15 Uhr, 10.30 - 11.45 Uhr, 12.00 - 13.15 Uhr

Fo822
11.05.2022
Vor Anmeldung beim Pfalzmuseum bis 27.04.2022 erforderlich
Kosten: € 4,50 pro Kind und Programm Pfalzmuseum

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!

Grundschultag

Meißeln, Hämmern, Sägen, Speere werfen und vieles mehr! Die Schüler*innen können mit unseren erfahrenen Museumspädagogen zurück in die Steinzeit reisen und das Mittelalter der Handwerksmeister und Kaufleute kennenlernen. Der fünfte Grundschultag ist speziell für Schulen mit kleineren Klassen (unter 20 Kindern).

Am Anfang war das Feuer (Beschreibung siehe Fo833): 9.00 - 10.30 Uhr, 10.45 - 12.15 Uhr, 12.30 - 14.00 Uhr

Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche (Beschreibung siehe Fo839): 9.00 - 10.30 Uhr, 10.45 - 12.15 Uhr, 12.30 - 14.00 Uhr

Handwerk hat goldenen Boden (Beschreibung siehe Fo838): 9.00 - 10.30 Uhr, 10.45 - 12.15 Uhr, 12.30 - 14.00 Uhr

Fo823

06.07.2022

Voranmeldung beim Pfalzmuseum bis Mittwoch 12.06.2022 erforderlich
Kosten: €4,50 pro Kind und Programm Pfalzmuseum

Ferienprogramm Ostern**Schlüsselanhänger - kunterbunt und gefilzt**

Mit bunter Schafwolle, Wasser und Seife könnt ihr witzige, schnürige, kugelige oder blumige Schlüsselanhänger filzen.

Kurs**Fo824**

Barbara Eichhorn

12.04.2022

1. Kurs 13.00 - 15.00 Uhr, 2. Kurs 15.30 - 17.30 Uhr

Voranmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich.

Kosten: 8,00 € p.P. + 3,00 € Materialkosten; Bitte mitbringen: Handtuch, Kleidung, die nass werden darf, etwas zu trinken und gute Laune
Pfalzmuseum, Gewölbekeller

Workshops für Familien**Fred und Co. - Familien in der Steinzeit**

Mit unseren Reiseleitern reisen wir in das ferne Land der Steinzeit. Wie lebten dort eigentlich Familien? Hier gibt es so viel zu entdecken: Wie schwierig es ist, einfach nur ein Feuer zu machen oder ein Mammut mit dem Speer zu erlegen...und am besten schmeckt der

Apfel, wenn man ihn selber mit echten Feuersteinmessern geschält hat. Höhlenmalerei lernen wir kennen, wenn mit Steinzeitfarben Bemalung angelegt wird. Nicht fehlen darf auch Schmuck, den wir aus Bast, Muscheln und selbstgefertigten Tonperlen herstellen und natürlich auch nach Hause mitnehmen dürfen. Ein Riesen-Spaß für die ganze Familie.

Kurs**Fo825**

Agil Bamberg

30.04.2022, 14.00 - 16.00 Uhr

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

Voranmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich.

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

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

Fo826

Sa, 09.04.2022 und Sa. 16.04.2022 jeweils von 11.00 - 17.00 Uhr

Eintritt frei!

Pfalzmuseum, Gewölbekeller

Bogenschießen für Familien

Nach einer Einführung in das Waffenwesen des Mittelalters mit Schwert, Bogen, Kettenhemd und Helm können die Kleinen und großen Gäste unter Anleitung beim Bogenturnier mit Repliken englischer Langbögen ihre Zielsicherheit unter Beweis stellen. Mit dabei sind: Bogenrepliken für Kinder und Erwachsene, Stroscheiben, Tierattrappe und Pfeilfangnetz.

Kurs**Fo827**

Nicole Meisen, M.A.

Agil Bamberg

29.05.2022, 15.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 10,00 € Erwachsene, 5,00 € Kinder Pfalzmuseum

Voranmeldung beim Pfalzmuseum erforderlich.

Samstagsführung für Familien

In den dunklen Gassen Forchheims - Vom Söldner zum Nachtwächter Bei Laternenschein gehen Sie mit Vinzent einem hartgesottenen, ehemaligen Söldner des Dreißigjährigen Krieges, der sich jetzt als Wächter der Nacht verdingen muss, durch dunkle Forchheimer Gassen. Da er dem Biere gut zugetan ist, muss sein treues Eheweib Kuni den Dienst verrichten. Und so trifft man Vinzent und Kuni des Nachts mit „Elfriede“ und „Lucia“ in den Gassen, wenn es heißt: „Kommt und hört und lasst Euch sagen, die Uhr will gleich Zwölfe schlagen...“

Führung**Fo828**

Agil Bamberg

Jeden ersten Samstag im Monat: 05.03., 02.04., 07.05., 04.06., 02.07., 06.08., 03.09.2022

April - September jeweils 21 Uhr

Oktober - März jeweils 19 Uhr

Kosten: € 8,00 Erwachsene, € 4,00 Kinder bis 12 Jahre Pfalzmuseum

Programme für Kindergärten**Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer**

In vielen alten Gemäuern sind Schätze verborgen, so auch in der alteinverehrten Kaiserpfalz von Forchheim. Deren Erbauer, Lambert von Brunn, war ein reicher und mächtiger Bischof, der einen ganz besonderen Schatz besaß. Sein Herold Justus soll zusammen mit Lisa vom Stern diesen Schatz bewachen. Leider ist er verschwunden, deshalb bitten wir nun dringend die Kinder um ihre Hilfe bei der Suche.

Kurs**Fo829**

Agil Bamberg

Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum

4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20) Pfalzmuseum und Innenhof

Dauer: 1,5 Stunden

Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse

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

Eintauchen in die Nacht: Bei Laternenschein geht es mit dem Nachtwächter durch dunkle Forchheimer Gassen! Geheimnisvoll und schaurig wird es werden. Aber nur getrost, mit dem Nachtwächter, seiner Hellearbe und dem Ruffhorn seid ihr sicher und gewappnet, wenn ihr so manch Spannendes aus früheren Tagen zu hören bekommt.

Kurs**Fo830**

Agil Bamberg

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum

4,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20) Pfalzmuseum, Innenstadt

Dauer: 1,5 Stunden

Für Kinder im Vorschulalter bis 2. Klasse

Zurück in die Steinzeit

Mit unserem Reiseleiter reisen wir in das ferne Land der Steinzeit. Hier gibt es so viel zu entdecken: Wie schwierig es ist, einfach nur Feuer zu machen oder ein Mammut zu erlegen.... und am besten schmeckt der Apfel, wenn man ihn selber mit echtem Feuerstein geschält hat. Höhlenmalerei lernen wir kennen, wenn mit Steinzeitfingerfarben „Kriegsbemalung“ angelegt wird. Eingebettet ist unsere Reise in einen kindgerechten Museumsbesuch.

Kurs **Fo831**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)
 Archäologiemuseum und Pfalzgraben
 Dauer: ca. 1,5 Stunden

Tabula Rasa

Die Römerzeit bietet mit einer Vielzahl von Schrift- und Bildquellen sowie archäologischen Funden viele Möglichkeiten für ein praxisnahes Programm. Das Museum verwandelt sich hierfür in ein römisches Klassenzimmer. Nach einer Einführung zum Leben im römischen Reich üben die Schüler *innen auf Wachstafeln die römischen Zahlen und bereiten eine römische „Soße“ zu, die Einblicke in die Ernährungsgewohnheiten der Römer gibt.

Kurs **Fo835**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
 Archäologiemuseum und Gewölbe
 Dauer: ca. 1,5 Stunden

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

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

Trachtenralley - eine Reise in die Vergangenheit

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 und lösen allerlei knifflige Fragen. Wir erfahren dabei alles über die Geschichte und die erstaunlichen Unterschiede in Stoffen und Schnitten dieser fast ausgestorbenen Kleidungsstücke.

Kurs **Fo832**
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20) Trachtenmuseum
 Dauer: ca. 1,5 Stunden
 Für Kinder 2.-6.Klasse

Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern



Auf einer Reise in die Steinzeit können die Teilnehmer*innen an praktischen Beispielen wie Feuerbohren, der Arbeit mit der Feuersteinklinge, Schmuckherstellung oder dem Gebrauch eines Wurfspeeres eigene Erfahrungen sammeln. Bei den Kelten werden Haarsträhnen mit Kalkmilch präpariert, jeder Teilnehmer tordiert sich einen Fingerring und wir gießen gemeinsam ein Amulett. Wie in der Römerzeit schreiben wir auf echten Wachstafeln und bereiten gemeinsam eine römische „Sauce“ zu, die jeder kosten darf.

Kurs **Fo836**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 6,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl 20)
 Pfalzmuseum, Archäologiemuseum
 Dauer: 2 Stunden

Am Anfang war das Feuer...

Auf einer Reise in die Steinzeit können die Schüler*innen die Lebensweise, Techniken und den Werkzeuggebrauch des altsteinzeitlichen Menschen kennenlernen. An verschiedenen Stationen können die Teilnehmer*innen an praktischen Beispielen wie Feuerbohren, der Arbeit mit der Feuersteinklinge, Schmuckherstellung oder dem Gebrauch eines Wurfspeeres eigene Erfahrungen sammeln.

Kurs **Fo833**
 Agil Bamberg
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
 Archäologiemuseum und Pfalzgraben
 Dauer: 1,5 Stunden

Ein Tag im Mittelalter

Vom Pfalzmuseum ausgehend startet die Erlebnis-Stadtführung mit dem „Museumsliterwagen“ zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt mit anschließendem Erarbeiten eines Fragebogens. In der Mittagspause kochen die Teilnehmer*innen einen „Mittelaltersnack“ und verzehren das Selbstgekochte. Am Nachmittag folgt der Besuch der „Mittelalter-Baustelle“ im Pfalzgraben.

Kurs **Fo837**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 14,00 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
 Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben
 Gesamtdauer max. 5 Stunden (kann individuell variiert werden)

Die Kelten kommen

Die archäologische Fundsituation für diese Zeitstellung ist sehr dicht und wird durch römische Schriftquellen ergänzt. Nach einer theoretischen Einführung in die keltische Welt haben die Schüler*innen im Praxisteil die Möglichkeit, Haarsträhnen mit Kalkmilch zu präparieren, einen „Zaubertrank“ zu brauen, Fingerringe zu tordieren oder ein Schmuckstück zu gießen.

Kurs **Fo834**
 Agil Bamberg
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
 Archäologiemuseum und Pfalzgraben
 Dauer: 1,5 Stunden

Handwerk hat goldenen Boden

Die Epoche des Spätmittelalters ist u.a. durch die Herausbildung des Zunftwesens charakterisiert. Die museumspädagogische Aktion mit integriertem Besuch des Pfalzmuseums führt die Teilnehmer*innen an ausgesuchte frühere Handwerke heran. Dabei dürfen die Teilnehmer*innen selbst mit verschiedenen Werkzeugen umgehen und praktische „Erfahrungen“ als Zimmerleute, Steinmetze oder Schmiede sammeln.

Kurs **Fo838**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
 Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben
 Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kaufleute, Handwerksmeister und Kirche

Die Führung legt besonderen Wert auf Anschaulichkeit und Praxis. Sie bietet den Teilnehmer*innen viele Gelegenheiten, selbst aktiv zu werden und gibt durch den Einsatz von Werkzeugrepliken oder Gebrauchsgegenständen des Alltags einen Einblick in die Geschichte der Stadt Forchheim im Mittelalter und der frühen Neuzeit. Die Schüler*innen sollen Aufgaben lösen, beispielsweise ein Feuer entfachen oder einen mittelalterlichen Bohrer bedienen. Ein Mitarbeiter steht dabei als hilfreicher Assistent zur Seite. Zur Belohnung gibt es eine typische mittelalterliche Speise.

Kurs **Fo839**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Pfalzmuseum und Innenstadt
 Dauer: 1,5 Stunden

„Wir drehen am Rad der Geschichte“

Das Programm vermittelt Wissenswertes über die Epoche des 16. und 17. Jahrhunderts. Während einer Führung durch das Erlebnismuseum „Rote Mauer“ werden sowohl geschichtlich bedeutende Daten und Ereignisse als auch Informationen über den Stand der naturwissenschaftlichen und geografischen Erkenntnisse und geisteswissenschaftlichen Strömungen dieser Zeit geliefert. Danach folgt ein Praxisteil mit verschiedenen Stationen, wie dem Steinmetz, dem Seilerrad, dem Tretradkran, dem Jakobsstab und dem Kopfdreher.

Kurs **Fo840**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Erlebnismuseum Rote Mauer
 Dauer: 1,5 Stunden

Schanzzeug, Samt und Stulpenstiefel

Forchheim im Dreißigjährigen Krieg. Eine schwere und entbehrungsreiche Zeit für alle Bewohner*innen? Erstaunliche Antworten darauf erhalten die Schüler*innen beim Einblick in die höfischen Sitten und aus historischen Berichten über das Forchheimer Schloss. Spannend geht es beim Besuch des „Erlebnismuseum Rote Mauer“ weiter. Nur mit einer Fackel führt der Museumspädagoge durch den dunklen Gang der Bastion und erzählt von den Lebensumständen, der Festung, den Waffen und der Bedeutung der Wappensteine. Und auch eine echte Kanonenkugel kommt zum Einsatz!

Kurs **Fo841**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20)
 Stadt-, Archäologie-, Erlebnismuseum „Rote Mauer“ und Pfalzgraben
 Dauer: ca. 1,5 Std.

Programme für Mittel-, Realschulen, Gymnasien, alle weiterführenden Schulen

Jüdisches Leben und jüdische Kultur

Ein Lernzirkel in mehreren Stationen befasst sich mit den unterschiedlichen Aspekten des Judentums. Das Programm beinhaltet Traditionen und Festtage, Geschichte und Religion, Sprache und Identität. Weitere Infos für Lehrer*innen vorab im Pfalzmuseum erhältlich.

Kurs **Fo842**
 Martina Wesler
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Stadtmuseum und Gewölbe
 Dauer: ca. 1,5 Std.
 8. Klasse

Eine Generation im Aufbruch - Die 1950er und 1960er Jahre

In verschiedenen Teilstationen wie beispielsweise dem Zeitstrahl, dem „Tabu-Spiel“, dem Rollenspiel oder der Partyhäppchen - Station befassen sich die Schüler*innen, eingeteilt in einzelne Teams, aktiv mit den Ereignissen und der Lebenssituation der 1950er und 1960er Jahre. Weitere Infos für Lehrer*innen vorab im Pfalzmuseum erhältlich.

Kurs **Fo843**
 Martina Wesler
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 4,50 € p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 20) Stadtmuseum und Gewölbe
 Dauer: 1,5 Stunden
 8. Klasse

Rundum-sorglos-Paket für Ihre Wandertage

Das Pfalzmuseum ist Teil eines Projektes des Bezirks Oberfranken, in welchem ausgewählte Museen ein Komplettpaket für Schulwandertage anbieten. Das Komplettpaket mit halb- und ganztägigen Angeboten für Schulwandertage soll es Ihrem Kollegium erleichtern, die Wandertage des kommenden Schuljahres zu gestalten.

Wählen Sie eines der beiden Programme, wir regeln und organisieren den kompletten Wandertag der angemeldeten Klasse. Lediglich um die An- und Abreise muss sich die jeweilige Klassenkraft noch kümmern. Bitte mitbringen: Wetterfeste, strapazierfähige Kleidung, Pausenbrot und Getränk.

Halbtägige Exkursion: Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern
 Beschreibung siehe Fo836 3.-10. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)

Ganztägige Exkursion: Ein Tag im Mittelalter
 Beschreibung siehe Fo837. 2.-7. Klasse (das Niveau wird der jeweiligen Klasse angepasst)

Hinweis: Mittelaltersnack ist für Vegetarier geeignet, Parallelklassen jederzeit erwünscht.

Kurs **Fo844**
 Agil Bamberg
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum
 Halbtags: 8,00 € p.P.; Ganztags: 15,00 € p.P.
 (Mindestteilnehmerzahl: 20)
 Pfalzmuseum
 Lehrer*innen und Begleiter*innen sind frei

Kindergeburtstage der besonderen Art

Zeitreise - Von der Steinzeit zu den Römern

Beschreibung siehe Fo836.

Kurs **Fo845**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum!
 € 135,00 Archäologiemuseum und Gewölbe
 Dauer: 2,5 Stunden

Schatzkiste Forchheim - Das Pfalzabenteuer

Beschreibung wie Fo829.

Kurs **Fo846**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum!
 € 90,00 Pfalzmuseum und Innenhof
 Dauer: 1,5 Stunden

Mittelalter Baustelle

Beschreibung siehe Fo838.

Kurs **Fo847**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum!
 € 100,00 Stadtmuseum, Archäologiemuseum und Pfalzgraben
 Dauer: 1,5 Stunden

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

Beschreibung siehe Fo830

Kurs **Fo848**
 Agil Bamberg
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum!
 € 90,00 Pfalzmuseum und Innenstadt

Themenführungen und Programme für Erwachsene

Highlight-Führung zum Kennenlernen des Hauses

Ein spannender Streifzug durch das Pfalzmuseum Forchheim: Wollten Sie schon immer einmal die Kaiserpfalz, das bedeutende fürstbischöfliche Schloss in Forchheim, von oben bis unten richtig kennenlernen? Die Highlight-Führung bietet in 60 - 90 Minuten einen Spaziergang durch das ganze Gebäude mit seinen kostbaren spätgotischen Wandmalereien und den drei Spezialmuseen: Das Archäologiemuseum Oberfranken, ein Zweigmuseum der Archäologischen Staatssammlung München, erschließt Ihnen die bedeutende Fundlandschaft Oberfrankens aus vorgeschichtlicher Zeit. Im Stadtmuseum tauchen Sie ein in die 1200jährige Geschichte der Stadt Forchheim, erzählt in neun „Stadtbildern“ mit Bild und Ton. Das Trachtenmuseum bewahrt das Wissen um die letzten Trachten: Eine liebevoll arrangierte Sammlung einmaliger Originaltrachten aus der Fränkischen Schweiz erzählt Ihnen „Kleidergeschichten“.

Führung **Fo849**
 Jeden letzten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr und nach Vereinbarung. (immer sonntags auch für Einzelpersonen um 14:30 Uhr: 2,00 p.P. zzgl. Museumseintritt)
 Führungsgebühr f. Erwachsene: € 45,00, zzgl. € 3,50 p.P. Pfalzmuseum
 Führungsgebühr f. Schulklassen: € 20,00, zzgl. € 2,00 p.P.

Englische Highlight-Führung

Die Highlightführung in englischer Sprache richtet sich v.a. an ausländische Mitbürger und Gäste, aber auch an Einheimische, die ihre Englischkenntnisse auf die Probe stellen möchten. Dr. David Branston, geboren in Sheffield, wird die Besucher in einem spannenden Streifzug durch das Pfalzmuseum in seiner Muttersprache führen. Die Highlightführung bietet in 60 - 90 Minuten einen Spaziergang durch das ganze Gebäude mit seinen kostbaren spätgotischen Wandmalereien und den drei Spezialmuseen: dem Archäologiemuseum Oberfranken, dem Stadtmuseum und dem Trachtenmuseum.

Führung **Fo850**
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum!
 Führungsgebühr: € 55,00, zzgl. € 3,50 p.P. Pfalzmuseum
 Dauer: 1 - 1,5 Std.

Führung durch das Erlebnismuseum „Rote Mauer“

Ausgehend vom Festungsmodell im Stadtmuseum begibt sich die Führung in das angrenzende Erlebnismuseum „Rote Mauer“, das die Geschichte der Festung Forchheim erzählt und die Belagerung durch die Schweden im 30jährigen Krieg in Hörspielen lebendig werden lässt.

Führung **Fo851**
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum!
 Führungsgebühr f. Erwachsene: € 45,00, zzgl. € 3,50 p.P. Eingang Pfalzmuseum
 Führungsgebühr f. Schulklassen: € 20,00, zzgl. € 2,00 p.P.
 Dauer: ca. 1 Stunde

„Nachts im Museum - Wenn alte Knochen erzählen“

Beschreibung siehe Fo821.

Führung **Fo852**
 Christina König M.A.
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.
 Führungsgebühr: € 12,00 p.P. Pfalzmuseum
 Dauer: 1,5 Stunden

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Führung 60 plus - eine altersgerechte Museumsführung
 Durch ihre Lebenserfahrung unterscheiden sich die Herangehensweise und das Interesse älterer Menschen bei einem Museumsbesuch deutlich von anderen Gruppen. Bei unserer speziell für Senior*innen entwickelten Führung durch das Pfalzmuseum wird dies besonders berücksichtigt. Der Gästeführer versteht sich als Begleiter der Gruppe, der erläutert, moderiert und assistiert, wenn gemeinsam alte Handwerkstechniken ausprobiert werden. Beim Experimentieren mit Funktionsrepliken wie dem steinzeitlichen Bohrer oder Silexklingen erkennen unsere Gäste, wie geschickt unsere Vorfahren ihren Lebensalltag bewältigten. Zeit für Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Gespräch ist gegeben.

Führung **Fo853**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum!
 € 8,00 p.P. inkl. Museumseintritt (Mindestteilnehmerzahl: 15) Archäologiemuseum, Gewölbekeller
 Dauer: ca. 2 Stunden

Archäologie-Olympiade

Nach dem Museumsbesuch und der Stärkung mit einem Met-Umtrunk werden die Teilnehmer*innen in verschiedenen Wettkämpfen wie Bogenschießen, Feuerschlagen, Würfelbohren, Tric Trac, Puff und Pasch sowie mit Murmeln ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Beim Mittelalterquiz ist so manche knifflige Frage zu lösen. Das Programm vermittelt Wissenswertes über das Alltagsleben in Mittelalter und früher Neuzeit mit Hilfe von funktionsfähigen Repliken alter Handwerksgerätschaften, die die Teilnehmer*innen erproben können. Die an Aktivitäten reiche Erlebnisführung erfordert den Einsatz unterschiedlicher Fähigkeiten. Kommunikation, gemeinsames Handeln und Teamgeist sind gefragt. Ideale Voraussetzungen für ein gelungenes Teambuilding. Zum Schluss folgt die Siegerehrung mit Preisverleihung.

Führung **Fo854**
 Agil Bamberg
 Termin nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.
 € 25,00 p.P. (Mindestteilnehmerzahl: 15) Archäologiemuseum und Pfalzgraben
 Dauer: 2,5 - 3 Stunden
 Für Jugendliche und Erwachsene

Heimchen am Herd? Oder war alles doch ganz anders?

Beschreibung siehe Fo816

Führung **Fo855**
 Agil Bamberg
 Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.
 Führungsgebühr: 8,00 € p.P. (bei einer Mindestteilnehmerzahl 15) Archäologiemuseum
 Für Jugendliche und Erwachsene (max. Teilnehmerzahl 25)
 Dauer: 1,5 Stunden

Feuer, Met und Hexensalbe - eine mittelalterliche Erlebnisführung

Beschreibung siehe Fo820

Führung

Fo856

Agil Bamberg

Termine nach Vereinbarung mit dem Pfalzmuseum.

Führungsgebühr: 10,00 € p.P. (bei einer Mindestteilnehmerzahl 15)

Pfalzmuseum und Innenstadt

Für Jugendliche und Erwachsene (max. Teilnehmerzahl 25)

Dauer: 1,5 Stunden

VHS DES LANDKREISES FORCHHEIM IN KOOPERATION MIT DER STADTBÜCHEREI FORCHHEIM

Stadtbücherei Forchheim

Spitalstr. 3, 91301 Forchheim

Tel. 09191/714-323

E-Mail: stadtbuecherei@forchheim.de

Homepage: <https://stadtbuecherei.forchheim.de>

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

10.00-18.00 Uhr

Samstag

10.00-12.30 Uhr

Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

VHS-Kooperation mit gscheitgut.de – Franken is(s)t besser, dem Internetportal für kulinarische Kultur in Franken, eine Initiative der Universität Erlangen – Nürnberg und dem Michael Müller Verlag, Erlangen



Wanderung: Zum Tag des Bieres mit Landrat Dr. Ulm und Autorin Susanne Reiche auf Spurensuche durch Kunreuth

In Kooperation mit „gscheitgut.de“

Die Spuren der Geschichte sind in jedem Ort vorhanden. Sie prägen nicht nur das Dorfbild, das Gesicht eines Ortes, sondern auch die hier lebenden Menschen und ihr Handeln. Manchmal muss man die Spuren erst gezeigt bekommen, will man sie verstehen. Heute zeigt uns Landrat Dr. Ulm, welche Vielfalt in der Geschichte von Kunreuth sichtbar wird. Der Weg, auf dem wir heute wandern, entstand durch eine Kooperation seiner Heimatgemeinde mit dem Institut für Geographie an der Universität Erlangen.

Nach dem Rundgang kehren wir ein im Gasthaus zum Schloss. Hier erwartet uns eine bodenständige Landküche von Heidi Derfuß.

Zum Nachtsch serviert uns die Nürnberger Autorin Susanne Reiche kleine Häppchen aus ihrem neu erschienen Roman „Fränkisches Pesto“. Worum geht es? Auf einer Kräuterwanderung in der Fränkischen Schweiz geschieht ein Mord. Doch die »Kräuterhexe«, gibt außer ihrem Rezept für ein fränkisches Pesto nur wenig preis. Wie Kommissar Kastner den Fall im fränkischen Outback lösen wird?

Nach dem Mittagessen begeben auch wir uns auf eine Kräuterwanderung mit der Kunreuther Kräuterexpertin Annette Dokoupil-Gutensohn. Sie teilt gern mit uns ihr Heilwissen und zeigt uns die ersten Frühjahrskräuter. Anschließend geht es zum Kommunbrauhaus Kunreuth, das im Jahr 2020 durch viel ehrenamtliches Engagement entstanden ist. Eine kleine Führung durch die Brauanlage und eine Kostprobe des Bieres runden diesen Genusswandertag ab.

Treffpunkt: 09.00 Uhr Rathaus Kunreuth, Schlossstr. 3

Weglänge: Spurensuche ca. 5 km/ Kräuterweg bis Brauerei ca. 2 km

Gehzeit: Spurensuche ca. 2 Stunden/ Kräuterwanderung und Weg zur Brauerei ca. 1,5 Stunden

Einkehr: Gasthaus zum Schloss Kunreuth

Rückkehr: gegen 17.00 Uhr

Wanderung

Fo890

Annette Dokoupil-Gutensohn

Dr. Hermann Ulm

Samstag, 23.04., 9.00-17.00 Uhr

€ 25,00 (inkl. Mittagessen)

Rathaus Kunreuth

Anmeldung bei der VHS bis Donnerstag, 21.04.22

Wanderung: Von Streitberg über die Neideck nach Muggendorf mit dem Autor Johannes Wilkes und dem Kulturführer Toni Eckert

In Kooperation mit „gscheitgut.de“

Entlang des blühenden Wiesentales führt uns diese Wanderung vom Freibad Streitberg auf der westlichen Talseite nach Muggendorf durch das „Muggendorfer Gebürg“. Kaum einer weiß, dass die Fränkische Schweiz als die Wiege der Romantik gilt. Es begleitet uns der ehemalige Kulturreferent Toni Eckert; er weiß aus seinen Recherchen eine Menge zu erzählen über die Romantiker wie Ernst Moritz Arndt und Hermann Fürst von Pückler-Muskau, die die Fränkische Schweiz für sich entdeckten. Doch damit nicht genug der Literatur: Wir freuen uns außerdem auf den Erlanger Krimiautor Johannes Wilkes. Heute stellt er uns zwei seiner Werke vor: das „Frankenbuch“, sowie „Mord am Walberla“. Gemeinsam wandern wir auf dem Kulturweg hinauf zur Burgruine Neideck und weiter zum Trainmeuseler Brunnen und in den gleichnamigen Ort. Anschließend geht es nach einer phantastischen Höhensicht zurück auf Burg Neideck hinunter in das Wiesenttal nach Muggendorf.

Die gscheitgute Einkehr führt uns dieses Mal in den Gasthof zur Wolfsschlucht. Hier kochen Christine Wehrfritz und Manfred Bischoff am liebsten traditionelle Familienrezepte, jetzt im Frühjahr ist der Muggendorfer Köhl der Renner.

Vom Luftkurort Muggendorf führt die Wanderung am westlichen Talhang der Wiesent entlang zurück nach Streitberg.

Treffpunkt: 09.00 Uhr am Schwimmbad Streitberg

Weglänge: ca. 10 km, mittelschwere Wanderung

Gehzeit: ca. 4 Stunden

Einkehr: Gasthaus „Zur Wolfsschlucht“ Muggendorf

Rückkehr: gegen 17.00 Uhr

Wanderung

Fo891

Toni Eckert

Samstag, 30.04., 9.00-17.00 Uhr

€ 25,00 (inkl. Mittagessen)

Treffpunkt: Freibad Streitberg Parkplatz

Anmeldung bei der VHS bis Donnerstag, 28.04.22

Bildung für nachhaltige Entwicklung

besser Leben ohne Plastik - ein Anfang mit kleinen Schritten / Teil 1: Vortrag

NEU



Plastik? Nein danke! Meine ersten Schritte in ein plastikfreies Leben
Plastik ist ein Riesenproblem für Mensch, Tier und Umwelt, sei es als sichtbarer Müll oder als Mikroplastik. Doch wie fange ich an, Plastik zu vermeiden?

Bei diesem Vortrag gibt es in Teil 1 Hintergrundinformationen, viele Tipps und auch eine praktische Einheit zum Selbermachen und Mitnehmen. Vorgestellt wird auch der erste Unverpackt Laden in der Region Forchheim „ZeroHero“.

Vortrag

Kathrin Feeser

Dienstag, 17.05., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt: frei

Fo901

VHS-Zentrum

besser Leben ohne Plastik - ein Anfang mit kleinen Schritten / Teil 2: Workshop zur Umsetzung

NEU



Plastik? Nein danke! Meine ersten Schritte in ein plastikfreies Leben
Plastik ist ein Riesenproblem für Mensch, Tier und Umwelt, sei es als sichtbarer Müll oder als Mikroplastik. Doch wie fange ich an, Plastik zu vermeiden?

Bei diesem Workshop in Teil 2 geht es um die praktische Einheit zum Selbermachen und Mitnehmen.

Teil 2 als Workshop am 31.05.2022:

Plastik? Nein danke! Putzmittel einfach selbst herstellen

In diesem Workshop lerne ich, wie ich mit wenigen Zutaten die wichtigsten Reinigungsmittel selbst herstellen kann.

Materialkosten 5€.

workshop

Kathrin Feeser

Dienstag, 31.05., 19.00-21.00 Uhr

€ 14,50 (€ 13,10) Materialkosten 5€.

Mitzubringende Hilfsmittel werden nach Anmeldung mitgeteilt.

Fo902

VHS-Zentrum

Wachstücher - die Alternative zu Frischhaltefolie, Plastiktüten und Co.!

Wachstücher sind eine wunderbare Möglichkeit, in der Küche Kosten und Abfall zu sparen! Sie haben viele Vorteile: sie sind wiederverwendbar, durch das Bienenwachs sogar antibakteriell, lange haltbar und vor allem: Sehr leicht selber herzustellen! Im Kurs erfahren Sie alles von der Wachsbeschaffung über die vielen vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten bis hin zur Eigenproduktion Ihres individuellen Wachstuchsortimentes.

Bitte mitbringen: Gewaschenen Baumwollstoff für eigene Tücher, Zick-Zack-Schere, mind. 2 Bögen wiederverwendbares Backpapier, alte Zeitungen, Bügeleisen, Verlängerungskabel; biol. Bienenwachs-Linsen (optional)

Stoff, Backpapier, Bienenwachs können auch im Kurs erworben werden!

Kurs

Annette Dokoupil-Gutensohn

Dienstag, 05.07., 18.30-20.30 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) +Stoff, Backpapier, Bienenwachs können auch im Kurs erworben werden

Kleingruppendurchführung

Fo903

VHS-Zentrum

Bildung für nachhaltige Entwicklung - Praxistipps

EINFACH NACHHALTIG! - simple Tipps, die Deinen Alltag sofort nachhaltiger machen

NEU

„EINFACH NACHHALTIG!“

Simple Tipps, die Deinen Alltag wirklich nachhaltiger machen

Die Medien sind voll von Tipps und Tricks, die dein Leben nachhaltiger machen sollen. Unzählige „grüne“ Produkte überschwemmen den Markt, „Zero-Waste“ ist in aller Munde. Doch sind diese Tipps wirklich sinnvoll und praktikabel und brauchst du alle diese stylischen Produkte, um einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten?

Ich sage „Nein“ und zeige dir in unserer Seminar-Reihe anhand praktischer Beispiele wie DU deinen Alltag zwischen Arbeit, Familie und dem täglichen Wahnsinn effektiv nachhaltig gestalten kannst.

Eine Anleitung zum einfachen, nachhaltigen Handeln in fünf Schritten:

Block 1: First steps

Wir lernen uns kennen, betrachten gemeinsam das Thema „Nachhaltigkeit“ und beleuchten deine individuellen Herausforderungen in deinem Alltag beim Thema Nachhaltigkeit.

Block 2: Bad

Wir schauen in das Badezimmer, ein wahres Eldorado der Umweltsünden. Welche Alternativen gibt es die dein Badezimmer nachhaltiger werden lassen?

Block 3: Waschen und Putzen

Wir widmen uns dem Thema Waschen und Putzen - ein breites Themenfeld das für alle Problemchen ein passendes Mittel bereithält. Das geht nicht nachhaltig? Und ob!

Block 4: Küche und Lebensmittel

Supermärkte sind wahre Plastikmeere gegen die man, gefühlt, nicht ankommt. Wie du vielleicht doch ein bisschen Land siehst erarbeiten wir in diesem Themenblock.

Block 5: Last steps

Wir schauen ob du Punkte umsetzen konntest und an welchen Bereichen du noch arbeiten möchtest. Du hast noch Fragen? Auch diese werden wir jetzt noch klären.

Praxisworkshop

Anna Maurer-Weidemann

Donnerstag, 12.05., 18.30-20.00 Uhr, 5x

€ 14,50 (€ 13,10) In fünf Schritten zum nachhaltigen Handeln!

Fo904

VHS-Zentrum

Frühjahrsputz für Haus und Körper mit „do it yourself Produkten“

NEU

Der Trend geht auch in der Haushaltsreinigung weg von den unzähligen Spezialreinigern, die z.T. sogar das zu reinigende Material, zumindest aber die Umwelt angreifen. Dabei lassen sich aus wenigen Einzel-Zutaten ganz einfach und schnell wirkungsvolle Reinigungsmittel für den Haushalt und auch Produkte für die Körperpflege herstellen. Damit lässt sich viel Plastikmüll einsparen und auch die Umwelt wird durch gesündere und natürliche Zutaten geschont.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, zwei bis drei kleine Rührschüsseln, Mess- oder Ess- und Teelöffel, Einfülltrichter, Geschirrtücher. Für unsere fertigen Produkte ein paar verschieden große Gläser mit Schraubdeckel, Sprühflaschen, Reinigerflaschen – gerne können hier gut gesäuberte ehem. kleinere Waschmittel- und ähnliche Behälter o.ä. wiederverwendet werden. Materialkosten ab € 5,00 bitte im Kurs bezahlen.

Kurs

Annette Dokoupil-Gutensohn

Freitag, 11.03., 18.00-21.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material

Le008

Schulküche

Kurs

Annette Dokoupil-Gutensohn

Donnerstag, 12.05., 18.00-21.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material ab € 5,00 im Kurs zu zahlen

He023

Schulküche

Wilde Frühlingsküche



Vor allem im Frühjahr schüttet Mutter Natur Ihr Füllhorn mit vielen kulinarischen Schätzen aus der Wilden Natur über uns aus! Ob Früchte, Wurzeln oder frische Blättchen der Kräuter und Hecken - es gibt gerade im Frühsommer viele schmackhafte Schätze,

die frisch zubereitet oder auch in Honig, Alkohol oder Essig eingelegt, ihre Aromen für die kommenden Wochen bewahren möchten! Auf unserem Rundgang durch den Garten und die Natur sammeln wir Wissen und füllen unsere Körbchen mit ein paar feinen Sachen, die wir abschließend gemeinsam verarbeiten.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, kleine Schaufel, Schere und kleine Gläschen oder Döschen für unsere Kostproben. Weitere Lebensmittel (Honig, Alkohol etc.) können gegen einen kleinen Obulus im Kurs erworben werden.

Vortrag

Hi001

Annette Dokoupil-Gutensohn
Samstag, 28.05., 10.00-15.00 Uhr
€ 22,80 (€ 20,50) Kleingruppe

Obstinformationszentrum Hiltlpoltstein

Waldbaden für Erwachsene

NEU



Das Frühlingsgrün im Wald weckt unsere Sinne. Während eines gemütlichen Spaziergangs tauchen wir achtsam in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes ein, erleben den Wald als Ort der Stille und lassen unsere Seelen baumeln. Waldmedizinische und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der ganzen Welt bilden dabei die Grundlage für entschlernigende und stressabbauende Übungen.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Proviant nach Bedarf mitbringen. Regen verleiht dem Wald einen ganz besonderen Zauber. Der Kurs ist als Schnupperkurs für das vierwöchige Wald-Gesundheitstraining (s. Kurs FO908) geeignet.

Die Dozentin ist Dipl. Ingenieurin und Dipl. Ökologin Frau Sibylle Appoldt.

Kurs

Fo907

Sibylle Appoldt
Samstag, 14.05., 14.00-17.00 Uhr
€ 14,80 (€ 13,30)

Treffpunkt Kindergarten Weilersbach

Umweltbildung: Natur erleben

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

NEU



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

Es wird spannend durch das Lesen von Tierspuren, der Bestimmung von Bäumen, durch Walderlebnisspiele oder dem Bau eines Shelters.

Gemeinsam verbringen wir ein paar Stunden im Wald und erleben neben viel Spaß, eine innige Verbindung zur Natur und ein wachsendes Umweltbewusstsein.

Bitte anziehen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung!

Kurs

Fo905

Markus Kuschka
Freitag, 20.05., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80)

Unterer Wanderparkplatz am
Ende der Röhrenstraße in Burk

Der Frühlingswald für Familien mit Kindern bis 12 Jahre



Der Wald ist aus seiner Winterpause erwacht, die Vögel zwitschern und trillern und das Frühlingsgrün leuchtet uns frisch entgegen. Im Rahmen der waldpädagogischen Führung erkunden wir mit allen Sinnen den Frühlingswald und suchen

nach Spuren der Waldbewohner. Dabei steht das eigene Erleben im Mittelpunkt.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Proviant nach Bedarf mitbringen. Regen stört uns nicht.

Eine Anmeldung pro Familie

Kurs

Fo906

Sibylle Appoldt
Samstag, 07.05., 14.00-17.00 Uhr
€ 22,80 (€ 20,50) Eine Anmeldung pro Familie reicht
Bitte Proviant, zecken- und wetterfeste Kleidung mitbringen. Regen stört uns nicht.
Treffpunkt Kindergarten Weilersbach

Natur genießen

Wald-Gesundheitstraining (Waldbaden) für Erwachsene

NEU



In diesem vierwöchigen präventiven Kurs lassen wir den Alltag hinter uns und tanken Kraft und Energie aus dem Wald. Achtsamkeitsübungen und meditative Elemente lassen uns zur Ruhe kommen und unterstützen die gesundheitsfördernde und beruhigende Wirkung des Waldes.

Waldmedizinische und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der ganzen Welt bilden dabei die Grundlage für entschlernigende und stressabbauende Übungen.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Isomatte, Decke und Proviant nach Bedarf mitbringen.

Regen verleiht dem Wald einen ganz besonderen Zauber.

Kurs

Fo908

Sibylle Appoldt
Donnerstag, 30.06., 18.00-20.00 Uhr, 4x
€ 48,80 (€ 43,90) Bitte Sitzkissen, ein Getränk, zecken- und wetterfeste Kleidung mitbringen. Regen stört uns nicht.
Kleingruppe Treffpunkt Parkplatz Burg Feuerstein in Ebermannstadt

BNE Spezial

Astronomie für Anfänger

Was bringt die Sterne zum Leuchten? Warum bleibt die Erde auf ihrer Bahn?

Mit solchen Fragen beschäftigt sich die Astronomie, die älteste aller Naturwissenschaften. In diesem Kurs wird Personen ohne Vorkenntnisse auf anschauliche Weise das heutige Bild vom Kosmos vermittelt. Ausgehend von der Erde statten wir den anderen Planeten in unserem Sonnensystem einen Besuch ab, erfahren Näheres zu den verschiedenen Arten von Sternen am Himmel und beschäftigen uns mit dem Aufbau und der Entstehung von Galaxien. Auch der Frage nach der Entstehung des Universums oder der Existenz von Leben auf anderen Planeten werden wir nachgehen.

Kurs

Fo909

Florian Steynberg
Freitag, 29.04., 19.00-20.30 Uhr, 5 x
€ 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe

VHS-Zentrum

Astronomie für Fortgeschrittene

Aktuelle Forschung aus erster Hand!

Wie funktioniert eine Supernova? Was sind Gravitationswellen und wie weisen wir sie nach? Wie findet man Planeten um fremde Sterne und wie bekommt man Informationen über ihre Eigenschaften? Diese und viele mehr Fragen werden wir beantworten. Dabei werden wir versuchen einen wissenschaftlichen Standpunkt einzunehmen, uns mit den Methoden auseinanderzusetzen und neueste Erkenntnisse der Forschung nicht nur diskutieren, sondern auch kritisch hinterfragen. Das Spektrum der Themen reicht von der klassischen, optischen Astronomie bis hin zu den Extremen des Universums, wie beispielsweise Röntgenstrahlung von schwarzen Löchern und die Frage nach dem Urknall. Dabei stehen insbesondere die Themenbereiche im Vordergrund, die an der Bamberger Dr. Karl Remeis Sternwarte zum Forschungsschwerpunkt gehören.

Kurs **Fo910**
 Florian Steynberg
 Freitag, 01.07., 19.00-20.30 Uhr, 5x
 € 37,50 (€ 33,80) Kleingruppe VHS-Zentrum

VHS des Landkreises Forchheim in Kooperation mit der Info-Offensive Klimaschutz des Landratsamtes Forchheim



Online: Energetische Gebäudesanierung - Was, wann und wie?



- Sinnvolle (Einzel-)Maßnahmen an Fenster/Türen/Wand/Dach/...
- Bei mehreren Maßnahmen: richtige Reihenfolge beachten
- Worauf ist beim Fenstertausch zu achten?

- Welche geeigneten Dämm-Materialien gibt es?
- So gehe ich vor: Fachunternehmen finden und Angebot(e) einholen
- Energie-Effizienz-Experten einbinden - Leistungen des Energieberaters
- Sind Förderung(en) möglich, wurden alle Kosten bedacht?
- Evtl. Einbruchschutz-Maßnahmen integrieren
- Wie sind die Fördermittel zu beantragen?
- Wie hoch ist die Energieeinsparung?
- Schimmel vermeiden durch richtiges Heizen/Lüften

Kurs **Fo911**
 Paul Pohlmann
 Donnerstag, 10.02., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte bis spätestens 15:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!
 Die Einwahldaten werden danach per Mail an Sie verschickt.
Online bei Ihnen zu Hause

Sie können an dem gebuchten Kurs nicht teilnehmen?

Melden Sie sich bitte **rechtzeitig** ab! Die Abmeldung muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht zulässig.

Online: „Elektro-Mobilität:

E-Autos und Lademöglichkeiten

- Welche Fahrzeuge sind derzeit verfügbar oder werden in Kürze am Markt angeboten?
- Was ist der Unterschied zwischen reinen Elektro-Autos, Hybrid-Autos, Range-Extender, etc.?
- Welche Reichweite haben die Elektroautos bzw. die E-Bikes?
- Wie schaut es mit dem Ladesäulennetz in Deutschland bzw. im Landkreis Forchheim aus?
- Wie funktioniert das Laden zu Hause?
- Welche staatlichen Förderungen/Unterstützungen gibt es (Kaufprämie, Steuerbefreiung, verkehrsrechtliche Vergünstigungen, KfW-Zuschuss für private Ladestationen)?

Kurs **Fo912**
 Dominik Bigge
 Donnerstag, 17.02., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte bis spätestens 15:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!
 Die Einwahldaten werden danach per Mail an Sie verschickt.
Online bei Ihnen zu Hause

Online: Fördermöglichkeiten für

Heizungssanierung - Die Bundesförderung effiziente Gebäude

- Informationen über
- die Vor-Ort-Energieberatung für Wohngebäude (Zuschuss 80 %)
 - die „Bundesförderung effiziente Gebäude“ für
 - den Austausch alter (Öl-)Heizungen durch Heiztechniken auf Basis erneuerbarer Energien, z. B. Holzpellets-, Stückholz-, Hackschnitzel-, Gashybridheizungen, Wärmepumpen oder Solarthermieanlagen oder Anschluss an ein Nahwärmenetz (Zuschüsse oder Tilgungszuschüsse von 30 bis zu 55 % möglich)
 - Einzelmaßnahmen, wie z. B. Fenstertausch, Dach- /Fassaden-Dämmung, Optimierung bestehender Heizungen (Zuschüsse oder Tilgungszuschüsse ab 20 %)
 - energieeffizientes Sanieren zum Effizienzhaus 100, 85, 70, 55 oder 40 (Zuschüsse oder Tilgungszuschüsse 25 bis zu 50 %)
 - energieeffizientes Bauen, Effizienzhaus 40 oder 40 plus
 - die fachliche Baubegleitung (Zuschuss 50 %)
- Erläuterung der Voraussetzungen, Fördersätze, Vorgehensweise, förderfähige Kosten, rechtzeitige Antragstellung, Umsetzungsfristen usw.

Kurs **Fo913**
 Christine Galster
 Donnerstag, 24.02., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte anmelden!
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können Online bei Ihnen zu Hause

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

- Kurzvorstellung verschiedener Heizsysteme (Solarthermie, Wärmepumpe, Biomasse-/Pellets, Brennwerttechnik)
- Besonderheiten und Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Systeme
- Worauf ist als Nutzer zu achten bzw. was ist zu beachten?
- Aufzeigen der Einsparpotentiale
- Betriebskosten der verschiedenen Heizsysteme
- Allgemeine Tipps zum Energiesparen
- Fördermöglichkeiten

Kurs **Fo914**
 Siegfried Brütting
 Donnerstag, 03.03., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte anmelden!
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können Online bei Ihnen zu Hause

Online: Balkon-PV - Solarstrom von Balkon und Terrasse direkt in die Steckdose @

- Warum gibt es Balkon-PV?
- Wie viel Strom kann erzeugt und direkt verbraucht werden?
- Welche technischen Voraussetzungen müssen gegeben sein (z. B. Steckdosen)?
- Welche rechtlichen Rahmenbedingungen bestehen?
- Einsatz- und Nutzungsmöglichkeiten von Steckersolargeräten
- Mit welchen Kosten muss ich kalkulieren?
- Amortisation bzw. Fördermöglichkeiten des Landkreises und Vorteilsangebote

Kurs **Fo915**
 David Schwing
 Donnerstag, 10.03., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte anmelden!
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können Online bei Ihnen zu Hause

Online: Energetisch Sanieren mit individuellem Sanierungsfahrplan - so wird ihr Haus effizient @

- Wie gehe ich vor, wo fange ich an, was ist zu beachten?
- Wie/wo finde ich einen qualifizierten Energieberater?
- Wann/wo sind die Fördermittel für die Energieberatung zu beantragen?
- Wie läuft die Vor-Ort-Beratung durch den Energie-Effizienz-Experten ab?
- Warum ist ein Individueller Sanierungsfahrplan sinnvoll?
- Muss ich mich an die Empfehlungen des individuellen Sanierungsfahrplans (iSFP) halten?
- Kann mich der Energieberater bei Planung, Beantragung der Förderung und Bauausführung unterstützen?

Kurs **Fo916**
 Henning Hahn
 Donnerstag, 17.03., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte anmelden!
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können Online bei Ihnen zu Hause

Online: Heizen mit Holz (Scheitholz, Hackschnitzel, Pellets) und Solarthermie @

- Vorstellung von Holzpellets-, Scheitholz-, Hackschnitzelanlagen und Erläuterung der Funktionsweise
- Möglichkeiten der Nutzung von Solarthermie als Ergänzung zum Heizsystem
- Wärmeerzeugung mit Solarstromüberschuss
- Besonderheiten und Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Systeme
- Was ist bei der Entscheidungsfindung zu beachten?
- Aufzeigen der Einsparpotentiale (Darstellung der Investitions-, Betriebs- und Wartungskosten im Vergleich)
- Fördermöglichkeiten

Kurs **Fo917**
 Siegfried Brütting
 Donnerstag, 24.03., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte bis spätestens 15:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!
 Die Einwahldaten werden danach per Mail an Sie verschickt.
Online bei Ihnen zu Hause

Online: Energieeffizient Bauen (und Sanieren) - mit guter Planung zum geförderten Effizienzhaus @



- Wie unterscheiden sich die verschiedenen Effizienzhaus-Standards 70, 55, 40 oder 40 plus und das Passivhaus voneinander?
- Was ist bereits bei der Planung des Gebäudes und der Anlagentechnik zu beachten?
- Was ist zu tun, um beim Neubau mindestens Effizienzhausniveau 40 (mit Förderung) zu erreichen?
- Worauf ist beim energieeffizienten Bauen und Sanieren zu achten (Bau-/Dämmstoffe)?
- Wer hilft bei Planung, Ausführung und Erstellung der technischen Nachweise?
- Welche Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?

Kurs **Fo918**
 Johann Schneider
 Donnerstag, 31.03., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte anmelden!
 Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir die Einwahldaten per Mail verschicken können Online bei Ihnen zu Hause

Online: Heizen und Kühlen mit Wärmepumpe und Photovoltaik @



- Kombinationsmöglichkeiten von PV und Wärmepumpe
- Vorstellung von Wärmepumpentypen
- Vorzüge und Einsatzmöglichkeiten der Systeme
- Was ist bei der Entscheidungsfindung zu beachten?
- Gibt es Herausforderungen beim Lärmschutz?
- Aufzeigen der Nutzungsmöglichkeiten und Einsparpotentiale (Darstellung der Investitions-, Betriebs- und Wartungskosten im Vergleich)
- Smart home - intelligente Vernetzung der elektrischen Anlagen und automatische Steuerung der Gebäudetechnik

Kurs **Fo919**
 Wolfgang Dotterweich
 Donnerstag, 07.04., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte bis spätestens 15:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!
 Die Einwahldaten werden danach per Mail an Sie verschickt.
Online bei Ihnen zu Hause

COVID19-Hinweis:
 Da bei Drucklegung, Januar 2022, des vorliegenden vhs-Programmes die Rahmenbedingungen für die Durchführung des vhs-Kursbetriebes noch nicht im Detail abzusehen waren, können sich Änderungen ergeben. Bitte beachten Sie unsere Homepage www.vhs-forchheim.de und Pressemitteilungen.

- Online: Die Hybridheizung mit Energiemanager - Heizen mit Sonne, Luft, Holz, Öl oder Gas** @
- Funktionsweise einer Hybridheizung mit Pufferspeicher
 - Vorzüge und Kombinationsmöglichkeiten der verschiedenen Systeme
 - Nutzung von Solarthermie als Ergänzung zum Heizsystem
 - Wie groß sollte der Pufferspeicher sein?
 - Wann ist eine Hybridheizung zu empfehlen?
 - Was ist bei der Entscheidungsfindung zu beachten?
 - Beispiele von Investitions-, Betriebs- und Wartungskosten
 - Fördermöglichkeiten

Kurs Fo920
 Siegfried Brütting
 Donnerstag, 21.04., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte bis spätestens 15:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!
 Die Einwahldaten werden danach per Mail an Sie verschickt.
 Online bei Ihnen zu Hause

- Online: Photovoltaik 2.0 - Instandhaltung, Überwachung und Optimierung von Bestandsanlagen** @
- Ist meine Photovoltaikanlage noch voll funktionsfähig?
 - Welche Probleme können auftreten und wie lassen sich diese beheben?
 - Wann muss der Wechselrichter ausgetauscht werden?
 - Welche Optimierungsmaßnahmen sind möglich?
 - Lohnt sich der Einbau eines Batteriespeichers?
 - Wodurch lässt sich die Eigenverbrauchsquote steigern?
 - Wie kann ich meine Anlage selber überwachen und die Daten auswerten?

Kurs Fo921
 Peter Baumeister
 Donnerstag, 28.04., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte bis spätestens 15:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!
 Die Einwahldaten werden danach per Mail an Sie verschickt.
 Online bei Ihnen zu Hause

- Online: Photovoltaik und Wärmepumpe - Naturenergie effizient nutzen** @
- Was ist bei der Planung einer Photovoltaikanlage zu beachten?
 - Welche Möglichkeiten der unmittelbaren Nutzung und Speicherung gibt es?
 - Wie funktioniert eine Photovoltaikanlage mit Eigenstromnutzung?
 - Ist der Einsatz eines Batteriespeichers sinnvoll?
 - Wann ist der Eigenverbrauch besonders empfehlenswert?
 - Wie kann der Eigenverbrauch gesteigert werden?
 - Ist die Kombination mit einer Wärmepumpe sinnvoll?

Kurs Fo922
 Willi Harhammer
 Donnerstag, 05.05., 19.30 Uhr
 Eintritt: frei Der Vortrag findet online statt.
 Bitte bis spätestens 15:00 Uhr am Tag des Vortrages anmelden!
 Die Einwahldaten werden danach per Mail an Sie verschickt.
 Online bei Ihnen zu Hause

Es erfolgt keine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

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



GÖßWEINSTEIN

Leitung: Simone Dümmler,
 Gemeindeverwaltung Gößweinstein, Tel. 09242/980-10

Anmeldung:
 Einschreibung ab Dienstag, 15.02.2022
 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 Dümmler möglich.

Montag – Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr
 Donnerstag: 14:00 – 18.30 Uhr

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

Hier finden Ihre Kurse statt:
 Haus des Gastes: Burgstr. 6, 91327 Gößweinstein
 Turnhalle Grund- und Mittelschule: Viktor-von-Scheffel-Straße 45, 91327 Gößweinstein
 Gärtnerei Wiedow: Pezoldstraße 34, 91327 Gößweinstein

Gesundheit

- Figurtraining**
 Gelenkschonendes Training für jeden.
 - Aufwärmprogramm
 - Work-Out für Bauch, Beine, Po und Rücken
 - Entspannung
 Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe!

Kurs GÖ001
 Slobodanka Bollmann
 Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 39,00 (€ 35,10) Turnhalle Grund- und Mittelschule

- Sanfte Trend-Gymnastik für jede Altersklasse**
 Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe!

Kurs GÖ002
 Slobodanka Bollmann
 Montag, 07.03., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
 € 39,00 (€ 35,10) Turnhalle Grund- und Mittelschule

- Yoga**
 Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

Kurs GÖ003
 Claudia Redel
 Donnerstag, 10.03., 18.45-20.15 Uhr, 10 x
 € 57,00 (€ 51,30) Haus des Gastes

Kräuterkurs: Brotaufstriche mit frischen grünen Zutaten direkt von der Wiese



Mit Wiesenkräutern und -blumen lassen sich nicht nur schmackhafte, sondern auch optisch ansprechende Aufstriche, Dips und Buttervariationen zubereiten. Nach einem Streifzug durch die Wiese bereiten wir ein paar verschiedene Aufstriche zu und kosten sie natürlich auch!

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen und Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung, Vorratsdosen zum Mitnehmen unserer Ergebnisse. Kosten für evtl. weitere verwendete Lebensmittel können im Kurs bezahlt werden.

Kurs **GÖ004**

Annette Dokoupil-Gutensohn
Montag, 25.04., 16.00-19.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material
Treffpunkt: Haus des Gastes

Kursangebot für Senioren: Yoga auf einem Stuhl sitzend

Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren. Mit kleinen Bewegungen große Wirkung erzielen. Yogaübungen fördern die Beweglichkeit von Körper und Geist sowie die Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Körper- und Atemübungen tragen zu einem allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei und wirken sich so positiv auf die Gesundheit aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und warme Decke!

Kurs **GÖ006**

Virginia Alex
Donnerstag, 10.03., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00)
Haus des Gastes
Kleingruppe

Kreativ

Nähkurs für Anfänger

In diesem Kurs lernen Teilnehmer die Nähmaschine, sowie verschiedene Materialien als auch Fachbegriffe näher kennen. Je nach Zeit werden sämtliche Stiche ausprobiert.

Es wird ein kleines Projekt, das wir gemeinsam beschließen, genäht.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die nicht wissen, ob es das richtige Hobby für sie ist und vielleicht schon einmal an einer Nähmaschine saßen, aber trotzdem noch Anfänger sind!

Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden).

Kurs **GÖ007**

Nicole Gößwein
Freitag, 29.04., 18.30-21.00 Uhr, 4 x
€ 72,00 (€ 64,80)
Haus des Gastes
Kleingruppe

Sonntag-Nähreff

Liebe Nähfreunde, wir wollen im Team „Angstprojekte“ unter fachkundiger Anleitung fertigstellen, die zu Hause herumliegen und noch nicht fertig genäht wurden. Gerne dürfen auch erfahrene Näherinnen teilnehmen, die Interesse an einem Nähreff haben. Wir haben vier Sonntage für Sie geplant. Sie können bzw. müssen sich für jeden Sonntag einzeln anmelden. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Projekt, Material

Kurs **GÖ008A**

Nicole Gößwein
Sonntag, 27.03., 15.00-19.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00)
Haus des Gastes

Sonntag-Nähreff

Liebe Nähfreunde, wir wollen im Team „Angstprojekte“ unter fachkundiger Anleitung fertigstellen, die zu Hause herumliegen und noch nicht fertig genäht wurden. Gerne dürfen auch erfahrene Näherinnen teilnehmen, die Interesse an einem Nähreff haben. Wir haben vier Sonntage für Sie geplant. Sie können bzw. müssen sich für jeden Sonntag einzeln anmelden. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Projekt, Material

Kurs **GÖ008B**

Nicole Gößwein
Sonntag, 03.04., 15.00-19.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00)
Haus des Gastes

Sonntag-Nähreff



Liebe Nähfreunde, wir wollen im Team „Angstprojekte“ unter fachkundiger Anleitung fertigstellen, die zu Hause herumliegen und noch nicht fertig genäht wurden. Gerne dürfen auch erfahrene Näherinnen teilnehmen, die Interesse an einem Nähreff haben. Wir haben vier Sonntage für Sie geplant. Sie können bzw. müssen sich für jeden Sonntag einzeln anmelden. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Projekt, Material

Kurs **GÖ008C**

Nicole Gößwein
Sonntag, 10.04., 15.00-19.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00)
Haus des Gastes

Sonntag-Nähreff

Liebe Nähfreunde, wir wollen im Team „Angstprojekte“ unter fachkundiger Anleitung fertigstellen, die zu Hause herumliegen und noch nicht fertig genäht wurden. Gerne dürfen auch erfahrene Näherinnen teilnehmen, die Interesse an einem Nähreff haben. Wir haben vier Sonntage für Sie geplant. Sie können bzw. müssen sich für jeden Sonntag einzeln anmelden. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Projekt, Material

Kurs **GÖ008D**

Nicole Gößwein
Sonntag, 24.04., 15.00-19.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00)
Haus des Gastes

Landhauskränze binden und dekorieren

Wir wollen für das Frühjahr Landhauskränze binden und dekorieren. Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Kurs **GÖ009**

Anna-Lena Wiedow
Dienstag, 15.03., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material
Gärtnerei Wiedow

Kinder

Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Bewegungsangebote für Eltern mit kleineren Kindern und Neueinsteigern. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Schulsportturnhalle und schaffen abwechslungsreiche Gelegenheiten zum Klettern und Toben. Wir experimentieren mit Materialien aus dem Alltag und schaffen Anreize zur Wahrnehmungsschulung. In einfachen Rollen- und Mannschaftsspielen lernen die Kinder, sich eigenständig nach Regeln zu bewegen.

Kurs **GÖ010**

Gisela Unglert-Stielper
Freitag, 11.03., 15.30-16.30 Uhr, 10 x
€ 26,00
Turnhalle Grund- und Mittelschule

Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Bewegungsangebot für Eltern, die gerne mit ihrem Kind sportlich aktiv sein möchten. Wir werden uns mit kindgerechter Gymnastik aufwärmen und die körperliche Ausdauer der Kinder schulen. Geräte werden im Schwierigkeitsgrad variiert, den individuellen Fähigkeiten der Kinder angepasst und mit Geschicklichkeitsspielen kombiniert. Mit einfachen Ball- und Mannschaftsspielen wird die Teamfähigkeit der Kinder gefördert.

Kurs **GÖ011**
 Gisela Unglert-Stielper
 Freitag, 11.03., 16.45-18.15 Uhr, 10 x
 € 39,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule

Klettern, Turnen, Toben (2 - 4 Jahre)

Bewegungsangebote für Eltern mit kleineren Kindern und Neueinsteigern. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Schulsportturnhalle und schaffen abwechslungsreiche Gelegenheiten zum Klettern und Toben. Wir experimentieren mit Materialien aus dem Alltag und schaffen Anreize zur Wahrnehmungsschulung. In einfachen Rollen- und Mannschaftsspielen lernen die Kinder, sich eigenständig nach Regeln zu bewegen.

Kurs **GÖ012**
 Gisela Unglert-Stielper
 Donnerstag, 10.03., 15.45-16.45 Uhr, 10 x
 € 26,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule

Klettern, Turnen, Toben (ab 4 Jahren)

Bewegungsangebot für Eltern, die gerne mit ihrem Kind sportlich aktiv sein möchten. Wir werden uns mit kindgerechter Gymnastik aufwärmen und die körperliche Ausdauer der Kinder schulen. Geräte werden im Schwierigkeitsgrad variiert, den individuellen Fähigkeiten der Kinder angepasst und mit Geschicklichkeitsspielen kombiniert. Mit einfachen Ball- und Mannschaftsspielen wird die Teamfähigkeit der Kinder gefördert.

Kurs **GÖ013**
 Gisela Unglert-Stielper
 Donnerstag, 10.03., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 Turnhalle Grund- und Mittelschule

VHS DES LANDKREISES FORCHHEIM IN KOOPERATION MIT DEM WALLFAHRTSMUSEUM 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: 14.00-17.00 Uhr

Donnerstag, Samstag, Sonntag, 10.30-17.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 17.00 Uhr

Nebensaison (2. November – 1. Advent und 1. März - Palmsonntag):

Sonn- und Feiertag, 10.30 – 16.00 Uhr

außer: 1. Advent bis 06.01.: Freitag – Sonntag: 10.30 – 17.00 Uhr

Führungen nach Vereinbarung

Eintrittspreis: € 4,00 p.P.

Schüler, Studenten und Gruppen ab 15 Personen: € 3,00 p.P.

Schulklassen: € 1,50 p.P.

Kinder unter 6 Jahren frei!

Führungshonorar: € 30,00 zzgl. ermäßigter Eintrittspreis

Auskünfte:

Büro Wallfahrtsmuseum Gößweinstein,

Balthasar-Neumann-Str. 2, 91327 Gößweinstein, Tel. 09242/741766
 oder 09242/740425

E-Mail: info@wallfahrtsmuseum-goessweinstein.de

Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.



GRÄFENBERG

Leitung: Sabine Weißenborn

Anmeldung: Stadt Gräfenberg, Frau Kugler, Tel. 09192/709-11 ab Dienstag, 15.02.

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 - Sport

Zumba



Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Zumba verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs

Gr001

Stefana Taneva

Montag, 07.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Turnhalle Grundschule

Pilates-Training für Fortgeschrittene

Für Anfänger ist eine Einweisung möglich

Neu sind die Pilatesübungen mit Kleingeräten. Dazu gehören der Pilates-Circle, Sissle-Bälle, Theraband, Belt und Tocu Brasil.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs

Gr002

Manuela Meyer

Dienstag, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 53,00 (€ 47,70) mit Teilnahmebescheinigung Kulturraum Weißenhohe

Kleingruppe

Pilates-Training für Fortgeschrittene

Für Anfänger ist eine Einweisung möglich

Neu sind die Pilatesübungen mit Kleingeräten. Dazu gehören der Pilates-Circle, Sissle-Bälle, Theraband, Belt und Tocu Brasil.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs

Gr003

Manuela Meyer

Dienstag, 08.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 53,00 (€ 47,70) mit Teilnahmebescheinigung Kulturraum Weißenhohe

Kleingruppe

Wirbelsäulengymnastik - ein gesunder Rücken

Verspannungen, Stress und Haltungsfehler lösen oft Beschwerden aus. Richtige Bewegung ist für die körperliche Gesundheit von großer Bedeutung. „Bewegen statt schonen“! Wir mobilisieren, dehnen und kräftigen unsere Muskulatur. Wichtig hierbei ist die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, um Beschwerden vorzubeugen bzw. zu verringern. Bitte Isomatte mitbringen.

Kurs

Gr004

Doris Meier

Montag, 07.03., 10.00-11.15 Uhr, 10 x

€ 50,50 (€ 45,50) mit Teilnahmebescheinigung

Bürgerhaus

Kleingruppe

FaYo - FaszienYoga

Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Mit Faszien Yoga können Sie besonders gut einseitige Haltungen und Positionen des Alltags ausgleichen, Ihre Beweglichkeit erweitern und Ihren Körper stabilisieren. Gezielte Yogaübungen verringern Verspannungen und ggf. Schmerzen und dienen der Vorbeugung. Die Faszien werden mit Gewebeflüssigkeit und Nährstoffen versorgt, der Körper fühlt sich erfrischt sowie verjüngt an und die Lebensfreude wird gefördert. Der Kurs eignet sich für Personen mit durchschnittlicher, alltäglicher Beweglichkeit. Übungen auf der Bodenmatte und im Stand werden der jeweiligen Beweglichkeit angepasst. Bitte bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Getränk und eigene Yoga- oder Bodenmatte mitbringen!

Kurs

Gr005

Laura Porzelt

Mittwoch, 09.03., 9.30-11.00 Uhr, 9 x

€ 51,30 (€ 46,20)

Bürgerhaus

Yin Yoga für Faszien und Seele

NEU

Yin Yoga als sehr ruhige, meditative Form des Yogas bildet einen tollen Gegenpol zu unserem sonst sehr kraftvollen und aktiven Alltag. Im Yin Yoga werden die Positionen sehr lange passiv ohne Druck und mit Einsatz von Hilfsmitteln gehalten. Dadurch werden tiefe fasziale Schichten und feste Körperstrukturen erreicht. Somit ist dies ein optimales Mittel, um Verspannungen in allen Bereichen des Körpers zu bearbeiten und auch Blockaden zu lösen! Je nach Gestaltung der Sequenz kann es beruhigend, belebend, angstbefreiend, fokussierend und erfreuend wirken. Durch seine ruhige und achtsame Praxis hilft es uns in die Innenschau zu kommen und die Bedürfnisse und Grenzen unseres Körpers besser wahrzunehmen. Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme wärmende Kleidung, Socken, Wolldecke, 1-2 Sofakissen

Kurs

Gr006

Caroline Heft

Montag, 07.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x

€ 38,00 (€ 34,20)

Bürgerhaus

Eltern-Kind

Turnen Mutter/Vater und Kind

Eltern-Kind-Turnen mit den Kleinsten bedeutet: Anbieten von Elementarübungen, Sammeln von ersten Bewegungserfahrungen im Turnen mit Klein- und Großgeräten, Bewegungsaufgaben zur Erweiterung des Bewegungsschatzes, Förderung der motorischen Kreativität und Selbsterfahrung, Erlebnisse und Abenteuer.

Kurs

Gr007

Margitta Kraft

Donnerstag, 10.03., 15.15-16.30 Uhr, 6 x

€ 28,50 (€ 25,60)

Turnhalle Realschule

Turnen Mutter/Vater und Kind

Kurs

Gr008

Margitta Kraft

Donnerstag, 10.03., 16.30-17.45 Uhr, 6 x

€ 28,50 (€ 25,60)

Turnhalle Realschule



HALLERNDORF

Leitung: Petra Horch

Anmeldung: Frau Stöckert, Gemeindeverwaltung, Tel. 09545/4439-113 (nur vormittags) ab Dienstag, 15.02.

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.



HAUSEN

Leitung: Margarethe Müller

Anmeldung: Gemeinde Hausen

Frau Müller, Tel. 09191/7372-28 und Frau Saam, Tel. 09191/7372-0 ab Dienstag, 15.02.

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.

Tanzkurs für Paare - Grundkurs



Sie erlernen und vertiefen verschiedene Tanzstile und erlangen dadurch auch eine bessere Beweglichkeit und Bewegungskoordination. Der Dozent geht dabei feinfühlig auf die Teilnehmenden ein und bringt Ihnen Grundschriffe und Bewegungsabläufe näher.

Eine Anmeldung pro Paar.

Kurs

Ha001

Udo Schüpferling

Freitag, 11.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 100,00 (€ 90,00) pro Paar

Kleingruppe

Turnhalle Hallerndorf

Gesundheit - Sport

Power Body für Männer und Frauen geeignet

Dieses Training ist für jeden geeignet, der Spaß hat, sich nach Musik zu bewegen.

Zu Beginn der Stunde starten wir mit einem Aufwärm- und Konditionsteil (meist ohne schwere

Choreografie), danach trainieren wir im Stundenwechsel, Bauch, Beine, Po, Taille oder Rücken. Relaxing bzw. Stretching, oder auch autogenes Training beschließen die Stunde.

Kurs

Hs001

Sabine Munker

Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Sporthalle Hausen

Gemeinsam die Verbindung zu Pferden entdecken



Das neue Angebot vom „Reiterhof Pegasus“ ist für alle Eltern, die Pferde lieben und ihren Kindern einen frühen Kontakt mit diesen wundervollen Tieren bieten möchten. Egal ob sie ihr Kind im Tragetuch, im Kinderwagen oder bereits selbstständig an

der Hand laufend mitbringen, sind alle Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern bzw. Enkelkindern willkommen.

Während die Kinder bei ihren Mamas oder Papas schlafen oder etwas spielen, lernen die Eltern Interessantes über Pferde. Anschließend werden wir gemeinsam die Pferde putzen, etwas Spazieren führen oder auch nur beobachten.

Kinder spüren es von Anfang an, wenn Tiere in der Nähe sind, und können beim Streicheln und Putzen schon von Klein auf ihren Bezug zu Pferden entwickeln und vertiefen.

Überdies sind Pferde meist besonders einfühlsam, wenn sie merken, dass Kinder dabei sind: Sie zeigen sich dann als sanfte Riesen, die sehr vorsichtig agieren.

Ein Erwachsener und ein Kind pro Anmeldung.

Kurs

Fo751

Claudia Kißmehl

Mittwoch, 04.05., 10.00-11.30 Uhr, 5 x

€ 150,00 Kleingruppe Reiterhof Pegasus, Pautzfelder Str. 30, Hallerndorf

Yoga

Yoga umfasst den Menschen mit Körper, Geist und Seele. Die Muskeln, Sehnen und Organe werden langsam gedehnt bzw. gestärkt und auf die Belastungen des Alltags besser vorbereitet. In besonderem Maße wird die Fähigkeit zum bewussten Entspannen und Loslassen geübt. Atmung, Meditation, Bewegung führen zur Ausgeglichenheit (für alle Altersschichten). Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und warme Socken!

Kurs

Hs002

Gisela Peschka-Endres

Mittwoch, 09.03., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 49,80 (€ 44,80) mit Teilnahmebescheinigung

Bürgerhaus

Yoga für den Rücken

NEU

Der Kurs ist für alle geeignet, die nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist entspannen wollen.

Bevor die Meditation die Einheit abrundet, gibt es abwechslungsreiche Übungen, die die Stütz Muskulatur kräftigt und mobilisiert.

Aufgrund einfacher Bewegungsabläufe ist der Kurs für Geübte und Neueinsteiger geeignet.

Bitte Matte, Decke und ein Kissen mitbringen.

Kurs

Hs003

Sabine Meißner

Mittwoch, 27.04., 19.45-21.00 Uhr, 10 x

€ 65,50 (€ 59,00) mit Teilnahmebescheinigung

Bürgerhaus

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen die Teilnahme!

Autogenes Training für Anfänger

Das Autogene Training (AT) ist eine effektive und weit verbreitete Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich anerkannt ist. In der heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und Hektik häufige Ursache für Erkrankungen. Daher ist es umso wichtiger richtig zu entspannen. Ich leite die Teilnehmer an, mit Autosuggestion die gefühlsmäßige und körperliche Ebene zu verbinden und somit einen Entspannungszustand auszulösen. Der Kurs bietet Ihnen die Grundlage für ein besseres Verständnis für Stress und Entspannung. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren. Nach kurzer Zeit und Übung sind bereits positive Veränderungen wie Ruhe und Gelassenheit spürbar.

Bequeme und warme Kleidung, sowie eine dicke Unterlage, Kissen, Decke ggfs. eine Knierolle unterstützen Sie dabei.

Kurs

Kathrin Hindel
Dienstag, 08.03., 18.30-20.00 Uhr, 8 x
€ 60,00 (€ 54,00)

Hs004

Bürgerhaus

Faszientraining - Training für ein kraftvolles Bindegewebe



Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie verbinden alle Teile im Inneren des Körpers und beeinflussen die Haltung, die Muskeln, die Bewegung und Körperwahrnehmung. Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und sind eine seit langem vernachlässigte Struktur, die im Trainingsprozess weit mehr Aufmerksamkeit verdient. Lernen Sie deshalb diese neuen Trainingsformen kennen, die helfen, Ihr Bindegewebe kraftvoller werden zu lassen und dazu beitragen, Ihre Körperwahrnehmungsfähigkeit zu verbessern. Zu Beginn des Kurses erhalten Sie Informationen über Faszien, deren Funktionen und den Einfluss auf unseren Körper. Zum Einsatz kommen versch. Black Rolls und weitere Rollen, welche dazu beitragen, die Struktur Ihrer Fasziezn/Ihres Bindegewebes zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk (wichtig!)

Kurs

Birgit Kaletsch
Montag, 07.03., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 38,00 (€ 34,20)

Hs005

Bürgerhaus

FaszienVital

NEU

Trainiere und löse Verspannungen und verklebtes Bindegewebe am ganzen Körper.

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

Kurs

Markus Agrikola
Freitag, 11.03., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 45,60 (€ 41,00)

Hs006

Bürgerhaus

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

Rückenkurs im Freien



Wenn Sie Ihre Gewohnheit verändern möchten, dann ist ein Rückenkurs sicherlich ein guter Weg. Sie sind wenig gut trainiert, es passiert öfters - dass Sie nach dem Heben eines schweren Gegenstands aus dem Kofferraum oder nach stundenlanger Gartenarbeit danach Ihr Kreuz spüren und Schmerzen empfinden. Daher ist dieser Kurs darauf ausgerichtet, die Rückenmuskulatur sanft zu kräftigen und zu dehnen. Sie werden zur Aktivität ermuntert und es werden Ihnen praktikable Wege zu mehr Bewegung aufgezeigt.

Wir üben sowohl im Stehen als auch im Liegen sowie im Kniestand - auf dem Freigelände (nur bei schönem Wetter). Bitte eine Decke, eine Gymnastikmatte und eventuell ein Kissen mitbringen.

Bei akuten Rückenbeschwerden ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Kurs

Hélène Maréchal
Donnerstag, 01.09., 17.00-18.00 Uhr, 5 x
€ 19,00 (€ 17,10)

Hs007

Schule

Pilates-Training am Vormittag mit Vorkenntnissen 2

In diesem Kurs frischen wir die erworbenen Kenntnisse aus dem Pilates-Trainings mit Vorkenntnissen 1 auf und erweitern diese im Verlauf des Kurses. Dabei kommen auch Kleingeräte mit zum Einsatz. Die bereits erworbenen Fähigkeiten werden intensiviert und verfeinert. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Kenntnisse aus dem Pilates-Training erforderlich! Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen!

An Kleingeräten bitte ein Theraband Paar Hanteln (200g) mitbringen.

Kurs

Birgit Kaletsch
Donnerstag, 10.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung

Hs008

Bürgerhaus

Bauchtanz - Mittelstufe II

Wiedereinsteiger, die schon etwas mehr Erfahrung im Tanz haben, sind herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Kurs

Claudia Bleisch
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 13 x
€ 74,10 (€ 66,70)

Hs009

Bürgerhaus

Kinder

Malen und Zeichnen für Kinder, Kurs 1

Aquarellieren, Kohle und Rödeln

Hallo Eltern, habt Ihr Lust Eure Kinder zum Aquarellieren zu schicken? Mitbringen: Aquarellblock DIN A3, DIN A4 Karton Aquarellblock, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze); Bleistift HB 2 und Radiergummi.

Nach Pinselübungen und schwarz-weiß-Malerei in der Schule machen wir Landschaftsmalereien im Freien in Hausen. Zum Malen im Freien brauchen wir einen DIN A 4 Karton Aquarellblock.

Kurs

Karin Peschel
Freitag, 29.04., 15.00-17.00 Uhr, 6 x
€ 60,00 (€ 54,00) + Material

Hs010

Schule Werkraum

Malen und Zeichnen für Kinder, Kurs 2



Aquarellieren, Kohle und Rödeln
Hallo Eltern, habt Ihr Lust Eure Kinder zum Aquarellieren zu schicken?
Mitbringen: Aquarellblock DIN A3, DIN A4 Karton Aquarellblock, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze); Bleistift HB 2 und Radiergummi.

Nach Pinselübungen und schwarz-weiß-Malerei in der Schule machen wir Landschaftsmalereien im Freien in Hausen. Zum Malen im Freien brauchen wir einen DIN A 4 Karton Aquarellblock.

Kurs **Hs011**
Karin Peschel
Freitag, 29.04., 17.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 60,00 (€ 54,00) + Material Schule Werkraum

Kleine Alltagshelden – löwenstark durchstarten in dein Leben! (6 - 8 Jahre)

Überfordernde Konfliktsituationen, Beleidigungen, Mobbing – laut einer aktuellen Studie hat jedes 3. Kind bereits in den ersten 4 Schuljahren so etwas schon einmal erlebt. Diese Erfahrungen können sich negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken und sind häufig Verursacher für hinderliche Verhaltensmuster, die im Erwachsenenalter nur sehr schwer wieder abzutrainieren sind.

Jedes Kind kann lernen sich vor überfordernden Konflikten und Beleidigungen zu schützen und passende Strategien dazu entwickeln. Deshalb stärken ich Kinder in meinen Alltag & Helden Kursen nachhaltig für eine glückliche Kindheit und ein löwenstarkes Leben!

In meinem Kurs lernt Ihr Kind

- wie es weniger Streit haben wird,
- wie es sich die guten Gefühle in sein Leben holt und besser fühlen wird und
- wie es an Mut und Selbstsicherheit gewinnen wird.

Über meine Übungen vermittele ich den Kindern, wie sie durch klare Kommunikation und Körperhaltung jeden Konflikt positiv beeinflussen können. Ich trainiere mit den Kindern Handlungsstrategien für alle üblichen Konfliktsituationen und ver helfe ihnen zu einem persönlichen Schutzschild für ihr Herz, damit Worte künftig nur Worte bleiben. Über mein Training transportiere ich die Werte Eigenständigkeit, Zielstrebigkeit und Respekt.

Kurs **Hs012**
Christina Kellner
Sonntag, 13.03. und 27.03., jeweils 10.00-12.00 Uhr
€ 20,00 Bürgerhaus

Kleine Alltagshelden – löwenstark durchstarten in dein Leben! (6 - 8 Jahre)

Kursbeschreibung siehe Hs012

Kurs **Hs013**
Christina Kellner
Samstag, 09.07. und Sonntag, 10.07., jeweils 10.00-12.00 Uhr
€ 20,00 Bürgerhaus

Kleine Alltagshelden – löwenstark durchstarten in dein Leben! (8 - 10 Jahre)

Kursbeschreibung siehe Hs012

Kurs **Hs014**
Christina Kellner
Samstag, 14.05. und Sonntag, 15.05., jeweils 10.00-12.00 Uhr
€ 20,00 Bürgerhaus

Kleine Alltagshelden - Klappe, die Zweite! Vertiefung & neue Themen (6-10 Jahre)

Überfordernde Konfliktsituationen, Beleidigungen, Mobbing - laut einer aktuellen Studie hat jedes 3. Kind bereits in den ersten 4 Schuljahren so etwas schon einmal erlebt. Diese Erfahrungen können sich negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken. Sie sind häufig Verursacher für hinderliche Verhaltensmuster, die im Erwachsenenalter nur sehr schwer wieder abzutrainieren sind.

Im Grundlagenkurs „Kleine Alltagshelden - starte löwenstark durch in dein Leben!“ lernten die Kinder die Basis, wie sie sich vor überfordernden Konflikten und Beleidigungen schützen und passende Strategien dazu entwickeln.

In diesem Aufbaukurs werden wir das Gelernte erneut vertiefen, um es zu festigen sowie neue Themen aufgreifen.

Die Kinder werden unter anderem eines ihrer mächtigsten Instrumente kennenlernen: Ihre eigenen Gedanken! Denn jeder Gedanke bringt eine Wirkung mit sich. Mit einer kindergerechten Methode vermittele ich den Kindern, wie sie mithilfe Ihrer Gedanken jetzt und auch in der Zukunft nahezu alle Situationen für sich positiv beeinflussen können.

Mit einer kinderleichten Übung werde ich den Kindern veranschaulichen, dass sie die Regisseure ihres eignen Lebens sind. Ich vermittele ihnen, wie sie es selbst in der Hand haben, sich vor, während und nach einer Konfliktsituation gut oder schlecht zu fühlen. Mit der neuen Denkart werden die Kinder den herausfordernden Situationen des Alltags leichter begegnen können. Was zu mehr Selbstvertrauen, Mut sowie Eigenständigkeit und -verantwortung führt. Denn Kinder sind löwenstark - manchmal müssen sie nur darauf aufmerksam gemacht werden.

Kurs **Hs015**
Christina Kellner
Samstag, 12.03., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,00 Bürgerhaus

Kleine Alltagshelden - Klappe, die Zweite! Vertiefung & neue Themen (6-10 Jahre)

Kursbeschreibung siehe Hs015

Kurs **Hs016**
Christina Kellner
Samstag, 26.03., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,00 Bürgerhaus



HEROLDSBACH

Leitung:

Dana Knappek
Barbara Eichhorn

Anmeldung: Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de oder www.heroldsbach.de

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Frau Mönius, Tel. 09190/9292-14 ab 15.02.) 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

Gesundheit - Sport

Ansprechpartnerin: Dana Knappek

PhysYoFlow

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und Yoga. PhysYoFlow ist ein Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations- und Dehnübungen. Ein ideales Ausgleichstraining für Ausdauersportler und für alle, die aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Beendet wird die Stunde mit einem Entspannungsteil.

Dieser Kurs ist nicht für Personen mit orthopädischen Einschränkungen geeignet.

Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen, auf dem Hartplatz, statt. Bitte Matte, Handtuch oder kleine Decke und rutschfeste Socken mitbringen!

Kurs	He001
Birgit Sambale	
Montag, 07.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x	
€ 45,60 (€ 41,00)	Hirtenbachhalle

Yoga am Abend

Yoga bietet die Möglichkeit, durch sanfte Körper- und Atemübungen und Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung zu kommen. Bitte Yoga- oder Isomatte, bequeme warme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Kurs	He002
Dr. Monika Mai	
Montag, 07.03., 17.30-19.00 Uhr, 10 x	
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung	Kath. Pfarrheim

Yoga am Vormittag



Yoga bietet die Möglichkeit, durch sanfte Körper- und Atemübungen und Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung zu kommen.

Bitte Yoga- oder Isomatte, bequeme warme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Kurs	He003
Dr. Monika Mai	
Montag, 07.03., 9.45-11.15 Uhr, 10 x	
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung	Kath. Pfarrheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken (Fortführung)

Gegebenenfalls muss der Tag noch wegen Eigenbedarf der Schule geändert werden.

Kurs	He004
Dana Knappek	
Montag, 07.03., 8.30-9.30 Uhr, 10 x	
€ 26,00 (€ 23,40)	Schulturnhalle

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs	He005
Dana Knappek	
Freitag, 11.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x	
€ 26,00 (€ 23,40)	Schulturnhalle

Konditionstraining

Für Männer und Frauen

Im Rahmen dieses Kurses schulen Sie Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Trainingsstunde ist perfekt für alle, die sich rundum fit halten wollen oder es werden möchten.

Kurs	He006
Dana Knappek	
Montag, 07.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x	
€ 26,00 (€ 23,40)	Schulturnhalle

Qigong



Qigong bedeutet, durch achtsames und bewusstes Üben (Gong) die Lebenskraft (Qi) zu stärken.

Regelmäßiges Qigong-Üben hat sich als hilfreich erwiesen zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbstheilungskräfte. Es können dadurch innere Verspannungen und körperliche wie auch geistig-seelische Unausgewogenheiten im positiven Sinne reguliert werden.

Die Übungen können unabhängig von Alter oder körperlicher Einschränkung ausgeführt werden. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.

Kurs	He007
Dr. Karin Hof-Schübler	
Donnerstag, 10.03., 20.00-21.00 Uhr, 8 x	
€ 20,80 (€ 18,70)	Schulturnhalle

Ernährung

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!

Materialkosten sind, wenn nicht anders angegeben, bei der Kursleitung zu zahlen!

Die Schulküche befindet sich im Keller, Hintereingang rote Fassade.

Parken außerhalb des Schulgeländes.

Seelenwärmer



Wir zaubern Gerichte, die unsere Geschmacksknospen explodieren und unsere Seele lächeln lassen. Essen wir etwas, was uns richtig gut schmeckt, dann schenkt das auch dem trübsten Tag einen echten Lichtblick. Ob Suppe, Hauptgericht oder Dessert, es ist bestimmt für jeden etwas

dabei, was das Zeug zum Stimmungsfest hat. Frische Zutaten mit allen wertvollen Nährstoffen sorgen dafür, dass unser Körper jubiliert und wir im höchsten Maße davon profitieren. Kochen mit Hingabe und essen mit Lust ist die Devise.

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

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He008

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 24.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 14,00

Schulküche

Küchentalk

Ein brandneues Konzept stellt sich hier vor. Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Wo kaufe ich am besten und möglichst günstig Bioqualität ein? Was bedeutet „nachhaltig“ und welche Nahrungsmittel haben wann Saison? Wir kochen gemeinsam leckere Rezepte, die wir in netter Runde genießen werden. Dabei nutzen wir die Gelegenheit und tauschen uns über das Thema Ernährung aus. Jeder kann vom Erfahrungsschatz des anderen profitieren. Ich freue mich auf Euch und unseren „KüchenTalk“

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

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He009

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 07.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material ca. € 14,00

Schulküche

Israelische und levantinische Küche - mit neuen Rezepten

Die mediterrane Küche ist eine gesunde und bekömmliche Küche. Sie besteht hauptsächlich aus Gemüse, Getreideprodukten, Fisch, Reis, Joghurt und wenigen, aber schmackhaften Gewürzen und Gewürzmischungen, den „Baharat“. Hühner-, Lamm-, und Rindfleisch werden nicht als Hauptspeisen, sondern als Eintopf, gekocht oder gegrillt serviert. Aus diesen Produkten werden die leckersten Speisen zubereitet. Spricht man aber von der israelischen Küche, so meint man damit nicht nur die Mediterrane, sondern auch die Küche der Länder, aus denen Juden nach Israel ausgewandert sind. Somit ist die israelische Küche eine Internationale, in der die Mediterrane den Vorrang hat. Hierbei spielen die Vorspeisen und der Nachtschicht sowie die Gastfreundschaft eine große Rolle, ohne die der Tisch arm wäre. Hierzu gehören alle saisonalen Obstsorten und einige Süßspeisen. Wir werden zusammen kochen und einige dieser Vorspeisen „das Masa“ kennenlernen, mit denen Sie ihren Gästen die größte Gaumenfreudemachen können.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben. Außerdem gute Kochlaune, heißen Appetit und ein wenig orientalisches Temperament, um möglichst in wenigen Stunden mehrere leckere Speisen zubereiten zu können.

Materialkosten von ca. € 15,00 werden im Kurs eingesammelt.

Kurs

He010

Dr. Rajaa Nadler

Donnerstag, 05.05., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schulküche

Soulfood auf Weltreise

Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es lässt Kindheitserinnerungen aufleben, spendet Geborgenheit und zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht. Das ist Soulfood! Wir machen uns auf eine Reise rund um den Globus. Ob fleischiges mit Wohlfühlcharakter, wärmende Hülsenfrüchte oder Gewürzexplosionen der orientalischen Küche, für jeden ist mit Sicherheit etwas dabei! Begleiten Sie mich gerne und gemeinsam lassen wir es uns gut gehen!

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

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He011

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 19.05., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 14,00

Schulküche

Glücksbringer im Topf



Kann man Glück essen? Aber ja! Ein leckeres selbst gekochtes Essen, vor allem in netter Gesellschaft hebt mit Sicherheit die Laune und trägt dazu bei, dass wir uns glücklich fühlen. Wir haben es aber auch buchstäblich selbst in der Hand, vor allem die Nährstoffen

zu verwenden, die bei der Bildung der Glückshormone von großer Bedeutung sind. Wir werfen sie in den Topf und lassen es uns gut gehen. Allen voran werden wir es uns schmecken lassen. Ich freue mich schon auf Euch! Mitzubringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Kostproben

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He012

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 23.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 14,00

Schulküche

Saisonal schlemmen

Kochen Sie sich den Alltag schön mit diesen Gerichten, die wir mit Gemüse und Obst der Saison bestücken. Lebensmittel, die geerntet werden, wenn sie voll ausgereift sind, schmecken unglaublich gut. Sie haben ihr optimales Aroma erreicht, wenn sie frisch von der Ernte kommen und gleich gegessen werden. Außerdem enthalten sie dann auch die meisten Vitamine, was uns einfach nur gut tut. Und wenn es dann auch noch schmeckt, gibt es nichts besseres für unser Wohlbefinden. Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen!

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

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

He013

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 07.07., 18.00-22.00 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 14,00

Schulküche

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre

Hits für Kids

Wir kochen und backen kleine Gerichte, die Kinder gern essen.

Bitte bringt ein Geschirrtuch und einen Restbehälter mit!

Materialkosten von € 5,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs**He014**

Cornelia Schkade

Freitag, 18.03., 15.00-18.30 Uhr

€ 17,50 (€ 15,80) + Material € 5,00

Schulküche

Kreativ - Hobby - Freizeit

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Seife sieden für Einsteiger

Handgemachte und kaltgerührte Naturseifen aus eigener Herstellung bieten uns eine wundervolle Pflege und ein einmaliges Hautgefühl.

In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren natürliche Seife aus pflanzlichen Ölen und Fetten. Beduftet und gefärbt wird ebenfalls ausschließlich mit natürlichen Stoffen. Außerdem stellen wir tolle, duftende Shampoo-Bars mit natürlichen Wirkstoffen her. Diese pflegen das Haar und schonen die Umwelt.

Mitzubringen sind: ein großer Topf aus Emaille oder unbeschichtetem Edelstahl 1-2 Liter Fassungsvermögen, Pürierstab, Thermometer, digitale Küchenwaage, große hohe Plastikschüssel, alter Kunststoffkochlöffel und temperaturbeständiger Teigschaber, 2-3 Plastiklöffel und alte Joghurtbecher, Plastikmischbecher, 2 paar Gummihandschuhe, Schutzbrille, Atemschutzmaske, 1 Küchenrolle, alte Zeitungen, 1 altes Handtuch, zum Abfüllen der Seife ausgewaschene Tetrapacks oder Pringels-Dosen, Silikonbackform eckig oder Muffinform, Kühlbox oder Kühltasche für den Heimtransport.

Bitte langärmeliges altes Shirt und geschlossene Schuhe anziehen!

Alle Gerätschaften sollten grundsätzlich nur zur Seifenherstellung verwendet werden und nicht mehr für die Zubereitung von Lebensmitteln! Materialkosten ab ca. € 20,00 bitte im Kurs zahlen

Kurs**He015**

Karin Fenzl

Donnerstag, 17.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) + Material ab € 20,00

Schulküche

Seife sieden - Aufbaukurs NEU

Seife sieden, Aufbaukurs 2 (und Lorbeerseife)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schon einmal mit diesem uralten Handwerk beschäftigt haben. Wir möchten unsere Naturseifen aus eigener Herstellung mit einigen Zutaten anreichern, um individuell auf den Hauttyp abgestimmte, basische Pflege zu erhalten.

In einer kleinen Gruppe sieden wir im Kaltverfahren die Seife. Mit ausgewählten Zutaten wird eine exklusive Lorbeerseife nach Aleppoart hergestellt und es gibt eine weitere neue Rezeptur. Lassen Sie sich überraschen welche Varianten für eine gute Körperpflege noch machbar sind. Materialkosten ab 25 Euro werden im Kurs bezahlt

Mitzubringen sind: ein großer Topf aus Emaille oder unbeschichtetem Edelstahl 1-2 Liter Fassungsvermögen, Pürierstab, Thermometer, digitale Küchenwaage, große hohe Plastikschüssel, alter Kunststoffkochlöffel und temperaturbeständiger Teigschaber, 2-3 Plastiklöffel und alte Joghurtbecher, Plastikmischbecher, 2 paar Gummihandschuhe, Schutz-

brille, Atemschutzmaske, 1 Küchenrolle, alte Zeitungen, 1 altes Handtuch, zum Abfüllen der Seife ausgewaschene Tetrapacks oder Pringels-Dosen, Silikonbackform eckig oder Muffinform, Kühlbox oder Kühltasche für den Heimtransport.

Bitte langärmeliges altes Shirt und geschlossene Schuhe anziehen!

Alle Gerätschaften sollten grundsätzlich nur zur Seifenherstellung verwendet werden und nicht mehr für die Zubereitung von Lebensmitteln! Materialkosten ab ca. € 25,00 werden im Kurs gezahlt.

Kurs**He016**

Karin Fenzl

Donnerstag, 28.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) + Material ab € 25,00

Schulküche

Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Wolle mit dem Spinnrad und der Handspindel. Sie werden einiges über Wolle und Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und Spinnstuben erfahren. Ihre selbst gesponnene Wolle können sie z. Bsp. zu Pulswärmern, einem Stirmband

oder Schal verstricken. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Wollvlies kann im Kurs erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch bitte im Kurs bezahlen. Spinnräder werden von der Kursleiterin gestellt.

Kurs**He017**

Agathe Buchfelder

Freitag, 18.03., 18.00-21.00 Uhr und

Samstag, 19.03., 16.30-21.00 Uhr

€ 37,50 (€ 33,80) + Material

Kuratenhaus

(gelbes Haus links vom Rathaus)

Gesund im Stress

Lerne in diesem Kurs, wie du deine natürlichen Gesundheitsressourcen aktivierst und mit Stress und Belastungen in deinem Alltag gut umgehst. Der Kurs gibt dir Anregungen, wie du dich selbst und deine Gesundheit in stressigen Zeiten stärken und erhalten kannst.

Kurs**He018**

Tamara Stüllein

Donnerstag, 31.03., 18.00-21.00 Uhr

€ 15,00 (€ 11,20)

Kuratenhaus (gelbes Haus links vom Rathaus)

Traumreise - Klänge, Träume und Kreativität

An diesem Abend nehmen die Klänge Sie mit auf eine Reise in die Welt der Träume und der Fantasie. Sie tauchen ein in eine Zeit der Ruhe und der Geborgenheit. Daraus darf dann Ihr eigenes, wunderschönes Bild entstehen, welches auf der Fantasierreise in Ihren Gedanken entstanden ist.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und eine Plastikunterlage für einen Tisch

Keine Vorkenntnisse nötig. Material wird zur Verfügung gestellt. Materialkosten von ca. € 6,00 bitte im Kurs bezahlen.

Kurs**He019**

Agathe Buchfelder

Freitag, 01.04., 18.00-21.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material ca. € 6,00

Kuratenhaus

(gelbes Haus links vom Rathaus)

Frühjahrsputz für Haus und Körper mit „do it yourself Produkten“

Der Trend geht auch in der Haushaltsreinigung weg von den unzähligen Spezialreinigern, die z.T. sogar das zu reinigende Material, zumindest aber die Umwelt angreifen. Dabei lassen sich aus wenigen Einzel-Zutaten ganz einfach und schnell wirkungsvolle Reinigungsmittel für den Haushalt und auch Produkte für die Körperpflege herstellen. Damit lässt sich viel Plastikmüll einsparen und auch die Umwelt wird durch gesündere und natürliche Zutaten geschont.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, zwei bis drei kleine Rührschüsseln, Mess- oder Ess- und Teelöffel, Einfülltrichter, Geschirrtücher. Für unsere fertigen Produkte ein paar verschieden große Gläser mit Schraubdeckel, Sprühflaschen, Reinigerflaschen, gerne können hier gut gesäuberte ehem. kleinere Waschmittel- und ähnliche Behälter o.ä. wiederverwendet werden.

Materialkosten ab € 7,00 bitte im Kurs bezahlen.

Kurs

He020

Annette Dokoupil-Gutensohn
Donnerstag, 12.05., 18.00-21.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material ab € 7,00

Schulküche

Kräuterspaziergang durch Feld und Flur



In heimischen Feldern und Fluren wachsen viele Pflanzen und Kräuter die nicht nur dem Körper sondern auch der Seele Heilung schenken können. Sie lernen auf diesem Kräuterspaziergang verschiedene Heilpflanzen, ihre Verarbeitung und Anwendung kennen. Ein Kräutermärchen und

eine kleine Kräutermeditation bringt Sie in ein tieferes Wahrnehmen und Kennenlernen der Heilkräuter.

Mitbringen: ein leeres Schraubglas, Keramikmesser, Sitzunterlage, Stoffbeutel oder Körbchen.

Ort: nähere Umgebung, wird noch bekanntgegeben

Kurs

He021

Agathe Buchfelder
Sonntag, 26.06., 9.30-12.30 Uhr
€ 11,40 (€ 10,30)

St. Josef Kindergarten

Wollen Sie Dozent/Kursleiter bei der vhs werden?

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



HILTPOLTSTEIN

Leitung: Markus Kuschka, vhs des Landkreises Forchheim

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 15.02.

Kursort: Obstbauzentrum Hiltpoltstein, Möchser Weg, 91355 Hiltpoltstein. Im Ort bitte der Beschilderung „Obstbau Versuchsstation“ folgen. Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. 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.

Wilde Frühlingsküche



Wilde Frühlingsküche

Vor allem im Frühjahr schüttet Mutter Natur Ihr Füllhorn mit vielen kulinarischen Schätzen aus der Wilden Natur über uns aus! Ob Früchte, Wurzeln oder frische Blättchen der Kräuter und Hecken - es gibt

gerade im Frühsommer viele schmackhafte Schätze, die frisch zubereitet oder auch in Honig, Alkohol oder Essig eingelegt, ihre Aromen für die kommenden Wochen bewahren möchten! Auf unserem Rundgang durch den Garten und die Natur sammeln wir Wissen und füllen unsere Körbchen mit ein paarfeinen Sachen, die wir abschließend gemeinsam verarbeiten.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, kleine Schaufel, Schere und kleine Gläschen oder Döschen für unsere Kostproben. Weitere Lebensmittel (Honig, Alkohol etc.) können gegen einen kleinen Obulus im Kurs erworben werden.

Vortrag

Hi001

Annette Dokoupil-Gutensohn
Samstag, 28.05., 10.00-15.00 Uhr
€ 22,80 (€ 20,50) Kleingruppe Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

Menü Kochkurs

Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü I



Günter Sponzel, Küchenchef des gleichnamigen Gasthaus Sponzel in Oberfellendorf, bereitet mit den Teilnehmern ein Gourmet-Menü aus ausgewählten Zutaten zu.

Menü I

- Salat von Kichererbsen und Schmorkarotte mit gebratenem Kabeljaufilet

- Kalbfleisch-Garnelen Kebab auf Creme von Roten Linsen mit Artischocke

- Orangen-Joghurt-Brulée mit Tonkabohnen-Creme-Eis

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

Kurs

Hi002

Günter Sponzel

Mittwoch, 23.03.

jeweils 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 14,00

Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü II

Günter Sponzel, Küchenchef des gleichnamigen Gasthaus Sponzel in Oberfellendorf, bereitet mit den Teilnehmern ein Gourmet-Menü aus ausgewählten Zutaten zu.

Menü II

- Hummerravioli auf Erbsencreme

- Rehspießchen auf Selleriecreme mit Bitterschokoladenjus

- Karamellierte Ananas mit Pina-Colada-Eis

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

Kurs

Hi003

Günter Sponzel

Mittwoch, 30.03.

jeweils 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 14,00

Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

Menükochkurs mit Spitzenköchen der Region - Menü III



Günter Sponzel, Küchenchef des gleichnamigen Gasthaus Sponzel in Oberfellendorf, bereitet mit den Teilnehmern ein Gourmet-Menü aus ausgewählten Zutaten zu.

Menü III

- Kaninchenrücken an Frühlingsalaten

- Gefüllte Wachtel auf Granatapfel-Pinienkern-CousCous

- Bitterschokoladenmousse mit getrockneten Oliven und Sauerkirschen

Materialkosten sind bei der Kursleitung vor Ort bar zu zahlen!

Bitte Geschirrtücher und Restedosen mitbringen

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

Kurs

Hi004

Günter Sponzel

Mittwoch, 06.04.

jeweils 17.00-22.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40) zzgl. Material ca. € 14,00

Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

Baumschnittkurse und Veredeln

Baumschnitt für kleinkronige Bäume (Äpfel, Kirschen, usw.)



Theorie und Praxis

Gerade in kleinen Hausgärten werden im verstärkten Maße kleinwüchsige Obstbäume verwendet. In diesem Kurs wird besonders auf die richtige Erziehung, Baumaufbau und die Erhaltung der Fruchtbarkeit Wert gelegt.

Kurs

Hi005

Christof Vogel

Freitag, 25.03., 16.00-19.00 Uhr

€ 7,60 (€ 6,80) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden. Obstinformationszentrum Hiltpoltstein

Schnitt von Beerenobst

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

Kurs

Hi006

Christof Vogel

Freitag, 18.03., 16.00-18.00 Uhr

€ 7,80 (€ 7,00) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden. Obstbauzentrum Hiltpoltstein

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.

Kurs

Hi007

Christof Vogel

Freitag, 20.05., 16.00-18.30 Uhr

€ 9,50 (€ 8,60) Bitte Baumschere und Handsäge mitbringen, sofern vorhanden. Obstbauzentrum Hiltpoltstein

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.



GRÜNES KLASSENZIMMER 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 Eglloffstein
Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Grünes Klassenzimmer

Internationaler Tag des Artenschutzes-Schnitzeljagd ab 8 Jahren

Artenretter-Schnitzeljagd ab 8 Jahren – Rätsel und Abenteuer rund um den Artenschutz

Anlässlich des internationalen Tag des Artenschutzes, bietet der Wildpark eine Artenretter Schnitzeljagd an. Um den Artenschutz-Schatz zu finden, müssen spannende Rätsel und abenteuerliche Aufgaben gelöst werden. Ganz nebenbei erfahrt Ihr Faszinierendes über unsere Tiere und könnt das ein oder andere Tier auch hautnah erleben. Was ist eigentlich Artenschutz und warum ist dieser Wichtig? Was habe ich damit zu tun?

Alter: ab 8 Jahre

Dauer: ca. 2 Std.

Kurs

Hu001

Wildpark Hundshaupten

Mittwoch, 03.03., 12.00-14.00 Uhr

€ 5,00 zuzüglich Wildpark Eintritt

Anmeldung bis 23.02.2022 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

Fackelwanderung (Upcycling)

Zu abendlicher Stunde lädt der Wildpark zu einem Spaziergang durch den Park ein. Bei der geführten Runde zeigt sich das Gelände im Licht der selbstgemachten LED-Fackeln von seiner romantischen Seite.

Alter: alle, die eine Fackel halten können (mit Eltern)

Dauer: ca. 2 Std.

Kurs

Hu002

Wildpark Hundshaupten

Samstag, 05.03., 16.00-18.00 Uhr

€ 15,00 15,00 € pro Fackel

zuzüglich Wildpark Eintritt

Anmeldung bis 25.02.2022 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

Mini Tierpfleger: Kinder Tierpflegertag (7 - 9 Jahre)



Heute dürft Ihr Euch als Tierpfleger oder Tierpflegerin ausprobieren und hinter den Kulissen Wildparkluft schnuppern. Gemeinsam mit einem Wildparkmitarbeiter werden die Anlagen gereinigt, die Tiere gefüttert und versorgt. Nebenbei gibt es kleine Geschichten aus dem Wildparkalltag und viele Hinweise zum Umgang mit den tierischen Bewohnern.

Voraussetzungen:

- Mind. 7 Jahre alt
- Tetanus Impfung
- Keine Allergien

Festes Schuhwerk, eng anliegende, wetterfeste Kleidung, die der jahreszeitlichen Witterung angemessen ist,

Kurs

Wildpark Hundshaupten

Dienstag, 12.04., 12.00-14.00 Uhr

€ 15,00 zzgl. Wildpark-Eintritt

Anmeldung bis 05.04.2022 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

kleine Tierpfleger: Kinder Tierpflegertag (ab 10 Jahren)



Heute dürft Ihr Euch als Tierpfleger oder Tierpflegerin ausprobieren und hinter den Kulissen Wildparkluft schnuppern. Gemeinsam mit einem Wildparkmitarbeiter werden die Anlagen gereinigt, die Tiere gefüttert und versorgt. Nebenbei gibt es kleine Geschichten aus dem

Wildparkalltag und viele Hinweise zum Umgang mit den tierischen Bewohnern.

Voraussetzungen:

- Mind. 10 Jahre alt
- Tetanus Impfung
- Keine Allergien

Festes Schuhwerk, eng anliegende, wetterfeste Kleidung, die der jahreszeitlichen Witterung angemessen ist,

Kurs

Hu004

Wildpark Hundshaupten

Donnerstag, 14.04., 12.00-14.00 Uhr

€ 15,00 zzgl. Wildpark-Eintritt

Anmeldung bis 07.04.2022 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

Abenteuer-Tag im Wildpark



Heute geht's tierisch wild zur Sache.

Lasst euch von spannenden Abenteuer im Wildpark überraschen. Zum Abschluss kann sich jeder Abenteuerer ein kleines Andenken basteln.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 4 Std.

Kurs

Hu005

Wildpark Hundshaupten

Donnerstag, 09.06., 11.00-15.00 Uhr

€ 25,00 Der Wildpark Eintritt ist bei der TN-Gebühr mit dabei! (also 25,00 € inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 02.06.2022 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten

Aqua - Agenten



Jeder Mensch besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Wasser ist also extrem wertvoll. Aber wo kommt es eigentlich her, so dass wir es trinken, damit kochen und waschen können? Wer sorgt dafür, dass es sauber ist und bleibt? Und wie wichtig ist es für die Pflanzen, für die Tiere und für die Wirtschaft? Was hat Trinkwasser mit unserem Klima zu tun? Die AQUA-AGENTEN-Zentrale geht verschiedenen Aufträgen auf den Grund. Der Besuch bei unseren Tieren kommt dabei nicht zu kurz.

Alter: ab 6 Jahre

Dauer: ca. 2 Std.

Kurs

Hu006

Wildpark Hundshaupten

Donnerstag, 25.08., 12.00-14.00 Uhr

€ 5,00 Der Wildpark Eintritt ist bei der TN-Gebühr mit dabei! (also 5,00 € inkl. Eintritt)

Anmeldung bis 18.08.2022 direkt im Wildpark Wildpark Hundshaupten



IGENSdorf

Leitung:

Franziska Hackl
vhs@igensdorf.de

Anmeldung:

Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-79
Anmeldung ab Dienstag, 15.02.2022

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 Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

VHS Raum:	Gräfenberger Str. 1, 91338 Igensdorf
VHS Töpferraum:	Gräfenberger Str. 5, 91338 Igensdorf
Aula der alten Grundschule:	Gräfenbergerstr. 5, 91338 Igensdorf
Vereinshaus Rüsselbach:	Benzdorfer Str. 10, 91338 Igensdorf

Gesundheit

■ Funktionelles Muskeltraining

Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit gezielter Gymnastik die Wirbelsäule.

Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Isomatte!

Kurs

Gudrun Zeidler
Dienstag, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00)

Ig001

Vereinshaus Rüsselbach

■ „TANZ MIT - BLEIB FIT!“ 50plus - Erlernen und vertiefen verschiedener Tanzstile



Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme

ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk!

Kurs

Bianka Witte
Sonntag, 13.03., 17.00-18.30 Uhr, 8 x
€ 31,20 (€ 28,10)

Ig002

Vereinshaus Rüsselbach

■ Zumba am Abend



Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeistern- des und sehr effektives Fitnessprogramm.

Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Kurs

Daniela Schlacht
Mittwoch, 09.03., 20.00-21.00 Uhr, 8 x
€ 20,80 (€ 18,70)

Ig003

Aula der alten Grundschule

■ Zumba am Abend

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Kurs

Daniela Schlacht
Mittwoch, 22.06., 20.00-21.00 Uhr, 6 x
€ 15,60 (€ 14,00)

Ig003A

Aula der alten Grundschule

Sprachen

■ Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, Niveau A2/B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die ihre früher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen wollen.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs

Anja Gräbner
Dienstag, 08.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Ig004

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

■ Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die über gute Englischkenntnisse verfügen. Wir lesen Texte, unterhalten uns über aktuelle Themen und erweitern unsere Kenntnisse mit unterschiedlichen Übungen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs

Anja Gräbner
Dienstag, 08.03., 19.45-21.15 Uhr, 10 x
€ 57,00 (€ 51,30) Kleingruppe

Ig005

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

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.



**ANMELDUNG mit Einzugermächtigung
bzw. SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)**

KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____

Name _____

Vorname _____

Str., Hs.-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon pr. _____ Handy-Nr. *) _____

E-Mail *) _____

Geb.-Datum _____ (nur für statist. Zwecke)

*) freiwillige Angabe zur schnelleren Kontaktaufnahme bei Kursabsagen/-änderungen/-verschiebungen

Ich beantrage Ermäßigung als _____

(Ermäßigungsberechtigte Personen siehe aktuelles Programmheft! Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen!)

**Bitte füllen Sie unbedingt und in jedem Fall die Rückseite aus,
falls Sie noch kein SEPA-Mandat erteilt haben!**



**ANMELDUNG mit Einzugermächtigung
bzw. SEPA-Lastschriftmandat (Kombimandat)**

KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	Gebühr _____

Name _____

Vorname _____

Str., Hs.-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon pr. _____ Handy-Nr. *) _____

E-Mail *) _____

Geb.-Datum _____ (nur für statist. Zwecke)

*) freiwillige Angabe zur schnelleren Kontaktaufnahme bei Kursabsagen/-änderungen/-verschiebungen

Ich beantrage Ermäßigung als _____

(Ermäßigungsberechtigte Personen siehe aktuelles Programmheft! Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen!)

**Bitte füllen Sie unbedingt und in jedem Fall die Rückseite aus,
falls Sie noch kein SEPA-Mandat erteilt haben!**



BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:

VHS des Landkreises Forchheim
Hornsbuchallee 20
91301 Forchheim

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE93LRS00000302002**
Ihre Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

VHS-Kursteilnehmer Vorname und Name

Vorname und Name (Kontoinhaber/-in)

Postleitzahl und Ort

Straße und Hausnummer

AGB: Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Bei allen Abmeldungen erheben wir eine Stornogebühr von 4,00 €.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die vhs des Landkreises Forchheim über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Kreditinstitut (Name und BIC) _____ DE _____ IBAN _____

Einwilligungserklärung Datenschutz:

Die Datenschutzinformation im VHS-Programmheft auf Seite 161 habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Ort und Unterschrift _____

BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:

VHS des Landkreises Forchheim
Hornsbuchallee 20
91301 Forchheim

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE93LRS00000302002**
Ihre Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

VHS-Kursteilnehmer Vorname und Name

Vorname und Name (Kontoinhaber/-in)

Postleitzahl und Ort

Straße und Hausnummer

AGB: Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Bei allen Abmeldungen erheben wir eine Stornogebühr von 4,00 €.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die vhs des Landkreises Forchheim über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Kreditinstitut (Name und BIC) _____ DE _____ IBAN _____

Einwilligungserklärung Datenschutz:

Die Datenschutzinformation im VHS-Programmheft auf Seite 161 habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Ort und Unterschrift _____

Vorträge

Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?



Das ist nicht nur ein Thema für Ältere. Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs

Ig007

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 08.03., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht



Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen? Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs

Ig008

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 15.03., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Vortrag: Von der Idee zum Verein



Sie haben eine Idee und schließen sich zusammen - zu einer Initiative, zu einem nicht rechtsfähigen oder rechtsfähigen Verein, gegebenenfalls innerhalb eines Verbandes.

Aber wie gründet man einen Verein, was benötigt man dazu, geht das auch online?

Und muss oder soll der Verein dann auch in das Vereinsregister eingetragen werden?

Handelt es sich dann vielleicht sogar um einen gemeinnützigen Verein? Wie sehen die internen Regularien im Verein aus? Wie wird eine Satzung erstellt?

Und wie werden Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen optimal vorbereitet und durchgeführt?

Alles das und noch mehr im ersten Vortrag dieser Reihe - wie zum Beispiel auch Mitgliederverwaltung und Datenschutz - mit vielen anschaulichen Beispielen.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs

Ig009

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 26.04., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Vortrag: Vereine und ihre Veranstaltungen



Diesmal geht es um die Erscheinung des Vereins nach außen. Der Verein und seine Mitglieder wollen sich in der Öffentlichkeit präsentieren. Dazu gehört es, Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen, oder an Veranstaltungen teilzunehmen, oder sich zu beteiligen.

Welche Auflagen (kommunale und gesetzliche) sind zu beachten, welche Anmeldungen sind zu tätigen?

Hat man wirklich an alles gedacht - auch z.B. an die GEMA?

Wer haftet, wenn einem Vereinsmitglied oder einem Besucher einer Veranstaltung etwas passiert, gibt es eventuell auch Versicherungen?

Wie ist das eigentlich mit dem Ehrenamt und Jugendarbeit - gibt es Zuschüsse und Fördermöglichkeiten?

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

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs

Ig010

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 03.05., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Musik

„Klassik lebt!“

In diesem Semester beginnt die 32. 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 laiengezielte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs

Ig011

Robert Drews

Donnerstag, 10.03., 19.15-21.15 Uhr, 6 x

€ 31,20 (€ 28,10)

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Kreativ

Keramik für Erwachsene



Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden!

Kurs

Ig012

Helga Kammerer

Mittwoch, 09.03., 19.00-22.00 Uhr, 10 x

€ 78,00 (€ 70,20) + Material

VHS-Töpferraum Igensdorf

Kinder/Eltern-Kind

■ Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)



Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

Kurs

Helga Kammerer
Samstag, 12.03., 19.03., 02.04.
jeweils 10.00-12.00 Uhr
€ 30,00 + Material

Ig013

VHS-Töpferraum Igensdorf

■ Zumba für Kinder

Zumba-Kids-Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba-Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Der Kurs beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Kurs

Daniela Schlacht
Mittwoch, 09.03., 16.00-17.00 Uhr, 8 x
€ 20,80

Ig014

Aula der alten Grundschule

■ Zumba für Kinder

Zumba-Kids-Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba-Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Der Kurs beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Kurs

Daniela Schlacht
Mittwoch, 22.06., 16.00-17.00 Uhr, 6 x
€ 15,60

Ig014A

Aula der alten Grundschule



KIRCHEHRENBACH

Leitung: Alice Pleyer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-40
Anmeldung ab Dienstag, 15.02.
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 - Sport

■ Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeistertes und sehr effektives Fitnessprogramm. Zumba verbindet schnelle und langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs

Susanne Rossa
Montag, 07.03., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)

Ki001

Sportheim

Die vhs muss Kurse absagen, wenn sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben. Zögern Sie daher nicht bis zuletzt mit Ihrer Anmeldung!

Yoga für den Rücken



Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Kurs

Andrea Eichhorn

Donnerstag, 10.03., 18.00-19.15 Uhr, 10 x

€ 62,50 (€ 56,20) Kleingruppe

Raum der Vereine (altes Feuerwehrhaus)

Ki002

Ernährung

Küchla backen



Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

Beate Wittmann

Donnerstag, 24.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schulküche

Ki003

Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

Beate Wittmann

Montag, 04.04., 17.30-21.30 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schulküche

Ki004

Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher und großen Behälter für das Gebäck!
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs

Beate Wittmann

Freitag, 20.05., 17.30-21.30 Uhr

€ 15,20 (€ 13,70) + Material

Schulküche

Ki005



KUNREUTH

Leitung:

Dagmar und Roland Rosenbauer

Anmeldung ab Dienstag, 15.02.2022

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim,
Tel. 09191/86-1060.

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

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

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus:

Schloßstraße 3, 91358 Kunreuth

Jugendhaus:

Kirchberg 19, 91358 Kunreuth

Hörpfade - Geschichte und Geschichten im Landkreis Forchheim

Den Landkreis Forchheim einmal ganz anders erleben - dieses Ziel haben wir in unserem Kurs Hörpfade! Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. So können wir die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst vermitteln und erfahrbar machen. Mit Ihrem Wissen, Ihren Ideen und Ihrem Engagement sollen diese Hörpfade entstehen.

Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert. In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitale Aufnahmegeräte und schneiden Ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Auf www.klingende-landkarte.de können Sie sich die bisher erstellten Hörpfade anhören.

Kurs

Roland Rosenbauer

Donnerstag, 31.03., 19.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebührenfrei!

Rathaus Kunreuth, Gemeinderatszimmer

Ku001

Audiobearbeitung mit Audacity

Einführung in das kostenlose Programm Audacity.

Im Workshop zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die Welt der Audiobearbeitung mithilfe von Audacity. Mit diesem Programm, das es für die gängigen Betriebssysteme gibt (Apple, Linux und Windows) können Sie Ihre eigenen Podcasts, Interviews, Musik und Sounds aufnehmen, veröffentlichen und verbreiten. Sie lernen, Audodateien auf beliebig vielen Spuren miteinander zu mischen, mit Effekten zu versehen, zu schneiden oder zu kopieren.

Neben dem Grundwissen bezüglich Audodateien wird auch Mikrofontechnik und Sprechverhalten vermittelt.

- Aufbau und Bedienung kennenlernen
- Aufnahmen von Sprache und Musik mit einem Mikrofon
- Desktop-Aufnahmen
- Digitalisieren von analogem Material (Schallplatten, Musikkassetten und Tonbändern)
- Eigene Projekte anlegen
- Importieren von Audiomaterial (auch vom Smartphone)
- Schneiden von Audiomaterial (Sprache und Musik)
- Tonspur für Videos erstellen
- Urheberrecht (GEMA, GVL, VG Wort)

Voraussetzungen: Windows-, Apple- oder Linux-/Ubuntu-Kenntnisse
Bitte Notebook mitbringen!

Kurs

Ku002

Roland Rosenbauer

Samstag, 02.07., 14.00-18.00 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Notebook

Rathaus Kunreuth

Altes Handwerk

Altes Handwerk: Brot backen



Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot und Brötchen. Abläufe und Hintergründe zum Thema Backen.

Anmischen, Kneten des Vorteiges am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht und dann Fertigstellen des Grundrezeptes Brot.

Brötchen: Vorteig am ersten Tag, Gehenlassen über Nacht sowie Formen und Ausbacken der Brötchen am anderen Morgen.

Fachsimpeln bei einem gemeinsamen Frühstück, zu dem jeder seine Beilagen mitbringen kann. Fertigbacken des Brotes erfolgt zuhause, nach Plan.

Materialkosten - etwa fünf Euro sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Holzlöffel, Schüssel (für ca 2 kg Teig), Geschirrtuch zum Abdecken, Schürze oder Kittel, Gärkorb rund oder lang. Wer möchte, darf auch Brotgewürz(e) mitbringen!

Kurs

Ku003

Ernst Strian

Freitag, 29.04., 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 30.04., 09.00 - 11.30 Uhr

€ 27,50 (€ 24,80) + Material

Kleingruppe

Treffpunkt: Rathaus Kunreuth

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: Wachstuch zum Ablegen der Weidenzweige auf den Fußboden, Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und einen Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten!

Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

Kurs

Ku004

Albert Reil

Samstag, 23.04., 10.00-17.00 Uhr

€ 35,00 (€ 31,50) + Material

Rathaus Kunreuth

Neues Leben für alte Trachten durch Upcycling



Sie haben eine Tracht von der Oma übrig - viel zu schade für den Altkleidercontainer - oder: Sie möchten günstig zu einer schönen fränkischen Tracht kommen.

Nach dem Motto „Aus Alt mach Neu“ gestalten wir gemeinsam mit Gleichgesinnten aus den mitgebrachten Teilen eine tragbare

eigene fränkische Tracht. Es können auch Einzelteile bearbeitet werden, um sie später modisch zu kombinieren. Außerdem besteht die Möglichkeit zum Tausch oder Erwerb gebrauchter Teile bei Bedarf.

Mitbringen: Gebrauchte fränkische Trachtenteile (z.B. Schürze, Rock, Leib (Mieder), Kittel), Wachstuch oder Plastikfolie für den Tisch, Nähutensilien/Stecknadeln, Bleistift, Spitzer, Nähmaschine nach Bedarf (wird in der Vorbesprechung geklärt).

Kurs

Ku005

Dagmar Rosenbauer

Freitag, 06.05., 18:30 - 20:00 Uhr

Samstag, 14.05., 10:00 - 14:00 Uhr

Samstag, 21.05., 10:00 - 14:00 Uhr

€ 47,50 (€ 42,80) + Material

Rathaus Kunreuth

COVID19-Hinweis:

Da bei Drucklegung, Januar 2022, des vorliegenden vhs-Programmes die Rahmenbedingungen für die Durchführung des vhs-Kursbetriebes noch nicht im Detail abzusehen waren, können sich Änderungen ergeben. Bitte beachten Sie unsere Homepage www.vhs-forchheim.de und Pressemitteilungen.

Stoffrestchen in Szene setzen - Ein Täschchen, wie zu Omas Zeiten

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Geldbeutelchen, die unsere Omas in ihren großen Taschen mit dabei hatten? Die, mit dem Taschenbügel! Schon als Kind hat mich diese Art fasziniert.

In diesem Kurs fertigen wir Taschenbügel-Täschchen in zwei unterschiedlichen Größen. Besonders spreche ich dabei die Damen an, die von einem vorherigen Trachtennähkurs noch Stoffreste übrig haben und sich davon das passende Geldbeutelchen nähen möchten oder die, die den Schürzen-/Kittelstoff ihrer Oma durch diese Verarbeitung ins besondere Rampenlicht stellen möchten. Der Grundgedanke dabei ist, Stoffe und Webbändchen zu verwenden, die besonders kostbar und/oder mit Erinnerungen behaftet sind. Sozusagen „Upcycling“ der besonderen Art. Für ein Täschchen braucht es nicht viel an Menge! Dazu ein bisschen Näherfahrung und handwerkliches Geschick, denn am Ende wird's etwas knifflig. Wenn uns die Zeit bleibt, je nach Wunsch und Können, lernen wir unser eigenes Schnittmuster zu zeichnen. Taschenbügel dafür, liegen bereit! Stickmusterideen dürfen gerne mit eingebracht werden. Alte Stoffreste, Webbänder, Spitzen usw. können auch vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder alte Tischdecke für den Arbeitstisch 1 x 2 m, Nähmaschine und Nähutensilien, Papier, Bleistift, Spitzer, kleiner Schraubenzieher, neue oder gebrauchte Stoffe, Webbändchen, beliebige Stickgarne, Sticknadel und Nähscere. Wer zur Verfügung hat, eine kleine grüne Schneidunterlage mit Zentimetereinteilung.

Kurs

Ku006

Andrea Schmitt

Samstag, 19.03., 09:00-12:00 Uhr

Samstag, 02.04., 09:00-12:00 Uhr

€ 30,00 (€ 27,00) Materialkosten: € 10,00 - 15,00 Rathaus Kunreuth

Traditionelle Trachtenwerkstatt: Fränkische Stickmuster für den Trachtenleib

Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Stile der Stickmuster wenden wir uns erst einmal den Grundlagen zu. Der erste Kurstag wird hauptsächlich die graphischen Stickstiche beinhalten, sozusagen die Grundmuster am Leibchen. Am zweiten Kurstag wenden wir uns den floralen Mustern zu und wie wir das Erlernte zu einem stimmigen Gesamtbild zusammenfügen.

Kurs

Ku007

Rosalie Postatny

Mittwoch, 23.03., 16:00-19:00 Uhr, 2 x

€ 30,00 (€ 27,00) + Material

Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

Traditionelle Trachtenwerkstatt: Nähen Herrenweste

Unter schrittweiser Anleitung wird eine Trachtenweste gefertigt. Bei der Vorbesprechung wird die Grundform festgelegt. Variationen von historischen bis modernen Schnitten/Mustern sind möglich.

Der Grundschnitt der Trachtenweste ist auch sehr gut geeignet, um mit modernen Stoffen im Alltag getragen zu werden. Bei zwei Anproben wird die Weste dem Träger angepasst.

Nähenkenntnisse sind erforderlich!

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m. Nähutensilien werden bei der Vorbesprechung mitgeteilt.

Kurs

Ku008

Rosalie Postatny

Vorbesprechung: Dienstag, 04.10.2022., 18:30 - 20:00 Uhr

(wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl),

Freitag, 21.10., Freitag, 04.11., Freitag, 18.11.,

jeweils 15:00 - 19:00 Uhr,

Samstag, 22.10., Samstag, 05.11., Samstag, 19.11.,

jeweils 9:00 - 18:00 Uhr (30 min. Mittagspause)

€ 195,00 (€ 175,50) + Material

Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

Kräuterveranstaltungen

Kräuterkurs: Oster- und Gründonnerstagsuppe

Der Frühling ist in vollem Gange und alles fängt an zu wachsen und unsere Augen mit den ersten Frühlingskräutern und Blüten zu verwöhnen. Vieles, was jetzt an jungem Grün herauskommt, kann unsere leeren Vitalstoffspeicher wieder füllen und der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken! Sammeln Sie mit mir wieder Vitaminbömbchen und Mineralienspender für eine vitalisierende Frühjahrs-Küche und die traditionelle Gründonnerstagsuppe!

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen und Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung, Vorratsdosen zum Mitnehmen unserer Ergebnisse. Kosten für evtl. weitere verwendete Lebensmittel können im Kurs bezahlt werden.

Kurs

Ku009

Annette Dokoupil-Gutensohn

Freitag, 08.04., 16.00-19.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material Hintere Pfaffenleite 10, 91358 Kunreuth

Kräuterkurs: Honig - lecker und gesund aufgepeppt



Guter Honig schmeckt ja sehr gut und ist auch der Gesundheit durchaus zuträglich - mit frischen, aromatischen Kräutern lässt sich das noch steigern! Auf einer kleinen Wiesen- und Waldrunde sammeln wir schmackhafte und heilsame Kräuter, mit denen jeder Teilnehmer nach Geschmack

ein Gläschen Honig veredeln wird.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere, evtl. ein Gläschen guten, möglichst dünnflüssigen Honig, ein leeres Glas und Schreibzeug. Ggf. anfallende Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Kurs

Ku010

Annette Dokoupil-Gutensohn

Freitag, 20.05., 17.00-20.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material Hintere Pfaffenleite 10, 91358 Kunreuth

Kräuterkurs: Brotaufstriche mit frischen grünen Zutaten direkt aus der Wiese



Mit Wiesenkräutern und -blumen lassen sich nicht nur schmackhafte, sondern auch optisch ansprechende Aufstriche, Dips und Buttervariationen zubereiten. Nach einem Streifzug durch die Wiese bereiten wir ein paar verschiedene Aufstriche zu und kosten sie natürlich auch!

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen und Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung, Vorratsdosen zum Mitnehmen unserer Ergebnisse. Kosten für evtl. weitere verwendete Lebensmittel können im Kurs bezahlt werden.

Kurs

Ku011

Annette Dokoupil-Gutensohn

Montag, 23.05., 17.00-20.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material

Treffpunkt Hintere Pfaffenleite 10, Kunreuth

Spezial

Schminkworkshop! Schönheit ist zeitlos - Ein Make-up für die besondere Frau - die reife Frau.



Für Frauen, die ihre besten Seiten betonen möchten. Als Visagistin und Make-up Artist plaudere ich aus dem Nähkästchen und zeige Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Schlupflider, müde Augen, Rötungen, Schwellungen oder Pigmentflecke werden danach kein Thema

mehr sein. Lassen Sie sich überraschen, dass es nicht unbedingt Farbe benötigt, um gepflegt, frisch und attraktiv auszusehen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, evtl. Haarband oder Klammern, Pinsel (können auch im Kurs erworben werden). Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten : € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs

Ku012

Heidrun Wokittel

Dienstag, 05.04., 18.00-21.00 Uhr

€ 18,60 (€ 16,70) + Material

Rathaus Kunreuth

Kleingruppe

Gesundheit

Yoga

Einfache Körper- und Atemübungen verbessern die Beweglichkeit und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke!

Kurs

Ku013

Gisela Peschka-Endres

Montag, 07.03., 18.30-19.30 Uhr, 12 x

€ 60,00 (€ 54,00) mit Teilnahmebescheinigung

+ € 5,00 Kosten für Raummiete

Jugendhaus

YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Alter: 3 bis 6 Jahre

Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es auch alleine in der Kursstunde bleibt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

Kurs

Ku014

Stefanie Zametzer

Montag, 07.03., 17.00-17.45 Uhr, 5 x

€ 18,80 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Jugendhaus

YOGA für Kinder - ausgeglichen, gesund & stark!

Wir lernen altersgerechte Yoga Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Alter: 3 bis 6 Jahre

Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es auch alleine in der Kursstunde bleibt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

Kurs

Ku015

Stefanie Zametzer

Montag, 25.04., 17.00-17.45 Uhr, 5 x

€ 18,80 + € 2,50 Kosten für Raummiete

Jugendhaus

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!



LANGSENDELBACH

Leitung: Andrea Wagner, Finkenweg 2, Tel./Fax 09133/5439

Anmeldung: Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 15.02.

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.

Gesundheit - Sport

■ Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung

Der Kurs baut auf den vorausgegangenen Kursen auf. Bereits gelernte Übungsreihen werden vertieft, intensiviert und erweitert. Besonderes Augenmerk gilt dem Einklang von Atem und einem achtsamen, harmonischen, fließenden Bewegungsablauf in innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

Kurs **La001**
Melitta Schöttner
Donnerstag, 17.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70) mit Teilnahmebescheinigung Musikheim
Kleingruppe

■ Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung I

Der Kurs baut auf den vorausgegangenen Kursen auf. Bereits gelernte Übungsreihen werden vertieft, intensiviert und erweitert. Besonderes Augenmerk gilt dem Einklang von Atem und einem achtsamen, harmonischen, fließenden Bewegungsablauf in innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

Kurs **La002**
Melitta Schöttner
Donnerstag, 17.03., 10.30-11.30 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70) mit Teilnahmebescheinigung Musikheim
Kleingruppe

Bei allen Wirbelsäulen-Kursen von Patricia Göpel ist eine eigenständige Anmeldung über das Internet, bei der Gemeinde oder der VHS in Forchheim erforderlich!

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte!

Kurs **La003**
Patricia Göpel
Montag, 07.03., 9.30-10.30 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Musikheim

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte!

Kurs **La004**
Patricia Göpel
Mittwoch, 09.03., 9.15-10.15 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Musikheim

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte!

Kurs **La005**
Patricia Göpel
Mittwoch, 09.03., 10.30-11.30 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Musikheim

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte!

Kurs **La006**
Patricia Göpel
Freitag, 11.03., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Musikheim

■ Zumba - Fitness



Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen. Es ist für jeden geeignet, egal welchen Geschlechts oder welchen Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch erfahrenen Tänzern wird es nie langweilig, da Zumba als Fitnessworkout trotz seiner hohen Effizienz in Ausdauer, Muskelaufbau und Körperstraffung bei jedem Partylaune erzeugt.

Kurs **La007**
Claudia Schleinkofer
Dienstag, 08.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40) Turnhalle

■ Total Body Workout



In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauertraining kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Schwerpunkte der Stunden variieren zwischen HIIT, Ausdauer und Krafttraining. Einfache tänzerische Choreographien oder kraftvollere Kick Box Kombinationen bringen den Kreislauf in der ersten Hälfte in Schwung. Im Anschluss daran folgen Übungen zum Kraftaufbau. Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur. Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet. Es gibt leichtere und schwerere Alternativen, die es allen Teilnehmern ermöglicht mitzukommen und trotzdem ihre Grenzen auszutesten.

Kurs **La008**
Sabine Meißner
Freitag, 11.03., 18.00-19.00 Uhr, 11 x
€ 28,60 (€ 25,70) Musikheim

Power Hour für Fortgeschrittene

Aerobic, Bodyshape und Step-Aerobic
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Decke oder Isomatte und einen Step!

Kurs **La009**
Christina Rzonsa
Mittwoch, 09.03., 19.30-20.30 Uhr, 14 x
€ 36,40 (€ 32,80) Feuerwehrhaus Bräuningshof

Yoga Vinyasa Flow Fortführung

Vinyasa Flow ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, der Ursprung liegt im Ashtanga Yoga. Es eignet sich für Geübte oder sportlich ambitionierte Teilnehmer. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung. Dabei liegt der Fokus auf präziser Ausrichtung der Körperpositionen. Ein kreativer und harmonischer Bewegungsablauf entsteht.

Kurs für fitte Einsteiger und Geübte. Bitte Yogamatte mitbringen.
Kleingruppe

Kurs **La010**
Kathrin Stepanchich
Dienstag, 08.03., 19.00-20.15 Uhr, 10 x
€ 35,50 (€ 31,90) mit Teilnahmebescheinigung
Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof
Kleingruppe

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird praktiziert, um Kundalini, die Lebensenergie, in den Chakren des Körpers fließen zu lassen. Die Chakren sind die (7) Energiezentren des Körpers und haben verschiedene Funktionen für Körper und Geist, die im Kundalini Yoga oft eine Rolle in den Übungsreihen spielen. Regelmäßiges Üben hilft dabei, den Alltag gelassener meistern zu können, flexibler zu werden und weniger gestresst zu leben. Kundalini Yoga ist eine Reise zu sich selbst. Neben den mentalen Effekten hat Kundalini Yoga natürlich auch viele positive Auswirkungen auf den Körper. Die oftmals dynamischen Übungen bringen den Körper ganz schön ins Schwitzen und regen den Kreislauf an. Auch Dehn- und Streckübungen sind Teil der Kriya (Übungsreihe). Aber auch Themen wie Ängste lösen, Selbsterneuerung oder Offenheit können eine Yogastunde begleiten.

Bitte Yogamatte, Decke, warme Socken und Wasser/Tee mitbringen.

Kurs **La011**
Margit Fees
Donnerstag, 10.03., 18.45-19.45 Uhr, 12 x
€ 31,20 (€ 28,10) Feuerwehrhaus Bräuningshof

Kundalini Yoga

Kurs **La012**
Margit Fees
Donnerstag, 10.03., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 31,20 (€ 28,10) Feuerwehrhaus Bräuningshof

**LEUTENBACH**

Leitung: Brigitte Wagner

Anmeldung: ab Dienstag, 15.02. 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.

Kinder**Kinderturnen (3 - 4 Jahre)**

Kurs **Le001**
Silke Batz
Montag, 07.03., 15.00-16.00 Uhr, 10 x
€ 38,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

Kurs **Le002**
Silke Batz
Montag, 07.03., 16.00-17.00 Uhr, 10 x
€ 38,00 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Gesundheit - Sport**Aktiv und gesund älter werden****NEU**

„Wir können im Sport nicht nur die körperlichen Fähigkeiten trainieren, sondern auch die geistige Flexibilität und Fitness“.

Nutzen Sie dieses Sportangebot für mehr Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und ein besseres Reaktionsvermögen. Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum täglichen Allerlei. Mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung können Sie Ihre gesamte Muskulatur trainieren und stärken.

Kurs **Le003**
Birgit Kaletsch
Mittwoch, 16.02., 16.00-16.45 Uhr, 10 x
€ 22,50 (€ 20,20) mit Teilnahmebescheinigung
Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken



- für mehr Beweglichkeit
- für mehr Bewegungsfreude
- für ein besseres Körpergefühl

Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum täglichen Allerlei! Mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung können Sie Ihre gesamte Muskulatur trainieren und stärken. Dazu gibt es ausgiebige Informationen und Tipps für ein rücken- und kniefreundliches Verhalten. Erfahren Sie, wie man Verspannungen rechtzeitig vorbeugt!

Kurs **Le004**
 Birgit Kaletsch
 Mittwoch, 16.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
 € 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung
 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Pilates-Training - der Faszien-Fitmacher



Ein Training für mehr Beweglichkeit, mehr Elastizität, weniger Verklebungen und weniger Verspannungen. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Deshalb ist Pilates aufgrund der Übungen, die viel Wert auf Vordehnung vor der Kraftentwicklung legen, ganz automatisch ein perfektes Faszientraining. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge.

Neue wissenschaftliche Studien haben mittlerweile gut belegt, dass die klassische Trainingslehre um Aspekte des Faszien Trainings erweitert werden muss. Gut für – alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen. In jedem Alter geeignet!
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte oder Decke, Handtuch (evtl. ein flaches Kissen) und einen Over Ball.
 Desweiteren zum Berollen: 1 Black Roll, Tennisball und falls vorhanden kleine Black Roll und kleine Black Roll Kugel.

Kurs **Le005**
 Birgit Kaletsch
 Mittwoch, 16.02., 18.10-19.10 Uhr, 10 x
 € 53,00 (€ 47,70) max. 8 Pers., mit Teilnahmebescheinigung
 Turnhalle, Schule Mittelehrenbach

Yogilates

Diese interessante Mischung aus Yoga und Pilates üben wir mit eigener Matte im Rahmen des Kurses.

Kurs **Le006**
 Silvia Pfeufer
 Dienstag, 08.03., 16.30-17.30 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Pfarrsaal Leutenbach

Yogilates

Diese interessante Mischung aus Yoga und Pilates üben wir mit eigener Matte im Rahmen des Kurses.

Kurs **Le007**
 Silvia Pfeufer
 Dienstag, 08.03., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
 € 38,00 (€ 34,20) Pfarrsaal Leutenbach

Spezial

Frühjahrsputz für Haus und Körper mit „do it yourself Produkten“



Der Trend geht auch in der Haushaltsreinigung weg von den unzähligen Spezialreinigern, die z.T. sogar das zu reinigende Material, zumindest aber die Umwelt angreifen. Dabei lassen sich aus wenigen Einzel-Zutaten ganz einfach und schnell wirkungsvolle Reinigungsmittel für den Haushalt und auch Produkte für die Körperpflege herstellen. Damit lässt sich viel Plastikmüll einsparen und auch die Umwelt wird durch gesündere und natürliche Zutaten geschont.
 Bitte mitbringen: Schreibzeug, zwei bis drei kleine Rührschüsseln, Mess- oder Ess- und Teelöffel, Einfülltrichter, Geschirrtücher. Für unsere fertigen Produkte ein paar verschieden große Gläser mit Schraubdeckel, Sprühflaschen, Reinigerflaschen – gerne können hier gut gesäuberte ehem. kleinere Waschmittel- und ähnliche Behälter o.ä. wiederverwendet werden. Materialkosten ab € 7,00 bitte im Kurs bezahlen.

Kurs **Le008**
 Annette Dokoupil-Gutensohn
 Freitag, 11.03., 18.00-21.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Material
 Garten Obst- u. Gartenbauverein am Mühlweiher

Kräuterkurs: Hochzeit der Kräuter – Sammeln für die Hausapotheke



Um Johanni wurden traditionell die Heilkräuter für die Hausapotheke gesammelt, da sie da die höchste Konzentration an Wirkstoffen haben. Im späten Mittelalter oblag die Heilkunde vorrangig den Mönchen. In den Schreibstuben der Klöster kopierten sie u. a. Kräuterbücher und Heilvorschriften antiker und zeitgenössischer Ärzte und sammelten und übernahmen deren Heilwissen. Einige Anweisungen für die praktische Anwendung von Heilpflanzen z.B. durch Hildegard von Bingen halten teilweise auch modernen wissenschaftlichen Überprüfungen stand.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen und Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung, Vorratsdosen zum Mitnehmen unserer Ergebnisse. Kosten für evtl. weitere verwendete Lebensmittel können im Kurs bezahlt werden.

Kurs **Le009**
 Annette Dokoupil-Gutensohn
 Freitag, 24.06., 17.00-20.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) Garten Obst- u. Gartenbauverein am Mühlweiher



KULTURWERKSTATT FRÄNKISCHE SCHWEIZ IN MORSCHREUTH VHS DES LANDKREISES FORCHHEIM IN KOOPERATION MIT DEM FRÄNKISCHE-SCHWEIZ-VEREIN E.V.

Leitung:

Erika Strigl

Tel.: 0176/43050103

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Bezahlung der Kursgebühr: 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>

Kreatives Malen

Kunstvoll Eier bemalen - Kurs 1



Um das Ei ranken sich allerhand Geschichten und Rituale. Farben, Verzierungen, die Anordnung der bemalten Kunstwerke - alles hat einen symbolischen Charakter. Ca. 70 cm² Schale bieten Platz für vielfältige und fantasievolle Gestaltungsmöglichkeiten.

Kennen Sie das Geheimnis der Spruchbandeier, die im Inneren eine Kurbel mit einem Schriftband verbergen?

Entdecken Sie Ihre Kreativität, lassen Sie sich in unserer heiteren Atmosphäre beflügeln und gestalten Sie Ihren eigenen Osterstrauß.

Pinsel und Eier (außer Hühnereier) können bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier, Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Malkittel, Verpackungsmaterial für den Heimtransport, Pinsel, Wachs-tuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Materialkosten: € 3,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs

Erika Strigl

Freitag, 25.03., 16:00 - 18:30 Uhr

Samstag, 26.03., 9:30 - 15:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Sonntag, 27.03., 9:30 - 15:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 45,60 (€ 41,00) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo001

Sie können an dem gebuchten Kurs nicht teilnehmen?
Melden Sie sich bitte **rechtzeitig** ab!

Kunstvoll Eier bemalen - Kurs 2



Bunte Ostereier kennt jeder. Können Sie sich auch vorstellen, dass ein ganzes Kunstwerk auf ein Ei passt? Ob Wachtelei oder Straußenei - Sie können darauf Ihre Fantasie frei entfalten und mit Pinsel und etwas Farbe eigene Unikate gestalten. Pinsel und Eier (außer Hühnereier) können bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier, Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Malkittel, Verpackungsmaterial für den Heimtransport, Pinsel, Wachs-tuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Materialkosten: € 2,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs

Erika Strigl

Montag, 28.03., 9:30 - 16:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Dienstag, 29.03., 9:30 - 15:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 41,80 (€ 37,60) + Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Mo002

Acrylic pouring, fluid painting



Acrylic Pouring ist eine faszinierende Technik, die aus den USA zu uns kam. Das bunte Farbenspiel, die interessanten Bildflächeneffekte und die abwechslungsreichen Motive begeistern immer mehr Maler. Es wird viel gemischt, geschüttet und gerührt.

Die fertigen Bilder müssen mindestens eine Nacht trocknen und können am Sonntag, 13.3.2022 zwischen 16.00 und 17.00 Uhr abgeholt werden. Bitte mitbringen: ca. 10 Keilrahmen (max. 40 x 40 cm), min. 4 Acrylfarben (150 ml), Acrylfarbe weiß (500 ml), 10 Plastikbecher 0,2 l, 5 Plastikbecher 0,4 l, Frischhaltefolie, Kreppband, Küchenrolle, alte Zeitungen, 10 Paar Einweghandschuhe, Plastikfolie 1,5 x 3 m, Malervlies für die Bodenabdeckung, Karton oder Plastikwanne mit max. 5 cm hohem Rand und auf allen Seiten min. 10 cm größer als der größte Keilrahmen.

Materialpauschale je nach Aufwand.

Über die Kursleiterin kann Pouringmittel (1500 ml) und Silikonöl bestellt werden (bitte rechtzeitig anrufen unter: 0175 9809109).

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs

Bonny Schuhmann

Freitag, 11.03. und Samstag, 12.03., 10:00 - 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 60,00 (€ 54,00) +Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz Kleingruppe

Mo003

Acryl - freie Bildgestaltung



Acryl-Kurs für neugierige, experimentierfreudige Maler. Die freie, abstrakte Bildgestaltung mit Farbe und Material auf Leinwand wird im Vordergrund stehen. Neue, interessante Bildelemente werden durch die Erzeugung von künstlichem Rost entstehen. Die Leuchtkraft

der Bilder wird durch die Einarbeitung von reinen Pigmenten erhöht.

Bitte mitbringen: Sortiment Acrylfarben, verschiedene Borstenpinsel, Binder oder Holzkleber, 2 Kunststoffspachteln, mehrere Keilrahmen, Plastik-teller, Haushaltsrolle, Plastikhandschuhe, Wasserbehälter flach, Maltücher, Fön, Tischdecke o. Plastikfolie 2 x 2 m, Malervlies für die Bodenabdeckung. Materialpauschale: je nach Verbrauch für Rosterzeugung und Pigmente. Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs

Bonny Schuhmann

Freitag, 22.07., 10:00 - 17:00 Uhr, Samstag, 23.07. und Sonntag, 24.07., 09:00 - 16:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 90,00 (€ 81,00) +Material Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz Kleingruppe

Mo004

Acryl - freie Bildgestaltung

Kursbeschreibung siehe Mo004.

Kurs**Mo005**

Bonny Schuhmann

Donnerstag, 13.10., 10:00 - 17:00, Freitag, 14.10. - Sonntag, 16.10., 09:00 - 16:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 120,00 (€ 108,00)

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Malen auf Glas - Mit leuchtenden und farbenfrohen Bildern in den Frühling

Kurs 1

Wir greifen die alte Kunst der Hinterglasmalerei auf und interpretieren sie mit modernen Materialien, kreativen Techniken und fantasievollen Motiven neu.

Der Reiz der Hinterglasmalerei entsteht durch einen speziellen physikalischen Effekt: die Malschicht auf der Rückseite des Glases reflektiert das Licht vollständig und bringt damit alle Farben besonders intensiv zum Leuchten - was so bei keinem anderen Malgrund (z. B. Leinwand) möglich wäre.

In diesem Kurs wird eine spezielle Technik vorgestellt, wie sie vor allem Heinrich Campendonck (Blauer Reiter) zur Vollendung gebracht hat:

Auf das Glas wird eine dünne Schicht Acryltinte aufgetragen. In die trockene Schicht werden mit einer Radiernadel Motive bzw. Muster geritzt.

Die Motive werden dann mit Ölfarben hinterlegt. Für diese Technik eignen sich vor allem flächige Motive wie sie zum Beispiel bei expressionistischen Bildern oder Holzschnitten zu finden sind.

Es kann aber auch ganz „normal“ auf Glas gemalt werden, entweder nach eigenen Entwürfen oder nach Vorlagen (eine reiche Auswahl dazu findet Ihr im Kurs).

Malmaterialien wie Acryl-/Ölfarben, Acryltinten, Metallicfarben etc. werden zur Verfügung gestellt. Materialgeld wird nach Verbrauch abgerechnet: ca. 20 Euro.

Bitte mitbringen: Glasscheiben (mit oder ohne) Rahmen, Pinsel (soweit vorhanden), Bleistift (HB), Radiergummi, Schere, Lineal, Schürze oder Malkittel, Küchenkrepp, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs**Mo006**

Johanna Kulzer

Dienstag, 19.04., 10:00 - 16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause), Mittwoch, 20.04. und Donnerstag, 21.04., 09:00 - 16:30 Uhr (jeweils 45 Min. Mittagspause)

€ 97,50 (€ 87,80) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Malen auf Glas - Mit leuchtenden und farbenfrohen Bildern in den Frühling

Kurs 2

Kursbeschreibung siehe Mo006

Malmaterialien wie Acryl-/Ölfarben, Acryltinten, Metallicfarben etc. werden zur Verfügung gestellt. Materialgeld wird nach Verbrauch abgerechnet: ca. 15 Euro.

Kurs**Mo007**

Johanna Kulzer

Freitag, 22.04. und Samstag, 23.04., 09:00 - 16:30 Uhr (45 Min. Mittagspause)

€ 67,50 (€ 60,80) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Aquarellmalen

In meinen Kursen können Sie diese anspruchsvolle Maltechnik vervollkommen. Für alle interessierten Teilnehmer geeignet, die auf ihrem Weg zum „Aquarellkünstler“ kompetente und einfühlsame Begleitung erwarten.

Bitte mitbringen: 2 Aquarellblöcke von Hahnemühle Torchon 275 g / rau / hellweiß in den Größen 36 x 48 cm und 30 x 40 cm, Aquarellpinsel in den Größen 4 / 8 / 12 und 24, Aquarellkasten mit 24 Farben, weichen Bleistift, Radiergummi, Lineal, kleinen Naturschwamm, Küchenrolle, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs**Mo008**

Renate Knöttner

Montag, 09.05. - Freitag, 13.05., jeweils 09:00 - 17:00 Uhr (2 Std. Mittagspause)

€ 78,00 (€ 70,20)

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Aquarellmalen

Kursbeschreibung siehe Mo008

Kurs**Mo009**

Renate Knöttner

Montag, 11.07. - Freitag, 15.07., jeweils 09:00 - 17:00 Uhr (2 Std. Mittagspause)

€ 78,00 (€ 70,20)

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Acrylmalerei

Ein Kursangebot für alle, die den Umgang mit Acrylfarben kennenlernen oder sich in der Acrylmalerei weiterbilden wollen.

Bitte mitbringen: Grundfarben oder ein Sortiment Acrylfarben, Acrylflächpinsel in verschiedenen Größen, kleinen Plastikbeimer, Plastikteller, 1 Sprühflasche, Schwämme und Baumwolltücher, Küchenrolle, Keilrahmen, Wachstuch oder Plastikfolie 2 x 2 m für den Arbeitstisch, Malervlies für die Bodenabdeckung.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs**Mo010**

Marianne Wohnhas

Montag, 16.05. - Freitag, 20.05., jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 133,00 (€ 119,70)

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Acrylmalerei

Kursbeschreibung siehe Mo010

Kurs**Mo011**

Marianne Wohnhas

Montag, 05.09. - Freitag, 09.09., jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 133,00 (€ 119,70)

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

fokus - Forchheimer Kulturservice

Veranstaltungskalender für das Forchheimer Land und die Fränkische Schweiz – erhältlich bei Sparkassen und Gemeinden

www.forchheimer-kulturservice.de

Malen auf Holz - traditionell & dekorativ

Holz als Bildträger hat eine lange Tradition. Mit wenigen Grundtönen verschönern wir farbenvielfältig Spandosen, Kassetten, Möbel, Uhren usw. Traditionelles, wie z.B. Kammzugtechnik, Marmorieren, Bandwerk, Furnier- und Kleistermalerei lassen

reichlich Spielraum zum Experimentieren. Jede Menge Vorlagen, sowohl alte, überlieferte Motive, als auch dekorative Muster stehen Ihnen zur Verfügung. Individuell begleite ich Sie bei der Entwicklung eigener Ideen und Wünsche bis hin zum fertigen Objekt. Lassen Sie sich von meinen Anregungen inspirieren und vergessen Sie in einer entspannten Umgebung den Alltagsstress.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, Küchenrolle, Malkittel, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch. Pinsel und Holzrohlinge können günstig bei der Kursleiterin erworben werden.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Materialkosten: € 3,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Kurs**Mo012**

Erika Strigl

Mittwoch, 19.10. - Freitag, 21.10., 09:30 - 16:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 62,70 (€ 56,40) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Malen auf Holz - traditionell & dekorativ

Kursbeschreibung siehe Mo012.

Materialkosten: € 2,00 für Farben und Sonstiges (wer mit Acrylfarben malen möchte, bitte diese selbst mitbringen).

Kurs**Mo013**

Erika Strigl

Samstag, 22.10. und Sonntag, 23.10., 09:30 - 16:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 45,60 (€ 41,00) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Weihnachtspost kalligraphisch gestalten**NEU**

Sich selbst und jemand anderem eine Freude machen. Zur Ruhe kommen in der Vorweihnachtszeit.

Wir gestalten Weihnachtspost. Mit Feder und Tinte entstehen auf Papier wunderschöne Karten, die dem Beschenkten und uns selber Freude bereiten.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Bandzugfeder 2,5 und 3,5 mm, Federhalter, Fineliner, Schere, Kleber, Wasserglas. Papier: Aquarellpapier glatt 200 mg oder Kalligraphie Papier, Tonpapier oder verschiedene andere Papiere, Tinte oder Tusche, Küchenrolle, dünne Plastikhandschuhe, Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs**Mo014**

Andrea Renner

Samstag, 05.11. und Sonntag, 06.11., 09:00 - 16:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 65,00 (€ 58,50)

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Malerei-Workshop

Freie Bildgestaltung

Die Möglichkeiten der eigenen Malerei auszuloten ist der wesentliche Inhalt des Seminars. Gemeinsam werden wir versuchen, sinnvolle kreative Lösungen zur bildnerischen Weiterarbeit zu entwickeln.

Einzige wichtige Voraussetzung für das Seminar ist Ihre Neugier und Ihre Lust auf Kunst.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch. Malervlies für die Bodenabdeckung.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs**Mo015**

Erika Strigl

Montag, 04.07. - Freitag, 08.07., jeweils von 09:30 - 17:30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 133,00 (€ 119,70)

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Textiles Gestalten**Patchwork und Quilten - Schrift auf Stoff****NEU**

Buchstaben, Worte, Texte werden häufig als gestalterisches Element in einem Art-quilt eingesetzt.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen die verschiedensten Möglichkeiten, mit denen Sie einen Stoff mit Text oder Schrift selbst

gestalten und in einem Quilt wirkungsvoll zur Geltung bringen können. Neben Nähmaschine, Nadel und Faden kommen weitere kreative Werkzeuge, wie Pinsel, Stifte und Farben, aber auch selbstgemachte Hilfsmittel, wie Stempel und Schablonen zum Einsatz. Das Aneignen unterschiedlichster Techniken und deren Umsetzung in kleine Arbeitsproben ist das vorrangige Kursziel. Diese Miniquilts können in einer Kursmappe oder einem Buchobjekt gesammelt werden.

Die Abrechnung der Materialkosten erfolgt im Kurs, ca. 25 Euro.

Die Materialliste wird von der Leiterin 4 Wochen vor Kursbeginn an Sie verschickt.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs**Mo016**

Sabine Aly

Donnerstag, 17.11. - Samstag, 19.11., 09:00 - 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause),

Sonntag, 20.11., 09:00 - 14:00 Uhr

€ 130,00 (€ 117,00) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Nähkurs für die Schürze zur Damentracht der Fränkischen Schweiz

In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähren Sie sich für Ihre Tracht die Schürze mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden. Nähenkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs**Mo017**

Marianne Bogner

Vorbesprechung: Montag, 07.03., 19:30 - 20:00 Uhr

(wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl)

Samstag, 07.05., 09:00 - 14:00 Uhr

€ 27,50 (€ 24,80) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Nähkurs für den Rock zur Damentracht der Fränkischen Schweiz



In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähren Sie sich für Ihre Tracht den Rock mit den typischen fränkischen Trachtenmerkmalen. Es gibt 2 Möglichkeiten: Den separat gearbeiteten Rock mit Bund, oder man näht den Rock ohne Bund für eine einteilige Tracht, die mit dem fränkischen Miederleib (Extrakurs) zusammengenäht wird. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden.

Nähkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie für den Arbeitstisch 1 x 2 m.
Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs

Mo018

Marianne Bogner

Vorbesprechung: Montag, 07.03., 19:00 - 19:30 Uhr
(wichtig zum Maßnehmen, Stoffauswahl)

Samstag, 19.03., 09:00 - 18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause),

Freitag, 01.04., 16:00 - 20:00 Uhr

€ 62,50 (€ 56,20) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Nähkurs für die Bluse zur Damentracht der Fränkischen Schweiz



In der Begegnung mit Gleichgesinnten nähren Sie sich für Ihre Tracht die Bluse mit den typischen fränkischen Merkmalen. Es kann originalgetreu oder mit erneuerten Elementen gearbeitet werden.

Nähkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Wachstuch oder Plastikfolie 1 x 2 m für den Arbeitstisch.

Hygienehinweis: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit!

Kurs

Mo019

Marianne Bogner

Freitag, 08.04., 14:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 09.04., 09:00 - 18:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 65,00 (€ 58,50) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

Kleingruppe

Naturerlebnis

Kräuterführung - Wildkräuter des Frühjahrs



Der lange Winter ist vorbei. Die Erde regt sich und überall sprießt junges Grün hervor. Mit allen Sinnen erkunden wir, was es an Frühlingskräutern zu entdecken gibt.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, evtl.

Getränk, bei Bedarf Block und Stift.

Wichtiger Hinweis: Treffpunkt ist in Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort.

Kurs

Mo020

Rosi Körner

Freitag, 08.04., 16:00 - 19:30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material

Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

Kräuterführung - Wildkräuter des Sommers



Die milden und langen Tage um die Sommersonnenwende lassen die Pflanzen durch das Licht und die Wärme nur so wachsen und reifen. Deshalb besitzen jetzt die Sommer- und Sommendkräuter die kräftigsten Inhaltsstoffe. Wir tauchen in die Schatzkiste der Natur ein, sehen, riechen, fühlen und schmecken sie in ihrer Fülle und Vielfältigkeit.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Sonnenhut, festes Schuhwerk, Getränk bei Bedarf Block und Stift.

Wichtiger Hinweis: Treffpunkt ist in Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort.

Kurs

Mo021

Rosi Körner

Freitag, 24.06., 16:00 - 19:30 Uhr

€ 13,30 (€ 12,00) + Material

Treffpunkt: Engelhardsberg, Bushaltestelle im Ort

Brauchtum

Heimisches Räuchern

NEU


Das Räuchern ist in der westlichen Welt meist nur noch zum Konservieren von Fleisch und Fisch bekannt.

Unsere Vorfahren haben zu allen wichtigen Gelegenheiten des Lebens geräuchert. Bei der Geburt genauso wie bei Tod, Heirat

und im Krankenzimmer. Im Winter wurde geräuchert, um den alten Mief loszuwerden. Häuser und Stallungen wurden mit Kräutern und Harzen gereinigt und gesegnet. Einiges Wissen um die Kunst des Räucherns hat sich im Brauchtum erhalten. So wurde z.B. am Allerseeleentag den Ahnen mit Rauchopfern gedacht oder in den Rauhnächten nach Weihnachten das Geschick des kommenden Jahres mit dem Rauch orakelt. In diesem Räucherseminar lernen Sie einige heimische Räucherpflanzen, Harze und Wurzeln kennen. Sie erfahren ihre Anwendung im Brauchtum und Ritual. Im praktischen Teil führt Sie die Kursleiterin in die Kunst des Räucherns ein. Materialkosten in Höhe von € 3,00 sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Getränk und aus hygienischen Gründen ein kleines Handtuch.

Kurs

Mo022

Rosi Körner

Freitag, 11.11., 16:00 - 19:00 Uhr

€ 11,40 (€ 10,30) + Material

Kulturwerkstatt Fränkische Schweiz

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.

SYNAGOGUE UND JÜDISCHES MUSEUM ERMREUTH

Adresse:

Synagoge und jüdisches Museum Ermreuth, Wagnergasse 8, 91077 Ermreuth.

Büro- und Kontaktadresse: Dr. Rajaa Nadler, Zweckverband Synagoge Ermreuth, Klosterhof 2-4, 91077 Neunkirchen a. Brand
 Tel.: 09134/705-41, Fax: 09134/705-80
 E-Mail: rajaa.nadler@neunkirchen-am-brand.de
 Internet: www.synagoge-museum-ermreuth.de

Klezmer Pur - „Zum Weinen schön“

MaGeorg Winkler (Klarinette)
 Hubert Kellerer (Akkordeon)
 Peter Aradi (Kontrabass).

Die drei Salzburger Musiker präsentieren ihr umjubeltes Programm „Klezmer Pur“, mit dem sie sensibel und kraftvoll die reichen Traditionen jiddischer Musik ins Heute transportieren. So virtuos wie fokussiert vereinen sich die Instrumente zu einem einmaligen Klanggemälde, einem vitalen Mosaik von Lebensfreude, Melancholie und Sinnlichkeit. Mit „Klezmer Pur“ lädt das Trio ein, nachhaltig den Moment zu feiern!

Konzert **Sy001**
 Samstag, 19.03., 18.00 Uhr
 Eintritt: € 15,00

Saitenreise - das besondere Konzerterlebnis mit Volker Luft

Volker Luft's Konzertprogramm Saitenreise ist ein besonderes Konzerterlebnis: Eine musikalische Reise auf sechs Saiten durch Stilepochen (Barock - Moderne) und Musikstile (Flamenco, Blues, Celtic). Von Gitarrenbearbeitungen der Werke Johann Sebastian Bachs zum andalusischen Flamenco, vom bluesgetränkten Mississippidelta zu den melancholischen, keltischen Klängen Irlands schlägt Volker Luft den musikalischen Bogen. Eine Saitenreise, die neue Höreindrücke verspricht und faszinierende Zusammenhänge zwischen den einzelnen Musikkulturen offenlegt. Ergänzt wird der musikalische Hörgenuss durch eine kurzweilige Moderation, die literarische, historische und kulturelle Bezüge herstellt.

Konzert **Sy002**
 Sonntag, 10.04., 18.00 Uhr
 Eintritt: € 15,00

Amerikanische Musik - Jüdische Musik

Eva Sohni (Violine)
 Ted Ganger (Klavier)

Eva Sohni und Ted Ganger präsentieren ein spannendes Programm aus unterschiedlichen Musikstilen der USA. Einige dieser Komponisten ließen sich von jüdischer liturgischer und Volksmusik inspirieren (wie Ernest Bloch und Lazaré Saminsky), andere vereinen Elemente der romantischen Klaviertradition mit der afroamerikanischen Folklore zu kraftvollen Miniaturen wie Scott Joplin in seinen mitreißenden Rags. Die Violinsonate von Aaron Copland zählt zu Coplands besten Werken. Die „Caprice fantastique“ („Wichtelmännchen“) von Erich Wolfgang Korngold stammt aus dem Zyklus MÄRCHENBILDER; entstanden 1910. Es handelt sich hierbei um literarisch inspirierte Charakterbilder bildhaften Ausdrucks, in denen der Komponist auf sehr fantasievolle Art Szenen aus bekannten Märchen musikalisch nachzeichnet.

Konzert **Sy003**
 Sonntag, 24.04., 18.00-20.00 Uhr
 Eintritt: € 15,00

Führung auf dem Friedhof

Ob im Frühjahr oder im Herbst - der Judenfriedhof 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 Frühjahrswanderung zum jüdischen Friedhof mit anschließender Friedhofsführung ganz herzlich ein.

Führung **Sy004**
 Sonntag, 01.05., 14.00 Uhr
 Kosten: € 5,00, Kinder und Jugendliche frei

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt.
 Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

vhs  Volkshochschule
 des Landkreises Forchheim

Gutschein
 für eine Veranstaltung/einen Kurs

Für _____

im Wert von _____

Einzeltermine bis _____

Datum _____

Gutschein-Nr. _____

Unterschrift vhs _____

MUSTER

■ OVES - Resonance of the Past

Jiddische Stimmen aus einer versunkenen Welt mit dem Ensemble WAKS
Inge Mandos (Gesang/Moderation)
Klemens Kaatz (Piano/Akkordeon)
Hans-Christian Jaenicke (Violine)

Das Ensemble WAKS bringt die ausdrucksstarken Stimmen jiddischer Vorfahren („OVES“) aus Osteuropa, aufgenommen auf Wachswalzen-Phonographen 1928-41, neu zum Klingen. Die bisher ganz unbekanntenen Lieder erinnern an eine beinahe ausgelöschte Kultur. Das Ensemble WAKS mit seinen phantasievollen Arrangements sowie eine Kombination aus alter und neuer Technik machten es möglich: Verschollene Stimmen von Menschen aus fernen Zeiten werden quasi zu Solisten heutiger Konzerte.

Konzert

Sy005

Samstag, 07.05., 18.00 Uhr
Eintritt: € 15,00

■ Der internationale Museumstag

Führung durch die Synagoge

Führung

Sy006

Sonntag, 15.05., 14.30 Uhr
Eintritt: € 15,00

■ Auf der Durchreise

In ihrem Programm „Auf der Durchreise“ laden die Schauspielerinnen Michaela Domes und die Musikerin Helen Jordan mit Liedern und Geschichten (vor allem jüdischer Tradition) zu einem Spaziergang durch den Garten der Lebensweisheiten ein. Tieferer Sinn und feiner Humor wollen berühren, zu Herzen gehen, Resonanz im Hörer erzeugen.

Lieder in hebräischer Sprache, vertonte Psalmen und eigene Kompositionen nehmen Motive der meist chassidischen Geschichten auf, schaffen Raum zum Nachdenken, bringen Gedanken und Erfahrungen im Hörer zum Mitschwingen.

Geschichten von Gott und der Welt werden in heiteren Episoden erzählt, in wohlklingenden Songs und Liedern besungen. Ein heiter-besinnlicher Abend - einfach HÖRENSWERT.

Lesung mit musikalischer Umrahmung

Sy007

Sonntag, 22.05., 18.00 Uhr
Eintritt: € 15,00

■ Ricardo Volkert - In den Gassen und Tavernen des Südens

Flamenco, Rumba & Romanzen

Die magische Bilderwelt spanischer und lateinamerikanischer Poesie - aus ihr zaubert Ricardo Volkert mit virtuoser Gitarre und markanter Stimme ein berauschendes Klanggemälde. Er singt und erzählt von Poeten und Vagabunden, Heiligen und Sündern. Flamenco puro, sanfte Balladen und feurige Rumbas.

Konzert

Sy008

Sonntag, 29.05., 18.00 Uhr
Eintritt: € 15,00

■ Jubiläumsfeier zum 200ten Weihetag der Synagoge Ermreuth

Das detaillierte Festprogramm wird ab Mai 2022 auf der Homepage der Synagoge Ermreuth (www.synagoge-museum-ermreuth.de) und auf der Homepage der VHS (www.vhs-forchheim.de) veröffentlicht und kann heruntergeladen werden.

Sonntag, 19.06.

Sy009

■ Kurt Weill: Berlin, Paris, New York

Chanson Konzert mit

Michael Herrschel (Gesang)

Sirka Schwartz-Uppendieck (Klavier)

Drei Leben in einem: Kurt Weill hat auf Deutsch, Französisch und Englisch die Musikwelt revolutioniert. Zuerst im Berlin der 1920er Jahre: Mit seinen wunderbar frechen Songs aus Mahagonny und der Dreigroschenoper traf er den Nerv der Zeit. 1933 floh er vor den Nazis nach Paris und schrieb französische Chanson-Geschichte. In New York startete er seine dritte Karriere: mit unsterblichen Musicalsongs, von denen viele zu Jazz-Standards wurden.

Michael Herrschel und Sirka Schwartz-Uppendieck präsentieren Evergreens aus allen drei Lebensepochen von Kurt Weill. Spannend und berührend erzählen sie das Leben dieses genialen Musikers - von seinen Anfängen als Sohn eines jüdischen Kantors in Dessau bis zu seinem viel zu frühen Tod als gefeierter Star des Broadway.

Konzert

Sy010

Sonntag, 10.07., 19.00 Uhr
Eintritt: € 15,00

■ Schmitts Katze - Klezmer und Jiddische Lieder

Matthias Grob (Klarinette, Gesang)

Marcel Largé (Gesang, Mandoline, Gitarre, Mandola)

Christian Hartung (Gesang, Geige, Bratsche)

Armin Griebel (Kontrabass, Gesang)

Klezmer-Musik ist das Ertasten der Welten zwischen West und Ost, die SCHMITTS KATZE auf vielfältige Weise zu Gehör bringen. Der Zuhörer wird mit melancholischen und fröhlichen jiddischen Liedern in die dunklen fernen Shtetl entführt, die jüdischen Quartiere in Osteuropa. Dann taucht er in das brodelnde Vielvölkergemisch des 19. Jahrhunderts ein, wo jiddische Musiker vor allem zu Hochzeiten aufspielen und virtuos nächtelang ein beraushtes Publikum beglücken.

Einen weiteren Teil widmen die Musiker von SCHMITTS KATZE der Klezmer-Musik Amerikas. Dorthin flohen die Juden vor Hunger, Verelendung und schließlich der Shoa. Die alten Traditionen konnten dort weiterleben und entwickelten sich nicht zuletzt zum Klezmer-Revival der 80er und 90er Jahre.

Konzert

Sy011

Sonntag, 24.07., 19.00 Uhr
Eintritt: € 15,00



NEUNKIRCHEN

Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-11

Anmeldebeginn: Dienstag, 15.02., 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.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule	Deerlijker Platz 1
Mittelschule	Schellenberger Weg 26
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße
Rathaus	Klosterhof 2-4
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4
Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Str. 2
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach	Hauptstraße 8
Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51

Gesellschaft

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.

Vortrag

Ne001

Ingeborg Pflieger

Dienstag, 22.03., 19.00-21.30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

online bei Ihnen daheim

Gesucht und nicht gefunden?

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit.

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?

Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Vortrag

Ne002

Ingeborg Pflieger

Dienstag, 29.03., 19.00-21.30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

online bei Ihnen daheim

Schrauberkurs Fahrrad (ab 8 Jahren)



Reifen platt? Licht funktioniert nicht? Auf in die Werkstatt?

Nein - auf zum Jugendtreff Outback!

Hier lernt ihr unter Anleitung eines Experten des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) Mängel an eurem eigenen

Fahrrad zu beheben oder generell Reparaturen an einem Fahrrad vorzunehmen. Das eigene Rad kann mitgebracht werden.

Kurs

Ne003

Samstag, 30.04., 10.00-13.00 Uhr

kostenfrei

Jugendclub Outback

Sprachen

Englisch ganz einfach

Jeder kann Englisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen.

€ 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Kurs

Ne004

Sabine Steynberg

Montag, 07.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Jugendclub Outback

Englisch ganz einfach am Dienstag

Jeder kann Englisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen.

€ 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Kurs

Ne005

Sabine Steynberg

Dienstag, 08.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30)

Jugendclub Outback

Englisch ganz einfach am Abend

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen sie mit, und lernen auch sie Englisch oder bessern sie ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit wenigen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen.

€ 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

€ 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Kurs**Ne006**

Sabine Steynberg

Donnerstag, 10.03., 17.30-19.00 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30) ab 8 Teilnehmern

Jugendclub Outback

Englisch: Learning by doing - Niveau B1

We are a very friendly and fun group and we love to talk about all sorts of things like news, short stories, foreign countries and cultures and we even do role plays - so tag along and improve your English conversation skills!

€ 5,00 Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Kurs**Ne007**

Elisabeth Johanna Reihl

Dienstag, 15.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

€ 57,00 (€ 51,30) + Material, ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

English conversation with pleasure - Niveau B1

You understand basic vocabulary and can express a simple idea. However, you want to practice the flow of natural conversation and train your listening skills. If you want to do it in a fun, relaxed atmosphere, this course is for you. It gives you the chance to learn new vocabulary, review grammar and of course, talk! And we laugh a lot.

Now would you like to join us?

Kurs**Ne008**

Brigitta Rösler

Mittwoch, 09.03., 16.00-17.30 Uhr, 11 x

€ 62,70 (€ 56,40) ab 8 Teilnehmern

Jugendclub Outback

online-Kurs: Italienisch - Niveau A2 - 16. Semester

Buch: Chiaro! A2 (nicht Nuova edizione!!) ISBN 978-3-19-005449-7

Kurs**Ne009**

Donatella Renn

Donnerstag, 10.03., 10.30-12.00 Uhr, 15 x

€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern

Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 1. Semester

Buch: Chiaro! A1 (nicht Nuova edizione!!)

ISBN 978-3-19-205427-3

Kurs**Ne010**

Donatella Renn

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern

Online bei Ihnen zu Hause

online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 4. Semester

Buch: Chiaro! A1 (nicht Nuova edizione!!) ISBN 978-3-19-205427-3

Kurs**Ne011**

Donatella Renn

Mittwoch, 09.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x

€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern

Online bei Ihnen zu Hause

Gesundheit**Entspannung, Körpererfahrung****Yoga sanft und dynamisch**

„Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren“ (Krishnamachrya).

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga entsprechend Ihren Voraussetzungen zu üben. Wir werden zusammen Asana, Pranayama und leichte Meditationstechniken praktizieren, die individuell an Ihre Möglichkeiten angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

Kurs**Ne012**

Monika Hoyer

Montag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung Kindergarten Dormitz

Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Kurs**Ne013**

Monika Hoyer

Dienstag, 08.03., 9.30-11.00 Uhr, 15 x

€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Yoga für mehr Lebensqualität

Eine korrekte Ausrichtung des Körpers in den einzelnen Asanas durch detaillierte Anweisungen sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Das Üben mit Tiefe in den Asanas führt zu Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Ausgeglichenheit und Kraft.

Mit Asana-Reihen im Fluss geübt wird Beweglichkeit für Körper und Geist erlangt. Sinne und Aufmerksamkeit werden fokussiert. Die Teilnehmer werden zum eigenständigen und bewussten, achtsamen Üben des Yoga und der Asanas herangeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Kurs**Ne014**

Sabine Dohlus

Dienstag, 08.03., 17.30-19.00 Uhr, 16 x

€ 65,40 (€ 58,90) mit Teilnahmebescheinigung

Turnraum Schule Hetzles

Yoga aktiv und dynamisch

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Kurs**Ne015**

Monika Hoyer

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten Dormitz

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.

Yoga für mehr Lebensqualität

NEU

Eine korrekte Ausrichtung des Körpers in den einzelnen Asanas durch detaillierte Anweisungen sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Das Üben mit Tiefe in den Asanas führt zu Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Ausgeglichenheit und Kraft. Mit Asana-Reihen im Fluss geübt wird Beweglichkeit für Körper und Geist erlangt. Sinne und Aufmerksamkeit werden fokussiert. Die Teilnehmer werden zum eigenständigen und bewussten, achtsamen Üben des Yoga und der Asanas herangeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Kurs

Ne016

Laura Porzelt

Freitag, 11.03., 8.30-10.00 Uhr, 9 x

€ 38,10 (€ 34,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Yoga für mehr Lebensqualität

NEU

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Kurs

Ne017

Laura Porzelt

Freitag, 11.03., 10.15-11.45 Uhr, 9 x

€ 38,10 (€ 34,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

online-Kurs: Hatha-Yoga

@

Üben von Yoga kann dabei helfen, gelassener zu werden, Verspannungen loszuwerden, Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu entwickeln und mehr Energie im Alltag zu haben. In diesem Kurs lernst du ein ganzheitliches Yoga kennen, bei dem der Schwerpunkt nicht nur auf dem Körper liegt. Ganzheitliches Yoga zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Schritt für Schritt erlernst du die Techniken, die das Yoga bietet und erfährst so die tollen Wirkungen von Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Grundsätzlich kann jeder Yoga üben: Ob alt oder jung, Frauen und Männer, Gesunde und Erkrankte. Die Übungen werden an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst

Kurs

Ne018

Kathrin Brehm

Freitag, 11.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Online bei Ihnen zu Hause

Yoga - Entspannt in den Feierabend

Diese Stunde ist ideal um am Ende des Arbeitstages abzuschalten.

Mit Hatha Yoga, diesem jahrhundertealten Übungsweg, steigern wir unser körperliches Wohlbefinden und können zu seelischem Gleichgewicht finden.

Die Körper- (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und eine geführte Meditation am Ende der Praxis, helfen uns, den Alltag schrittweise loszulassen und aktiv zu entspannen.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

Kurs

Ne019

Gabriele Kapp

Mittwoch, 09.03., 17.30-18.45 Uhr, 14 x

€ 48,50 (€ 43,60) mit Teilnahmebescheinigung

Feuerwehrhaus Rosenbach

Yoga - Entspannt in den Feierabend

Diese Stunde ist ideal um am Ende des Arbeitstages abzuschalten.

Mit Hatha Yoga, diesem jahrhundertealten Übungsweg, steigern wir unser körperliches Wohlbefinden und können zu seelischem Gleichgewicht finden.

Die Körper- (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und eine geführte Meditation am Ende der Praxis, helfen uns, den Alltag schrittweise loszulassen und aktiv zu entspannen.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

Kurs

Ne020

Gabriele Kapp

Mittwoch, 09.03., 19.00-20.15 Uhr, 14 x

€ 48,50 (€ 43,60) mit Teilnahmebescheinigung

Feuerwehrhaus Rosenbach

Yoga - Gelassen durch den Tag

In dieser Stunde am Vormittag üben wir in ruhigen, vom Atem geführten Bewegungen. So kann auch der Geist in einen entspannten Zustand kommen. Der Körper wird gekräftigt und sanft gedehnt, Spannungen werden abgebaut, die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn geschult. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Tiefenentspannung. Nimm dir die Zeit für DICH! Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Kurs

Ne021

Gabriele Kapp

Donnerstag, 10.03., 9.45-11.00 Uhr, 13 x

€ 42,30 (€ 38,10)

Feuerwehrhaus Rosenbach

Yoga für den Rücken

@

Der Kurs ist für alle geeignet, die nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist entspannen wollen.

Bevor die Meditation die Einheit abrundet, gibt es abwechslungsreiche Übungen, die die Stütz Muskulatur kräftigt und mobilisiert.

Aufgrund einfacher Bewegungsabläufe ist der Kurs für Geübte und Neueinsteiger geeignet.

Bitte Matte, Decke und ein Kissen mitbringen.

Kurs

Ne022

Sabine Meißner

Mittwoch, 09.03., 19.45-21.00 Uhr, 5 x

€ 16,30 (€ 14,70)

Online bei Ihnen zu Hause

Bewegung - Gymnastik - Fitness**outdoor: Cardio, Core & Chi**

NEU

Nordic Walking ist nur etwas für alte Leute? Zeit, um mit diesem Vorurteil aufzuarbeiten! Lerne in diesem Nordic Walking-Kurs die saubere Technik und tolle Kombinationsmöglichkeiten, wie du aus deiner Nordic Walking Einheit ein ganzheitliches Training machen kannst. Wir kombinieren das klassische Herz-Kreislauf-Training des Nordic Walkings mit Kräftigungsübungen vor allem im Corebereich, damit du mit einem starken Rücken und einem starken Bauch deinen Berufsalltag ausgleichen kannst. Mit abschließenden regenerativen Asana aus dem Yin Yoga rundest du dein Tagstraining mit Entspannung ab und nährst deine Lebensenergie. Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, Gymnastikmatte, Getränk

Kurs

Ne023

Caroline Heft

Donnerstag, 31.03., 17.30-19.00 Uhr, 8 x

€ 45,60 (€ 41,00)

Treffpunkt: Parkplatz des Tennisclub Neunkirchen

■ outdoor Tai Chi Chuan**NEU**

Tai Chi Chuan wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Erlerne die lange Form des Yang Stils.

Stärke deine Lebenskraft, beruhige Deinen Geist, stärke Wachheit und Konzentration und Gedächtnis. Tai Chi ist sanftes Körpertraining und wirksame Gymnastik. Es besteht aus einer Abfolge weicher, fließender, langsamer Bewegungen, die mit Achtsamkeit ausgeführt werden. Erlerne in kleinen Schritten diese hohe Bewegungskunst.

Kurs**Ne024**

Gisela Zapf

Montag, 02.05., 17.00-18.15 Uhr, 8 x

€ 50,00 (€ 45,00)

Treffpunkt: Parkplatz Mittelschule

■ Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Wir laufen nur kürzere Strecken, jede/r macht mit, wie sie/er kann.

Mitzubringen sind: dem Wetter angepasste Sportkleidung und Laufschuhe. Wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter.

Kurs**Ne025**

Kerstin Staubach

Montag, 14.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x

€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz

(Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

■ Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Dieser Kurs ist nur für Trainierte.

Mitzubringen sind: dem Wetter angepasste Sportkleidung und Laufschuhe. Wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter.

Kurs**Ne026**

Kerstin Staubach

Donnerstag, 17.03., 8.00-9.00 Uhr, 12 x

€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz

(Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ihr Rücken liebt vielfältige Bewegungen. Mobilisationen helfen Verspannungen zu lösen, Kräftigungsübungen stabilisieren (nicht nur) den Rücken, koordinative Herausforderungen fördern die Balance und sprechen die Tiefenmuskulatur an. Sie lernen eine gesunde Körperhaltung als Basis für alle Bewegungen im Alltag. Jede Stunde endet mit einem kleinen Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

Kurs**Ne027**

Irmgard Neuner

Montag, 07.03., 9.00-10.00 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

Kurs**Ne028**

Irmgard Neuner

Montag, 07.03., 11.30-12.30 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Kurs**Ne029**

Irmgard Neuner

Montag, 07.03., 10.15-11.15 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Wirbelsäule + Fitness

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt

sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde. Bitte Matte mitbringen.

Kurs**Ne030**

Roswitha Klein

Montag, 07.03., 19.15-20.15 Uhr, 10 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

■ Rücken Fit(ness)

Wenn du fit bist und zusätzlich etwas für deinen Rücken tun willst, bist du hier genau richtig. Kraftausdauer trainieren und gleichzeitig etwas für deine Stütz- muskulatur tun, stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Die Stunde endet mit einer Schlussentspannung.

Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

Kurs**Ne031**

Sabine Meißner

Montag, 25.04., 20.10-21.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

■ Rücken Fit(ness)

Wenn du fit bist und etwas für deinen Rücken tun willst, bist du hier genau richtig.

Kraftausdauer trainieren und gleichzeitig etwas für deine Stütz- muskulatur tun, stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

Kurs**Ne032**

Susanne Staab

Dienstag, 08.03., 20.10-21.00 Uhr, 11 x

€ 28,60 (€ 25,70)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

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

Total Body Workout - Dance Online-Kurs

In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauer kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

Einfache tänzerische Choreographien bringen den Kreislauf in der ersten Hälfte in Schwung. Im Anschluss daran folgen

Übungen zum Kraftaufbau.

Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

Kurs**Ne033**

Sabine Meißner

Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 5 x

€ 13,00 (€ 11,70)

Online bei Ihnen zu Hause

Total Body Workout - Dance

In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauer kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

Einfache tänzerische Choreographien bringen den Kreislauf in der ersten Hälfte in Schwung. Im Anschluss daran folgen Übungen zum Kraftaufbau.

Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

Kurs**Ne034**

Sabine Meißner

Montag, 25.04., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

Total Body Workout - Kick Box Aerobic / Taek Bo

In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauer kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Einfache, aber kraftvolle Kick-Box Kombinationen bringen den Kreislauf in der ersten Hälfte in Schwung.

Im Anschluss daran folgen Übungen zum Kraftaufbau.

Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

Kurs**Ne035**

Susanne Staab

Dienstag, 08.03., 19.00-20.00 Uhr, 11 x

€ 41,80 (€ 37,60)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Kurs**Ne036**

Irmgard Neuner

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Kurs**Ne037**

Irmgard Neuner

Mittwoch, 09.03., 19.15-20.15 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Funktionelles Ganzkörpertraining**NEU**

Du möchtest deinen Körper neu herausfordern, fit halten und im Alltag ein gutes Körpergefühl haben? Dann ist dieses Ganzkörpertraining genau das Richtige für dich. Jeder Muskel wird trainiert und unterstützt dich später auf optimale Weise im Alltag.

Das Warm Up und Cool Down runden das Training zusätzlich ab.

Bitte mitbringen: eine Matte und Handtuch.

Kurs**Ne038**

Vera Kiowsky

Donnerstag, 10.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Grundschule Untergeschoss Raum U15

Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!

Kurs**Ne039**

Roland Brodkorb

Dienstag, 01.03., 18.30-19.30 Uhr, 15 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Wirbelsäulengymnastik

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.

Kurs**Ne040**

Annette Walter

Dienstag, 08.03., 9.00-9.45 Uhr, 15 x

€ 32,30 (€ 29,10) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendclub Outback

Wirbelsäulengymnastik

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.

Kurs**Ne041**

Annette Walter

Dienstag, 08.03., 10.00-10.45 Uhr, 15 x

€ 32,30 (€ 29,10) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendclub Outback

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.

Pilates + Faszien

Das Bindegewebnetzwerk der Faszien hält und unterstützt unseren Körper von innen. Es umhüllt jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. Wir verbinden klassische Pilatesübungen mit Faszientraining. In dieser Kombination wollen wir die Elastizität der Faszien erhöhen, verklebte und verhärtete Faszien lösen und lockern. Gut trainierte Faszien schützen die Muskeln vor Verletzungen und unterstützen die Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.

Kurs **Ne042**
Roswitha Klein
Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Wir trainieren in unseren Stunden den Körper, um mehr Beweglichkeit und eine kräftigere Muskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenboden) zu erlangen.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Die Prinzipien von Josef Pilates sollen uns beim Trainieren helfen: Atmung, Koordination, Zentrum, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle. In unseren Stunden werdet ihr von mir immer wieder an die Prinzipien von Josef Pilates erinnert und vor allem an das Powerhouse. Das Powerhouse steuert all unsere Bewegungen im Training. Der Entspannungsteil der Stunde wird von uns dazu genutzt, um zu dehnen und natürlich zu entspannen. Auch die Fasziendehnung wird uns in unseren Stunden begegnen. Für die Stunden bringt bitte eine Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball mit und vor allem gute Laune.

Kurs **Ne043**
Karin Seitz
Mittwoch, 09.03., 16.50-17.50 Uhr, 13 x
€ 68,00 (€ 61,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball und vor allem gute Laune

Kurs **Ne044**
Karin Seitz
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 13 x
€ 68,00 (€ 61,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Qi Gong für den Feierabend

Qi Gong ist eine jahrtausende alte ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Durch Qi Gong finden wir zurück in unsere Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung, aktivieren unsere Selbstheilung und üben sehr einfach Meditation. Die Übungen finden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen statt. Wir erlernen Basisübungen, Übungen aus dem Muskel und Sehnen Qi Gong (Neiyangong) und Übungen der 4 Jahreszeiten (Winter). Bitte mitbringen: Kissen, Decke und Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe!

Kurs **Ne045**
Brigitte Molz
Montag, 07.03., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 71,40 (€ 64,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule

Mit Qi Gong in den Feierabend

Wir üben, erlernen Basisübungen, Übungen aus Tai Chi Qi Gong in 28 Schritten und der 4 Jahreszeiten.

Kurs **Ne046**
Brigitte Molz
Mittwoch, 09.03., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 71,40 (€ 64,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule

Die 18 Bewegungen des Taiji-Qi Gong

Die „18 Bewegungen“ wurden in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts in China aus dem reichhaltigen Schatz traditioneller Qi Gong-Übungen entwickelt. Durch gemeinsames Üben können wir die Grundaspekte des Qi Gong kennenlernen, erfahren und vertiefen. Wir werden mit den traditionellen Bildern des Qi Gong (z.B. „Stehen wie eine Kiefer“ oder „Himmel und Erde verbinden“) arbeiten, aber auch eigene innere Bilder suchen, die hilfreich sein können. Als ausgebildetem Feldenkrais-Lehrer ist es mir auch wichtig, bei den Übungen nachzuspüren, wie man eine Bewegung „leichter, eleganter und mit weniger Anstrengung“ ausführen kann. Sowohl „Anfänger“ als auch „Fortgeschrittene“ im Feld des Qi Gong sind im Kurs willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs **Ne047**
Thomas Merkt
Dienstag, 08.03., 18.55-19.55 Uhr, 10 x
€ 38,00 (€ 34,20)
Jugendclub Outback

Älter werden und jung bleiben - 55PLUS - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden. Gedächtnistraining mit Bewegung. Mit immer wieder neuen Anregungen für unser Gehirn sorgen wir für neue Vernetzungen zwischen beiden Hirnhälften. Damit erlangen wir eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

Kurs **Ne048**
Marianne Vollmann
Mittwoch, 09.03., 9.15-10.45 Uhr, 6 x
€ 34,20 (€ 30,80)
Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Denk dich fit - geistige Fitness trainieren

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

Kurs **Ne049**
Marianne Vollmann
Mittwoch, 09.03., 11.00-12.00 Uhr, 6 x
€ 22,80 (€ 20,50)
Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Impro-Theater für Einsteiger

Improtheater entsteht spontan im Hier und Jetzt. In diesem Kurs werden wir uns mit den Grundlagen des Improtheaters vertraut machen, verschiedene Improspiele ausprobieren und erste Szenen nach eigenen Vorgaben spielen. Es werden Figuren, Situationen und Szenen entstehen, die es so noch nie gab und auch nie mehr geben wir.... Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Kurs **Ne050**
Katja Bruns
Donnerstag, 28.04., 19.00-20.30 Uhr, 8 x
€ 31,20 (€ 28,10)
Mittelschule

NEU

Tanz und Bewegung

Linedance für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Für Einsteiger mit Vorkenntnissen.

Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

Kurs Ne051

Rudolf Birckigt
Donnerstag, 10.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Mittelschule Aula

Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet!

Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

Kurs Ne052

Rudolf Birckigt
Dienstag, 08.03., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Mittelschule Aula

Linedance

Fortgeschrittene Level 3 mit guten Vorkenntnissen

Kurs Ne053

Rudolf Birckigt
Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Mittelschule Aula

online-Kurs: Zumba

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba bereitlegen.

Kurs Ne054

Mariya Gigova-Wasserfaller
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)

Online bei Ihnen zu Hause

Zumba



Zumba Fitness ist ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardi- und Muskelaufbautraining verbindet. Wir kombinieren Bewegungen zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen für ein kalorienverbrennendes Intervalltraining.

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen.

Kurs Ne055

Omar Gomez La Rosa
Mittwoch, 09.03., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft

Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschritte, ihre Varianten und wunderschöne Figuren des temperamentvollen Tanzes kennen. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen eine korrekte Führung und das richtige Salsa-Feeling. Holen Sie sich die Karibik direkt in Ihr Leben. Vamos a bailar! Bitte paarweise Anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Kurs Ne056

Stefan Kummert
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 60,00 (€ 54,00) pro Paar

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt



Lust auf Bewegung, Lust auf Tanzen?

Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern und vom Balkan, gesellige Tänze und Mixer aus den USA - eben internationale Volkstänze für Jung und Alt, die einfach Spaß machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Miteinander Tanzen und Spaß dabei haben - das gibt es bei uns, egal ob mit oder ohne Tanzpartner.

Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk für die Pause!

Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Wir freuen uns auf Sie.

Kurs Ne057

Ingeborg Pflieger
Montag, 07.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,60)

Mittelschule Aula

Tanzkurs 60plus „TANZ MIT - BLEIB FIT!“

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze.

Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß.

Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.

Kurs Ne058

Bianka Witte
Dienstag, 08.03., 16.30-18.00 Uhr, 16 x
€ 91,20 (€ 82,10)

Jugendclub Outback

Musik

Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene



Für Teilnehmer aus dem Vorsemester.

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

Kurs Ne059

Winfried Müller
Montag, 07.03., 16.45-17.45 Uhr, 14 x
€ 108,00 (€ 97,20) Kleingruppe

Grundschule Raum U5

Kräuterführungen

Frühlings-Wildkräuterführung. Die grüne Kraft am Wegesrand



Auf dieser Wildkräuterführung lernen wir die Frühlingskräuter kennen und erkennen. Ihre grünen Kräfte unterstützen den Stoffwechsel und die Entschlackung. Sie spenden uns Vitalität und Energie. Wir sammeln und probieren die Wildkräuter vom Wegesrand.

Bitte mitbringen: Tasse oder Glas, Sammelkörbchen

Kurs **Ne060**
Waltraud Zimmermann
Mittwoch, 04.05., 14.00-17.00 Uhr
€ 11,40 (€ 10,30) Parkplatz Kirche Hetzles

Sommer-Wildkräuterführung Natürlicher Insektenschutz

Insekten gehören zu einem intakten Ökosystem, aber wenn sie uns plagen ist es hilfreich Kräuter zu kennen um sie abzuwehren ohne ihnen zu schaden. Hat uns doch mal eins gestochen kann uns das richtige Kraut den Juckreiz lindern.

Bitte mitbringen: Tasse oder Glas, Sammelkörbchen

Kurs **Ne061**
Waltraud Zimmermann
Mittwoch, 29.06., 14.00-17.00 Uhr
€ 11,40 (€ 10,30) Parkplatz Kirche Hetzles

Ernährung

Indisches Daal Tadka mit Subzi und Jeera-Reis

Das Daal Tadka ist ein schmackhaftes indisches Linsencurry. Es wird mit Gemüse und feinen Gewürzen zubereitet. Linsen sind nicht nur für vegetarisch und vegan lebende Menschen eine gute Eiweißquelle, sondern für jedermann vorteilhaft.

Jeera-Reis ist eine Beilage, der mit Ghee (Butterreinfett) und duftenden Gewürzen zubereitet wird.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Handschuhe und Behälter für Kostproben.

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs **Ne062**
Swati Mandlekar
Freitag, 11.03., 17.30-22.00 Uhr
€ 17,10 (€ 15,40) + Material € 10,00 Mittelschule

Mumbai Vada-Pav (Paw), vegetarischer Burger mit Chutney

Wer schon einmal in Mumbai war, weiß, dass es an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Vada-Pav“ gibt. Die Herstellung ist unkompliziert und Dank der vielfältigen Gewürze außergewöhnlich lecker. Wir wollen in diesem Kurs „Veggie-Burger or Bombay Burger“ aus Kartoffeln und Zwiebeln -sogenannte Vada-Pav- mit Chutney (scharf) herstellen. Pasend zu diesem Gericht werden ein Nachtisch serviert.

Materialkosten von € 9,00 werden abgebucht.

Bitte Restehälter und Geschirrtuch mitbringen.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Kurs **Ne063**
Dr. Yamini Avadhut
Dienstag, 05.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 9,00 Mittelschule

Sommerfrische Salate



Knackige Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch und Fleisch, Gnocci & Co., und viele weitere Zutaten sorgen für bunte Vielfalt. Zum Grillfest, als Proviant, zur Mittagspause oder als leichtes Abendessen, immer ein guter Begleiter. Damit der Salat für unterwegs auch nach Stunden noch frisch bleibt, gibt es dazu das richtige Schichtprinzip für's Glas. Also auf ins fröhliche Schnippeln und Genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restehälter, Schreibsachen.

Die Materialkosten von € 12,00 werden vor Ort eingesammelt.

Kurs **Ne064**
Stephanie Karrasch
Mittwoch, 04.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 13,30 (€ 12,00) + Material Mittelschule

Schalenglück - Lecker.Frisch.Abwechslungsreich.



Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder

Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.

Kurs **Ne065**
Sophia Mages
Theresa Mages
Donnerstag, 12.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00 Mittelschule

Hobby - Freizeit

Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

Kurs **Ne066**
Elisabeth Mayer-von Varendorff
Mittwoch, 09.03., 10.00-12.30 Uhr, 8 x
€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe Jugendclub Outback

Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs


Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

Kurs **Ne067**
Elisabeth Mayer-von Varendorff
Donnerstag, 10.03., 19.00-21.30 Uhr, 8 x
€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe Jugendclub Outback

Die vhs muss Kurse absagen, wenn sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben. Zögern Sie daher nicht bis zuletzt mit Ihrer Anmeldung!



POXDORF

Leitung: Frau Marion Zeus

Anmeldung: VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060 ab Dienstag, 15.02.
 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

Bei allen Wirbelsäulen-Kursen von Patricia Göpel ist eine eigenständige Anmeldung über das Internet, bei der Gemeinde oder der VHS-Geschäftsstelle in Forchheim erforderlich!

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **Po001**
 Patricia Göpel
 Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **Po002**
 Patricia Göpel
 Mittwoch, 09.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
 € 26,00 (€ 23,40) Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **Po003**
 Matthias Ruschig
 Donnerstag, 10.03., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Grundschule

■ Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **Po004**
 Matthias Ruschig
 Donnerstag, 10.03., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
 € 31,20 (€ 28,10) Grundschule

■ Kundalini Yoga

Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Die Stunden sind alle gleich aufgebaut: Einstimmen mit einem Mantra und Aufwärmübungen, spezielle Reihenfolge von Körperhaltungen, z.B. für den Rücken, das Drüsensystem oder das Nervensystem und eine Tiefenentspannung mit anschließender Meditation. Durch die Übungen und die kontrollierte Atemführung schaffen wir eine Verbindung zwischen unserer Seele und dem Körper. Diese Verbindung schafft eine tiefe Entspannung und einen klaren strukturierten Geist. Das Yoga der Bewusstheit ist besonders geeignet, um die heutigen Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus im Leben zu entwickeln. Bitte Matte, Handtuch, Decke und Socken mitbringen!

Kurs **Po005**
 Margit Fees
 Montag, 07.03., 17.30-18.45 Uhr, 15 x
 € 51,80 (€ 46,60) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule

■ Yoga - Fortführung



Yoga hilft Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Körper- Atem- und Entspannungsübungen werden Flexibilität und Muskelkraft verbessert, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht geschult, so dass mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude den Alltag erleichtern.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung!

Kurs **Po006**
 Claudia Augustin
 Dienstag, 08.03., 17.15-18.45 Uhr, 14 x
 € 57,60 (€ 51,80) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule

■ Yoga - Fortführung

Kursbeschreibung siehe Po006
 Bitte mitbringen: Matte und Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung!

Kurs **Po007**
 Claudia Augustin
 Dienstag, 08.03., 19.00-20.30 Uhr, 14 x
 € 57,60 (€ 51,80) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

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

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



Anmeldung: ab Dienstag, 15.02.2022

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

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

Egloffstein

Leitung:

Britta Braun

E-Mail: britta.braun@hotmail.com

Anmeldung:

Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,
Tel. 09197/6292.13, E-Mail: postler@egloffstein.de
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Badstraße 166, 91349 Egloffstein

Obertrubach

Anmeldung:

Gemeinde Obertrubach: Barbara Bauer
Tel. 09245/988-0, E-Mail: b.bauer@obertrubach.de
Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus Obertrubach: Teichstraße 5, 91286 Obertrubach
Schule Bärnfels: Bärnfels-Hauptstr. 9, 91286 Obertrubach

Pretzfeld

Leitung:

Tanja Dvorak

E-Mail: t.h.geissler@web.de

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,
91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Hier finden Ihre Kurse statt:

Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld
Schloss Hagenbach: Hagenbach 3, 91362 Pretzfeld
Grundschule Pretzfeld: Schulstraße 14, 91362 Pretzfeld
Pretzfelder Keller, Parkplatz: Ortsausgang Richtung Ebermannstadt

Egloffstein

Gesundheit

Pilates



Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung fördert sowohl Kondition und Koordination als auch die eigene Körperwahrnehmung. Sie werden schon bald eine spürbare und sichtbare Verbesserung Ihrer Muskulatur, Körperhaltung und Beweglichkeit feststellen. So bringen Sie Körper und Geist in Balance und bleiben gestärkt für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Isomatte!

Kurs

Tr001

Melanie Link-Roth
Dienstag, 08.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Grundschule Egloffstein

Yoga für den Rücken

Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Handtuch und Wasserflasche!

Kurs

Tr003

Andrea Eichhorn
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.15 Uhr, 11 x
€ 52,30 (€ 47,10)

Grundschule Egloffstein, Aula

Yoga für den Rücken



Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Handtuch und Wasserflasche!

Kurs

Tr004

Andrea Eichhorn
Mittwoch, 09.03., 19.30-20.45 Uhr, 11 x
€ 52,30 (€ 47,10)

Grundschule Egloffstein, Aula

Bodystyling - Rücken/Fit

Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung mit anschließendem Stretching-Teil. Ein Kurs speziell für die typischen Problemzonen wie Bauch - Beine - Po sowie für die Arm- und Beinmuskulatur. Ein Fitnessstraining für Jung und Alt.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der beiden VHS Außenstellen Egloffstein und Obertrubach.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, Handtuch und Getränke!

Kurs **Tr005**
 Melanie Link-Roth
 Donnerstag, 10.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
 € 39,00 (€ 35,10) Grundschule Egloffstein

Trailrunning für Einsteiger:

Laufen auf Wanderwegen bei uns in der Fränkischen

Aufs Tempo kommt's nicht an, sondern das Erleben der Natur und der Spaß an Bewegung in der faszinierenden und abwechslungsreichen Landschaft stehen im Vordergrund. Deswegen ist Trailrunning auch für Laufeinsteiger hervorragend geeignet.

Bitte mitbringen: profilierte Laufschuhe, ggf. Wetterschutz

Wir sind bei jedem Wetter unterwegs - außer es gewittert.

Kurs **Tr007**
 Jens Werchau
 Dienstag, 21.06., 9.00-10.00 Uhr, 5 x
 € 25,00 (€ 22,50) Egloffstein - Wanderparkplatz am östl. Ortsausgang

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. Kraft, Konzentration und Ausgeglichenheit sind für den Bogensport bestimmende Faktoren. Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte Bewegung, sondern auch geistiges Training. Leistungssport oder stressfreier Ausgleich - die Wahl liegt bei jedem selbst.

Folgende sportlichen Geräte, an deren Handhabung Sie unter sachkundiger Anleitung gewöhnt werden sollen, werden Ihnen vorgestellt:

- Langbogen
- Blankbogen (ohne Bogenschiere und Stabilisatoren)
- Recurve (olympische Sportart)
- Compound (High-Tech-Bogen)
- Blasrohr

Die Ausrüstung wird gestellt!

Treffpunkt: „Bogenwiese“-Großensee, Hiltoltsteiner Straße - Gemeinde Hiltoltstein-Wegweiser: „Bogengilde“

Kurs **Tr010**
 Alwin Egloffstein
 Samstag, 09.07., 10.00-14.00 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) Treffpunkt: Bogenschießplatz Großensee, Hiltoltsteinerstraße
 Kleingruppe

Ernährung

Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.



Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder

Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Kurs **Tr012**
 Sophia Mages
 Donnerstag, 09.06., 18.00-21.30 Uhr
 € 13,30 (€ 12,00) + Material Küche Grundschule Egloffstein

Kräuterkurs: Honig - lecker und gesund aufgepeppt



Guter Honig schmeckt sehr gut und ist der Gesundheit durchaus zuträglich - mit frischen, aromatischen Kräutern lässt sich das noch steigern! Auf einer kleinen Wiesen- und Waldrunde sammeln wir schmackhafte und heilsame Kräuter, mit

denen jeder Teilnehmer nach Geschmack ein Gläschen Honig veredeln wird.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere, evtl. ein Gläschen guten, möglichst dünnflüssigen Honig, ein leeres Glas und Schreibzeug. Ggf. anfallende Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Kurs **Tr015**
 Annette Dokoupil-Gutensohn
 Freitag, 03.06., 16.00-19.00 Uhr
 € 15,00 (€ 13,50) + Material Treffpunkt: Freibad Egloffstein, Parkplatz

COVID19-Hinweis:

Da bei Drucklegung, Januar 2022, des vorliegenden vhs-Programmes die Rahmenbedingungen für die Durchführung des vhs-Kursbetriebes noch nicht im Detail abzusehen waren, können sich Änderungen ergeben. Bitte beachten Sie unsere Homepage www.vhs-forchheim.de und Pressemitteilungen.

Obertrubach

Gesundheit

Klangmeditation



Fünf Elemente Klangmeditation mit acht Klangschalen auf Grundlage der fünf Elemente Lehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Jeder Abend widmet sich einem Element. Sie erfahren, welche Organe dem Element zugeordnet sind und ich zeige Ihnen das dazugehörige Klangmuster. Anschließend können Sie bei der Klangmeditation entspannen. Lassen Sie die Klänge und Schwingungen auf sich wirken und gönnen Sie sich eine Auszeit aus Ihrem Alltag.

Bitte bringen: Isomatte, kleines Kissen, warme Decke!

Kurs **Tr030**
 Maria Kirsch
 Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 5 x
 € 25,00 (€ 22,50) Schule Bärnfels, Turnraum
 Kleingruppe

Yoga zur Entspannung

Yoga ist eine uralte indische Tradition. Zur Ruhe kommen, Harmonie und inneres Gleichgewicht spüren. Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen. Das harmonische Zusammenspiel wird durch die Kombination von bewussten Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabläufen, Atem- und Meditationsübungen (Pranayama) sowie Phasen tiefer Entspannung verbessert und gleichzeitig die Lebensenergie stimuliert. Yoga stärkt das Immunsystem, die Atmung sowie den gesamten Bewegungsapparat. Somit ist Yoga ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Decke!

Kurs **Tr031**
 Sylvia Mann
 Donnerstag, 10.03., 18.30-20.00 Uhr, 6 x
 € 34,20 (€ 30,80) Rathaus Obertrubach

Trailrunning - Laufen in der Natur:



Ein Kurs für interessierte LäuferInnen als Einstieg ins Trailrunning. Unterwegs auf Single Trails und Forstwegen in der Natur, gemeinsam Spaß haben, den Alltag zurücklassen und den Moment erleben.

Inhalte neben dem gemeinsamen Laufen: Lauftechnik im Gelände (Up- & Downhill) mit Videoanalyse, Trailrunning-Ausrüstung & persönliche Trainingsempfehlungen.

Das Training findet bei jedem Wetter außer bei Gewitter statt.

Ausrüstung: profilierte Laufschuhe, ggf. Wetterschutz oder Stirnlampe bis zur Zeitumstellung.

Voraussetzung: Ausdauer für 20 min Laufen oder mehrstündige Wanderungen

Kurs **Tr032**
 Jens Werchau
 Mittwoch, 09.03., 17.45-19.00 Uhr, 8 x
 € 50,00 (€ 45,00) +Material Treffpunkt: Obertrubach,
Parkplatz hinter dem Rathaus

Spezial

Schminkworkshop!

Nicht „angemalt“, sondern natürlich schön aussehen
 Für Frauen, die ihre besten Seiten betonen möchten. Als Visagistin und Make-up Artist plaudere ich aus dem Nähkästchen und zeige Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Schlupflider, müde Augen, Rötungen, Schwellungen oder Pigmentflecken werden danach kein Thema mehr sein. Lassen Sie sich überraschen, dass es nicht unbedingt Farbe benötigt, um gepflegt, frisch und attraktiv auszusehen. Materialgebühr in Höhe von € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Bitte mitbringen: ein Haarband/-reif und einen Standspiegel! Pinsel können auch im Workshop erworben werden.

Kurs **Tr033**
 Heidrun Wokittel
 Donnerstag, 17.03., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,60 (€ 16,70) + Material Schule Bärnfels
 Kleingruppe

Schminkworkshop!



Nicht „angemalt“, sondern natürlich schön aussehen
 Für Frauen, die ihre besten Seiten betonen möchten. Als Visagistin und Make-up Artist plaudere ich aus dem Nähkästchen und zeige Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Schlupflider, müde Augen, Rötungen, Schwellungen oder Pigmentflecken werden danach kein Thema mehr sein. Lassen Sie sich überraschen, dass es nicht unbedingt Farbe benötigt, um gepflegt, frisch und attraktiv auszusehen. Materialgebühr in Höhe von € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Bitte mitbringen: ein Haarband/-reif und einen Standspiegel! Pinsel können auch im Workshop erworben werden.

Kurs **Tr034**
 Heidrun Wokittel
 Donnerstag, 12.05., 18.00-21.00 Uhr
 € 18,60 (€ 16,70) + Material Schule Bärnfels
 Kleingruppe

fokus - Forchheimer Kulturservice

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

Pretzfeld

Vorträge

■ Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?



Das ist nicht nur ein Thema für Ältere. Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Vortrag

Tr061

Ingeborg Pflieger

Dienstag, 10.05., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

■ Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht



Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen? Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Vortrag

Tr062

Ingeborg Pflieger

Dienstag, 17.05., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

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 Veldes.

Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken.

Treffpunkt: 11.00 Uhr im Schlosshof

Pretzfeld ist gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden. Vom Bahnhof Pretzfeld zum Schloss zwei Minuten zu Fuß. Autofahrer haben die Möglichkeit, die hintere Schlosseinfahrt zu nutzen, um auf dem Gelände zu parken. Anfahrt über die Siemensstraße.

Führung

Tr063

Dr. Marianne Preller

Samstag, 09.04., 11.00-12.00 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20)

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.

Führung

Tr064

Elisabeth Gröbel

Sonntag, 03.07., 14.00-15.30 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20)

Schloss Hagenbach

Kreativ

■ Flechten mit Weide – altes Handwerk neu entdeckt – Deko-Elemente für Haus und Garten



In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus dekorative Kunstwerke (Herzen, Kreise, Dreiecke) für Haus und Garten gestalten.

Es sind hierfür keine bestimmten Vorkenntnisse nötig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles altes Handwerk und zwei geschickte Hände sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend!

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer (Schnitzmesser, Schneidteufele o. ä.), Pfriem/altes Schraubendreher, Gartenschere; wer hat, kann gerne auch anderes verflechtbares Material aus dem Garten (Hartriegel, Binsen, trockenes Dekogras u.Ä.) mitbringen.

Materialkosten belaufen sich je nach Menge/Größe der Werkstücke auf ca. € 15,00-25,00

Kurs

Tr065

Nicole Mourick

Freitag, 08.04., 17.00-20.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) + Material ca. € 15,00-25,00

Pretzfeld,

Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

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

Flechten mit Weide – altes Handwerk neu entdeckt – Vogelfutterstellen

In diesem Kurs werden wir verschiedene Vogelfutterstellen aus Weide flechten, die dann in der kalten Jahreszeit im Garten oder auf dem Balkon zum Einsatz kommen können.

Es sind hierfür keine bestimmten Vorkenntnisse nötig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles altes Handwerk und zwei geschickte Hände sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend!

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer (Schnitzmesser, Schneidteufele o. ä.), Pfriem/alter Schraubendreher, Gartenschere; wer hat, kann gerne auch anderes verflochtbares Material aus dem Garten (Hartriegel, Binsen, trockenes Dekogras u. ä.) mitbringen.

Materialkosten belaufen sich je nach Menge/Größe der Werkstücke auf ca. € 10,00-20,00

Kurs **Tr066**
Nicole Mourick
Freitag, 22.04., 17.00-20.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material ca. € 10,00-20,00 Pretzfeld,
Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Flechten mit Weide – altes Handwerk neu entdeckt – Deko-Elemente für Haus und Garten

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus dekorative Kunstwerke (Herzen Kreise, Dreiecke) für Haus und Garten gestalten.

Es sind hierfür keine bestimmten Vorkenntnisse nötig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles altes Handwerk und zwei geschickte Hände sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend!

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer (Schnitzmesser, Schneidteufele o. ä.), Pfriem/alter Schraubendreher, Gartenschere; wer hat, kann gerne auch anderes verflochtbares Material aus dem Garten (Hartriegel, Binsen, trockenes Dekogras u. ä.) mitbringen.

Materialkosten belaufen sich je nach Menge/Größe der Werkstücke auf ca. € 15,00-25,00

Kurs **Tr067**
Nicole Mourick
Freitag, 10.06., 17.00-20.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material ca. € 15,00-25,00 Pretzfeld,
Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Flechten mit Weide – altes Handwerk neu entdeckt – Vogelfutterstellen

In diesem Kurs werden wir verschiedene Vogelfutterstellen aus Weide flechten, die dann in der kalten Jahreszeit im Garten oder auf dem Balkon zum Einsatz kommen können.

Es sind hierfür keine bestimmten Vorkenntnisse nötig. Einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles altes Handwerk und zwei geschickte Hände sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend!

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer (Schnitzmesser, Schneidteufele o. ä.), Pfriem/alter Schraubendreher, Gartenschere; wer hat, kann gerne auch anderes verflochtbares Material aus dem Garten (Hartriegel, Binsen, trockenes Dekogras u. ä.) mitbringen.

Materialkosten belaufen sich je nach Menge/Größe der Werkstücke auf ca. € 10,00-20,00

Kurs **Tr068**
Nicole Mourick
Freitag, 17.06., 17.00-20.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material ca. € 10,00-20,00 Pretzfeld,
Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Ernährung

Brotaufstriche mit frischen grünen Zutaten direkt von der Wiese



Mit Wiesenkräutern und -blumen lassen sich nicht nur schmackhafte, sondern auch optisch ansprechende Aufstriche, Dips und Buttervariationen zubereiten. Nach einem Streifzug durch die Wiese bereiten wir ein paar verschiedene Aufstriche zu und kosten sie natürlich auch!

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen und Schere, evtl. Schreibzeug, wetterangepasste Kleidung, Vorratsdosen zum Mitnehmen unserer Ergebnisse. Kosten für evtl. weitere verwendete Lebensmittel können im Kurs bezahlt werden.

Kurs **Tr069**
Annette Dokoupil-Gutensohn
Freitag, 29.04., 16.00-19.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material Treffpunkt: Pretzfelder Keller, Parkplatz



WEILERSBACH

Leitung: Silvia Pfeufer

Anmeldung:

Gemeindeverwaltung, Frau Pieger, Tel. 09191/7989-32
Anmeldung ab Dienstag, 15.02.

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 - Sport

■ **Yogilates**

Yogilates ist eine reizvolle Kombination aus Yoga und Pilates und ein effektives Trainingsprogramm. Durch Yoga erreichen wir Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und spricht die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) an. Die Atmung wird bewusst eingesetzt. Dadurch erreichen wir Ausdauer, Energie und Gelassenheit für den Alltag. Bitte in bequemer Kleidung und mit der Möglichkeit auch mal barfußig zu sein. Eine Yogamatte und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

Kurs

Silvia Pfeufer

Montag, 07.03., 17.30-18.30 Uhr, 10 x

€ 41,00 (€ 36,90) mit Teilnahmebescheinigung

Wb001

Musikverein Weilersbach

■ **Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern. Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Kurs

Sabrina Hofmann

Samstag, 21.05., 10.00-13.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50)

Wb002

Kindergarten Turnraum

■ **YogaWalking im Weilersbacher Wald**

YogaWalking ist Gehen in Verbindung mit bewussten Atemtechniken, dazu Yogastandhaltungen - mehr braucht man nicht um Kopf und Körper mit frischer Energie zu versorgen und Stress abzubauen. Yogahaltungen geben Kraft, Konzentration und stärken das Gleichgewicht. Walken ist gut für das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und die hormonelle Steuerung. Bitte fest Laufschuhe und bequeme, atmungsaktive Kleidung tragen.

Asana - walken . Pranayama

dehnen - lachen - atmen

relax and more

Bitte NW Stöcke mitnehmen

Kurs

Silvia Pfeufer

Freitag, 01.07., 16.30-18.00 Uhr, 3 x

€ 22,50 (€ 20,20)

Treffpunkt: Parkplatz Kindergarten Weilersbach

Wb003



WIESENTHAU

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Anmeldung ab Dienstag, 15.02.

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 - Sport

■ **Funktionelles Rückentraining**



Schwerpunkt dieses Kurses sind Übungen, die einen Ausgleich zum täglichen langen Sitzen schaffen. Mit funktioneller Gymnastik und Entspannung können Sie Ihren Rücken trainieren. Sie lernen, wie Sie Rückenschmerzen und Verspannungen

rechtzeitig vorbeugen.

Bitte bequeme Kleidung, Theraband und Matte mitbringen!

Kurs

Fanny Heath

Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Volksschule

Wi001

■ **Rücken- und Faszientraining 60+**

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen sowohl Kräftigungs-, Balance- als auch Dehnübungen. Diese Kombination schafft nicht nur einen Ausgleich zum täglichen Bewegungsablauf, sondern soll auch die Körpermitte stärken.

Das Faszientraining selbst sorgt für mehr Geschmeidigkeit und für einen runderen Ablauf aller Bewegungen.

Bitte Matte und Faszienrolle mitbringen.

Kurs

Fanny Heath

Montag, 07.03., 19.05-20.05 Uhr, 10 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Turnhalle Volksschule

Wi002

■ **Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark**

Alter: 1. - 4. Klasse

Wir lernen altersgerechte Yogaasanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen.... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Tagesverlauf.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Kurs

Stefanie Zametzer

Dienstag, 08.03., 17.30-18.15 Uhr, 5 x

€ 18,80 (€ 16,90)

Turnhalle Volksschule

Kleingruppe

Wi003

Yoga für Kinder - ausgeglichen, gesund und stark

Alter: 1. - 4. Klasse

Wir lernen altersgerechte Yogaasanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Im Dehnen, Strecken, Recken, Hüpfen, Lachen, Träumen, Lauschen... schaffen wir einen Ausgleich zum schnelllebigen und leistungsorientierten Tagesverlauf.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Kurs

Wi004

Stefanie Zametzer

Dienstag, 12.04., 17.30-18.15 Uhr, 5 x

€ 18,80 (€ 16,90)

Turnhalle Volksschule

Kleingruppe

Yoga für die Frau



Mit gezielten Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen wird der Körper in seinem Energiefluss unterstützt.

Der Kursinhalt ist so aufeinander abgestimmt, dass sich eine harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist einstellen kann.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Kurs

Wi005

Stefanie Zametzer

Dienstag, 08.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung

Turnhalle Volksschule

Bodyforming & Stretching



In diesem Kurs stehen Fatburning und Körperstraffung im Vordergrund. Wir werden gezielt Übungen gegen die typischen Problemzonen durchführen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden Freude an diesem Kurs.

Bitte Isomatte mitbringen!

Kurs

Wi006

Ariane Schäff

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 9 x

€ 23,40 (€ 21,10)

Turnhalle Volksschule

Bodyforming & Stretching

Bitte Isomatte mitbringen!

Kurs

Wi007

Ariane Schäff

Mittwoch, 09.03., 19.15-20.15 Uhr, 9 x

€ 23,40 (€ 21,10)

Turnhalle Volksschule

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.



WIESENTAL

Leitung: Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenthal,
Mobil: 0176/23157005

Anmeldung ab Dienstag, 15.02.2022

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.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Bürgerhaus Streitberg:

Am Bürgerhaus 5, 91346 Wiesenthal

Schwimmbad Streitberg:

Am Freibad 7, 91346 Wiesenthal

Gesundheit

Powerbody

Sie möchten Ihre Figur formen? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Muskeltraining. Durch Aerobic-Schrittkombinationen zu flotter Musik bringen wir unseren Körper in Schwung. Ebenso werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Kraftausdauerübungen. 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. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch gezieltes Dehnen und Stretchen der beanspruchten Muskulatur. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs

Wt001

Christin Kellner

Montag, 07.03., 18.30-19.30 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

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. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs

Wt002

Christin Kellner

Montag, 07.03., 19.45-20.45 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40)

Bürgerhaus Streitberg

Street-Fit - Dein Outdoorfitnessprogramm



Du möchtest nicht isoliert deine Muskeln an verschwitzen Geräten trainieren und dabei in stickigen Gebäuden deine Zeit verbringen? Dann trainiere mit mir in der Natur mit all deinen Sinnen. Erfrischend wird dabei nicht nur die Luft sein, sondern vor allem die Leute an deiner Seite. Wir verlegen das Zirkeltraining nach draußen und trainieren, im Einklang mit der Natur, mit allem, was uns diese zur Verfügung stellt. Egal, ob Berg, Bank oder Baumstamm. Das Training stellt stets einen Mix aus Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination dar. Die Trainingseinheiten sind ständig variierend und sorgen dadurch dafür, dass dein Körper und Geist immer vor neue Herausforderungen gestellt werden. Wir laufen von Station zu Station, sind also immer in Bewegung. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt. Startpunkt ist das Bürgerhaus in Streitberg.

Bitte mitbringen: Sportausrüstung, ggf. Handschuhe (z.B. Fahrradhandschuhe), Getränk

Kurs **Wt004**
Christin Kellner
Donnerstag, 10.03., 18.30-19.30 Uhr, 9 x
€ 34,20 (€ 30,80) Bürgerhaus Streitberg

Fit durch Tanzen – Summer feeling

Tanzen und Sommer – die perfekte Kombination für gute Laune und guten Sport. Deshalb ab zum Schulsportplatz in Muggendorf und fühlt den Rhythmus! Ein Sonderkurs für alle, für die Bewegung, Tanz und Sonne zusammen gehören. Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen das an Zumba erinnert. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Wir verbinden grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Kraftraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Bei schlechtem Wetter nach Absprache.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Kurs **Wt005**
Laura Wunder
Dienstag, 21.06., 18.30-19.30 Uhr, 7 x
€ 18,20 (€ 16,40) Schulsportplatz Muggendorf

Barfußwandern - Schnuppertour

Wir Menschen verfügen von Natur aus über perfekte anatomische und evolutionäre Voraussetzungen. Wir sind Ausdauerläufer. Vielfältige Einflüsse haben uns weit von unserem natürlichen Laufstil entfernt. Dass es möglich ist, in unserer natürlichsten und ursprünglichsten Form entspannt und verletzungsfrei unterwegs zu sein, erfahren Sie in diesem Kurs.

Gemeinsam erobern wir uns ein Stück unserer Natur zurück, optimieren unsere Haltung und unseren Bewegungsablauf, um natürlich barfuß unterwegs zu sein.

Locker, aufrecht und mit Genuss!

Für Alle (Wieder-)Einsteiger, Erfahrene und Neugierige.

In diesem Schnupperkurs können Sie erste Eindrücke gewinnen und sehen, ob Sie tiefer ins Thema einsteigen wollen. In diesem Falle empfehlen wir mit dem Folgekurs weiterzumachen.

Kurs **Wt007**
Jacqueline Amthor
Freitag, 24.06., 9.00-11.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) Familienschwimmbad Streitberg

Barfußwandern - Schritt für Schritt

Wir Menschen verfügen von Natur aus über perfekte anatomische und evolutionäre Voraussetzungen. Wir sind Ausdauerläufer. Vielfältige Einflüsse haben uns weit von unserem natürlichen Laufstil entfernt. Dass es möglich ist, in unserer natürlichsten und ursprünglichsten Form entspannt und verletzungsfrei unterwegs zu sein, erfahren Sie in diesem Kurs. Gemeinsam erobern wir uns ein Stück unserer Natur zurück, optimieren unsere Haltung und unseren Bewegungsablauf, um natürlich barfuß unterwegs zu sein.

Locker, aufrecht und mit Genuss!

Für Alle (Wieder-)Einsteiger, Erfahrene und Neugierige.

Wenn Sie zunächst testen wollen, ob das Thema etwas für Sie ist, empfehlen wir den Schnupperkurs (WT011).

Kurs **Wt008**
Jacqueline Amthor
Freitag, 01.07., 9.00-11.00 Uhr, 5 x
€ 50,00 (€ 45,00) Familienschwimmbad Streitberg

Kräuterveranstaltungen

Frühlings-Kräuterwanderung – für Erwachsene

Suchen Sie mit mir den ältesten Arzt der Welt auf: Dr. Wald und Wiese! „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.“ Doch kennen Sie die Zuordnung? Phytologin Karin Röhlig lädt Sie ein, bewährtes Wissen und eigene Therapiemöglichkeiten neu zu denken – mit dem, was Ihnen die ganze Zeit zu Füßen liegt. Entdecken Sie eine neue Welt!

Kurs **Wt009**
Karin Röhlig
Sonntag, 15.05., 14.00-16.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) Familienschwimmbad Streitberg

Sommer-Kräuterwanderung – für Erwachsene



Suchen Sie mit mir den ältesten Arzt der Welt auf: Dr. Wald und Wiese! „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.“ Doch kennen Sie die Zuordnung? Phytologin Karin Röhlig lädt Sie ein, bewährtes Wissen und eigene Therapiemöglichkeiten neu zu denken – mit dem, was Ihnen die ganze Zeit zu Füßen liegt. Entdecken Sie eine neue Welt!

Kurs **Wt011**
Karin Röhlig
Sonntag, 14.08., 14.00-16.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) Parkplatz am Fussballplatz Muggendorf

online-Kurs: Virale Pflanzenwelten



Wasserdost, Sonnenhut, Oregano... die „Dostkräuter“ wachsen, nun ja, viral. Und genau da liegt auch ihre Anwendung: bei den noch vor 2 Jahrhunderten „dämonischen“, „Besessenheit“ genannten, viralen Erkrankungen.

Wir lassen die Signaturenlehre Antworten aufzeigen, die Sie überraschen werden. „Hättet ihr nicht Dill und Dosten, würd's euch das Leben kosten“, hiess es zu Paracelsus' Zeiten.

Und, ganz nebenbei, gibt es eine Menge neuzeitlicher alternativer Behandlungskonzepte, wie den „Plagegeistern“ beizukommen ist...

Kurs **Wt012**
Karin Röhlig
Dienstag, 10.05., 20.00-22.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) Online bei Ihnen zu Hause



Jubiläumsprogramm 50 Jahre Markt Wiesenttal

„50 Jahre Markt Wiesenttal“

Festakt

Sonntag, 29.05.

Rathaus Muggendorf

„Iech wär dann do“



Einlass: 19.00 Uhr

Konzert

Wolfgang Buck

Samstag, 26.03., 20.00 Uhr

VK: € 20,00 (AK € 22,00)

Bürgerhaus Streitberg

Fränkische Schweiz

Vernissage

Kunstmaler Rudolf Lumm

April/Mai

Rathaus Muggendorf

Theater

Musical „Höchste Zeit“

Einlass: 19.00 Uhr

Theater

Fränkischer Theatersommer

Samstag, 14.05., 20.00 Uhr

VK: € 25,00 (AK € 27,00)

Bürgerhaus Streitberg

„Arzt wider Willen“

Einlass: 19.00 Uhr

Theater

Fränkischer Theatersommer

Samstag, 23.07., 20.00 Uhr

VK: € 25,00 (AK € 27,00)

Rathaus Muggendorf

„Emmas Glück“

Einlass: 19.00 Uhr

Theater

Fränkischer Theatersommer

Freitag, 07.10., 20.00 Uhr

VK: € 18,00 (AK € 20,00)

Vereinshaus Engelhardsberg

Wanderungen

„Wege durch Jahrmillionen – eine geologische Wanderung um Streitberg“



Geführte Wanderung

Dr. Hardy Schabdach

Samstag, 25.06., 14.00 Uhr

Streitberg - Schauertal

„Literarische Wanderung über die Neideck“

Geführte Wanderung

Rainer Streng

Sonntag, 21.08., 14.30 Uhr

Burgruine Neideck

Wanderung im Raum Wiesenttal

Geführte Wanderung

Alexander Pavel

Samstag, 03.09.2022

Wiesenttal

„Wiesenttal-Trail – Neideck 1000“



„Härtester Halbmarathon nördlich der Alpen“ mit buntem Rahmenprogramm

Sportveranstaltung

Samstag, 08.10.

Vortrag

„Das Geisloch – eine unterirdische Sphinx“



Neuste Forschungsergebnisse aus der Geisloch-Höhle bei Oberfellendorf

Vortrag

Dr. Hardy Schabdach

Samstag, 22.10., 19.30 Uhr

Bürgerhaus Streitberg

Sie können an dem gebuchten Kurs nicht teilnehmen?
Melden Sie sich bitte **rechtzeitig** ab!

Informationen zum Datenschutz

1. Identität des Verantwortlichen

(Art. 13 Abs. 1 lit. a DSGVO)

vhs des Landkreises Forchheim, Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim, Tel. 09191/8610-60, gesetzlich vertreten durch Landrat Dr. Hermann Ulm

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

(Art. 13 Abs. 1 lit. b DSGVO) E-Mail: datenschutz@lra-fo.de, Tel.: +49 9191 86-6000, Landratsamt Forchheim, Datenschutzbeauftragter, Am Streckerplatz 3, 91301 Forchheim

3. Verarbeitungszwecke und Rechtsgrundlage

(Art. 13 Abs. 1 lit. c DSGVO):

Wir erheben Ihre vorstehend aufgeführten Daten einschließlich der genannten Gesundheitsdaten, um, zum Schutz aller Teilnehmer*innen der Veranstaltung, Dozent*innen und Beschäftigten ggf. auf Aufforderung den zuständigen Gesundheitsbehörden Kontaktpersonen von nachträglich bekanntwerdenden positiven COVID-19-Fällen unter den Teilnehmenden oder den Dozent*innen zu ermitteln und benachrichtigen zu können. Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe c und e EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und Art. 9 Abs. 2 Buchstabe i DSGVO i. V. m. Art. 4 Abs. 1 Bayerisches Datenschutzgesetz (BayDSG) mit Art. 8 Abs. 1 Nr. 5 BayDSG, der jeweils gültigen Version der Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (kurz BayIfSMV), des Bayern-Corona-Plans und des Hygienekonzeptes für Veranstaltungen der Erwachsenenbildung, Sprach- und Integrationsförderung, Weiterbildung, Familienbildungsstätten, Jugendarbeit und außerschulischen Umweltbildung (Bildung für nachhaltige Entwicklung) erhoben und gespeichert.

4. Kategorien personenbezogener Daten:

Folgende personenbezogene Daten werden hierbei erhoben und ggf. weitergeleitet: Name, Wohnort, Rufnummer, ggf. E-Mail-Adresse, Veranstaltungsdatum und Uhrzeit bzw. Aufenthaltsdauer

5. Dauer der Speicherung.

Die Daten werden im Zeitraum der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gespeichert und entsprechend gelöscht, sobald sie nicht mehr benötigt werden.

6. Empfänger oder Kategorien von Empfängern

Bei Auftreten einer Infektion einer Ihrer Kontaktpersonen werden Ihre Daten an die zuständigen Behörden (z. B. Gesundheitsamt) weitergeleitet (Art. 5 Abs. 1 BayDSG mit § 25 Infektionsschutzgesetz (IfSG)).

7. Übermittlung in ein Drittland

Eine Übermittlung der Daten in ein Drittland ist nicht geplant.

8. Ihre Rechte

Nach der Datenschutz-Grundverordnung 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 Stadt Erlangen, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz (Postfach 22 12 19, 80502 München, Tel.: 089 212672-0, Fax: 089 212672-50; E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de)

9. Pflicht zur Bereitstellung der Daten

Sie sind verpflichtet, Ihre Daten anzugeben. Diese Verpflichtung ergibt sich aus Art. 6 Abs. 1 Satz 1 Buchstabe c und e DSGVO und Art. 9 Abs. 2 Buchstabe i DSGVO i. V. m. Art. 4 Abs. 1 BayDSG mit Art. 8 Abs. 1 Nr. 5 BayDSG hinsichtlich der erhobenen Gesundheitsdaten.

Datenschutzerklärung: vhs des Landkreises Forchheim

bei der Erhebung von Daten nach Art. 13 DSGVO

1. Bezeichnung der Verarbeitungstätigkeit

Diese Datenschutzhinweise ergeben im Zusammenhang mit Ihrer Anmeldung zu Kursen, Seminaren und Veranstaltungen der vhs des Landkreises Forchheim.

2. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Datenerhebung im Sinne des Datenschutzrechts ist das Landratsamt Forchheim, Am Streckerplatz 3, 91301 Forchheim, Tel.: 09191 / 86-0, E-Mail: poststelle@lra-fo.de (nachfolgend „wir“ genannt).

3. Kontaktdaten des Behördlichen Datenschutzbeauftragten

Landratsamt Forchheim
Behördliche Datenschutzbeauftragte
Am Streckerplatz 3
91301 Forchheim
E-Mail: Datenschutz@lra-fo.de
Tel. 09191 86-6000

4. Zweck der Verarbeitung: Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die VHS, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

9. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Wenn Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch das Landratsamt Forchheim durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diese nicht berührt.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@lra-fo.de
Landratsamt Forchheim
Am Streckerplatz 3
91301 Forchheim
Tel. 09191 86-6000

Hygienekonzept VHS des Landkreises Forchheim

Das aktuelle Hygienekonzept entnehmen Sie der vhs-Homepage. In Abhängigkeit der jeweiligen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung implementieren wir für den Kursbetrieb Hygienemaßnahmen für den bestmöglichen Schutz.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule 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 Gebührrücküberstattung nicht mehr möglich.

Ausnahmen:

- Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich.
- Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

Die Abmeldung muss in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht rechtswirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

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

5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Es wird je Teilnahmebescheinigung eine Gebühr von € 3,00 in Rechnung gestellt.

7. Ermäßigungen

Mitglieder der vhs Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studenten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis).

Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die vhs für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

10. Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

12. Datenschutz

Die in der Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen (DSGVO / Bayer. Datenschutzgesetz) erhoben, genutzt und gespeichert. Die erteilte Einwilligungserklärung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft abgeändert oder widerrufen werden (postalisch/per E-Mail oder per Fax).

Die Anmeldung zu einem vhs-Kurs ist nur möglich, wenn die Datenschutzhinweise der vhs des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.

Wir haben einen
neuen Satellitenplatz!



... damit Oberfranken sehenswert bleibt!

Einfach Satelliten umstellen und Sie empfangen:

-))) mehr Vielfalt
-))) mehr Heimat
-))) mehr Geschichten
-))) mehr Abwechslung
-))) mehr Sendungen

Für unsere **Satelliten-Zuschauer** heißt das:
Über den automatischen Suchlauf oder manuell
die Senderkennung „Franken Plus HD“ suchen.

Satellit: Astra 1L 19.2°E

Transponder: 1.023

Transponderfrequenz: 11.522 MHz



Sehenswertes aus Oberfranken - Interessantes von unseren
Nachbarsendern aus Mittel- und Unterfranken.

Zugleich geht unser oberfränkisches Programm nun auch direkt
ins Frankenland hinaus - ein Vorteil für alle, die für ihren Verein,
ihre Aktivitäten oder ihre Produkte werben wollen.

Brauchen Sie Hilfe bei der Einstellung von FrankenPLUS?

Informationen dazu finden Sie unter www.tv.de/sat

Sie können uns auch per E-Mail
support@tvo.de oder über die
kostenlose Service-Hotline
0800 8114411 kontaktieren.

Mehr Infos:



**PS: Für Kabelzuschauer ändert sich nichts.
Einfach einschalten!**



Laufspaß pur - durch Frankens Natur

Marathonlauf

04.09.2022

Halbmarathon

mit Bayerischen Halbmarathon-Meisterschaften

Staffel-Marathon

10 km-Lauf

Handbike-Marathon

Run & Bike



1/10 Marathon

Schülerlauf

Bambinilauf



www.fs-marathon.de



Landkreis Forchheim - Sportamt - Hornschuchallee 20, 91301 Forchheim - info@fs-marathon.de