

Kurs-Programm in Einfacher Sprache

Eine Auswahl von Kursen und Führungen der Volks-Hoch-Schulen Bamberg

Frühjahr und Sommer
2024





Das Lernen in Kursen

„Lernen ist wichtig für das ganze Leben. Für alle Menschen.“

Alle Menschen wollen lernen.

Auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Lernen und sich weiter bilden kann man in der VHS.

VHS ist die Abkürzung für Volks-Hoch-Schule.

Die VHS ist eine Schule für alle Menschen.

An der VHS gibt es viele Kurse.

Alle können dort etwas lernen.

„Region - Bamberg inklusiv“ unterstützt Sie bei VHS-Kursen mitzumachen.

Wir beraten zu den VHS-Kursen.

Wir helfen bei der Anmeldung.

Wir organisieren bei Bedarf eine Begleit-Person.

Und einen Fahr-Dienst.

Die VHS der Stadt Bamberg ist in der Tränkgasse 4.

Das Gebäude heißt:

Altes E-Werk.

Aber es gibt auch Kurse an anderen Orten in Bamberg.

Die VHS-Bamberg Land ist in der Ludwigstraße 25.

Sie organisiert VHS-Kurse im Land-Kreis Bamberg.

Es gibt Kurse in fast jeder Gemeinde.

Das Programm-Heft hat zwei Teile:

Der blaue Teil ist für die VHS Stadt.

Der grüne Teil ist für die VHS Land.

Bei der VHS Bamberg Stadt und Land gibt es sehr viele Kurse. Deshalb wählen wir einige Kurse aus.

Diese schreiben wir in unser Kurs-Programm in Einfacher Sprache.

Sie können auch Kurse aus dem allgemeinen VHS-Programm aussuchen.

Auch für diese Kurse erhalten Sie Unterstützung, wenn Sie diese brauchen.

Es gibt Kurse für viele verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Die Bereiche erklären wir auf den Seiten 10 und 11.

Beratung

Wir helfen, wenn Sie Fragen haben.

Zum Beispiel:

Welcher Kurs passt zu mir?

Wie fülle ich die Anmeldung aus?

Wie komme ich zu dem Kurs?

Wer hilft mir im Kurs?

Was kostet die Begleit-Person?

Melden Sie sich bei uns.

Oder beim VHS-Rat.

Der VHS-Rat wird auf Seite 8 vorgestellt.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:

Melden Sie sich an.

Dazu füllen Sie den Anmelde-Bogen ganz aus.

Dabei können wir Ihnen gerne helfen.

Die Anmeldung können Sie abgeben:

Im OBA-Büro.

Beim Sozial-Dienst.

In der Werkstatt.

Oder im Sekretariat der Bertold-Scharfenberg-Schule.

Für die Kurs-Anmeldung bei der VHS fragen wir nach Ihren Daten.

Das nennt man: Erhebung von Daten.

Daten sind Informationen über Sie.

Zum Beispiel: Name, Wohn-Ort oder Bank-Daten.

Die VHS braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

Deswegen: Füllen Sie die Vorder- und Rückseite der Anmeldung bitte ganz aus.

Die OBA gibt die Anmelde-Daten in das Online-Anmelde-System der VHS ein.

Das nennt man: Verarbeitung von Daten.

So wird der Kurs gebucht und Sie werden zum Kurs angemeldet.

Mit Ankreuzen und Ihrer Unterschrift auf dem Anmelde-Bogen stimmen Sie zu:

Die OBA darf für die Kurs-Anmeldung Ihre Daten an die VHS geben.

Preise für die Kurse

Die VHS-Kurse kosten Geld.
Das nennen wir Kurs-Gebühr.

Wenn Sie Grund-Sicherung bekommen:
Dann müssen Sie bei Kursen der VHS-Stadt weniger bezahlen.
Das nennen wir Ermäßigung.

Wir brauchen dann bei der Anmeldung eine Kopie vom
Grund-Sicherungs-Bescheid.

Für einen Kurs bei der VHS Land brauchen wir eine Kopie vom
Schwerbehinderten-Ausweis für eine Ermäßigung.

Bei den Kursen haben wir das ermäßigte Geld aufgeschrieben.
Für manche Kurse gibt es keine Ermäßigung.

Zum Beispiel bei Führungen.

Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können,
und Sie sagen erst kurz vorher ab:

Dann müssen Sie trotzdem die Kurs-Gebühr bezahlen.

Wenn der Kurs ganz ausfällt:

Dann müssen Sie natürlich keine Gebühr bezahlen.

Zahlung der Kurs-Gebühr

Auf dem Anmelde-Bogen geben Sie Ihre Bank-Daten an.
Die Bank-Daten werden für die Bezahlung der Kurs-Gebühr von
der VHS verwendet.

Mit Ihrer Unterschrift stimmen sie zu:

Die VHS darf das Geld von Ihrem Konto holen.

Das nennt man: SEPA-Mandat.

Sie können diese Erlaubnis später auch zurück-nehmen.

Dann werden Ihre Bank-Daten gelöscht.

Begleit-Person und Kosten

Sie möchten Hilfe, um zum Kurs zu kommen?

Sie möchten Unterstützung im Kurs?

Dann kann eine Begleit-Person helfen.

Kreuzen Sie bei der Anmeldung an:

Ich brauche eine Begleit-Person.

In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B.

Wir suchen für Sie eine Begleit-Person.

Sie können die Begleit-Person vorher kennen lernen.

Die Begleit-Person holt Sie von zu Hause ab.

Die Begleit-Person unterstützt Sie im Kurs.

Die Begleit-Person bringt Sie wieder nach Hause.

Die Begleit-Person kostet etwas.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Begleit-Person zu bezahlen.

Zum Beispiel:

Über die Pflege-Kasse.

Mit einer Rechnung.

Oder über den Bezirk.

Wir beraten Sie zu den Kosten gerne bei Ihrer Anmeldung!

Online-Angebote

Es gibt auch viele Online-Angebote.

Diese finden im Internet statt.

In dem Kästchen neben dem Bild steht, ob der Kurs online ist.

Nach der Anmeldung werden Ihnen die Zugangs-Daten zugeschickt.

Seit über 35 Jahren ist mediteam der Ansprechpartner für individuelle und maßgeschneiderte Hilfsmittel in der Region. Wir beraten Sie mit passgenauen Lösungen, damit Sie wieder mehr Lebensqualität und Mobilität zurück gewinnen. Unsere kompetenten Mitarbeiter versorgen Sie in den Bereichen:

Alles aus einer Hand:



Orthopädie-
technik



Kinder-
orthopädie



Orthopädie-
schuhtechnik



Rehatechnik



Sanitätshaus



Homecare

Für Sie vor Ort:



Zentrale Hallstadt

Heganger 18 · 96103 Hallstadt



Bamberg Innenstadt

Heinrichstr. 4 · 96047 Bamberg



Bamberg Klinikum (MVZ)

Buger Str. 82 · 96049 Bamberg



Hirschaid

Industriestr. 15 · 96114 Hirschaid



Burgebrach

Am Eichelberg 1 · 96138 Burgebrach



Bad Staffelstein Schön Klinik

Am Kurpark 11 · 96231 Bad Staffelstein



Der VHS-Rat

Im VHS-Rat sind Teilnehmer*innen der OBA.
Sie besuchen auch VHS-Kurse.

Der VHS-Rat hat diese Aufgaben:

- » Über die VHS informieren
- » Zum Mitmachen ermuntern
- » Bei der Kurs-Anmeldung beraten
- » Vorschläge und Beschwerden sammeln
- » Über die Aufgaben von Begleit-Personen reden
- » Kurse aus dem allgemeinen Programm-Heft auswählen
- » Das Programm-Heft in Einfacher Sprache prüfen

Brauchen Sie Beratung bei der Kurs-Anmeldung?

Haben Sie Probleme bei einem Kurs?

Haben Sie eine Idee, was wir besser machen können?

Sagen Sie im OBA Büro Bescheid.

Oder sprechen Sie uns direkt an.



Das ist der VHS-Rat:
von links:
Willfried Motzelt
Mareike Gottschalk
Markus Dorbert
Doris Kestel
Richard Rieder

Im Programm gibt es Bilder zu den Kursen. Die Bilder bedeuten:



An diesem Tag ist der Kurs.



von

Uhr-Zeit vom Kurs.
Wann der Kurs anfängt.



bis

Uhr-Zeit vom Kurs.
Wann der Kurs zu Ende ist.



Das kostet der Kurs.
Das Geld wird meistens von Ihrem Konto abgebucht.



Der Ort vom Kurs.
Hier findet der Kurs statt.



Der Treff-Punkt.
Hier trifft man sich zu Kurs-Beginn.



Kurs-Leitung.
Hier steht der Name von der Kurs-Leitung.



Der Ort vom Kurs ist barriere-frei.
Personen mit Roll-Stuhl können teilnehmen.



Der Ort vom Kurs ist nicht barriere-frei.
Personen mit Roll-Stuhl können leider nicht teilnehmen.

Die Kurs-Bereiche

Es gibt Kurse für verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Jeder Bereich hat ein Bild.

Hier sehen Sie:

Welches Bild gehört zu welchem Bereich.

Was wird in dem Bereich gemacht.



Bereich Gesellschaft

In diesem Bereich finden Sie Gesprächs-Kreise und Lern-Kurse.

Zum Beispiel:

Sie lernen etwas über Musik oder Kunst.

Oder über Natur-Wissenschaft.



Bereich Beruf und Karriere

Alle Kurse haben etwas mit der Arbeit zu tun.

Zum Beispiel:

Wie Sie eine Bewerbung schreiben.

Oder wie man am Computer arbeitet.



Bereich Sprachen

Hier können Sie Sprachen lernen.

Zum Beispiel:

Deutsch, Französisch oder Englisch.



Bereich Gesundheit und Fitness

In diesem Bereich finden Sie Gesundheits-Kurse.

Zum Beispiel:

Sport-Kurse oder Koch-Kurse.



Bereich Führungen und Besichtigungen

In diesem Bereich können Sie zum Beispiel:
Betriebe anschauen.

Eine Stadt-Führung machen.



Bereich Kultur und Gestalten

Hier wird gebastelt und gemalt.

Sie können ein Musik-Instrument lernen.
Oder Tanz-Kurse besuchen.



Bereich Vorträge und Veranstaltungen

Hier können Sie etwas zu bestimmten Themen
hören und sehen.

Zum Beispiel:

Jemand erzählt von einer Reise.

Sie besuchen ein Konzert.



Achtsamkeit in der Partnerschaft

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1352



In diesem Kurs geht es um Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet:

- Den Moment bewusst wahr nehmen.
- Nicht zu bewerten.
- Nicht zu beurteilen.

Achtsamkeit ist auch in einer Partnerschaft wichtig.

Sie lernen im Kurs:

Achtsam mit anderen Menschen sein.

Die eigene Partnerschaft durch Achtsamkeit zu vertiefen.



Donnerstag, 25. April 2024



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Benedicta Becker-Balling



16,28 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 022

ermäßigt: 11,40 Euro

Mut-Ausbruch



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1355

Selbst-Bewusstsein strahlt nach außen!

In diesem Kurs lernen Sie etwas über folgende Themen:

- Wie Sie gut mit schwierigen Situationen umgehen.
- Wie Sie Ihre Stärken fördern und zeigen.

Sie machen dazu Übungen.

Zum Beispiel:

Sie betrachten Ihre Stärken und Schwächen.

Sie lernen Bau-Steine von starker Persönlichkeit kennen.

Sie machen bei diesem Kurs 1 Stunde Mittags-Pause.

**Bitte mitbringen: 9 Euro für Arbeits-Blätter und Material,
Schreib-Sachen, eigene Beispiele.**



Samstag, 20. April 2024



von 9.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Susanne Galsterer



39,28 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 117

ermäßigt: 27,50 Euro

Reise in die Nacht: Fleder-Maus-Führung im Hain

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1516



Fleder-Mäuse gehören zu den heimischen Säuge-Tieren.
Sie orientieren sich durch Ultra-Schall.

Und bewegen sich in der Nacht.

Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie viel über Fleder-Mäuse:

- Wie und wo leben Fleder-Mäuse?
- Warum brauchen Fleder-Mäuse unseren Schutz.

Lassen Sie sich begeistern von diesen Tieren der Nacht!

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetter-geeignete Kleidung,
Taschen-Lampe, Mücken-Schutz, Zecken-Schutz
(bitte lange Kleidung tragen).**



Freitag, 21. Juni 2024



von 21.00 Uhr



bis 22.30 Uhr



Judith Fürst



9 Euro



Treff-Punkt:

Brücke über das Hoch-



Wasser-Sperr-Tor in Bug

zum

(gegenüber Restaurant

Teil

Café Lieb)

keine Ermäßigung

Die Europa-Wahl 2024



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1303

Am 9. Juni 2024 findet wieder eine Europa-Wahl statt.
Das Europa-Parlament wird alle fünf Jahre neu gewählt.
Die Bundes-Regierung hofft:
Dass viele an der Wahl teilnehmen.
Das ist wichtig für die Demokratie in Europa.

Wen kann ich wählen?

Und wie zählt meine Stimme?

Das erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Sie probieren an diesem Abend den Wahl-O-Mat aus.

Das ist ein Informations-Dienst im Internet.



Freitag, 7. Juni 2024



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Klaus Roth



kostenlos



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 012

Musik an einem Sommer-Abend

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0820



An diesem Abend findet ein Abschluss-Konzert in der VHS statt. Einzelne Personen und Gruppen treten auf. Sie singen Lieder aus Musicals. Volks-Lieder und Pop-Lieder.



Donnerstag, 18. Juli 2024



von 19.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Alexandra Eyrich
Anastasia Maarsman-Bayer



7 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Großer Saal

keine Ermäßigung

Kunst trifft Arten-Vielfalt



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1511

In diesem Kurs entdecken wir die Arten-Vielfalt im Hain.

Wir sammeln Natur-Materialien.

Zum Beispiel:

Blätter, Äste und Blüten.

Mit dem Material machen wir Kunst-Werke.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Bitte mitbringen: wetter-feste Kleidung, Regen-Kleidung,
Foto-Apparat oder Handy mit Kamera.**



Samstag, 27. April 2024



von 15.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Kristin Amberg



5 Euro



Treff-Punkt:

Wiese am Musik-Pavillon



Hain Bamberg

(gegenüber Tennis-Club
Bamberg)

keine Ermäßigung

Alle Vögel sind schon da

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1506



Wir machen eine kleine Wanderung.

Dabei lernen wir vieles über Vögel.

Warum singen Vögel?

Welcher Vogel singt am Morgen direkt vor dem Fenster?

Wann kommen die Zug-Vögel wieder zurück?

Jeder Vogel hat eine eigene Stimme.

Sie lernen die verschiedenen Vogel-Stimmen kennen.

Bitte mitbringen: wetter-feste Kleidung, feste Schuhe, Fern-Glas, Buch über Vögel (kann man bei der OBA ausleihen).



Donnerstag, 18. April 2024



von 18.00 Uhr



Treff-Punkt:
Boots-Haus im Hain



bis 19.30 Uhr



Ulrike Kästle



9 Euro

keine Ermäßigung

Tippen lernen in 4 Stunden



Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer
2510

Der Computer ist heute sehr wichtig.

Viele nutzen ihn täglich.

Sie lernen in diesem Kurs:

Wie Sie schnell tippen können.

Dabei verwenden sie alle zehn Finger.

Sie lernen dafür ein neues System.

Am Ende vom Kurs können Sie die Computer-Tastatur mit 10
Fingern bedienen.

Sie erhalten eine Teilnahme-Bescheinigung.



4 Termine montags, ab 26. Februar 2024



von 17.30 Uhr



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



bis 18.30 Uhr



Bamberg
Raum 118



Hilde Stütz-Fischer



54,97 Euro

ermäßigt: 41,78 Euro

Wirbel-Säulen-Gymnastik

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4420



In diesem Kurs machen Sie Übungen für die Wirbel-Säule.
Sie machen Gymnastik.

Und Übungen für die Kondition.

Sie entspannen und dehnen sich.

Das ist gut für die Funktion der Wirbel-Säule.

Die Übungen sind auch gut gegen Rücken-Schmerzen.

Und gegen Fehler in der Körper-Haltung.

Wenn Sie schon Rücken-Probleme haben:

Bitte sprechen Sie vor dem Kurs-Besuch mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Sport-Kleidung, Turn-Schuhe, rutsch-feste, dicke Socken, Hand-Tuch und Matte.



10 Termine montags, ab 8. April 2024



von 17.45 Uhr



Schule Wildensorg
Gymnastik-Raum



bis 18.45 Uhr



Dagmar Beck



46,92 Euro

ermäßigt: 32,85 Euro

Shakti Soul Dance (für Frauen)



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4805

Bei diesem Tages-Kurs erlebst du Tanz-Yoga.
Du spürst und lebst deine Weiblichkeit.

Das Training ist eine Mischung aus:

- Fließenden Bewegungen
- Freier Tanz
- Atmung
- Konzentrations-Übungen
- Achtsamkeit

Körper, Geist und Seele sind dann in Einklang.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Hand-Tuch, Matte und kleines Kissen.



Samstag, 11. Mai 2024



von 9.00 Uhr



bis 11.30 Uhr



Tanja Sänger



17,05 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 101

ermäßigt: 11,94 Euro

Grund-Kurs: Kajak (ab 16 Jahren)

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4907



Wollten Sie schon immer mal in einem Kajak sitzen?
Im Kurs lernen alle Anfänger und Anfängerinnen das Paddeln.
Sie üben die Grund-Schläge auf dem Main-Donau-Kanal.
Sie müssen gut schwimmen können.
Die Kajak-Ausrüstung gibt es im Kurs.
Sie können beim Verein duschen und sich umziehen.
Im Preis ist eine Sport-Versicherung dabei.

Bitte mitbringen: Sport-Kleidung (Funktions-Wäsche oder dünne Neopren-Kleidung, bei schlechtem Wetter: Regen-Kleidung). Schuhe, die nass werden dürfen. Brillen-Schutz-Bänder für Brillen-Träger, trockene Kleidung zum Wechseln.



4 Termine mittwochs, ab 5. Juni 2024



von 18.00 Uhr



Treff-Punkt:
Falt-Boot-Club Bamberg
vor der Halle



bis 20.15 Uhr



100 Euro

keine Ermäßigung

Brot und herz-hafte Dips



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
5051

Brot backen braucht Zeit und Geduld.
Dabei können Sie entschleunigen.
In diesem Kurs machen wir Sauer-Teig.
Wir backen Brot-Sorten aus Italien und Deutschland.
Im Kurs lernen Sie:

- Wie sich guter Teig anfühlt.
- Wie Sie mit Teig umgehen.

Wir bereiten auch herz-hafte Dips vor.
Und genießen unsere frischen Back-Waren.
Dazu gibt es leckeren Wein.
Ihr gebackenes Brot nehmen Sie mit nach Hause.



Freitag, 19. April 2024



von 17.00 Uhr



Berufs-Fach-Schule
Mariahilf



bis 21.30 Uhr



Raum -111



Matthias Kredel



64,48 Euro

ermäßigt: 59,12 Euro

Nichts tun, nirgendwo hingehen

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4054



Im Kurs kommen Sie bei sich selber an.

An diesem Nachmittag hören wir unserem Körper zu.

Wir achten auf unsere Bedürfnisse.

Das kann uns helfen für den Alltag Kraft zu tanken.

Wir erleben Techniken für die Körper-Wahrnehmung.

Und machen Meditationen.

Das sind Übungen für den Geist und die Seele.

So lösen sich Anspannung und Stress.

Ruhe kann sich entfalten.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen und warme Socken.



Samstag, 9. März 2024



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Silke Lengemann



22,88 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum U 10

ermäßigt: 16,02 Euro

Koch-Kurs für Nudel-Lieb-Haber: Pasta und Soßen



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
5056

Wir bereiten im Kurs gemeinsam Pasta-Gerichte zu.

Wir kochen Grund-Soßen.

Und machen Pasta-Teig.

Dazu gibt es leckeren Wein.

Beim Preis sind die Lebens-Mittel dabei.

Und der Wein.



Freitag, 14. Juni 2024



von 17.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Matthias Kredel



69,96 Euro



Berufs-Fach-Schule
Mariahilf



Raum -111

ermäßigt: 64 Euro

Praxis-Kurs: Bamberger Dialekt

Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6019



Sprechen Sie "Bambärcherisch"?

In diesem Kurs geht es um den Bamberger Dialekt.

Der Bamberger Dialekt ist ein Kultur-Gut.

Der Dialekt sollte gesprochen und gepflegt werden.

Dadurch bleibt er erhalten.

Es gibt viele Begriffe, die vom Aussterben bedroht sind.

Zum Beispiel:

Bamberger Wörter wie "Sochärä" und "Wöddä".

In diesem Kurs sprechen wir Bambärcherisch!

Wir werden auch bambärcherisch schreiben.



3 Termine montags, ab 15. April 2024



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Christine Düsel



27,66 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 014

ermäßigt: 19,36 Euro

Wir singen Lieder für die Umwelt



Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6653

An diesem Abend singen wir gemeinsam!
In den Liedern geht es um Umwelt und Natur-Schutz.
Wald-Sterben oder Atom-Kraft sind Gründe dagegen anzusingen!
Sie brauchen keine Lieder kennen.
Sie sollten nur gerne singen.
Sie wollen mit einem eigenen Instrument mitmachen?
Oder sich Lieder wünschen?
Sie können Ihre Wünsche dem Kurs-Leiter mitteilen.
Die Telefon-Nummer ist: 09524-7303.



Freitag, 22. März 2024



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Bernhard Schurig



10,30 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 022

ermäßigt: 7,21 Euro

Kurs für Anfänger*innen: Mund-Harmonika

Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6754



Die Mund-Harmonika ist ein kleines Instrument.
Dieser Kurs ist für alle, die gerne spielen möchten.
Sie lernen im Kurs Techniken zum Spielen.

Zum Beispiel:

Eine Methode ohne Noten.

Oder das Rhythmus-Spiel.

Von 17 bis 18 Uhr machen Sie eine Pause.

Sie brauchen keine Noten kennen.

Bitte mitbringen: eine Harp-Mund-Harmonika in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Sie können eine Mund-Harmonika im Kurs kaufen (ab 34 Euro).



Freitag, 15. März 2024



von 14.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Didi Neumann



58,46 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 023

ermäßigt: 46,17 Euro

Führung: KASPAR SCHULZ Brauerei-Maschinen



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8025

KASPAR SCHULZ ist der älteste Brauerei-Maschinen-Hersteller der Welt.

Es ist auch der älteste Industrie-Betrieb in Bamberg.

Das Unternehmen wurde als Kupfer-Schmiede gegründet.

Heute macht das Unternehmen Maschinen für Brauereien.

Und Anlagen für Mälzereien.

Bei dieser Führung erfahren Sie mehr!



Dienstag, 9. April 2024



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Carolina Jiménez
van Aaken



5 Euro



Treff-Punkt:
Kaspar-Schulz-Straße 1
(Büro-Gebäude)



keine Ermäßigung

Das Technische Hilfs-Werk (THW): Katastrophen-Schutz

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8121



Das Technische Hilfs-Werk (THW) gibt es seit fast 70 Jahren. Helferinnen und Helfer machen ehrenamtlich im Katastrophen-Schutz mit. Und im Zivil-Schutz.

Das heißt:

Sie beschützen die Bürger und Bürgerinnen.

Zum Beispiel helfen sie bei Strom-Ausfällen.

Oder bei Überflutungen und Sturm-Schäden.

Sie erfahren bei dieser Führung etwas über die Aufgaben.

Und erfahren etwas über die Einsatz-Mittel vom Technischen Hilfs-Werk Bamberg.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Freitag, 7. Juni 2024



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Nancy Seliger



5 Euro



Treffpunkt:

THW Orts-Verband

Bamberg

Am Börstig 8

96052 Bamberg



keine Ermäßigung

Polizei-Inspektion und Kriminal-Polizei Bamberg



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8118

Sie lernen die Aufgaben der Polizei kennen.
Sie werden durch das Gebäude geführt.
Sie können die Räume der Kriminal-Polizei anschauen.
Dort arbeitet zum Beispiel die Spuren-Sicherung.

Bitte mitbringen: gültigen Personal-Ausweis.



Mittwoch, 8. Mai 2024



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Stephan Kaiser



5 Euro



Treff-Punkt:
Polizei Bamberg
Schildstraße 81
(Haupt-Eingang)



keine Ermäßigung

Werkstatt-Besuch bei Bullani

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8026



Bullani Mützen ist die letzte Mützen-Manufaktur in Deutschland. Hier werden noch alle Mützen mit der Hand gemacht. Die Mitarbeitenden sind stolz auf ihre Arbeit. In jede Mütze nähen sie das Etikett "Made in Germany". Das ist Englisch. Das bedeutet: In Deutschland hergestellt. Die Mützen passen sehr genau. Sie bestehen aus besonderen Materialien. Bei Ihrem Besuch sehen Sie wie eine Mütze entsteht.



Dienstag, 14. Mai 2024



von 13.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Eva Bauer
Jutta Bullmann



5 Euro



Treff-Punkt:
Biegenhofstraße 8
96103 Hallstadt



keine Ermäßigung

Die rot-gelbe Welt von Weyermann®



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8029

Bei dieser Führung besuchen Sie die Fabrik Weyermann®.
Dort wird Malz hergestellt.

Das Malz von Weyermann® wird in sehr viele Länder geliefert.

Bei der Führung besuchen Sie das Labor und die Produktion.

Was ist Mälzen? Und wie funktioniert es?

Wir gehen auch durch die Rösterei.

Und durch die Brennerei.

Sie sehen auch wie die Malze verpackt wird.

Bei der Führung können Sie Bier probieren.

Bitte mitbringen: Feste, geschlossene Schuhe.

Sie müssen gut laufen können. Es gibt viele Treppen.



Donnerstag, 13. Juni 2024



von 14.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Team Weyermann®
Gäste-Zentrum



18 Euro



Treff-Punkt:
Weyermann® Living &
Drinking Shop
Brennerstraße 15
96052 Bamberg



keine Ermäßigung

Feuer-Wehr Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8116



Sie besuchen die Feuer-Wehr in Bamberg.

Bei der Führung erfahren Sie viel über:

- die Tätigkeit von einem Feuer-Wehr-Mann und einer Feuer-Wehr-Frau.
- die Ausrüstung.
- die Fahr-Zeuge.



Montag, 22. April 2024



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Mitarbeitende der Feuer-Wehr



5 Euro



Treff-Punkt:

Feuer-Wehr-Wache
Margaretendamm 40
(Haupt-Eingang)



keine Ermäßigung

Das Fischer-Hand-Werk in Bamberg



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8426

Seit sehr vielen Jahren gibt es in Bamberg Fischer.

Ihr Platz ist die Regnitz und der Main.

Die Flüsse waren früher sehr wichtig für den Transport von Dingen.

Davon haben viele Familien in Bamberg gelebt.

Sie lernen bei dieser Führung sehr viel über die Fischer.

Sie lernen etwas über die Geschichte.

Und über die Arbeit von den Fischern.

Sie erfahren auch viel über den letzten Fischer- und Schiffer-Meister von Bamberg.

Der Rund-Gang beginnt im Sandbad. Und endet am Kranen.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Samstag, 11. Mai 2024



von 9.45 Uhr



Treff-Punkt:
Sandbad 19



bis 11.30 Uhr



Klaus H. Kropf



9 Euro

keine Ermäßigung

Spuren-Suche auf dem Michelsberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8430



Bei diesem Rund-Gang lernen Sie viel über die Geschichte vom Michelsberg in Bamberg.

Zum Beispiel über die Geschichte vom Berg.

Und vom Kloster Sankt Michael.

Die Geschichte reicht bis in das Mittel-Alter.

Sie lernen auch etwas über die Archäologie.

Archäologie ist die Lehre von alten Dingen.

Dabei macht man zum Beispiel Ausgrabungen.



Mittwoch, 12. Juni 2024



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Dr. Stefan Pfaffenberger



9 Euro



Treff-Punkt:

Kloster Michelsberg
(vor der Frei-Treppe
St. Michael)



keine Ermäßigung

Gaustadt: Vom Kloster-Gut zum Industrie-Standort



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8437

Gaustadt ist ein Stadt-Teil von Bamberg.
Es hat eine interessante Geschichte.
Bei dieser Führung erfahren Sie viel darüber.
Zum Beispiel wie Gaustadt entstanden ist.
Früher gehörte es zum Kloster Michaelsberg.
Später stellte man auf der „ERBA“-Insel Textilien her.
Wir starten bei dieser Führung an der Pestkapelle
Sankt Sebastian.
Wir sehen die Pfarr-Kirche Sankt Josef.
Und die Wohn-Häuser von den Arbeitern von der Textil-Fabrik.
Die Führung endet auf dem Gelände von der Spinnerei.



Freitag, 5. Juli 2024



von 16.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Annette Schäfer M.A.



9 Euro



Treff-Punkt:
Kapelle St. Sebastian
Gaustadter Hauptstr. 29
Ende: Schleuse "An der
Spinnerei"



keine Ermäßigung

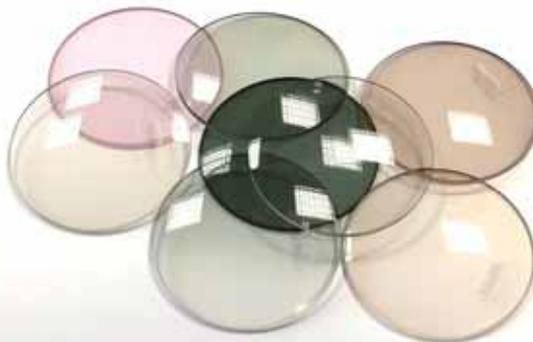
Rupp und Hubrach – Optik

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8021



Bei dieser Führung besuchen Sie die Firma Rupp und Hubrach. Dort werden Brillen-Gläser hergestellt.

Pro Tag prouziert die Firma 10.000 Brillen-Gläser.

Bei der Führung erfahren Sie etwas zur Herstellung von Brillen-Gläsern.

Und zu den verschiedenen Arten von Gläsern.

Sie müssen gut laufen können.

Es gibt viele Treppen.



Dienstag, 12. März 2024



von 17.30 Uhr



bis 19.30 Uhr



Mitarbeitende der Firma



5 Euro



Treff-Punkt:

Von-Ketteler-Straße 1



(Pforte)

keine Ermäßigung

Bürsten Nickles



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8027

Den Betrieb Bürsten Nickles gibt es schon sehr lange.
Bei der Führung erfahren Sie etwas zum Werk-Zeug.
Und zum Material für die Bürsten-Herstellung.
Sie sehen wie eine hand-gemachte Bürste entsteht.
Und Sie sehen auch die Räume der Bürsten-Werk-Statt.



Mittwoch, 15. Mai 2024



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Kilian Schumm



11 Euro



Treff-Punkt:
Bürsten Nickles



Zinkenwörth 29

keine Ermäßigung

Müll-Heiz-Kraft-Werk

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8031



Das Müll-Heiz-Kraft-Werk entsorgt Abfälle in Bamberg.
Bei dieser Führung sehen Sie die Abläufe.
Sie sehen außerdem die baulichen Veränderungen.
Und was das Müll-Heiz-Kraft-Werk in Zukunft für eine
Bedeutung hat.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Dienstag, 6. August 2024



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Johannes Stummer



5 Euro



Treff-Punkt:

Müll-Heiz-Kraft-Werk



Rheinstraße 6 (Waage)

keine Ermäßigung

MEHR WIR FÜR DICH.



Nürnberg eG

Mehr Wir
für Dich.
Und Dein Leben.

www.psd-nuernberg.de

Fahrt in den Frühling

Gesellschaft



VHS - LAND

Hohenhäusling

Kurs-Nummer

450HH1



An diesem Abend erleben Sie einen Vortrag mit Bildern.
Sie sehen Bilder aus der Region Bamberg zur Oster-Zeit.
Und zum Frühling.

Die Bilder zeigen zum Beispiel:
Geschmückte Oster-Brunnen.



Dienstag, 19. März 2024



von 20.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Marika Bayer-Thäle



3 Euro



Gemeinschafts-Raum
Feuer-Wehr-Haus



Hohenhäusling

ermäßigt: 2,25 Euro

Schloss Greifenstein: Wanderung und Besichtigung



Gesellschaft



VHS - LAND

Heiligenstadt

Kurs-Nummer

450GS2

Das Schloss Greifenstein ist ein Ausflugs-Ziel bei Bamberg.

An diesem Tag wandern Sie zum Schloss Greifenstein.

Wander-Führer ist der Alt-Bürger-Meister Helmut Krämer.

Die Strecke ist 5 Kilo-Meter lang.

Der Weg ist steil (160 Höhen-Meter).

Eine Einkehr bei der Brauerei Aichinger in Heiligenstadt ist möglich.

Beim Preis ist eine Führung im Schloss dabei.



Samstag, 20. Juli 2024



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Helmut Krämer



10 Euro



Treff-Punkt:
Markt-Platz in
Heiligenstadt



ermäßigt: 7,50 Euro

Rund-Gang in Burgwindheim

Gesellschaft



VHS - LAND

Burgwindheim

Kurs-Nummer

250GS1



Bei diesem Rund-Gang besichtigen Sie Burgwindheim.

Das ist ein Ort im Land-Kreis Bamberg.

Dabei lernen Sie viel über Kultur und Geschichte.

Sie sehen:

- Die heilige Bluts-Kapelle.
- Den Bluts-Brunnen.
- Das ehemalige Amts-Schloss.
- Die barocke Pfarr-Kirche.
- Den Markt-Platz mit interessanten Bürger-Häusern.



Samstag, 27. April 2024



von 14.00 Uhr



bis 15.30 Uhr



Sigrun Philipp



5 Euro



Treff-Punkt:

Margareta-Ibel-Platz

Burgwindheim



Kooperation mit:

Netz-Werk Cisterscapes

ermäßigt: 3,75 Euro

Plastik-frei für Einsteiger*innen



Gesellschaft



VHS - LAND
Breitengüßbach

Kurs-Nummer
450BR2

Sie bekommen bei diesem Vortrag Tipps für ein gesundes Leben.
Sie lernen etwas über Gesundheits-Gefahren.
Und über Umwelt-Belastung durch Plastik.
Es gibt viele Tipps für einen plastik-freien Alltag.
Und wie Sie Geld sparen.



Freitag, 12. April 2024



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Kathrin Feeser



3 Euro



Verbands-Schule
Breitengüßbach
Schulstraße 12
Breitengüßbach
Klassen-Zimmer



ermäßigt: 2,25 Euro

Film: "Oben"

Gesellschaft



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

452GU5



An diesem Nachmittag sehen Sie einen Film.

Im Film geht es um den Ballon-Verkäufer Carl Fredricksen.

Er ist schon ein älterer Mann.

Carl träumte immer von großen Abenteuern.

Er möchte seinen größten Traum erfüllen:

Er lässt mit ganz vielen Ballons sein Haus fliegen.

Er möchte so nach Süd-Amerika fliegen.

Doch auf dem Flug gibt es Überraschungen.



Mittwoch, 7. Februar 2024



von 15.30 Uhr



Altes Rathaus
Hauptstraße 10



bis 17.00 Uhr



Gundelsheim



kostenlos

Bestattungs-Arten und Lebens-Feier



Gesellschaft



VHS - LAND

Mühlendorf

Kurs-Nummer

250MU1

Sie lernen an diesem Abend etwas über:

Die Arbeit von einem Bestatter.

Und über verschiedene Bestattungs-Arten.

Sie erfahren auch was eine Lebens-Feier ist.

Und wie man sie gestaltet.

Sie lernen auch:

Wie Sie mit trauernden Menschen umgehen.

Sie sehen auch die Räume im Bestattungs-Institut.



Freitag, 8. März 2024



von 18.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Sven Kaiser



8,50 Euro



Kaiser Bestattungen
GmbH



Brückenstraße 5
Stegaurach-Mühlendorf

ermäßigt: 6,38 Euro

Kräuter-Führung: „Frühlings-Kräuter“

Gesellschaft



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

450ZA1



Bei dieser Führung sehen Sie verschiedene Wild-Kräuter.

Sie sind gesund.

Und lecker!

Bei der Führung pflücken Sie die Kräuter.

Dann machen wir eine Kräuter-Butter.

Damit sind Sie für die Grill-Zeit gut vorbereitet!



Donnerstag, 11. April 2024



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Stefanie Lunz



8 Euro



Tanz-Scheune
Untere Straße 3



Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 6 Euro

Englisch sprechen (für Anfänger*innen)



Sprachen



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

711FR1

Englisch lernen macht Spaß!

Wir lernen in diesem Kurs Englisch zu sprechen.

Zum Beispiel:

- am Flughafen.
- im Lokal.
- im Urlaub.

Der Kurs ist für alle Anfängerinnen und Anfänger.



10 Termine mittwochs, ab 21. Februar 2024



von 18.30 Uhr



Mittags-Betreuung

Gertrudenstraße 4



bis 20.00 Uhr



Frensdorf



Angelika Kelker



50 Euro

ermäßigt: 37,50 Euro

Wald-Baden

Gesundheit



VHS - LAND

Altendorf

Kurs-Nummer

122AL1



Wald-Baden heißt: Die Stimmung im Wald genießen.

Wir werden an besonderen Plätzen sein.

Im Kurs lernen Sie Atem-Techniken.

Sie machen Übungen zum Entspannen.

Dabei erleben Sie die Natur sehr stark.

Sie verbessern dabei Ihre Wahrnehmung.

Und stärken das Immun-System.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk und eine Kleinigkeit zum Essen.



Samstag, 20. April 2024



von 9.00 Uhr



bis 12.30 Uhr



Hiltrud Pornschlegel



11,90 Euro



Treff-Punkt:

Löwenbräu-Keller



Eremitage 3

Buttenheim

ermäßigt: 8,93 Euro

Selbst-Verteidigung für Frauen



Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

145GU1

Im Kurs üben Sie Techniken zur Selbst-Verteidigung.

Die Übungen können Sie im Alltag nutzen.

Wir lernen unseren Fähigkeiten zu vertrauen.

Das hilft gegen Unsicherheit.

Zum Beispiel:

Wenn man abends alleine unterwegs ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Sport-Socken.



Samstag, 9. März 2024



von 9.30 Uhr



bis 11.30 Uhr



Dietmar Frankenberger



6,80 Euro



Aula

Michael-Arneth-Schule



Schulstraße 2

Gundelsheim

ermäßigt: 5,10 Euro

Fitness-Training für Männer

Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

143LD2



In diesem Kurs machen Sie Übungen für:

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit

Das Training ist an den Körper angepasst.



6 Termine mittwochs, ab 21. Februar 2024



von 17.30 Uhr



Aloisiusheim

Grubfeld 2



bis 18.30 Uhr



Schammelsdorf

Gemeinschafts-Raum



Roland Schirling



20,40 Euro

ermäßigt: 15,30 Euro

Indische Küche



Gesundheit



VHS - LAND
Breitengüßbach

Kurs-Nummer
923BR3

Indien ist ein Land in Asien.

Die indische Küche ist für ihre Curries bekannt.

Man spricht das: „Körries“.

Die indische Küche hat viele Gewürze und Aromen.

Daher gibt es unterschiedliche Geschmacks-Richtungen.

Und Farben.

Wir kochen viele verschiedene Gerichte mit Fleisch.

Wir erfahren viel über alte und moderne Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Essen, Schürze und Getränk.



Donnerstag, 11. April 2024



von 18.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Roma Pohl



23,50 Euro



Treff-Punkt:

Eingang Bücherei



Verbands-Schule

Breitengüßbach

Schulstraße 12

ermäßigt: 19,88 Euro

Fitness-Programm: Piloxing®

Gesundheit



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

143BH2



Piloxing® ist ein Fitness-Programm.

Das Wort „Piloxing“ setzt sich zusammen aus: Pilates und Boxen.

Die Übungen sind eine Mischung aus Pilates, Boxen und Tanzen.

Beim Piloxing verbessern Sie:

- die Ausdauer
- die Gesundheit von Herz und Kreis-Lauf
- die Muskeln

Das Training besteht aus Kraft, Geschwindigkeit und Bewegung.



5 Termine donnerstags, ab 22. Februar 2024



von 19.00 Uhr



Alte Schule
Hauptstraße 15 a



bis 20.00 Uhr



Buttenheim



Maria Peter

Raum 1

1.Stock



17 Euro

ermäßigt: 12,75 Euro

Faszien-Training und Pilates



Gesundheit



VHS - LAND
Grasmannsdorf

Kurs-Nummer
143GD4

In diesem Tages-Kurs geht es um „Faszien“.

Faszien sind in unserem Körper.

Sie befinden sich an Muskeln.

Und an Organen.

Es ist wichtig Faszien zu bewegen.

Sie machen in diesem Kurs Übungen.

Sie lösen und beleben die Faszien.

Sie machen auch Pilates.

Bitte mitbringen: Faszien-Rolle (wenn Sie eine haben), Matte, Sport-Schuhe, Hand-Tuch, Getränk.



Samstag, 2. März 2024



von 10.00 Uhr



bis 12.00 Uhr



Sabine Löffelmann



9,20 Euro



Spörlein Bus & Reisen
Bamberger Straße 9



Burgebrach

ermäßigt: 6,90 Euro

Leichtes Gehen

Gesundheit



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

143PE6



Dieser Sport-Kurs ist eine Mischung aus:

- Walking (das bedeutet: Gehen)
- Kraft-Übungen
- Dehn-Übungen

Das Training ist gut für die Körper-Haltung.

Und für die Körper-Mitte.

Das Training findet draußen statt.

Bitte mitbringen: wetter-feste Sport-Kleidung, Getränk.



8 Termine dienstags, ab 27. Februar 2024



von 18.00 Uhr



Treff-Punkt:

Park-Platz



bis 19.00 Uhr



Wald-Kinder-Garten

Pettstadt



Carmen Kliebisch



27,20 Euro

ermäßigt: 20,40 Euro

Brot und Brötchen einfach selber backen



Gesundheit



VHS - LAND
Breitengüßbach

Kurs-Nummer
925BR1

Wir lernen viel über das Brot-Backen.

Zum Beispiel:

Rezepte für den Alltag mit Voll-Korn.

Wir backen selber:

Brot mit vielen Nüssen oder Baguette.

Und Pfannen-Brot.

Das können wir am Ende probieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr-Tuch, Beutel oder Behälter, 6 Euro für Material.



Samstag, 9. März 2024



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



12,80 Euro



Schul-Küche
Verbands-Schule



Breitengüßbach
Schulstraße 12

ermäßigt: 9,60 Euro

Sauer-Kraut im Glas

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

919ZA1



Wollten Sie schon immer mal Sauer-Kraut machen?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Wir probieren verschiedene Sorten Sauer-Kraut.

Und werden Sauer-Kraut herstellen.

Zum Beispiel mit Kümmel.

Oder mit Ingwer.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen: 2 x 500ml Einweck-Gläser mit Gummi-Ringen, Deckel, Klammern, 1 großen Weiß-Kohl pro Person, einen Hobel, 2 große Schüsseln, 2 Geschirr-Tücher, einen Spül-Lappen, eine digitale Küchen-Waage, 2 Schraub-Gläser für Reste, 2 Euro für Material.



Mittwoch, 28. Februar 2024



von 18.00 Uhr



bis 20.15 Uhr



Bernadette Förtsch



12,70 Euro



Treff-Punkt: Schul-Hof
Grund- und Mittel-Schule



Schulstraße 7

Zapfendorf
Schul-Küche

ermäßigt: 9,53 Euro

Rezepte für Bier-Garten und Picknick



Gesundheit



VHS - LAND
Breitengüßbach

Kurs-Nummer
921BR1

An einem Sommer-Abend den Tag mit einem deftigen Essen ausklingen lassen...

Was gibt es Schöneres?!

Wir stellen leckere Schmankerl vor. „Schmankerl“ ist bayerisch.

Das ist eine besonders leckere Brot-Zeit.

Damit kommen zu Hause oder beim Picknick Biergarten-Gefühle auf!

Sie lernen:

Wie man die Brot-Zeiten machen kann.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, 10 Euro für Material.



Dienstag, 5. März 2024



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Schul-Küche
Verbands-Schule



Breitengüßbach
Schulstraße 12

ermäßigt: 9,60 Euro

Linsen-Liebe

Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

921SZ2



Linsen sind Hülsen-Früchte.

Sie schmecken im Eintopf.

Sie schmecken auch kalt.

Und sie sind ein Super-Food.

„Super-Food“ ist Englisch.

Man spricht es: Superfuud.

Das bedeutet: Linsen sind sehr gesund.

Sie lernen im Kurs leckere Gerichte.

Zum Beispiel:

Linsen-Salat. Oder Nudeln mit Linsen-Soße.

Bitte mitbringen: Schürze, Topf-Lappen, leere Behälter, Geschirr-Tuch, Getränk, 10 Euro für Material.



Mittwoch, 10. April 2024



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Schul-Küche

Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8

Scheßlitz

ermäßigt: 9,60 Euro

Mexikanische Küche



Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

923LD3

In diesem Koch-Kurs geht es um die mexikanische Küche.

Mexiko ist ein Land in Mittel-Amerika.

Typisch mexikanische Essen sind zum Beispiel:

Tacos.

Oder Burritos.

Das sind gerollte Fladen mit Füllung.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Rezepte.

Sie probieren die Rezepte aus und kochen gemeinsam.

Die Gruppe isst danach zusammen.

Bitte mitbringen: 9 Euro für Material.



Mittwoch, 13. März 2024



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Küche

Schule



Schulstraße 2

Litzendorf

ermäßigt: 9,60 Euro

Erfrischende Limonade mit Kräutern und Blüten

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

921ZA2



Der Sommer kommt!

Kräuter können uns erfrischen.

Aber immer nur Tee mit Minze?

Das geht auch anders!

Wir machen Kräuter-Limonaden.

Und Limonaden mit Blüten.

Mit oder ohne Zucker?

Das entscheidest du!

**Bitte mitbringen: Schneide-Brett, Messer,
Schraub-Glas (250 ml), Trink-Glas, Flasche (500 ml).**



Dienstag, 4. Juni 2024



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Stefanie Lunz



12,80 Euro



Untere Straße 3

Zapfendorf-Lauf



Garten

Tanz-Scheune

ermäßigt: 9,60 Euro

Tanze! Und fühle dich gut!



Kultur



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

148ZA1

Mit diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper in Schwung.

Und ihre Seele!

Sie tanzen frei.

Sie machen eine Tanz-Reise um die Welt.

Sie lernen viele Tanz-Kulturen kennen.

Sie brauchen keine Vor-Kenntnisse.



10 Termine donnerstags, ab 22. Februar 2024



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Elena Rößler



50 Euro



Tanz-Scheune
Untere Straße 3



Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 37,50 Euro

Himmelis bauen

Kultur

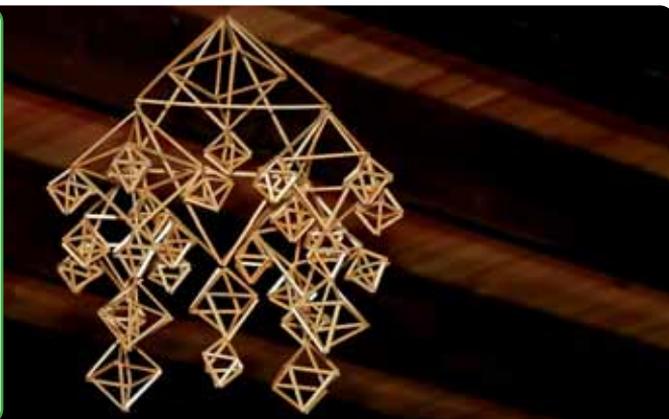


VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

834BM1



Himmelis kommen ursprünglich aus Finnland und sind aus Stroh. Man kann sie an der Decke aufhängen.

Oder zur Dekoration im Raum aufstellen.

Es besteht aus 8 gleich großen Dreiecken.

An diesem Tag verwenden wir Papier für die „Himmelis“.

Wir rollen und kleben das Papier.

Das Papier können Sie auch bemalen.

So entstehen schöne Mobile.

Sie drehen sich im Wind.

Bitte mitbringen: Kleber, Schere, verschiedenes Papier (zum Beispiel: alte Zeitungen, Bücher, Land-Karten, Geschenk-Papier), 2 Euro für Material.



Samstag, 22. Juni 2024



von 10.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Claudia Haselmann



30,60 Euro



Bauern-Museum
Bamberger Land



Hauptstraße 5
Frensdorf

ermäßigt: 22,95 Euro

Segen und Segens-Wünsche



Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

813BM3

In diesem Kurs geht es um Segen und Segens-Wünsche.

Es gibt sie an vielen Orten.

Und in vielen Religionen. Zum Beispiel im Judentum.

Dazu lernen Sie etwas in diesem Kurs.

Segen haben verschiedene Funktionen:

- Sie spenden Hoffnung.
- Sie unterstützen uns.

Wir gestalten im Kurs auch Karten mit Segens-Wünschen.

Die Materialien gibt es im Kurs.

Bitte mitbringen: 6 Euro für Material.



Mittwoch, 15. Mai 2024



von 19.30 Uhr



Bauern-Museum
Bamberger Land



bis 21.00 Uhr



Hauptstraße 5
Frensdorf



Maria S. Becker
Beate Frassine

Seminar-Raum



12 Euro

ermäßigt: 9 Euro

Schnupper-Kurs: Hand-Pan

Kultur



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

865HA1



Die Hand-Pan ist ein Instrument.

Mit den Händen macht man den Ton.

Der Klang ist entspannend.

Im Kurs lernen Sie:

- Die Unterschiede im Klang und Material.
- Unterschiedliche Schlag-Techniken.
- Die verschiedenen Töne.

Alle sind willkommen.

Sie brauchen keine Vor-Kenntnisse.

Das Instrument gibt es im Kurs.

Bitte mitbringen: 15 Euro für die Nutzung der Hand-Pan.



Dienstag, 16. April 2024



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Christian Gies



9,40 Euro



Grund- und Mittel-Schule
Königshofstraße 3



Hallstadt
Raum E 107

ermäßigt: 7,05 Euro

Calderón-Spiele: "Das Spiel von Liebe und Zufall"



Gesellschaft



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

318GS40

Besuchen Sie die Calderón-Spiele in Bamberg!

Sie sehen ein Theater-Stück.

Es heißt: "Das Spiel von Liebe und Zufall".

Es ist eine bekannte Liebes-Komödie.

In dem Stück geht es darum:

Silvia soll Dorante heiraten.

Das will ihr Vater.

Silvia möchte aber gar nicht heiraten.

Ihre Angestellte Lisette wünscht sich aber eine Heirat.

So tauschen die beiden ihre Kleidung und Rollen...

Das Theater findet draußen statt.



Dienstag, 2. Juli 2024



von 20.30 Uhr



bis 23.00 Uhr



ab 30 Euro
(je nach Sitz-Platz)



Calderón-Fest-Spiele
Alte Hofhaltung



Domplatz 7
Bamberg

ermäßigt: ab 15 Euro
(je nach Sitz-Platz)

Daten-Schutz-Erklärung der Volks-Hoch-Schule

Daten sind Informationen über Sie.

Ihre Daten sind für die Anmeldung zu einem Kurs wichtig.

Zum Beispiel:

Ihr Name.

Ihre Adresse.

Ihr Geburts-Datum.

Ihre Bank-Daten.

Manche Daten kann man auch freiwillig angeben.

Zum Beispiel: Die Handy-Nummer.

Mit diesen Daten kann die VHS einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

Die VHS speichert Ihre Daten.

Die VHS weiß dann:

Sie haben sich zu einem bestimmten Kurs angemeldet.

Ihre Daten darf nicht jeder lesen.

Deshalb muss die VHS Ihre Daten schützen.

Alle Daten von Ihnen werden gespeichert.

Der Speicher-Ort heißt Daten-Bank.

Wer in der VHS arbeitet, kann die Daten anschauen.

Oder die Menschen, die sich um die Daten-Bank kümmern.

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

Weiter-Gabe von Daten

Es gibt viele Angebote in der VHS.
Und es arbeiten dort viele Menschen.
Die VHS darf Ihre Daten weitergeben.
Zum Beispiel an die Kurs-Leitung.
Für manche Kurse bekommt man ein Zeugnis.
Zum Beispiel:
Wenn man im Kurs etwas für die Arbeit lernt.
Dann werden Ihre Daten weitergegeben.
An die Stelle, die das Zeugnis ausstellt.
Zum Beispiel: Die Industrie- und Handels-Kammer.

Wenn man einen Kurs nicht bezahlt:
Ihre Daten werden an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben.
Das Unternehmen fragt:
Warum haben Sie den Kurs nicht bezahlt?

Kontakt-Aufnahme

Sie können der VHS eine Nachricht schreiben.
Oder anrufen.
Die VHS nutzt dann Ihre Daten, um sich bei Ihnen zu melden.
Und Ihre Fragen zu beantworten.

Löschung der Daten

Sie machen keine Kurse mehr bei der VHS:
Dann werden Ihre Daten gelöscht.
Es gibt Gesetze, die sagen:
Manche Daten muss die VHS länger speichern.
Spätestens nach 10 Jahren werden alle Daten gelöscht.

Ihre Rechte

Die VHS muss Ihnen immer sagen,
welche Daten Sie von Ihnen speichert.
Manchmal sind Daten falsch gespeichert.
Dann muss die VHS das ändern.
Sie möchten nicht, dass Ihre Daten gespeichert werden:
Dann muss die VHS die Daten löschen.
Sie können sich beschweren:
Wenn die VHS Ihre Daten nicht löscht.
Oder Ihre Daten verliert.

Es gibt Daten-Schutz-Beauftragte bei der VHS.
Sie kümmern sich um den Schutz Ihrer Daten.
Den Namen und die Telefonnummer bekommen Sie von der VHS.
Wenn Sie Fragen haben:
Sie können auch mit jemandem von der OBA sprechen.

Allgemeine Geschäfts-Bedingungen (AGB)

Die AGB sind wichtig für Verträge.
Ein Vertrag entsteht so:
Sie melden sich zu einem Kurs an.
Die VHS nimmt die Anmeldung an und bestätigt sie.
Dann muss man die Kurs-Gebühr und die Mehr-Kosten (zum Beispiel für Materialien im Kurs) bezahlen.
In den AGB stehen weitere Informationen.
Zum Beispiel:
Zu Ihren Rechten bei einem Rücktritt vom Vertrag.
Oder zu Teilnahme-Bescheinigungen.

Widerrufs-Belehrung

Wider-Ruf ist ein anderes Wort für:

etwas zurück-nehmen oder zurück-treten.

Wider-Ruf bedeutet also, Sie sagen:

Ich will das nicht mehr.

Die Widerrufs-Belehrung sagt:

Sie haben das Recht innerhalb von 14 Tagen vom Vertrag zurück zu treten.

Für einen Wider-Ruf gibt es bestimmte Regeln.

Auf der Internet-Seite der VHS sind dazu mehr Informationen.

Mit Ihrer Unterschrift auf dem Anmelde-Bogen stimmen Sie zu:

Sie stimmen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), den Datenschutz-Bestimmungen und der Widerrufs-Belehrung der VHS zu.

Mehr Informationen zu diesen Themen gibt es auf den Internet-Seiten der VHS.

Die Volks-Hoch-Schulen im Internet

VHS Bamberg Stadt: www.vhs-bamberg.de

VHS Bamberg Land: www.vhs-bamberg-land.de

Ansprech-Partnerinnen für Region - Bamberg inklusiv:



Melanie Bernt

Telefon:
0951 - 1897 2104



Ilva Schoppmeier

Telefon:
0951 - 1897 2104

E-Mail: rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Internet: www.lebenshilfe-bamberg.de/freizeit

Post-Adresse:

Offene Behindertenarbeit
der Lebenshilfe Bamberg e.V.
Moosstraße 75
96050 Bamberg

Haus-Anschrift:

Offene Behindertenarbeit
der Lebenshilfe Bamberg e.V.
Ohmstraße 3
96050 Bamberg

Die Volks-Hoch-Schulen im Internet

VHS Bamberg Stadt: www.vhs-bamberg.de

VHS Bamberg Land: www.vhs-bamberg-land.de

Impressum

Herausgeber:

Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.

Redaktion:

Melanie Bernt, Ilva Schoppmeier, Mareike Gottschalk, Markus Dorbert,
Richard Rieder, Willfried Motzelt, Doris Kestel, Martha Kummer, Lisa Hauke

Auflage:

1200 Stück

Layout:

Ronny Ströhlein

Bilder:

pixabay, Christoph Lilge



Anmeldung zu Kursen der Volks-Hoch-Schule Bamberg

(Bitte Vorder-Seite und Rück-Seite ausfüllen)



Für die Kurs-Anmeldung bei der VHS brauchen wir Ihre Daten.
Die OBA gibt Ihre Daten für die Anmeldung an die VHS.

Sie müssen einverstanden sein, dass die OBA das darf.

Bitte kreuzen Sie hier an und unterschreiben Sie:

- Ich möchte Unterstützung bei der Anmeldung durch die OBA.
Die OBA gibt meine Anmelde-Daten in das Online-Anmelde-System der VHS ein.
Ich stimme freiwillig zu: Die OBA darf meine Daten für die Anmeldung zu einem VHS-Kurs erheben und verarbeiten. Ich kann diese Zustimmung immer und mit Wirkung für die Zukunft zurück-nehmen. Dafür muss ich keinen Grund sagen.

Ort, Datum und Unterschrift

Bitte ankreuzen, was zutrifft:

- Ich bekomme Grund-Sicherung. Ich lege eine Kopie vom Grund-Sicherungs-Bescheid dazu. (Das brauchen wir als Nachweis für eine Vergünstigung).
- Ich brauche eine Begleit-Person.
In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B.
Ich lege eine Kopie von meinen Behinderten-Ausweis bei.
(Informationen zu Kosten der Begleit-Person auf Seite 6).

Nach-Name

Vor-Name

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

Geburts-Datum

Telefon oder Handy-Nummer

Kurs-Anmeldung

Bitte ankreuzen:		Bitte Kurs-Nummer eintragen	Bitte Kurs-Name eintragen	Bitte Kurs-Gebühr eintragen	Möchten Sie eine Begleit-Person? Bitte ankreuzen	
STADT	LAND				<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
				Euro	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
				Euro	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
				Euro	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

Die Kurse kosten Geld.
 Die VHS holt das Geld von Ihrem Bank-Konto.
 Das müssen Sie vorher erlauben.
 Diese Erlaubnis nennt man: SEPA-Mandat.
 Das SEPA-Mandat gilt bis auf Wider-Ruf.
 Füllen Sie das SEPA-Mandat aus und unterschreiben Sie!

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie den Allgemeinen Geschäfts-Bedingungen, den Daten-Schutz-Bestimmungen und der Widerrufs-Belehrung der VHS zu.

Bitte ankreuzen: Ich erlaube der VHS Stadt* VHS Bamberg Land*
 Kurs-Gebühren von meinem Bank-Konto mit Last-Schrift zu holen.

Nach-Name und Vor-Name

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

Name der Bank

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ **BIC** _ _ _ _ _ _ | _ _ _ _

 Datum, Ort und Unterschrift

* Gläubigeridentifikationsnummer VHS Stadt DE11ZZZ00000012672
 Gläubigeridentifikationsnummer VHS Bamberg Land DE73VHS00000134164

Die Anmeldung bitte bei der Offenen Behinderten-Arbeit der Lebenshilfe Bamberg abgeben.
 Moosstraße 75, 96050 Bamberg, Tel. 0951-1897 2104, rebi@lebenshilfe-bamberg.de