

Kurs-Programm in Einfacher Sprache

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

**Herbst und Winter
2023**





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
Richard Rieder
Doris Kestel
Markus Dorbert

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:

- sich 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.

Du hast uns gerade noch gefehlt!

DU bist gerne mit Menschen zusammen?

DU gestaltest deine Freizeit gerne abwechslungsreich?

DU möchtest dich gerne ehrenamtlich engagieren?

DANN bist du bei «Region - Bamberg inklusiv» genau richtig!

WIR suchen Assistent*innen, die Menschen mit Behinderung bei einem Freizeitangebot begleiten. Zum Beispiel bei einem VHS-Kurs, einem Ferienprogramm oder bei öffentlichen Angeboten. Es handelt sich hierbei um eine ehrenamtliche Tätigkeit mit Aufwandsentschädigung (9,50€ pro Stunde).

Interesse?

Dann melde dich bei uns!

Email: oba@lebenshilfe-bamberg.de

Tel.: 0951/1897-2104

Weitere Informationen
über uns findest du hier:



Super-Kraft Atem

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4074



Unser Atem begleitet uns das ganze Leben.

Er ist wichtig für unsere Körper-Funktion.

Er ist verbunden mit unserer Hirn-Funktion.

Unser Atem ist Lebens-Energie.

Im Kurs lernen Sie etwas über Atem-Arbeit.

Sie machen Atem-Übungen für Körper und Geist.

Die Übungen sind gut für Gelassenheit.

Und für das gesamte Immun-System.

**Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung,
rutsch-feste Socken, eine Decke.**



Samstag, 20. Januar 2024



von 14.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Stefanie Aurich



13,67 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4
Bamberg
Raum 101



ermäßigt: 9,57 Euro

Yoga für Alle



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4223

In diesem Yoga-Kurs sind alle willkommen.
Sie bringen Körper, Geist und Seele in Verbindung.

Die Yoga-Übungen

- fördern Ihre Beweglichkeit.
- fördern Ihr Gleich-Gewicht.
- fördern Ihre körperliche Kraft.
- fördern Ihre geistige Kraft

Sie machen auch Atem-Übungen.

Sie lernen sich dadurch zu entspannen.

Bitte mitbringen: rutsch-feste Matte, bequeme und warme Kleidung.



6 Termine mittwochs, ab 04. Oktober 2023



von 17.00 Uhr



bis 18.15 Uhr



Larissa Hipp



46,10 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 202

ermäßigt: 32,27 Euro

Achtsamkeits-Spaziergang durch die 4 Jahres-Zeiten

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4916



Auch der Winter hat seine schönen Seiten.

Im Winter ist die Welt oft stiller.

Wir nehmen Abstand vom Alltags-Tempo.

Wir richten unsere Sinne bewusst auf die Stille im Hain-Park!

Wir beobachten in Ruhe die Natur mit allen Sinnen.

Frische Luft schnuppern statt Stuben-Hocken!

Wir lernen Übungen für den Alltag.

Die Übungen helfen Kraft zu tanken.

Und Stress zu lösen.

So kann sich Ruhe und Gelassenheit entfalten.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.



Sonntag, 21. Januar 2024



von 10.00 Uhr



bis 12.00 Uhr



Silke Lengemann



15,27 Euro



Treff-Punkt:



Jahn-Wehr im Hain

TSG

Bamberg

ermäßigt: 10,69 Euro

Stand up Paddling (SUP) für Anfänger*innen



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4921

„Stand up Paddling“ ist Englisch.
Man spricht es: „Ständ ap pettling“.
Es ist eine beliebte Wasser-Sport-Art.
Dabei stehen Sie auf einem Brett.
Sie haben auch ein Paddel.
Beim „Stand up Paddling“ benutzt man alle Muskeln.
Es ist ein Training für den ganzen Körper und den Geist.
Sie lernen im Kurs:

- Grund-Technik
- Sicherheit-Aspekte
- Verschiedene Paddel-Schläge

Sie müssen gut schwimmen können.

Bitte mitbringen: Bade-Kleidung, Hand-Tuch, Getränk.



Donnerstag, 21. September 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Sandra Schmittlutz



39 Euro



WSV Neptun e.V.

SUP-Hütte



Bughof 30

96049 Bamberg

keine Ermäßigung

Das Beste aus Nord-Italien: Rote und weiße Wein-Sorten

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
5000



In diesem Kurs probieren sie Wein-Sorten aus Italien.

Bitte kommen Sie mit etwas Hunger zum Kurs!

Dann können Sie die verschiedenen Weine besser schmecken.

Und Ihre Freude an den Wein-Proben ist größer.

Italien ist ein gutes Land um Wein zu pflanzen.

In Italien wird der Geschmack von Wein besonders gut.

Das liegt zum Beispiel an:

Dem Klima in Italien.

Und an der Art und Weise wie der Wein dort angebaut wird.

Im Preis enthalten: Kosten für Weine, Wasser, Brot, Oliven,
Käse-Kost-Proben, Wurst-Kost-Proben.



Donnerstag, 30. November 2023



von 19.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Francesca von Beust Luti



46,52 Euro



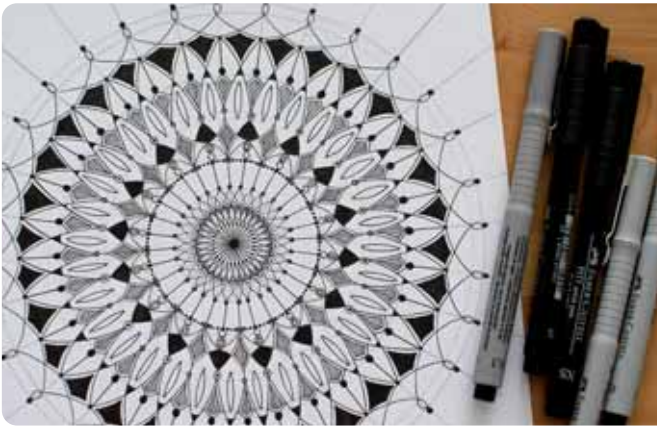
Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 012

ermäßigt: 43,54 Euro

Es ist Zentangle®-Weihnachts-Zeit



Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6041

Im Kurs lernen Sie die Zentangle®-Kunst kennen.

Ein Zentangle ist eine Zeichnung.

Sie besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Zum Beispiel:

Aus Punkten, Linien und Kreisen.

Damit können Sie schöne Bilder erstellen.

Zentangle ist leicht zu lernen.

Wählen Sie ein Weihnachts-Motiv aus.

Zum Beispiel: Sterne oder Kugeln.

Sie können die Motive mit Zentangle-Kunst gestalten.

Bitte mitbringen: Weicher Blei-Stift (2B), schwarzer Fine-Liner 01, Radier-Gummi, Tortillon (das ist ein Papier-Wischer), Blei-Stift-Spitzer, 3 Euro für Papier-Material.

Diese Materialien können Sie auch im Kurs kaufen.



Samstag, 2. Dezember 2023



von 10.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Dagmar Beck



30,49 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 016

ermäßigt: 21,34 Euro

„Urban Sketching“: Zeichnen für das Reise-Buch

Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6059



„Urban Sketching“ ist eine besondere Zeichen-Technik.
Das ist Englisch und heißt: „städtisches Skizzieren“.
Dabei zeichnen Sie Situationen oder Orte aus Ihrem Alltag.
Sie zeichnen mithilfe von Fotos.
Sie lernen wie man Skizzen macht.
Sie lernen auch etwas über die Farben.

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen ab 15 Jahren gut.

Bitte mitbringen: Skizzen-Buch, loses Papier (mindestens 140 Gramm schwer, Din A5-A4), verschiedene Stifte und Mal-Materialien (Bunt-Stifte, Aquarell-Stifte, Farb-Kasten...).
Diese Materialien können Sie auch im Kurs kaufen.



4 Termine mittwochs, ab 29. November 2023



von 16.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Anna Lenhard



43,43 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 203

ermäßigt: 30,40 Euro

Schmuck-Stücke aus Knet-Silber für Anfänger*innen



Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6317

Sie möchten gerne ein Schmuck-Stück aus Silber machen?
In diesem Kurs benutzen Sie dafür „Silberclay“.

Das ist Englisch.

Man spricht es: „Silberkläi“.

Es ist eine Knet-Masse aus echtem Silber.

Sie können die Knet-Masse formen.

Dann wird es noch in einem Ofen gebrannt.

So entsteht Ihr eigenes Schmuck-Stück aus Silber.

Diese Technik heißt: Sinter-Technologie.

Es gibt verschiedene Werk-Zeuge und Materialien im Kurs.

Bitte mitbringen: Schraub-Glas für Silber-Reste, feine Pinsel, Werk-Zeug zum Formen, frische Blätter von Bäumen, mindestens 35 Euro für Material.



Samstag, 25. November 2023



von 9.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Renate Brandel-Motzel



69,56 Euro



Altes E-Werk
Trängasse 4



Bamberg
Raum U 11

ermäßigt: 50,19 Euro

Nähen: Kennen-Lern-Kurs für Anfänger*innen

Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer

6444



Sie wissen noch nicht, ob Ihnen Nähen Spaß macht?

Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen im Kurs:

Wie Sie Kleidung herstellen und reparieren.

Wie Sie die Näh-Maschine bedienen.

Wir üben unterschiedliche Näh-Maschinen-Stiche.

Zum Abschluss nähen wir ein Kissen oder eine Stoff -Tasche.

Bitte mitbringen: Kleidungs-Stücke zum Ausprobieren der Näh-Stiche, Steck-Nadeln, Näh-Nadeln, Blei-Stift, Kleber, Tesa-Film, Kopier-Rädchen, Schneider-Kreide, Näh-Garn, Schere, Maß-Band, 2,50 Euro für Material. Für Stoff-Tasche: fester, gewebter Baum-Woll-Stoff (1,50 x 0,60 m). Für Kissen-Hülle (0,40 x 0,40 m): ein gewebter Stoff (0,90 x 0,80 oder 0,90 m). Es ist möglich, sich bei der OBA Material auszuleihen.



2 Termine montags, ab 25. September 2023



von 18.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Barbara Rose-Andres



43,55 Euro



Heidelsteig-Schule
Am Heidelsteig 15



Bamberg
Raum 10

ermäßigt: 31,09 Euro

Folk-Lieder und Rock-Lieder singen und verstehen



Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6653

Wir singen bekannte Folk-Lieder.

Und Rock-Lieder.

Folk und Rock sind Musik-Richtungen.

Instrumente begleiten unseren Gesang.

Der Text zu den Liedern wird erklärt.

So finden wir heraus:

Wieviel Sinn (oder Unsinn) ist im Lied-Text?

Welche Welt-Anschauung hat der Künstler oder die Künstlerin?

Ein spannender Abend!

Sie erleben die Lieder neu.

Und haben Spaß beim gemeinsamen Singen.



Mittwoch, 17. Januar 2024



von 19.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Bernhard Schurig
Herbert Selig



20,65 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 023

ermäßigt: 14,46 Euro

Grund-Kurs: Jodeln

Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6680



Jodeln ist eine Art Gesang.

Man verwendet keinen richtigen Text.

In dem Kurs lernen wir etwas über das Jodeln.

Wir trainieren unsere Stimme.

Wir lernen die richtige Atmung.

Und wir lernen die ersten Jodler.

Wir haben ganz viel Spaß.

Bitte mitbringen: 8 Euro für das Kurs-Buch.



Samstag, 28. Oktober 2023



von 9.30 Uhr



bis 16.00 Uhr



Alexandra Eyrich



45,76 Euro



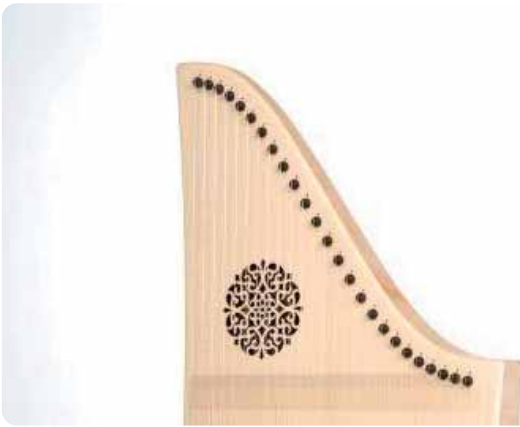
Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 117

ermäßigt: 32,03 Euro

Gemeinsames Musizieren mit der Veeh-Harfe®



Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6750

In diesem Kurs wird mit der Veeh-Harfe® Musik gemacht.
Die Veeh-Harfe ist ein Zupf-Instrument.
Alle können das Instrument spielen.
Wir spielen in einer kleinen Gruppe.
Alle Menschen mit Freude am Musizieren sind willkommen.
Voraussetzung: Besuch des Kurses im letzten Semester.
Oder Spiel-Erfahrung.
Quer-Einstieg ist nach Rück-Sprache möglich.
Das Lehr-Buch gibt es gegen 40 Euro Pfand.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument.



10 Termine montags, ab 10. Oktober 2023



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Holger Anders



151,80 Euro



Graf-Stauffenberg-
Schule Bamberg
Kloster-Langheim-
Straße 11
Raum E 011



ermäßigt: 106,26 Euro

Didgeridoo für Anfänger*innen und Geübte

Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6786



Nehmen Sie sich einen Tag Zeit.
Und tauchen Sie einfach ab:
In die Welt vom „Didgeridoo“.
Das „Didgeridoo“ ist ein Instrument aus Australien.
Man spricht es so: „Dittscheriduh“.
Es ist ein langes Holz-Rohr.
Damit können Sie Musik machen.
Sie schwingen mit Ihren Lippen am Rohr.
So entstehen die Töne.
Im Kurs lernen Sie wie das geht.
Sie brauchen kein Vor-Wissen.
Instrumente gibt es im Kurs.



Samstag, 9. Dezember 2023



von 10.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Wolfgang Roth



53,15 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum U 11

ermäßigt : 41,71 Euro

Brose Fahr-Zeug-Teile GmbH & Co. KG in Bamberg



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8031

Brose ist ein Unternehmen in Bamberg.

Brose ist ein Automobil-Zulieferer.

Das Unternehmen stellt Teile für Autos her.

Zum Beispiel:

- Systeme für Fahr-Zeug-Türen
- Systeme für Fahr-Zeug-Sitze
- Elektro-Motoren und Elektronik für Lenkung oder Bremsen

Die Systeme sorgen für Sicherheit und Komfort im Auto.

In fast jedem Neu-Wagen steckt ein Teil von Brose.

Sie erfahren alles darüber bei einem Rund-Gang.

Sie lernen auch das Büro-Konzept von Brose kennen.



Dienstag, 28. November 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Michael Langhans



5 Euro



Treff-Punkt:
Max-Brose-Straße 2
(Pforte)
Hallstadt



keine Ermäßigung

Pathologie im Klinikum am Bruderwald

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8035



„Zu Besuch bei Quincy von Bamberg –
oder was ein Pathologe wirklich macht ...“

Unter Pathologie versteht man:

Die Lehre von den Krankheiten.

Man untersucht ihre Ursachen und Entstehung.

Ein Pathologe entnimmt Gewebe von Menschen.

An den winzigen Teilchen kann er Krankheiten erkennen.

Bei dieser Führung erfahren Sie viel darüber.



Donnerstag, 18. Januar 2024



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Prof. Dr. med. Anja Dießner
Prof. Dr. med. Rolf Buslei



5 Euro



Treff-Punkt:
Klinikum am Bruderwald
Buger Straße 80
(Rezeption)
Bamberg



keine Ermäßigung

Bamberger Dom-Bau-Hütte



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8102

Lernen Sie die alten Techniken der Stein-Metze kennen!

Stein-Metz ist ein alter Hand-Werks-Beruf.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Dom-Bau-Hütte machen alle Arbeiten mit Stein im Bamberger Dom.

Das heißt: Sie planen die Stein-Arbeiten und führen sie durch.
Sie benutzen für die Arbeit sehr alte Werk-Zeuge.

Jeder Stein im Dom ist einzig-artig.

Deswegen können oft keine modernen Maschinen verwendet werden.

Sie lernen bei der Führung auch etwas über:

Die Geschichte der Dom-Bau-Hütte Bamberg.

Und etwas über die Bau-Geschichte vom Bamberger Dom.



Sonntag, 10. Dezember 2023



von 15.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Ulrich Först



12 Euro



Treff-Punkt:

Schöne Pforte der Alten



Hofhaltung

Domplatz 7

Bamberg

keine Ermäßigung

Polizei-Inspektion und Kriminal-Polizei Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8109



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, 08. November 2023



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Silke Gahn



5 Euro



Treff-Punkt:
Polizei-Inspektion
Bamberg
Schildstraße 81
Haupt-Eingang



keine Ermäßigung

Stollen-Anlagen am Stephans-Berg



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8406

In Bamberg gibt es ein Stollen-System unter der Erde.

Es ist sehr lang.

Das Stollen-System entstand bei der Gewinnung von Sand.

Man nutzte das System früher für die Bier-Lagerung.

Im Zweiten Welt-Krieg waren die Stollen Luft-Schutz-Raum.

Die Führung ist ein Rück-Blick auf eine lange Vergangenheit.

Die Führung ist für Erwachsene und für Kinder ab 12 Jahren.

Bitte mitbringen: Taschen-Lampe, Fahr-Rad-Helm oder Kletter-Helm, feste Schuhe, warme Kleidung.

Bitte 10 Minuten vor Beginn da sein.



Freitag, 27. Oktober 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



VHS-Führungs-Team



10 Euro



Treff-Punkt:

Sternwartstr. 1/3



E.T.A.-Hoffmann-
Gymnasium

Eingang vom Schul-Hof

keine Ermäßigung

Rund-Gang und Brauerei-Besichtigung „Schlenkerla“

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8421



Sie erleben eine Führung durch die Brauerei „Schlenkerla“.

Zuerst machen Sie einen Stadt-Rund-Gang.

Hier lernen Sie etwas über die Geschichte vom Bier in Bamberg.

Dann erkunden Sie die Brauerei Schlenkerla am Stephansberg.

Sie sehen auch die Mälzerei.

Und erleben eine Zwickel-Probe.

Das bedeutet:

Sie probieren einen kleinen Schluck Bier.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und warme Kleidung für die Führung durch die Brauerei und den Felsen-Keller.



Mittwoch, 11. Oktober 2023



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Gäste-Führer*innen vom
TKS Bamberg



12 Euro



Treff-Punkt:

Tourist-Information

Geyerswörthstraße 5
Bamberg

keine Ermäßigung

Ein Rund-Gang durch die Wunderburg



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8423

Woher hat die Wunderburg ihren Namen?

Warum wird sie manchmal auch Glas-Scherben-Viertel genannt?

Das erfahren Sie bei diesem Rund-Gang.

Sie lernen etwas über die Verehrung von Maria-Hilf.

Sie lernen etwas über die Entwicklung der Brauereien.

Und über die Entwicklung der Industrie.

Außerdem geht es um die Militär-Geschichte.

Und um die Gärtnerei.



Mittwoch, 11. Oktober 2023



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Horst Gehringer



9 Euro



Treff-Punkt:

Marienplatz



(am Marien-Brunnen)
Bamberg

keine Ermäßigung

Islamisches Kultur-Zentrum

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8439



Die islamische Kultur-Gemeinde in Bamberg öffnet ihre Türen.
Das islamische Zentrum besteht aus verschiedenen Teilen:
Es hat eine Moschee.
Und eine Bibliothek.
Und Unterrichts-Räume.
Sie sehen die verschiedenen Räume bei der Führung.
Und Sie erfahren viel über das islamische Kultur-Zentrum.
Bevor Sie in die Moschee gehen:
Bitte ziehen Sie Ihre Schuhe aus.
Für Frauen: Bitte bringen Sie eine Kopf-Bedeckung mit (nicht zwingend).



Dienstag, 28. November 2023



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Samer Al-Zgool



8 Euro



Treff-Punkt:
Geisfelder Straße 96
96050 Bamberg



keine Ermäßigung

Bamberger Advents- und Weihnachts-Bräuche



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8440

Erleben Sie eine Reise durch die weihnachtliche Stadt.

Sie hören von alten Weihnachts-Bräuchen.

Zum Beispiel:

Von Sankt Martin und Drei-König.

Oder von Apfel-Bäumen, die in der Christ-Nacht Früchte trugen.

Sie lernen was es mit dem „Pfeffern“ auf sich hat.

Oder wie der Fürst-Bischof seinen Weihnachts-Tag verbrachte.

Oder vom „Perlefex“.

Er machte in den „Rau-Nächten“ die Gassen von Bamberg unsicher.

Die Führung enthält eine Kost-Probe.



Freitag, 08. Dezember 2023



von 15.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Alexandra Hesselbarth



9,40 Euro



Treff-Punkt:

Grüner Markt



(vor der Martinskirche)

Ende: Schranne

keine Ermäßigung

Stadt-Archiv Bamberg: Gedächtnis der Stadt

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8114



Hier erleben Sie eine Führung durch das Stadt-Archiv.
Im Stadt-Archiv werden viele Informationen gesammelt.
Zum Beispiel:

- alte Schrift-Stücke
- Material zur Geschichte von Bamberg
- Fotos oder Filme

Bei der Führung erfahren Sie etwas zu:

- den Aufgaben vom Stadt-Archiv
- was es alles im Stadt-Archiv gibt
- was Sie im Stadt-Archiv machen können.



Donnerstag, 23. November 2023



von 17.00 Uhr



bis 18.15 Uhr



Horst Gehringer



5 Euro



Treff-Punkt:
Stadt-Archiv



Untere Sandstraße 30a
Bamberg

keine Ermäßigung

Ist die Bundes-Wehr für den Einsatz bereit?



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1302

In diesem Kurs geht es um die Bundes-Wehr.

Ist die Bundes-Wehr für einen Einsatz bereit?

Was läuft nicht gut bei der Bundes-Wehr?

Warum läuft es nicht gut?

Was bedeutet „bedingt abwehr-bereit“?

In diesem Vortrag erfahren Sie etwas zu diesen Fragen.



Freitag, 17. November 2023



von 18.30 Uhr



bis 20.30 Uhr



Klaus Roth



3 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 117

keine Ermäßigung

Die positive Kraft der Dankbarkeit

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1355



Als Kind haben wir alle das Zauber-Wort gelernt:

Es ist das Wort Danke.

Ein kleines Wort.

Es öffnet Herzen.

Es macht Menschen zufrieden.

Und glücklich.

An diesem Abend lernen Sie:

- Welche Kraft steckt in der Dankbarkeit?
- Was sagt die Forschung zum Thema Dankbarkeit?
- Was macht dankbare Menschen aus?
- Welchen Einfluss hat Dankbarkeit auf unser Leben?



Donnerstag, 07. Dezember 2023



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Benedicta Becker-Balling



18,44 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 022

ermäßigt: 12,91 Euro

Unser Klima



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1360

In diesem Vortrag erfahren Sie viel über unser Klima:

- Informationen zum Klima-Wandel auf der ganzen Welt.
- Informationen zum Klima-System.
- Wie sich unser Klima entwickelt.
- Welche Auswirkungen der Klima-Wandel hat.
- Was wir selbst in und um Bamberg machen können.

Der Vortrag findet von der VHS Stadt und Land gemeinsam statt.
Nach dem Vortrag gibt es noch ein Gespräch mit allen Teilnehmer*innen.



Dienstag, 28. November 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Tobias Fuchs



kostenlos



Altes E-Werk
Tränkgasse 4
Bamberg
Großer Saal



Kleine Wohnung einrichten: Räume gut nutzen

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1450



Sie haben eine kleine Wohnung?

Sie haben wenig Platz?

Dann brauchen Sie gute Ideen!

Im Kurs lernen Sie:

Wie Sie Ihre Räume gut nutzen können.

Wie Sie den Platz gut gestalten können.

Die Räume sollten zu Ihnen passen.

Zum Beispiel:

Die Farben.

Das Licht.

Die Möbel.

Bitte mitbringen: Schreib-Material.



Dienstag, 17. Oktober 2023



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Astrid von Thun



18,44 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 022

ermäßigt: 12,91 Euro

Der Bamberger Hain: Sagen-Welt und Arten-Vielfalt



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1512

Der Bamberger Hain hat viele Funktionen:

Er ist Bürger-Park.

Er ist ein sehr altes Natur-Schutz-Gebiet.

An diesem Tag machen Sie einen Spaziergang durch den Hain.

Hier hören Sie Geschichten und Sagen über den Hain.

Sie erfahren:

Welche Bedeutung hatte der Hain für die Stadt-Gründung von Bamberg?

Was hat Schnee-Wittchen im Hain erlebt?

Genießen Sie mit uns die Sagen von Bamberg!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

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



Samstag, 21. Oktober 2023



von 14.00 Uhr



bis 16.30 Uhr



Kristin Amberg



5 Euro



Park-Platz an der
Jahn-Wiese



Bamberg
(es werden Kies-Wege
genutzt)

keine Ermäßigung

Smart-Phone: Grundlagen-Kurs

Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer
2540



Ein Smart-Phone ist ein Mobil-Telefon.

In diesem Kurs lernen Sie alles darüber:

- Wofür kann ich ein Smart-Phone nutzen?
- Was muss ich beim Kauf beachten?
- Welche Einstellungen sind wichtig?
- Welche Programme (Apps) sind gut?
- Wie gebe ich Kontakte ein?
- Wie kann ich den Kalender nutzen?
- Wie kann ich das Smart-Phone sicher benutzen?

Bitte mitbringen: eigenes Smart-Phone.



3 Termine dienstags, ab 10. Oktober 2023



von 18.00 Uhr



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



bis 20.00 Uhr



Bamberg
Raum 201



Manfred Jäger



36,88 Euro

ermäßigt: 25,82 Euro

MEHR WIR FÜR DICH.



Nürnberg eG

**Mehr Wir
für Dich.**
Und Dein Leben.

www.psd-nuernberg.de

Plastik? Nein danke!

Gesellschaft



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

450HA1



Plastik ist ein großes Problem.

Im Kurs gibt es einen Vortrag.

Sie lernen:

- Informationen zum Thema Plastik.
- Wie Sie Plastik im Alltag vermeiden.
- Wie Sie dabei sparen.

Danach können Sie einige Ideen ausprobieren.



Dienstag, 24. Oktober 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Kathrin Feeser



3 Euro



Mittel-Schul-Trakt im
Erd-Geschoss



Grund- und Mittel-Schule
Königshofstraße 3
Hallstadt

ermäßigt: 2,25 Euro

Die Inseln Sylt und Helgoland



Gesellschaft



VHS - LAND

Hohengüßbach

Kurs-Nummer

450HO3

An diesem Abend hält Edgar Krapp einen Vortrag.

Sie erfahren viel über die Insel Sylt.

Und über die Insel Helgoland.

Beide Inseln sind in der Nord-See.

Edgar Krapp zeigt auch tolle Bilder.



Mittwoch, 22. November 2023



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Edgar Krapp



3 Euro



Gemeinschafts-Raum

Alte Schule



Hohengüßbacher Straße 3

Breitengüßbach/

Hohengüßbach

ermäßigt: 2,25 Euro

Hecken schmecken – heimische Früchte entdecken!

Gesellschaft



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

250GU2



In diesem Kurs machen Sie einen Ausflug in die Natur.

Sie schauen sich Hecken an.

An Hecken wachsen verschiedene Früchte.

Sie lernen viel über Wild-Früchte:

- Welche Wild-Früchte man essen kann.
- Wie man sie zubereiten kann.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.



Sonntag, 22. Oktober 2023



von 14.00 Uhr



bis 16.15 Uhr



Elisabeth Fröhlich



7,65 Euro



Gundelsheim



Treff-Punkt wird noch
bekannt gegeben

ermäßigt: 5,70 Euro

Film: Charles Dickens - Der Mann, der Weihnachten erfand



Gesellschaft



VHS - LAND
Gundelsheim

Kurs-Nummer
452GU3

Im Film geht es darum:

Charles Dickens schreibt Bücher.

Leider waren seine letzten drei Bücher nicht so gut.

Deswegen ist Charles unzufrieden und hat wenig Geld.

Er entscheidet:

Er möchte ein neues Buch schreiben!

Das Buch muss bis Weihnachten fertig sein.

Er hat nur noch wenig Zeit.

Dann bekommt er Hilfe beim Schreiben:

Eine Figur aus seinem Buch taucht plötzlich auf...



Mittwoch, 6. Dezember 2023



von 15.30 Uhr



bis 17.00 Uhr



Altes Rathaus
Hauptstraße 10
Gundelsheim



kostenlos

Geschichte der Juden in Zeckendorf

Gesellschaft



VHS - LAND

Geschäftsstelle

Kurs-Nummer

410GS02



Hier erleben Sie einen Vortrag über die Juden in Zeckendorf.

Zeckendorf ist ein Teil von Scheßlitz.

Das ist ein Ort im Land-Kreis Bamberg.

Früher haben dort viele Juden und Jüdinnen gelebt.

Maria Becker erzählt Ihnen viel darüber.

Sie erfahren viel über die Geschichte der Juden und Jüdinnen.



Donnerstag, 16. November 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Maria S. Becker



kostenlos



Aula
Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8
Scheßlitz

Testament und Vorsorge-Vollmacht



Gesellschaft



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

450SZ1

In diesem Kurs lernen Sie etwas über Testamente.

Und über Vorsorge-Vollmachten.

Ein Testament ist ein Schrift-Stück.

Im Testament steht zum Beispiel:

Wer bekommt meine Sachen, wenn ich sterbe?

Eine Vorsorge-Vollmacht ist eine Erlaubnis.

Sie geben einem anderen Menschen die Erlaubnis:

Für Sie Entscheidungen zu treffen, wenn Sie das nicht mehr können.

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel:

Was ist wichtig für ein Testament.

Oder für eine Vorsorge-Vollmacht.

Was muss ich beachten.



Donnerstag, 11. Januar 2024



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Elke Fischer



3 Euro



Altes Rathaus

Hauptstraße 26



Scheßlitz

ermäßigt: 2,25 Euro

Fitness mit Schwung-Ringen

Gesundheit



VHS - LAND

Grasmannsdorf

Kurs-Nummer

143GD6



Mit dem richtigen Schwung gesund durchs Leben!

In diesem Kurs bewegen Sie sich mit Schwung-Ringen.

Sie bewegen sich natürlich.

Und halten den Körper gerade.

Sie trainieren:

- Fitness
- Beweglichkeit
- Kraft
- Gleich-Gewicht.

**Bitte mitbringen: 1 Euro für Schwung-Ring, Matte,
Sport-Schuhe, Hand-Tuch, Getränk.**



Samstag, 4. November 2023



von 10.00 Uhr



bis 12.00 Uhr



Sabine Löffelmann



9,20 Euro



Spörlein Bus & Reisen
Bamberger Straße 9
Burgebrach



ermäßigt: 7,50 Euro

Faszien-Training



Gesundheit



VHS - LAND
Grasmannsdorf

Kurs-Nummer
143GD5

„Faszien“ sind in unserem Körper.
Sie befinden sich an Muskeln.
Und an Organen.
Es ist wichtig Faszien zu bewegen.
Sie machen in diesem Kurs Körper-Übungen.
Sie lernen:

Wie beleben Sie Ihre Faszien.
Wie kräftigen Sie Ihre Faszien.
Das hilft gegen Verspannung und Schmerzen.

Bitte mitbringen: Faszien-Rolle (kann man bei der OBA ausleihen), Matte, bequeme Kleidung, Sport-Schuhe, Hand-Tuch, Getränk.



Samstag, 14. Oktober 2023



von 10.00 Uhr



bis 12.00 Uhr



Sabine Löffelmann



9,20 Euro



Spörlein Bus & Reisen
Bamberger Straße 9
Burgebrach



ermäßigt: 7,50 Euro

Koch-Kurs: gesund, voll-wertig, für den Alltag

Gesundheit



VHS - LAND

Stegaurach

Kurs-Nummer

921ST1



In diesem Koch-Kurs lernen Sie:

- Tipps für gesundes und voll-wertiges Essen.
- Rezepte für den Alltag.
- Rezepte für einfache, schnelle Essen.

Sie erfahren auch etwas über veganes Essen.

Oder über gluten-freies Essen.

Gluten ist ein Stoff im Getreide.

Im Kurs bereiten Sie gemeinsam Menüs vor.

Zum Beispiel: leckeres Früh-Stück.

Und leckere Weihnachts-Rezepte zum Backen.

Bitte mitbringen: 55 Euro für Material.



5 Termine donnerstags, ab 26. Oktober 2023



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Agnes Marr



38 Euro



Schul-Küche
Schule



Schulplatz 1
Stegaurach

ermäßigt: 28,50 Euro

Fuß-Massage leicht gemacht



Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

123SZ1

In diesem Kurs erfahren Sie etwas über Fuß-Massage.

Sie lernen leichte Techniken für die Fuß-Massage.

Sie benutzen dabei Öl oder Balsam.

Der Kurs macht warme Füße.

Und viel Spaß.

Sie können alleine teilnehmen.

Oder zu zweit.

Zu zweit können Sie sich die Füße gegenseitig massieren.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Woll-Socken, Decke, kleines Hand-Tuch. Sie können auch ein eigenes Öl mitbringen.



Samstag, 7. Oktober 2023



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Susanne Starke



10,20 Euro



Mehrzweck-Raum

Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8

Scheßlitz

ermäßigt: 7,65 Euro

Bauch, Beine, Po

Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

130LD2



In diesem Kurs trainieren wir Bauch, Beine und Po.

Wir dehnen unseren Körper.

Und entspannen dabei unsere Muskeln.

Dieser Kurs ist für alle Personen geeignet.

Die Übungen sind gut für den Alltag.



5 Termine mittwochs, ab 27. September 2023



von 20.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Anna-Maria Amling



17 Euro



Turn-Halle

Schule



Schulstraße 2

Litzendorf

ermäßigt: 12,75 Euro

Zumba



Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

149LD1

Zumba kommt aus Süd-Amerika.

Mit Musik findet ein Fitness-Programm statt.

Es ist ein gutes Training zum Muskel-Aufbau.

Und für das Herz.

Und zum Abnehmen.

Man bewegt sich zu flotter Musik.

Zum Beispiel zu Salsa-Musik.

Das Wichtigste dabei ist der Spaß.



5 Termine mittwochs, ab 27. September 2023



von 18.45 Uhr



bis 19.45 Uhr



Anna-Marie Amling



17 Euro



Turn-Halle

Schule



Schulstraße 2

Litzendorf

ermäßigt: 12,75 Euro

Bowls und Wraps

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

921ZA1



Bowls ist ein englisches Wort. Man spricht es: „Bouls“.

Es bedeutet „Schüssel“.

Wraps sind Mehl-Fladen.

Sie werden zusammen-gerollt.

Sie verwenden verschiedenen Zutaten.

Zum Beispiel:

Gemüse, Fisch oder Käse.

Die Zutaten können gekocht oder roh sein.

Sie können warm oder kalt sein.

Sie werden miteinander gemischt.

Im Kurs werden verschiedene Bowls und Wraps zubereitet.

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



Dienstag, 26. September 2023



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Treff-Punkt: Schul-Hof
Schul-Küche



Grund- und Mittel-Schule
Schulstraße 7
Zapfendorf

ermäßigt: 9,60 Euro

Kochen mit Kürbis



Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

921ZA2

Aus Kürbis können Sie viele Gerichte zubereiten.

Wir kochen Vor-Speise und Haupt-Gericht.

Wir machen Brot und ein Dessert.

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



Donnerstag, 19. Oktober 2023



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Treff-Punkt: Schul-Hof
Schul-Küche



Grund- und Mittel-Schule
Schulstraße 7
Zapfendorf

ermäßigt: 9,60 Euro

Schokolade selbst gemacht

Gesundheit



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

921HA1



Wir machen unsere eigene Schokolade.

Und verwenden dafür leckere Zutaten.

Zum Beispiel:

- Edel-Kakao-Bohnen
- Honig
- Vanille
- Mandeln
- Pistazien

Bitte mitbringen: Back-Unterlage, Teig-Schaber, Geschirrtuch, Holz-Koch-Löffel, leere Dosen für die Schokolade, 15 Euro für Material, eigene Wunsch-Zutaten.



Donnerstag, 23. November 2023



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Heidi Reinhardt



12,80 Euro



Grund- und Mittel-Schule
Königshofstraße 3



Hallstadt
Raum E 107

ermäßigt: 9,60 Euro

Die besten Weihnachts-Plätzchen



Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

925LD1

Hier backen Sie an zwei Abenden Weihnachts-Plätzchen.

Alle bringen ihre Zutaten und Rezepte selbst mit.

Sie backen an einem Abend ein bis zwei Sorten Plätzchen.

Wir sammeln die Rezepte von jeder Person in einem Koch-Buch.

Das Koch-Buch wird für alle kopiert.

Das Gebackene wird für alle aufgeteilt.

So erhält jeder viele verschiedene Plätzchen.

**Bitte mitbringen: Schürze, Spül-Tücher, Geschirr-Tücher,
Behälter für Plätzchen, Back-Utensilien, Rezepte, Zutaten.**



2 Termine dienstags, ab 14. November 2023



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Karina Graf



25,60 Euro



Küche

Schule



Schulstraße 2

Litzendorf

ermäßigt: 19,20 Euro

Orientalische Küche

Gesundheit



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

923PE1



Der Orient sind Länder im Osten.

Das sind die Länder rund um Israel.

Die orientalische Küche hat viele Leckereien.

Und gesundes Essen.

Wir bereiten im Kurs gemeinsam Gerichte zu.

Lassen Sie uns gemeinsam die Geheimnisse
von der orientalischen Küche entdecken.

Lernen Sie neue Gewürze kennen.

Nehmen Sie mit Spaß teil!

Bitte mitbringen: Geld für Material.



Donnerstag, 16. November 2023



von 17.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Lama Shamouka



12,80 Euro



Küche
Grund-Schule
Schulstraße 12
Pettstadt



ermäßigt: 9,60 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, 14. Oktober 2023



von 9.30 Uhr



bis 11.30 Uhr



Dietmar Frankenberger



6,80 Euro



Aula
Michael-Arneth-Schule
Schulstraße 2
Gundelsheim



ermäßigt: 5,10 Euro

Römische Küche

Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

923BR1



Rom ist die Haupt-Stadt von Italien.

Was wird in Rom gegessen?

Die römische Küche ist lecker.

Und einfach.

Sie lernen die römische Nudel-Küche kennen.

Zum Beispiel:

Nudeln mit Grund-Soßen.

Als Haupt-Gericht gibt es „Stufat“.

Als Nach-Speise gibt es „Zuppa cantuccine“.

Lassen Sie sich überraschen!

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



Donnerstag, 23. November 2023



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Schul-Küche
Verbands-Schule



Breitengüßbach
Schulstraße 12
Breitengüßbach

ermäßigt: 9,60 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 Imbiss.



Samstag, 07. Oktober 2023



von 9.00 Uhr



bis 12.30 Uhr



Hiltrud Pornschlegel



11,90 Euro



Treff-Punkt:

Löwenbräu-Keller



Eremitage 3

Buttenheim

ermäßigt: 8,93 Euro

Fitness-Mix

Gesundheit



VHS - LAND

Grasmannsdorf

Kurs-Nummer

143GD4



Dieser Kurs dauert 4 Stunden.

In dieser Zeit trainieren Sie den ganzen Körper.

Sie machen verschiedene Übungen:

- um den Körper zu kräftigen.
- um den Körper zu dehnen.
- um den Körper zu entspannen.
- um die Ausdauer zu steigern.

Die Übungen helfen das Körper-Gefühl zu verbessern.

Und die Energie zu erhöhen.

Bitte mitbringen: Matte, Hand-Tuch und Decke.



Samstag, 23. September 2023



von 10.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Claudia Reinlein



18,40 Euro



Spörlein Bus & Reisen
Bamberger Straße 9
Burgebrach



ermäßigt: 15 Euro

Tanz-Kurs: Salsa



Kultur



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

855PE2

Salsa ist ein Tanz aus Mittel-Amerika.

Der Kurs ist gut für Anfänger*innen.

Die Tänze machen Sie mit einer anderen Person.

Das nennt man: Paar-Tanz.

Die Begleit-Person kann mit Ihnen tanzen.

Oder Sie melden sich mit einem Freund oder einer Freundin an.



4 Termine donnerstags, ab 16. November 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Jeana Lehrer



20 Euro



Bürger-Treff

Kirchplatz 4



Pettstadt

ermäßigt: 15 Euro

Hand-Pan zum Kennen-lernen

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.

Sie können sich in diesem Kurs ausprobieren.

Das Instrument gibt es im Kurs.

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



Donnerstag 26. Oktober 2023



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Christian Gies



9,40 Euro



Grund- und Mittel-Schule
Mittel-Schul-Trakt



Raum E 107
Königshofstraße 3
Hallstadt

ermäßigt: 7,05 Euro

Holz-Schnitzen für alle



Kultur



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

822SZ1

Wir schnitzen Holz.

Wir arbeiten nach Zeichnungen oder Modellen.

Wir lernen die verschiedenen Techniken.

Zum Beispiel den Kerb-Schnitt.

Oder die Technik der Voll-Plastik.

Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obst-Holz, Zirkel, Schnitz-Eisen (soweit vorhanden), Klüpfel.



10 Termine montags, ab 2. Oktober 2023



von 19.00 Uhr



bis 21.15 Uhr



Dietmar Dorscht



75 Euro



Werk-Raum

Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8

Scheßlitz

ermäßigt: 56,25 Euro

Klöppeln

Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

880BM1



Klöppeln ist ein altes Hand-Werk.

Sie können es leicht lernen.

Beim Klöppeln wird Garn verdreht und verknüpft.

Dabei verwendet man eine Holz-Spule.

So entsteht Spitze.

Spitze ist ein schöner Stoff mit einem Muster.

Die Spitze kann man für Deckchen verwenden.

Im Kurs kann jede*r teilnehmen.

Anfänger*innen lernen alles von Anfang an.

Bitte mitbringen: 3 Euro für Material.



8 Termine dienstags, ab 19. September 2023



von 18.00 Uhr



bis 20.15 Uhr



Ulrike Lehner



60 Euro



Bauern-Museum
Bamberger Land



Hauptstraße 5
Frensdorf

ermäßigt: 45 Euro

Warmes für den Winter – selbst gemacht



Kultur



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

880SZ1

Der Winter kommt bestimmt!

Häkeln oder stricken wir uns etwas Warmes.

Zum Beispiel:

- Haus-Schuhe.
- Socken.
- Baby-Schuhe.
- Oder andere schöne Dinge.

Sie sollten schon etwas stricken oder häkeln können.

Bitte mitbringen: Materialien, Socken-Wolle, passende Nadeln.



7 Termine mittwochs, ab 27. September 2023



von 18.30 Uhr



bis 19.30 Uhr



Monika Roßmeier



23,80 Euro



Schul-Café
Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8
Scheßlitz

ermäßigt: 17,85 Euro

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

