



Offene Behindertenarbeit
der Lebenshilfe Bamberg



VOLKSHOCHSCHULEN
BAMBERG - STADT
BAMBERG - LAND

Kurs-Programm in Einfacher Sprache

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

**Frühjahr und Sommer
2023**



Gemeinschaft . Vielfalt . Chancen



Lebenshilfe
Bamberg

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.

Jeder kann 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:
Wilfried 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.
So heißt der Lehrer vom Kurs.



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



Der Ort vom Kurs ist nicht barriere-frei.
Roll-Stuhl-Fahrer 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 Kultur und Gestalten

Hier wird gebastelt und gemalt.

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



Bereich VHS Plus

Hier gibt es Vorträge und Führungen.

Zum Beispiel:
Sie können sich Betriebe in Bamberg anschauen.
Auch Reisen gehören dazu.

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:



Pathologie im Klinikum am Bruderwald

Führungen



VHS - STADT

**Kurs-Nummer
8032**



„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.

Bitte beachten Sie die aktuellen Zugangs-Beschränkungen für
das Klinikum Bamberg.



Donnerstag, 29. Juni 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



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



Klinikum am Bruderwald
Buger Straße 80
(Rezeption)



5 Euro

keine Ermäßigung

Faszination Fliegen trifft Hand-Werk



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8040

Hans Eichelsdörfer hat eine Flug-Zeug-Firma gegründet:

Die „Eichelsdörfer GmbH Flugzeugbau“.

Das erste Flug-Zeug wurde 1951 gebaut.

Heute wartet und repariert man in dieser Firma Flug-Zeuge.

Segel-Flug-Zeuge und Motor-Segler werden dort hergerichtet.

Es werden viele Materialien dort verwendet.

Zum Beispiel Holz oder Stahl.

Es gibt auch eine Lackier-Kabine.

Dort werden die Flug-Zeuge lackiert.



Donnerstag, 11. Mai 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Hans-Ludwig Vornlocher



5 Euro



Treff-Punkt:
Firma Eichelsdörfer
GmbH
Hafenstraße 6
(Firmen-Parkplatz)



keine Ermäßigung

Müll-Heiz-Kraft-Werk

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8044



Das Müll-Heiz-Kraft-Werk entstorgt 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, 18. Juli 2023



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Johannes Stummer



5 Euro



Treff-Punkt:

Müll-Heiz-Kraft-Werk

Rheinstraße 6 (Waage)

keine Ermäßigung

Internationales Künstler-Haus Villa Concordia



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8102

Die aktuelle Kunst ist mit dem Internationalen Künstler-Haus Villa Concordia verbunden.

In dem Künstler-Haus leben und arbeiten Künstler, Autoren und Musiker.

Bei dieser Führung können Sie die die Villa Concordia besichtigen.

Sie erfahren dabei mehr über das Haus.

Sie sehen die Räume der Villa.

Die Kurs-Leitung erzählt viel Interessantes über das Haus.



Montag, 15. Mai 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.15 Uhr



Nora-Eugenie Gomringer



5 Euro



Treff-Punkt:
Villa Concordia



Concordiastraße 28

keine Ermäßigung

Polizei-Inspektion und Kriminal-Polizei Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8110



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, 12. April 2023



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Silke Gahn



5 Euro



Treff-Punkt:
Polizei-Inspektion



Bamberg
Schildstraße 81
(Haupt-Eingang)

keine Ermäßigung

Bamberger Symphoniker



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8126

Die Bamberger Symphoniker sind ein berühmtes Orchester.
In dem Orchester gibt es viele verschiedene Instrumente.
Hinter der Bühne stehen Transport-Kisten für Reisen bereit.
Außerdem üben hier die Musiker.
Man hört viele Instrumente durcheinander spielen.
Dann kommt die richtige Probe.
Alle Musiker gehen auf die Bühne.
Jetzt üben sie gemeinsam für das nächste Konzert.
Sie können einen Blick hinter die Kulissen werfen.
Und sie können bei einer Probe mit dabei sein.



Donnerstag, 15. Juni 2023



von 16.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Marcus Rudolf Axt



5 Euro



Treff-Punkt:
Konzert-Halle



Mußstraße 1
(Seiten-Eingang)

keine Ermäßigung

Stollen-Anlagen am Stephans-Berg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8408



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.
Diese Führung ist auch ein Rück-Blick auf 1000 Jahre
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,
ein Mund-Nasen-Schutz wird empfohlen.**



Freitag, 19. Mai 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



N.N.



10 Euro



Treff-Punkt:



Sternwartstraße 1/3
(E.T.A.-Hoffmann-
Gymnasium
Schul-Hof, Eingang)

keine Ermäßigung

Die sieben Synagogen und die Mikwe in Bamberg



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8438

Das jüdische Leben in Deutschland ist schon sehr alt.

In Bamberg gibt es seit mehr als 800 Jahren Juden.

Synagogen sind die Gottes-Häuser von Juden.

Wir machen uns auf die Spuren der verschiedenen Synagogen in Bamberg.

Wir laufen vom Kaulberg zum Quartier an den Stadt-Mauern.

Dort ist eine Mikwe. Die Mikwe ist ein jüdisches Ritual-Bad.

Wir gehen durch die Theatergassen bis zum Synagogenplatz.

Wir betrachten dabei Fotos aus alten Zeiten.

Und können die Geschichte von den Bamberger Juden verstehen.



Donnerstag, 04. Mai 2023



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Stephanie Eißing M.A.



9 Euro



Treff-Punkt:

Am Pfahlplätzchen



(Figur von Avramidis).

Ende: Willy-Lessing-Straße

keine Ermäßigung

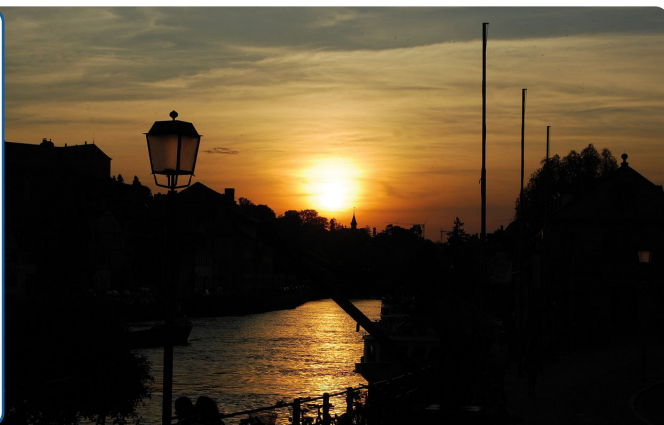
Bamberg am Abend: Michelsberg und Inselstadt

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8453



Sie erleben eine Führung durch Bamberg bei Abend.
Sie sind am Michelsberg unterwegs.
Und gehen dann zur Bamberger Inselstadt.
Sie hören dabei Sagen.
Es werden Ihnen auch Legenden erzählt.
Und Bamberger Geschichten.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Samstag, 13. Mai 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Erik Berkenkamp



9 Euro



Treff-Punkt:



Villa Remeis

St. Getreu-Straße 13

keine Ermäßigung

Führung durch Bamberg mit „fränkischen Hapas“



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8457

Bamberg ist die Haupt-Stadt vom Bier.

In Bamberg gibt es auch viele hand-werkliche Bäckereien.

Konditoren und Metzger bieten Spezialitäten nach alten Rezepten an.

Zum Beispiel: „Zwetschgen-Bames“.

Oder Rauch-Bier-Praline.

Lassen Sie sich verwöhnen!

Und erfahren Sie mehr über traditionelle Bamberger Genüsse.

Diese Führung findet in Zusammen-Arbeit mit AGIL Bamberg statt.

Beim Preis sind 4 Kost-Proben dabei.



Sonntag, 21. Mai 2023



von 14.30 Uhr



bis 16.00 Uhr



Dr. Jost Lohmann



17 Euro



Treff-Punkt:
Am Gabelmann
Grüner Markt



keine Ermäßigung

Die Altenburg: Eine feste Burg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8459



Foto: Reinhold Möller_wikipedia

Sie machen eine Führung über die Altenburg.

Dabei lernen Sie die lange Geschichte der Burg kennen.

Sie erfahren viel über die Burg-Entwicklung.

Und wie die Burg im Mittel-Alter verteidigt wurde.

Sie sehen auch viele Räume in der Burg.

Und Sie gehen auf den Turm der Burg.

Dort können Sie einen wunder-schönen Blick auf Bamberg genießen!

Diese Führung findet in Zusammen-Arbeit mit AGIL Bamberg statt.



Mittwoch, 24. Mai 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.15 Uhr



Dr. Jost Lohmann



9,50 Euro



Treff-Punkt:
Am Tor von der
Altenburg



keine Ermäßigung

Feuer, Met und Hexen-Salbe: eine Erlebnis-Führung



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8470

Bamberg ist eine alte, mittel-alterliche Stadt.

Sie erkunden Sehens-Würdigkeiten.

Und Bau-Denk-Mäler.

Lernen Sie den „Lebens-Lauf“ von Bamberg kennen.

Erfahren Sie etwas über die Geschichte von Bamberg.

Lassen Sie sich zu Beginn einen Begrüßungs-Trunk reichen.

Mit vielen Gegen-Ständen entsteht eine lebendige Führung.

Diese Führung findet in Zusammen-Arbeit mit AGIL Bamberg statt.



Mittwoch, 28. Juni 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Dr. Jost Lohmann



10,50 Euro



Treff-Punkt:
AGILädla



Alte Hofhaltung
(Schöne Pforte)
Ende: Altes Rathaus

keine Ermäßigung

Geschichten aus der Meteoriten-Forschung

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0518



Foto: Reinhold Möller_wikipedia

Ein Meteorit ist ein Stein aus dem Welt-All.

Der Stein trifft auf die Erde.

Im Kurs geht es um diese Fragen:

Wie kann man echte Meteoriten erkennen?

Was ist der Unterschied zu normalen Steinen?

Was ist ein echter Meteoriten-Krater?

Immer wieder bieten Betrüger falsche, wert-lose Steine an.

Wie kann man falsche Steine erkennen?



Dienstag, 27. Juni 2023



von 19.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Dieter Heinlein



Kostenlos



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Großer Saal

MEHR WIR FÜR DICH.



Nürnberg eG

Mehr Wir
für Dich.

Und Dein Leben.

www.psd-nuernberg.de

Rund..na und! Setze deine Kurven optimal ein!

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1453



Jeder kann schön sein! Das zeigt Ihnen dieser Kurs.

Im Kurs geht es speziell um große Kleider-Größen.

Und um diese Fragen:

Welcher Kleider-Schnitt ist gut für mich?

Auf welche Kleider-Formen sollte ich verzichten?

Auf was soll ich beim Einkauf achten?

Welche Schnitte passen perfekt zu Ihnen?

Bitte mitbringen: Schreib-Sachen, Foto-Apparat oder Handy.

Bitte tragen Sie einfarbige, dunkle Kleidung bei diesem Kurs.

Und eine Hose.



Samstag, 17. Juni 2023



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Angelika Hufnagel



20,48 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 117

ermäßigt: 14,34 Euro

Einführung in die Astronomie



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1500

Die Astronomie ist eine alte Natur-Wissenschaft.

Ein anderes Wort für Astronomie ist „Sternen-Kunde“.

Was bringt die Sterne zum Leuchten?

Was ist ein Kosmos?

Welche Arten von Sternen gibt es?

Wie entstehen Galaxien?

Wie ist das Universum entstanden?

Gibt es Leben auf anderen Planeten?

Diese Fragen und noch mehr werden in dem Kurs besprochen.



4 Termine mittwochs, ab 8. März 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Florian Steynberg



36,88 Euro



Dr. Remeis Sternwarte
Bamberg



Seminar-Raum

ermäßigt: 25,82 Euro

Vogel-Stimmen-Wanderung

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1505



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: Fern-Glas, Bestimmungsbuch (kann man bei der OBA leihen), feste Schuhe, wetter-feste Kleidung.



Dienstag, 18. April 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Ulrike Kästle



9 Euro



Treff-Punkt:
Boots-Haus im Hain



keine Ermäßigung

Ausflug in unser Boden-Reich



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1511

Eine Hand voll Wald-Boden enthält mehr Lebe-Wesen als es Menschen auf der Erde gibt!

Wir machen einen Ausflug in den Bamberger Hain und Forst.

Wir nehmen Boden-Proben.

Sie erfahren dabei etwas über:

Die Funktionen vom Boden für das Öko-System „Erde“.

Und die Vielfalt unserer Umwelt.

Tauchen Sie mit uns ein in das Zusammen-Spiel zwischen

Tieren, Pflanzen und Pilzen. Dieser Kurs ist ab 12 Jahren.

Bitte mitbringen: wetter-feste Kleidung (Regen-Kleidung).



Dienstag, 23. Mai 2023



von 16.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



René Paetow



9 Euro



Treff-Punkt:

Musik-Pavillion



Fest-Wiese Hain

keine Ermäßigung

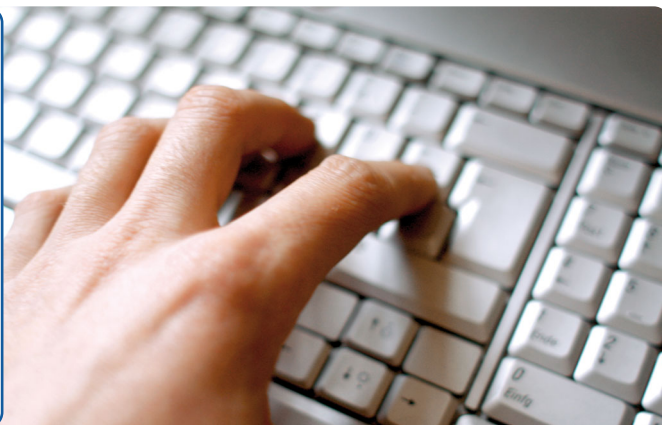
PC Bedienung mit Schwer-Punkt Internet

Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer
2520



Dieser Kurs hilft Ihnen den Computer besser zu nutzen.
Und das Internet.

Sie lernen auch im Kurs:

Wie man einen Computer nutzt.

Wie man im Internet einkauft.

Wie man eine E-Mail erstellt und beantwortet.

Sie benötigen Grund-Kenntnisse für diesen Kurs.

Zum Beispiel: Wie man eine Maus und eine Tastatur benutzt.

Sie bekommen ein Buch im Kurs.

Und eine Teilnahme-Bescheinigung.



6 Termine mittwochs, ab 15. März 2023



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Dieter Beck



59 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 118

ermäßigt: 41,30 Euro

Schwedisch für Anfänger*innen



Sprache



VHS - STADT

Kurs-Nummer
3560

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache „Schwedisch“.

Sie lernen schwedische Wörter.

Und wie man sie ausspricht.

Sie lernen einfache Sprech-Situationen für den Alltag.

Zum Beispiel für Reisen.

Sie erfahren auch etwas über das Land Schweden.

Und über die Menschen.

Bitte mitbringen: 2 Euro für Material-Kosten.



12 Termine montags, ab 6. März 2023



von 19.15 Uhr



bis 20.15 Uhr



Sabine Gladis



47,68 Euro



Graf-Stauffenberg-
Schule, Bamberg



Kloster-Langheim-
Straße 11
Raum 202

ermäßigt: 33,38 Euro

Nähen: Kennen-Lern-Kurs für Anfänger*innen

Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6445



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-Sücke 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 donnerstags, ab 9. März 2023



von 18.30 Uhr



Heidelsteigschule
Am Heidelberg 15



bis 21.00 Uhr



Raum 10



Barbara Rose-Andres



43,55 Euro

ermäßigt: 31,08 Euro

Lieder für Zuversicht und Zusammen-Halt



Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6651

Volks-Lied, Rock-Ballade oder geschichtliches Lied.

Nutzen wir die Kraft der Musik beim Singen!

Viele Lieder bieten sich zum Kennenlernen und Mitsingen an.

Wir singen die Lieder gemeinsam.

Sie brauchen kein Vor-Wissen.

Nur Lust am Singen.

Wer Lieder-Wünsche hat oder ein Instrument mitbringen will:

Bitte vorab bei der Kurs-Leitung melden (Telefon: 09524 – 7303).



Mittwoch, 15. März 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Bernhard Schurig



10,30 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 022

ermäßigt: 7,21 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.

Jeder kann 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 dienstags, ab 7. März 2023



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Holger Anders



75 Euro



Graf-Stauffenberg-
Schule, Bamberg



Kloster-Langheim-
Straße 11
Raum E 011

Keine Ermäßigung

Wetter-feste Garten-Skulpturen aus Papier



Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6180

Im Kurs machen Sie kleine Skulpturen aus Papier-Maché. Papier-Maché ist ein Gemisch aus Wasser, Papier-Fasern und Kleister. Sie können mit den Figuren Ihren Garten oder Balkon verschönern. Oder die Figuren als Schmuck für Ihre Wohnung nutzen. Die Figuren können lustig oder verspielt sein. Sie entscheiden selbst, wie Ihre Figuren aussehen sollen.

Bitte mitbringen: Biege-Draht in 2 Stärken, 1 Rolle Alu-Folie, 1 Kneif-Zange, 1 Biege-Zange, kleine Holz-Klötze als Sockel, 1 Rolle schmales Tesa-Krepp-Band, 1 DIN A4 Papier, 1 Schere, 1 kleinen Borsten-Pinsel, 1 Schraub-Glas mit Deckel, Werk-Zeug zum Formen (zum Beispiel: Mal-Spachtel, kleiner Löffel, Holz-Stäbchen), Haushalts-Folie, Behälter zum Transport der Figuren, ca. 10 Euro für Material-Kosten.

(Man kann auch Material bei der OBA leihen).



**Freitag, 21. April von 18.00 bis 21.00 Uhr
und Samstag, 22. April von 14.00 bis 16.00 Uhr**



siehe oben



siehe oben



Angelika Hufnagel



58,15 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum U 05

ermäßigt: 40,71 Euro

Nichts tun und 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, 11. März 2023



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Silke Lengemann



20,48 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum U 10

ermäßigt: 14,34 Euro

Wasser: Quelle der Gesundheit



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4063

In unserem Körper ist sehr viel Wasser.

Wenn wir zu wenig Wasser im Körper haben:

Dann ist der Körper nicht mehr so leistungsfähig.

Früher war Wasser als Heil-Mittel bekannt.

In diesem Vortrag lernen sie viel über Wasser.

Und wie Wasser helfen kann.

Sie probieren am Ende auch verschiedene Quell-Wasser.



Donnerstag, 20. April 2023



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Sabine Bergmann



10,30 Euro



Altes E-Werk
Tränggasse 4



Raum 022

ermäßigt: 7,21 Euro

Grüner Smoothie für unterwegs

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4064



Ein Smoothie ist ein Getränk aus gemixten Obst und Gemüse. Man spricht es: „Smuusie“.

Obst-Säfte und Gemüse-Säfte regen den Stoff-Wechsel an.

Aus über-reifem Obst und Gemüse kann man auch Smoothies machen. So kann man Reste von Obst und Gemüse noch nutzen. Die Mix-Getränke kann man für unterwegs mitnehmen.

So nehmen Sie leicht 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich.

Im Kurs können Sie auch Smoothies probieren.

Bitte mitbringen: 1 Euro für Material-Kosten.



Samstag, 13. Mai 2023



von 10.00 Uhr



bis 11.00 Uhr



Sabine Bergmann



7,61 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 014

ermäßigt: 5,33 Euro

Ferien-Kurs: Figur pur



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4726

Bei diesem Kurs machen Sie Sport.

Sie verbessern Ihr Herz-Kreis-Lauf-System.

Sie machen Übungen für „typische Problem-Zonen“.

Im Kurs wenden wir auch Hilfs-Mittel an.

Zum Beispiel: Gewichte.

Wir hören auch fetzige Musik.

Die Muskeln werden gekräftigt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Matte, Sport-Kleidung, Getränk.



7 Termine dienstags, ab 1. August 2023



von 19.15 Uhr



bis 20.15 Uhr



Elke Heilmann



62,84 Euro



Tanzstudio Stein

Laubanger 13



Bamberg

Übungs-Raum

ermäßigt: 52,99 Euro

Afro-Latin Dance

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4802



In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tänze kennen.

Zum Beispiel: Salsa.

Oder Samba. Und Afro.

Der Kurs bringt die Hüften zum Schwingen.

Die Füße stehen nicht mehr still!

Es geht im Kurs um das Tanzen der Musik.

Und um den Rhythmus.

Tauchen Sie ein!

Und lassen Sie sich begeistern!

Bitte mitbringen: Gymnastik-Kleidung, Getränk.



Samstag, 22. April 2023



von 13.30 Uhr



bis 17.00 Uhr



Stefanie Ferreira



19,66 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum U 10

ermäßigt: 13,76 Euro

Achtsamer Frühlings-Spaziergang



Gesundheit



VHS - STADT

**Kurs-Nummer
4915**

Wir machen einen Spaziergang durch den Hain-Park.

Wir lassen die Natur auf uns wirken.

In diesem Kurs machen wir Übungen zum Riechen und Sehen.

Wir üben auch das Fühlen. Und das Hören.

Damit verbessern wir unsere Körper-Wahrnehmung.

Wir beobachten unsere eigenen Gedanken.

Wir schauen auch auf unsere Atmung.

Die Übungen kann man auch im Alltag machen.

Sie können helfen die eigene Ruhe wieder zu finden.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.



Sonntag, 23. April 2023



von 11.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Silke Lengemann



15,27 Euro



Treff-Punkt:
Wehr-Brücke am
Hain-Park



ermäßigt: 10,69 Euro

Kräuter-Führung „Frühlings-Kräuter“

Gesellschaft
und Leben

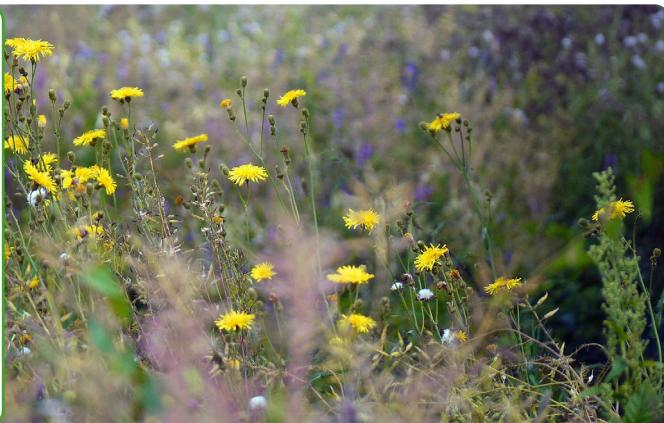


VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

450ZA1



Im Kurs werden verschiedene Wild-Kräuter gezeigt.

Die Wild-Kräuter sind gesund.

Sie sind auch schmackhaft.

Und lecker!

Bei der Kräuter-Führung pflücken wir die Kräuter.

Wir stellen dann Kräuter-Butter daraus her.

Damit bist du für die Grill-Zeit gut gerüstet!



Samstag, 13. Mai 2023



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Stefanie Lunz



8 Euro



Garten

Tanz-Scheune



Untere Straße 3

Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 6 Euro

„Stolpern über Steine“



Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

410GS01

Stolper-Steine sind kleine Gedenk-Tafeln.

Sie sind im Boden vor Häusern verlegt.

Stolper-Steine sind Mahnmale.

Das heißt: Sie sollen an das Schicksal von Menschen erinnern,
die im National-Sozialismus verfolgt oder ermordet wurden.

Man findet Stolper-Steine in fast jeder Stadt in Deutschland.

Was erzählen uns die Steine in Bamberg?

Wir machen einen Spazier-Gang in Bamberg.

Wir lernen dabei viel über die Stolper-Steine.



Mittwoch, 28. Juni 2023



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Maria S. Becker



kostenlos



Treff-Punkt:
Synagogen-Platz
Urbanstraße 7
Bamberg



Vom Gügel zur Giechburg

Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

411GS02



Ernell_wikipedia

In diesem Kurs machen Sie eine Wanderung mit Führung.

Sie machen einen schönen Spaziergang:

Von der Kirche „Gügel“ zur Giechburg.

Der Gügel und die Giechburg sind sehr beliebte Ausflugs-Ziele im Landkreis Bamberg.

Sie bekommen eine Führung zu den beiden Orten.

Bei der Führung geht es um die Kunst-Geschichte der Bau-Werke.

Die Führung am Gügel dauert 45 Minuten.

Die Wanderung zur Giechburg dauert etwa 30 Minuten.

Bei Regen wird die Veranstaltung verschoben.



Freitag, 30. Juni 2023



von 15.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Margit Fuchs



8 Euro



Treff-Punkt:

Gügel (Park-Platz)



Es ist möglich mit dem Auto vom Gügel zur Giechburg zu fahren.

ermäßigt: 6 Euro

Offener Spiele-Abend



**Gesellschaft
und Leben**



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

200SZ1

Wir treffen uns zu einem Spiele-Abend.

Mit Brett-Spielen.

Und Karten-Spielen.

Willkommen ist jeder,
der Lust hat mitzuspielen.

Die Spiele sind vor Ort vorhanden.

Man kann auch eigene Spiele mitbringen.

Ein Einstieg in diesen Kurs ist immer möglich!



17 Termine donnerstags, ab 02. März 2023



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Annette Löhlein



kostenlos



Schul-Café
Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8
Scheßlitz

Der Neckar

Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Hohengüßbach

Kurs-Nummer

450HO2



An diesem Abend geht es um den Neckar.

Der Neckar ist ein Fluss in Deutschland.

Er ist 362 km lang.

In dem Vortrag erfahren Sie:

Wo der Neckar seine Quelle hat.

Und wo der Neckar in den Rhein mündet.

Und vieles mehr.



Donnerstag, 02. März 2023



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Friedhelm Haun



3 Euro



Gemeinschafts-Raum
Alte Schule



Hohengüßbacher Straße 3
Breitengüßbach -
Hohengüßbach

ermäßigt: 2,25 Euro

Wie sich der Wald im Klima-Wandel verändert



Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Weipelsdorf

Kurs-Nummer

412GS04

Wir machen einen Ausflug in den Weipelsdorfer Wald.

Der Förster Klaus Schulz leitet diesen Kurs.

Der Weipelsdorfer Wald hat eine lange Geschichte.

Der Wald wird sich durch den Klima-Wandel sehr verändern.

Weil: Es wird wärmer.

Und es regnet weniger.

Im Kurs gehen wir den Fragen nach:

Wie wird der Wandel aussehen?

Was können wir für den Wald tun?

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Freitag, 07. Juli 2023



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Klaus Schulz



Kostenlos



Treff-Punkt:

Wende-Platz am



Weipelsdorfer Wald

Patienten-Verfügung und Vorsorge-Vollmacht

Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer
450SZ1



Im Kurs geht es um das eigene Sterben.

Sie erhalten viele, rechtliche und medizinische Informationen:

Diese Fragen werden besprochen:

- Was ist eine Patienten-Verfügung?
- Was ist eine Vorsorge-Vollmacht?
- Was ist mir am Ende meines Lebens wichtig?
- Was muss ich tun, damit das umgesetzt wird?
- Wieviel Selbst-Bestimmung ist am Lebens-Ende möglich?
- Was muss der Arzt beim Sterben tun?

Im Kurs werden die Fragen der Teilnehmer*innen beantwortet.

Es ist gut eine Patienten-Verfügung zu machen.

Der Kurs will sie dabei unterstützen.



Donnerstag, 04. Mai 2023



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Bettina Knorr



3 Euro



Altes Rathaus
Hauptstraße 26



Scheßlitz

ermäßigt: 2,25 Euro

Energie-Wende und Klima-Schutz



Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

412GS03

An diesem Abend geht es um Klima-Schutz.

Den Vortrag halten:

Herr Dr. Fiedeldey von den Stadt-Werken Bamberg.

Und Herr Bürger-Meister Karmann aus Buttenheim.

Es geht in dem Vortrag um verschiedene Themen.

Zum Beispiel um Strom oder um Auto-Verkehr.

Sie erfahren etwas über die Fragen:

Was wird für den Klima-Schutz bei uns getan?

Was ist dabei schwierig?

Der Vortrag findet in Zusammen-Arbeit mit dem

Bund Natur-Schutz Bamberg statt.



Dienstag, 28. Februar 2023



von 19.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



KUFA
Ohmstraße 3
Bamberg



Dr. Michael Fiedeldey
Herr Michael Karmann



Kostenlos

Yoga

**Gesundheit
und Fitness**



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

121PE6



Die Idee für Yoga kommt aus dem Land Indien.

Auf Deutsch heißt Yoga: Einheit.

Beim Yoga macht man bestimmte Übungen.

Übungen für die Seele und den Körper.

Man nimmt dabei bestimmte Körper-Haltungen ein.

Das lockert die Muskeln und beugt Verspannungen vor.

Entspannungs-Einheiten runden den Kurs ab.

Mit Yoga kann man in jedem Alter beginnen.

Bitte mitbringen:

Yoga-Matte, Hand-Tuch, Decke, bequeme Kleidung.



10 Termine donnerstags, ab 2. März 2023



von 17.30 Uhr



bis 18.30 Uhr



Marcela Philipp



30 Euro



Grund-Schule
Schulstraße 12
Pettstadt



ermäßigt: 22,50 Euro

Qi Gong zur Stärkung des Immun-Systems



Gesundheit
und Fitness



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

120GU1

Qi-Gong kommt aus China.

Man spricht es: „Tschì-Gong“.

Bei Qi-Gong geht es darum gesund zu bleiben.

Die Stärkung Ihrer Gesundheit steht im Mittel-Punkt.

Sie machen dabei fließende Körper-Bewegungen.

Sie trainieren auch die Atmung und Achtsamkeit.

Die Übungen machen Sie im Stehen.

Qi-Gong kann man in jedem Alter machen.

Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, Sitz-Kissen, warme Socken, wärmere Kleidung für Außen.



Samstag, 25. März 2023



von 14.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Heidi Krinner



12 Euro



Aula

Michael-Arneth-Schule



Schulstraße 2

Gundelsheim

ermäßigt: 9 Euro

Traum-Reisen und Fantasie-Reisen

Gesundheit
und Fitness



VHS - LAND

Stegaurach

Kurs-Nummer

122ST2



In diesem Kurs machen wir Traum-Reisen.

Oder Fantasie-Reisen.

Unsere Fantasie ist grenzen-los.

In unserer Fantasie ist alles möglich.

Sie beflügelt und befreit uns.

Die Fantasie gibt uns Kraft und Mut.

Sie können in diesem Kurs Stress abbauen.

Sie finden innere Ruhe.

Und Ausgeglichenheit.

Ihr Geist und ihre Kreativität werden angeregt.



15 Termine mittwochs, ab 1. März 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.15 Uhr



Jana Harrison



55 Euro



Klassen-Raum

Schule



Schulplatz 1

Stegaurach

ermäßigt: 41,25 Euro

Rücken-Mix



**Gesundheit
und Fitness**



**VHS - LAND
Memmelsdorf**

**Kurs-Nummer
170ME4**

Rücken-Mix ist eine Mischung aus:
Wirbel-Säulen-Gymnastik und Rücken-Schule.
Das heißt: Sie machen viele Übungen für den Rücken.
Dadurch kräftigen Sie ihre Muskeln.
Sie verbessern Ihr Körper-Gefühl.

Der Kurs ist auch gut für Anfänger*innen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sport-Kleidung, Getränk.



10 Termine donnerstags, ab 9. März 2023



von 18.30 Uhr



bis 19.30 Uhr



Dagmar Schön Müller



30 Euro



VHS-Raum
Bürger-Haus



Pödeldorfer Straße 1
Memmelsdorf

ermäßigt: 22,50 Euro

Zumba

Gesundheit
und Fitness



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

149LD1



Zumba ist ein Fitness-Programm.

Es ist eine Mischung aus Fitness-Training und Tanz.

Dabei verbinden Sie ihre Schritte mit Kraft-Übungen.

Es ist ein gutes Training zum Muskel-Aufbau.

Und für das Herz.

Oder zum Abnehmen.

Man bewegt sich beim Zumba zu Musik.

Zum Beispiel zu: Salsa oder Reggae-Musik.

Das Wichtigste dabei ist der Spaß!

Bitte mitbringen: Sport-Sachen, Turn-Schuhe, ein Getränk.



10 Termine mittwochs, ab 1. März 2023



von 18.45 Uhr



bis 19.45 Uhr



Anna-Maria Amling



30 Euro



Turn-Halle
Schule



Schulstraße 2
Litzendorf

ermäßigt: 22,50 Euro

Brot und Brötchen selber backen



**Gesundheit
und Fitness**



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

925SZ1

In diesem Kurs lernen wir viel über Brot.

Wir backen selber Brot und Brötchen.

Wir lernen Rezepte für Voll-Korn-Brot mit vielen Nüssen.

Oder für schnelle Brötchen für jeden Tag.

Wir backen auch Baguette und Pfannen-Brot.

Das können wir am Ende probieren.

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



Samstag, 25. März 2023



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



10,40 Euro



Schul-Küche

Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8

Scheßlitz

ermäßigt 7,80 Euro

Lieblings-Kuchen: locker, leicht und voll-wertig

**Gesundheit
und Fitness**



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

925SZ2



Wir backen Kuchen.

Der Kuchen ist lecker.

Und leicht zuzubereiten.

Die Kuchen schmecken wunderbar!

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



Samstag, 22. April 2023



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



10,40 Euro



Schul-Küche
Mittel-Schule



Mittlerer Weg 8
Scheßlitz

ermäßigt: 7,80 Euro

Genießen wie Gott in Frankreich



**Gesundheit
und Fitness**



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

921LD1

„Savoir-Vivre!“

Das ist Französisch.

Man spricht es so: „Sawuar wiewre!“

Es bedeutet: das Leben genießen.

Im Kurs geht es um die französische Küche.

Sie ist welt-weit beliebt.

Im Kurs werden wir Fisch, Schwein und Ente zubereiten.

Auch französischen Käse lernen wir kennen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, 9 Euro für Material.



Mittwoch, 29. März 2023



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Monika Gerner



10,40 Euro



Küche

Schule



Schulstraße 2

Litzendorf

ermäßigt: 7,80 Euro

Türkische Küche

Gesundheit
und Fitness



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

923BR3



Die Türkei ist ein Land im Mittleren Osten.

Das Land liegt in Europa und in Asien.

Die türkische Küche ist sehr vielfältig.

Weil sie von verschiedenen Kulturen geprägt ist.

Es gibt viele leckere Gerichte.

Im Kurs lernen Sie einige davon kennen.

Zum Beispiel: „Mercimek Corbasi“ (das ist eine Linsen-Suppe).

Oder „Dolma“ (das ist gefüllte Aubergine).

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für das Essen, Geschirr-Tuch.



Freitag, 12. Mai 2023



von 18.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



N.N.



23,90 Euro



Treff-Punkt:



Eingang Bücherei

Verbands-Schule

Schulstraße 12

Breitengüßbach

ermäßigt: 20,93 Euro

Bowls und Wraps



Gesundheit
und Fitness



VHS - LAND
Breitengüßbach

Kurs-Nummer
921BR1

Bowls ist ein englisches Wort.

Man spricht es: „Bouls“.

Es bedeutet „Schüssel“.

Wraps sind Mehl-Fladen.

Sie werden zusammen-gerollt.

Die Zutaten können gekocht oder roh sein.

Sie können warm oder kalt sein.

Sie werden miteinander gemischt.

Im Kurs werden verschieden Bowls zubereitet.

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



Mittwoch, 15. März 2023



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



10,40 Euro



Treff-Punkt:



Eingang Bücherei

Verbands-Schule

Schulstraße 12

Breitengüßbach

ermäßigt: 7,80 Euro

Tages-Make-up für jeden Typ

Gesundheit
und Fitness



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

950GU2



Wie schminke ich mich im Alltag?

Welches Make-up ist für den Beruf geeignet?

Das lernen Sie in diesem Kurs.

Die Schminke wird an Sie angepasst.

Sie wird auf ihren „Typ“ abgestimmt.

Der Kurs findet mit einer kleinen Gruppe statt.

Bitte mitbringen: Schreib-Material, Stand-Spiegel,

Haar-Band, 5 Euro für Material.



Freitag, 12. Mai 2023



von 16.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Elfi Jung



21 Euro



Aula



Michael-Arneth-Schule

Schulstraße 2

Gundelsheim

ermäßigt: 15,75 Euro

Selbst-Verteidigung für Mädchen und Frauen



**Gesundheit
und Fitness**



VHS - LAND

Burgebrach

Kurs-Nummer

145GD1

In diesem Kurs lernen Sie Selbst-Verteidigung.

Das bedeutet:

Sie lernen sich gegen Gewalt zu wehren.

Sie üben „Stopp“ zu sagen, wenn es zu viel wird.

Sie lernen auf Grenzen zu achten, damit es ihnen gut geht.

Dieser Kurs ist speziell für Frauen und Mädchen.



Freitag, 03. März 2023



von 18.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Rainer Kaiser



8,60 Euro



Spörlein Bus & Reisen

Bamberger Straße 9



Burgebrach

ermäßigt: 6,73 Euro

Orientalischer Tanz

Kultur und
Gestalten



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

148SZ1



Im Kurs lernen Sie den vielfältigen Orientalischen Tanz.

Man nennt ihn auch: Bauch-Tanz.

Der Orientalische Tanz ist auch Fitness-Programm für den ganzen Körper:

Die Muskeln werden dabei gelockert und gekräftigt.

Die Beine und der Ober-Körper werden gestärkt.

Der Tanz gibt Ihnen eine aufrechte Haltung.

Und Lebens-Freude.

Sie lernen auch die Technik mit einem Tanz-Schleier.

Die Tanz-Schleier können Sie vor Ort ausleihen.



8 Termine donnerstags, ab 2. März 2023



von 16.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Angelika Popp



24 Euro



2-fach Turnhalle
Real-Schule



Burgholzstraße 10
Scheßlitz

ermäßigt: 18 Euro

Aquarell-Malen



Kultur und
Gestalten



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

813LD1

In diesem Kurs malen Sie mit Aquarell-Farben.

Aquarell-Farben sind Wasser-Farben.

Im Kurs lernen Sie mit verschiedenen Techniken zu malen.

Die Teilnehmer*innen lernen:

- Wie sie das Bild aufbauen.
- Wie sie die Farben benutzen.
- Wie sie Stimmungen erzeugen.



8 Termine dienstags, ab 7. März 2023



von 19.15 Uhr



bis 21.30 Uhr



Michaela Gschwind



52,80 Euro



Schule
Schulstraße 2



Litzendorf

ermäßigt: 39,60 Euro

Töpfern für Erwachsene

Kultur und
Gestalten



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

823HA2



In diesem Kurs lernen Sie das Material Ton kennen.

Mit Ton kann man töpfern.

Beim Töpfern stellt man verschiedene Gegenstände her.

Zum Beispiel:

Tassen oder Teller.

Bitte mitbringen: Schürze, Nudel-Holz, kleines Messer, kleine Holz-Spieße, evtl. Föhn, Geld für die Material-Kosten.

Es gibt auch noch einen anderen Töpfer-Kurs in Scheßlitz
(7 Termine dienstags um 19.15 Uhr).

Bei Interesse beraten wir Sie gerne!



5 Termine mittwochs, ab 1. März 2023



von 19.30 Uhr



bis 21.45 Uhr



Dorothea Senger



40 Euro



Werk-Raum
Grund- u. Mittel-Schule
Königshofstraße 3
Hallstadt



ermäßigt: 30 Euro

Basis-Kurs Gips



Kultur und
Gestalten



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

823SZ1

In diesem Kurs formen, gießen und modellieren Sie Gips.
Sie lernen Grund-Kenntnisse zum Werk-Stoff Gips.
Sie probieren unterschiedliche Arbeits-Techniken aus.
Das Material eignet sich gut um Formen zu entwickeln.
Gips lässt sich formen, schleifen, schnitzen oder färben.
Man kann auch einen Abdruck von einem Körper-Teil machen.

**Bitte mitbringen: Arbeits-Kleidung oder Schürze,
Geld für Material-Kosten (ca. 17 bis 25 Euro).**



7 Termine dienstags, ab 18. April 2023



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Erik von Brandt



21 Euro



Werk-Raum

Real-Schule



Burgholzstraße 10

Scheßlitz

ermäßigt: 15,75 Euro

Reparaturen zuhause – kein Problem!

Kultur und
Gestalten



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

813ZA2



Sie lernen, was man tun kann, wenn

- der Wasser-Hahn tropft oder eine Leitung verstopft ist.

Sie lernen auch, wie

- man Bilder aufhängt oder Kratzer in Möbeln beseitigt.

Alle Reparaturen werden erklärt.

Wir benutzen auch die benötigten Werkzeuge und Maschinen.

Sie können alle Reparaturen im Kurs ausprobieren.

Dieser Kurs ist speziell für Frauen.

Sie benötigen keine Vor-Kenntnisse für diesen Kurs.

Bitte mitbringen: 10 Euro für Material.



Sonntag, 25. Juni 2023



von 10.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Vandea



55 Euro



Genauer Ort wird noch
bekannt gegeben



Zapfendorf

ermäßigt: 41,25 Euro

Mein eigenes Gemälde – Malen mit Acryl-Farben



Kultur und
Gestalten



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

813HA3

Wir bemalen eine Lein-Wand mit Farbe.

Wir malen mit Acryl-Farbe.

Acryl-Farbe kann man mit Wasser mischen.

Wir malen unterschiedliche Motive.

Zum Beispiel: Landschaften, See-Rosen oder Gegenstände.

Ganz nach Ihrer Fantasie.

Diese Materialien gibt es im Kurs:

Pinself, Farben, Lein-Wände.

Bitte mitbringen: Block und Stifte, altes Geschirr-Tuch,

Mal-Kittel oder alte Kleidung, 20 Euro für Material.



Samstag, 22. April 2023



von 13.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Margitta Grampp



12 Euro



Raum F 108

Grund- u. Mittelschule



Königshofstraße 3

Hallstadt

ermäßigt: 9 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 Ort an dem die Daten gespeichert werden 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 weitergeleitet.

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 weitergeleitet.

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 einem Mitarbeiter 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



Kontakt

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

E-Mail: oba@lebenshilfe-bamberg.de

Internet: www.lebenshilfe-bamberg.de/freizeit

Ansprech-Partnerin:



Melanie Bernt

Telefon:
0951 - 1897 2104

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, Monika Maierhöfer
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)



Nach-Name

Vor-Name

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

Geburts-Datum

Telefon oder Handy-Nummer

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).

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				☐ Ja	☐ Nein
				Euro	☐ Ja	☐ Nein
				Euro	☐ Ja	☐ Nein
				Euro	☐ Ja	☐ 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 DE11ZZZ000000012672
Gläubigeridentifikationsnummer VHS Bamberg Land DE73VHS000000134164