

Kurs-Programm in Einfacher Sprache

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



NEU!
Frühjahr und Sommer
2026

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!

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



Rehathechnik



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

Der VHS-Rat arbeitet ehrenamtlich.

Die Mitglieder 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
- » Sich für Inklusion im Bereich Bildung einsetzen

Brauchen Sie Beratung bei der Kurs-Anmeldung?

Haben Sie Probleme bei einem Kurs?

Haben Sie eine Idee, was wir besser machen können?

Sagen Sie im OBA Büro Bescheid.

Oder sprechen Sie uns direkt an.



Das ist der VHS-Rat:

von links:

Willfried Motzelt

Mareike Gottschalk

Markus Dorbert

Doris Kestel

Richard Rieder

nicht auf dem Foto:

Andreas Heid

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

Alle Kurse haben etwas mit der Arbeit zu tun.

Zum Beispiel:

Wie Sie eine Bewerbung schreiben.

Oder wie man am Computer arbeitet.



Bereich Sprachen

Hier können Sie Sprachen lernen.

Zum Beispiel:

Deutsch, Französisch oder Englisch.



Bereich Gesundheit und Fitness

In diesem Bereich finden Sie Gesundheits-Kurse.

Zum Beispiel:

Sport-Kurse oder Koch-Kurse.



Bereich Führungen und Besichtigungen

In diesem Bereich können Sie zum Beispiel:
Betriebe anschauen.

Eine Stadt-Führung machen.



Bereich Kunst und Kultur

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.



Bereich Junge VHS

Hier gibt es spannende Angebote für Kinder,
Jugendliche und Eltern.

Zum Beispiel:
Kurse zum spielerischen Lernen.



**Kochen, Sport und Schnitzerei,
melde dich an und sei dabei!**



**Du kannst dich für einen Kurs
in der Volks-Hoch-Schule anmelden.
Du lernst viele neue Sachen.
Und triffst nette Menschen.**

Foto: Fabian Löffelmann nimmt seit vielen Jahren am VHS-Kurs Holzschnitzen mit Erfolg und Freude teil.

Du hast uns gerade noch gefehlt!

**Wir
suchen...**

**Assistent*innen, die Menschen mit Behinderung
bei einem Freizeitangebot begleiten.**

Als Assistenzkraft begleitest du Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit Behinderung und unterstützt so deren Teilhabe an einem VHS-Kurs, Ferien- oder Vereinsangebot.

**deine
Stärken...**

Du brauchst keine speziellen Fachkenntnisse.

Viel wichtiger sind ein offener Umgang mit Menschen und Freude am gemeinsamen Erleben.

Ein Führerschein ist nicht zwingend notwendig.

**und
bieten:**

**für deine Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung
in Höhe von 11 Euro/Stunde.**

Diese kannst du zu einem bestehenden (Mini) Job steuerfrei dazuverdienen.

Interesse?

Dann melde dich bei uns!

rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Tel.: 0951/1897-2104

Mehr Infos
findest du hier:



Der Himmels-Garten von St. Michael

Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0508



Die Kirche St. Michael steht in Bamberg.
In der Kirche gibt es viele alte Kunst-Werke.
Ein bekanntes Kunst-Werk heißt: Himmels-Garten.
Darauf sehen Sie Bäume, Sträucher und Blumen.
Das Kunst-Werk ist auf alle Decken gemalt.
Die Kirche wird gerade repariert.
Dabei haben die Arbeiter am Himmels-Garten Neues entdeckt!
An diesem Abend erfahren Sie viel über die Kirche St. Michael.
Und den Himmels-Garten.
Und über neue Forschungs-Ergebnisse dazu.



Dienstag, 24. März 2026



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Dr. Peter Ruderich
Madlen Gulitsch



Kostenlos



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Großer Saal

Länger leben



Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0518

Es gibt viel Forschung zum Thema "Länger leben".
Wie können Menschen länger leben?
Und wie können sie im Alter gesund bleiben?
Die Forschung zeigt etwas Wichtiges:
Menschen können wirklich länger leben.
Sie können auch gesund bis 100 Jahre alt werden.
Dr. med. Gärtner ist Fach-Arzt.
Er hält an diesem Abend einen Bilder-Vortrag über
dieses Thema.



Dienstag, 28. April 2026



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Dr. med. Dieter Gärtner



Kostenlos



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Großer Saal

E.T.A. Hoffmann und das Geheimnis hinter der Mauer

Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0519



E.T.A. Hoffmann war ein Künstler.

Nach ihm ist auch das Theater in Bamberg benannt.

Bei diesem Kurs erfahren wir mehr über ihn:

Wie kam E.T.A. Hoffmann von Berlin nach Bamberg?

Wie ging es ihm am Theater in Bamberg?

Warum ist er aus Bamberg wieder weg gegangen?

Im Vortrag sehen wir Bilder aus dieser Zeit.

Wir erfahren auch was mit dem „Geheimnis hinter der Mauer“ gemeint ist.



Dienstag, 12. Mai 2026



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Dr. Karin Dengler-
Schreiber



Kostenlos



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Großer Saal

Film-Abend: Das Schicksal



Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0827

In diesem Film erzählen zwei Männer ihre Geschichte vom Krieg.
Damals waren sie noch Jugendliche.

Ein Mann ist Deutscher. Ein Mann ist Pole.

Sie haben beide durch den Krieg ihre Heimat verloren.

Im Film sprechen die Männer mit einem 13-jährigen Jungen.

Sie erzählen ihm:

Wie der Krieg ihr Leben für immer verändert hat.

Die Filme-Macherin Joanna Mielewczyk ist auch da.

Sie können ihr Fragen zum Film stellen.

Und Jürgen Hempel ist da. Er hat den Krieg selbst erlebt.



Donnerstag, 16. April 2026



von 19.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



u.a. Filme-Macherin
Joanna Mielewczyk



Kostenlos



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Großer Saal

Konzert von der VHS

Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0820



An diesem Abend findet ein Abschluss-Konzert in der VHS statt.
Einzelne Personen und Gruppen treten auf.
Sie singen berühmte Lieder.
Zum Beispiel aus Musicals.
Volks-Lieder und Pop-Lieder.
Lassen Sie sich davon verzaubern!
Der Einlass ist ab 19 Uhr.



Donnerstag, 9. Juli 2026



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Alexandra Eyrich,
Anastasia Maarsman-Bayer



7 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Großer Saal

Keine Ermäßigung

Im Rausch der Farben: Der Maler Vincent van Gogh



Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0602

Vincent van Gogh war ein berühmter Künstler.
Sein Leben war manchmal schwer.
Er hatte wenig Erfolg und hatte viele Zweifel.
Er wurde erst nach seinem Tod berühmt.
Seine Bilder begeistern bis heute.
An diesem Abend erfahren Sie mehr über den Künstler.
Und über seine Bilder!



Donnerstag, 25. Juni 2026



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Martina Dagnon



Kostenlos



Gartenstadt

St. Kunigund



Kunigundensaal

Island: Vom Wasser zum Eis

Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0702



In diesem Vortrag sehen Sie Bilder von einer Wohn-Mobil-Reise durch Island.

Island ist ein sehr schönes Land.

Wir erfahren von den größten Gletschern Europas.

Wir erleben mächtige Wasser-Fälle.

Wir sehen Vulkane.

Und blubbernde Schwefel-Löcher!

Kommen Sie mit auf eine Reise nach Island!



Dienstag, 12. Mai 2026



von 15.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Edgar Krapp



Kostenlos



Seniorenresidenz
Curanum Franz-Ludwig
Franz-Ludwig-Straße 7c
Vortrags-Saal



Tage-Buch schreiben für mehr Ruhe und Kraft



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1350

Fühlen Sie sich manchmal gestresst?

Haben Sie viele Sorgen?

Das sind Zeichen von Ihrem Körper.

In diesem Kurs schreiben wir auf, was in uns los ist.

Wir hören unseren inneren Stimmen zu.

Das hilft uns selbst besser zu verstehen.

Sie lernen wie Schreiben hilft.

Wir lernen eine Technik zum Tage-Buch-Schreiben.

Wir machen kleine Schreib-Übungen für jeden Tag.

Zum Beispiel: Wie man dankbar und zufrieden wird.

Im Kurs-Preis ist ein spezielles Tage-Buch enthalten.



Samstag, 18. April 2026



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Simone Schäfer



28,96 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 203

ermäßigt: 24,77 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 besprechen wir im Kurs.



4 Termine donnerstags, ab 12. März 2026



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Lennard Kufleitner



27,92 Euro



Dr. Remeis Sternwarte
Bamberg



Sternwartstraße 7
Seminar-Raum

ermäßigt: 19,54 Euro

Vogel-Stimmen-Wanderung



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1507

Welcher Vogel singt denn da schon vor Sonnen-Aufgang direkt vor meinem Fenster?

Warum singen Vögel überhaupt?

Und wann kommen die Zug-Vögel wieder zurück?

Kommen Sie mit nach draußen!

Und lernen Sie die Stimmen der Vögel kennen.

**Bitte mitbringen: Fern-Glas, festes Schuh-Werk,
Bestimmungs-Buch (kann bei der OBA ausgeliehen werden),
wetter-feste Kleidung.**



Dienstag, 21. April 2026



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Ulrike Kästle



10 Euro



Treff-Punkt:
Bootshaus im Hain



Keine Ermäßigung

Schach für Anfänger und Anfängerinnen

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1720



Schach ist ein Brett-Spiel für zwei Personen.

In diesem Kurs lernen Sie Schach von Anfang an.

Sie können auch mehr über Schach lernen.

Zum Beispiel:

- Die Grund-Regeln vom Schach.
- Die Geschichte vom Schach.
- Wie Sie ein Schach-Spiel eröffnen.
- Strategien beim Schach-Spielen.

Der Kurs ist gut für Anfängerinnen und Anfänger.

Bitte mitbringen: Schreib-Material und Getränk.



7 Termine donnerstags, ab 5. März 2026



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Michael Stierhof



48,86 Euro



Graf-Stauffenberg-Schule
Kloster-Langheim-
Straße 11
Raum 203



ermäßigt: 34,20 Euro

Mehr Leichtigkeit und weniger Stress im Beruf



Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer
2101

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie erkenne ich Stress und wie kann ich damit umgehen?

Wie kann ich mit mir selbst gut umgehen?

Wie erkenne und fördere ich meine eigenen Stärken?

Wie kann ich seelisch stabil sein?

Wir machen dafür konkrete Übungen.

So lernen Sie viel für Ihren beruflichen Alltag.



Samstag, 9. Mai 2026



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Annika Röder



15,52 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 022

ermäßigt: 10,86 Euro

Harmonie mit dem weiblichen Zyklus

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4006



In diesem Kurs geht es um den weiblichen Zyklus.

Der Zyklus ist ein natürlicher Vorgang im Körper von einer Frau. Er bereitet den Körper jeden Monat auf eine Schwangerschaft vor.

Wenn keine Schwangerschaft besteht:

Dann tritt die Regel-Blutung ein.

In diesem Kurs erfahren Sie viel über:

- Die Grundlagen vom weiblichen Zyklus.
- Die richtige Ernährung für einen gesunden Zyklus.
- Wie Kräuter gut für die weibliche Gesundheit sein können.



Dienstag, 19. Mai 2026



von 17.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Katrin Huber



38,28 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 022

ermäßigt: 26,80 Euro

Befreie deinen Körper: Freie Bewegung durch atmen, schütteln & tanzen



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4201

In diesem Kurs lernst du Deinen Körper neu kennen.

Und auch seine Vielfalt an Bewegungen.

Wir tanzen in diesem Kurs viel frei.

Du befreist deinen Körper von alten Verspannungen.

Und von alten Gefühlen.

Wir machen Atem-Übungen und Schüttel-Meditation.

So kommst du bei dir an.

Dein Geist wird ruhig.

Und du baust Stress ab.



Samstag, 13. Juni 2026



von 16.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Catharina Bonk



23,28 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum U 10

ermäßigt: 16,30 Euro

Einsteiger-Kurs: Aikido

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4884



Aikido ist eine Kampf-Kunst aus Japan.

Ein berühmter Lehrer sagt dazu:

Aikido ist wie eine „Meditation in Bewegung“.

Das bedeutet: Man bewegt sich ruhig und bewusst.

Sie lernen in diesem Kurs die weichen Bewegungen von Aikido.

Und wie Sie sich selbst verteidigen.

Die Techniken sind einfach und helfen gut gegen Angriffe.

Bitte mitbringen: ein kleines Hand-Tuch, lockere Kleidung aus Baum-Wolle. Die Kleidung soll über Knie und Ellbogen gehen. An der Kleidung soll kein Metall sein (zum Beispiel keine Reiß-Verschlüsse).



7 Termine montags, ab 16. März 2026



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Johannes Hlawon



54,32 Euro



Psychomotorik-Verein e.V.
Gutenbergstraße 4a
Turn-Halle

ermäßigt: 38,02 Euro

Wald-Baden



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4908

Wald-Baden heißt: Die Stimmung im Wald genießen.

Wir kommen im Wald zur Ruhe.

Wir tanken neue Energie in der Natur.

Wir erleben den Wald mit allen Sinnen.

Wir machen im Wald Übungen. Zum Beispiel:

- Langsames Gehen.
- Übungen für das Atmen.
- Oder Übungen für unsere Wahrnehmung.

Im Wald zu sein tut uns gut. Es entspannt uns.

Und es stärkt das Immun-System.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Getränk.



Samstag, 13. Juni 2026



von 14.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Carol Zirkel



15,54 Euro



Treff-Punkt:
Wald-Eingang
Bruderwald
Buger Straße



ermäßigt: 10,88 Euro

Kräuter-Spaziergang: Tee-Kräuter und Gewürze

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4915



Wir machen einen Spaziergang durch den Hain.

Sie erleben dabei die Natur.

Und erkunden heimische Wild-Kräuter.

Sie lernen wie man die Kräuter erkennen kann.

Und wie man die Kräuter nutzen kann.

Sie lernen Kräuter kennen, die sich gut trocknen lassen.

Daraus kann man Gewürze oder Tee machen.



Donnerstag, 9. Juli 2026



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Lisa Bertuzzi



11,64 Euro



Treff-Punkt:



Park-Platz Bootshaus im
Hain

ermäßigt: 8,15 Euro

Anfänger-Kurs: Aquarell-Farbe



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6045

In diesem Kurs gestaltest du dein eigenes Skizzen-Buch.

Es ist perfekt zum Mitnehmen.

Unterwegs kannst du damit deine Ideen festhalten.

Zum Beispiel auf Reisen.

Wir probieren im Kurs verschiedene Materialien aus.

Zum Beispiel: Aquarell-Stifte, Fine-Liner, Zeichen-Tusche.

Du lernst Tricks, wie man mit lockeren Strichen Szenen einfängt!

Wir zeichnen, was uns umgibt.

Bitte mitbringen: wasser-feste Fine-Liner, Aquarell-Farben im Kasten, Papier, Skizzen-Papier, Bleistifte, Bunt-Stifte, Füller, eigene Lieblings-Stifte oder Materialien (man kann sich auch Material bei der OBA ausleihen).



**2 Termine: Freitag, 20. März 2026, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 21. März 2026, 10.00-13.00 Uhr**



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 201



Tom Burgis



29,15 Euro

ermäßigt: 20,41 Euro

Nähen zum Kennen-Lernen

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6444



Sie wollen Nähen ausprobieren? Dann ist dieser Kurs richtig.

Sie lernen wie man Kleidung herstellt und repariert.

Sie lernen wie man eine Näh-Maschine bedient.

Sie lernen die wichtigsten Stiche mit der Hand.

Am Ende nähen wir ein Kissen oder eine Stoff -Tasche.

Sie müssen keine eigene Näh-Maschine mitbringen.

Bitte mitbringen: Alte Kleidungs-Stücke (zum Üben), Steck- und Näh-Nadeln, Blei-Stift, Uhu, Tesa-Film, Kopier-Rädchen, Schneider-Kreide, Näh-Garn, Schere und Maß-Band, 2,50 Euro für Material. Für eine Stoff-Tasche: fester gewebter Baumwoll-Stoff (1,50 x 0,60 m). Für eine Kissen-Hülle: ein gewebter Stoff (0,90 x 0,80 oder 0,90 m).

Bei der OBA kann man Material ausleihen.



2 Termine donnerstags, ab 5. März 2026



von 18.00 Uhr



Heidelsteigschule
Am Heidelberg 15



bis 20.30 Uhr



Raum 10



Barbara Rose-Andres



48,56 Euro

ermäßigt: 34,59 Euro

Körbe aus alten Zeitungen machen



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6500

In diesem Tages-Kurs machen Sie Ihren eigenen Korb:

Aus altem Papier.

Das geht so:

Sie rollen alte Zeitungen über einen dünnen Stab.

Und kleben die Rolle fest.

Die Papier-Stangen werden dann geflochten.

Sie können den Korb am Ende bemalen.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Am Samstag gibt es 30 Minuten Pause.

**Bitte mitbringen: Zeitungs-Papier, Zeitungen, Klebe-Stift,
Schere, Karton, circa 2 Euro für Material.**



2 Termine: Freitag, 26. Juni 2026, 17.30-20.30 Uhr

Samstag, 27. Juni 2026, 10.00-15.30 Uhr



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum U 11



Claudia Haselmann



56,54 Euro

ermäßigt: 39,58 Euro

Musik-Kurs: CAJON

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6787



Die Cajón ist ein Musik-Instrument aus Holz.

Man sitzt darauf und trommelt mit den Händen.

Wenn viele Menschen zusammenspielen, klingt das sehr gut.

In diesem Kurs lernen Sie neue Trommel-Ideen kennen.

Und neue Spiel-Techniken.

Der Kurs macht Spaß!

Und gibt Ihnen neue Lust auf Musik.

Bitte mitbringen: eigene Cajón (wenn Sie kein eigenes Instrument haben: Melden Sie sich nach der Anmeldung bei uns. Wir helfen Ihnen, damit Sie sich ein Instrument ausleihen können).



Samstag, 14. März 2026



von 10.00 Uhr



bis 14.30 Uhr



Stephan Barnikel



37,20 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Raum 117

ermäßigt: 26,04 Euro

Nase auf und los: Spontan ein Clown sein!



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6841

Entdecken Sie in diesem Kurs Ihren eigenen Clown!

Dabei improvisieren wir gemeinsam.

Das bedeutet: Sie planen vorher nicht, was Sie sagen oder machen.

Sie entscheiden erst in diesem Moment spontan.

Sie machen im Kurs zum Beispiel spielerische Übungen als Clown.

Dabei lernen Sie: Wie Sie gut und mit Freude auf andere reagieren.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Ein Clown spricht oft wenig oder benutzt keine Wörter.

Deswegen eignet sich der Kurs auch für Menschen mit wenig Sprach-Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Clown-Nase (Nasen können auch bei der Kursleiterin für 1-4 Euro gekauft werden).



Samstag, 25. April 2026



von 9.30 Uhr



bis 12.00 Uhr



Lisanne Bendig



10,47 Euro



Altes E-Werk
Tränggasse 4



Kleiner Saal

ermäßigt: 7,33 Euro

Pathologie im Klinikum am Bruderwald

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8021



„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, 25. Juni 2026



von 18.15 Uhr



bis 19.45 Uhr



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



5 Euro



Klinikum am Bruderwald
Buger Straße 80



Rezeption

keine Ermäßigung

Holz-Blas-Instrumenten-Bau Seggelke GmbH & Co KG



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8023

Seit 1996 werden bei der Firma Seggelke in Bamberg Klarinetten hergestellt.

Jede Klarinette ist handgemacht und einzigartig.

Die Instrumente werden an Musiker in der ganzen Welt geliefert.

Es gibt viele moderne Instrumente.

Es werden auch alte Klarinetten nachgebaut.

Bei dieser Führung durch die Werkstatt lernen Sie viel darüber!



Donnerstag, 26. März 2026



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Jochen Seggelke



5 Euro



Treff-Punkt:



Seggelke Klarinetten
Obere Königstraße 15
Erster Stock
(Rück-Gebäude)

keine Ermäßigung

80 Jahre Fränkischer Tag: Redaktion und Druckerei von der Mediengruppe

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8029



Sie machen einen Rund-Gang durch die Räume vom Fränkischen Tag.

Der Fränkische Tag ist eine große Zeitung in Bamberg und in der Region.

Sie erfahren wo die Nachrichten aus der Region entstehen.

Sie sehen wo die Journalistinnen und Journalisten arbeiten.

Sie lernen wie sich die Zeitung entwickelt hat.

Sie sehen auch die Druckerei.

Bitte mitbringen: feste, flache Schuhe.



Donnerstag, 23. April 2026



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Mitarbeitende von der
Mediengruppe Oberfranken



5 Euro



Treff-Punkt:
Mediengruppe
Oberfranken
Gutenbergstraße 1
Pforte

keine Ermäßigung

Robert Bosch GmbH Werk Bamberg: Die Wasserstoff-Landschaft



www.bosch-presse.de

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8036

Sie besichtigen die Firma Bosch in Bamberg.
Dabei erfahren Sie viel über die Wasserstoff-Technologie.
Wasserstoff ist ein chemisches Element.
Wie arbeitet die Firma Bosch mit Wasserstoff.
Was passiert mit dem Wasserstoff.
Wie wird Wasserstoff hergestellt.
Wie wird er zusammengepresst und gespeichert.
Wie wird Wasserstoff genutzt.
Bosch zeigt Ihnen dafür moderne Geräte und Lösungen.
Der Rund-Gang findet draußen statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Personal-Ausweis.



Dienstag, 19. Mai 2026



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Mitarbeitende von der
Firma Bosch GmbH



5 Euro



Treff-Punkt:
Robert Bosch GmbH
Am Börstig 2
Pforte



keine Ermäßigung

Polizei-Inspektion und Kriminal-Polizei Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8108



Hier erleben Sie eine Führung bei der Polizei in Bamberg.
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, 22. April 2026



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Stephan Kaiser



5 Euro



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



keine Ermäßigung

Orgeln vom Bamberger Dom



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8202

Sie erleben eine Führung im Bamberger Dom.
Dabei lernen Sie viel über die Orgeln vom Dom.
Die Orgeln vom Bamberger Dom sind sehr groß.
Der Organist erklärt viel über die Technik von der Orgel.
Und berichtet von den vielen Klängen.
Sie können auch die „Schwalbennestorgel“ sehen.



Montag, 4. Mai 2026



von 17.00 Uhr



bis 18.15 Uhr



Prof. Markus Willinger



12 Euro



Treff-Punkt:
Dom



am Kaisergrab

keine Ermäßigung

Die Kirche St. Michael

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8205



In Bamberg gibt es die Kirche St. Michael.

Sie ist schon sehr alt.

Die Kirche war viele Jahre gesperrt.

Sie wurde erneuert.

Bei der Führung erleben Sie die wieder eröffnete Kirche.

Sie erfahren viel über die Geschichte von der Kirche.

Und erleben den berühmten Himmels-Garten.

Das ist ein großes Bild an der Decke.

Sie erfahren auch viel über kostbare Kunst-Werke.



Freitag, 12. Juni 2026



von 16.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Dr. Peter Ruderich



10 Euro



Treff-Punkt:
St. Michael
Freitreppe

keine Ermäßigung

Plätze in Bamberg: Schönleinsplatz, Wilhelmsplatz und Synagogenplatz



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8443

Diese drei Plätze liegen in der sogenannten Insel-Stadt von Bamberg.

Das ist zwischen zwei Armen vom Fluss Regnitz.

Die Plätze sind vor über 100 Jahren entstanden.

Beim Rundgang erfahren Sie viel über die Geschichte von den Plätzen.

Und warum die Plätze heute so aussehen.

Sie sehen auch, wie die bekannten Plätze heute genutzt werden.



Donnerstag, 11. Juni 2026



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Stephanie Eißing M.A.



10 Euro



Treff-Punkt:
Café Rondo am



Schönleinsplatz
Ende: Synagogenplatz/
Wilhelmsplatz

keine Ermäßigung

Eine Reise in die Vergangenheit: Schloss Seehof in Memmelsdorf

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8444



Park und Schloss Seehof sind schon sehr alt.
Die Bamberger Fürst-Bischöfe haben dort im Sommer gewohnt.
Sie nutzten es zum Beispiel als Jagd-Schloss.
Der Garten wurde im französischen Stil gestaltet.
Die Möbel und Bilder kamen aus dem Ausland.
Bei der Führung sehen Sie:
Den Garten, die Orangerie und die Wohnungen.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Geld für Eintritt im Museum.



Samstag, 13. Juni 2026



von 11.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Dr. Alfred Schelter



10 Euro



Treff-Punkt:



Schloss Seehof
Eingang Memmelsdorfer
Tor (zwischen den
beiden Orangerien)

keine Ermäßigung

Der Skulpturen-Weg in Bamberg



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8448

Wir machen einen Kunst-Spaziergang in Bamberg.
Wir sehen Werke von vielen bekannten Künstlern.
Zum Beispiel Skulpturen in der Alt-Stadt von Bamberg.
Bei der Führung erfahren Sie viel über die Künstler.
Und über die Kunst-Werke.



Sonntag, 21. Juni 2026



von 11.00 Uhr



bis 12.30 Uhr



Führungsteam AGIL Bamberg
Dr. Jost Lohmann



10 Euro



Treff-Punkt:
Heumarkt - Bei der
Skulptur "Liegende mit
Frucht" von F. Botero
Ende: St. Elisabeth



keine Ermäßigung

Calderón-Spiele 2026: "Der zerbrochene Krug"

Gesellschaft



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

318GS40



Wer hat den Krug zerbrochen?

Das ist die Frage in diesem Theater-Stück!

Das Stück ist eine Komödie von Heinrich von Kleist.

Eine Komödie ist ein lustiges Theater-Stück.

Es geht um einen Gerichts-Prozess.

Beim Prozess geht es um einen zerbrochenen Krug.

Richter Adam leitet den Prozess.

Normalerweise bestimmt er im Gerichts-Saal alles.

Aber dieses Mal ist alles anders...



Dienstag, 30. Juni 2026



von 20.30 Uhr



bis 22.30 Uhr



Alte Hofhaltung

Domplatz 7



Bamberg



ab 34 Euro

ermäßigt: ab 19 Euro

Führung durch den „Cleantech Innovation Park“ in Hallstadt



Gesellschaft



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

450GS01

Sie machen hier eine Führung durch den „Cleantech Innovation Park“.

„Cleantech“ setzt sich aus zwei Wörtern zusammen.

Die Wörter bedeuten auf Deutsch:

Sauber und Technisch.

„Innovation“ bedeutet: Neu.

Dort wird zum Beispiel an neuen Technologien gearbeitet.

Es werden zum Beispiel erneuerbare Energien erforscht.

Bei der Führung sehen Sie die Gebäude.

Und das Labor.



Donnerstag, 5. März 2026



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



nicht bekannt



Kostenlos



Cleantech Innovation
Park



Michelinstraße 130
Hallstadt

Ein Tag für Frauen

Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

123LD1



Dieser Tag ist für Frauen.

An diesem Tag geht es darum:

Neue Kraft bekommen und sich um sich selbst kümmern.

Das können Sie lernen:

Was sind meine Stärken?

Was tut mir gut?

Wir machen auch einfache Yoga-Übungen.

Sie helfen dabei mal nicht nachzudenken.

Es gibt auch Zeit für Gespräche.



Freitag, 20. März 2026



von 17.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Susanne Schwalme



21,20 Euro



Am Ellerbach 19



Litzendorf

Seminar-Raum

ermäßigt: 15,90 Euro

Lauf-Kurs



Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

136BR2

Du möchtest mit dem Laufen anfangen?

Du weißt aber nicht, wie du starten sollst?

In der Gruppe lernst du den Lauf-Sport kennen.

Viele Menschen finden Laufen in der Gruppe leichter.

Du kannst deine Ausdauer mit dem Lauf-Sport verbessern.

**Bitte mitbringen: Lauf-Schuhe, Kleidung für jedes Wetter,
eine Lampe für den Kopf oder die Brust.**



6 Termine dienstags, ab 3. März 2026



von 17.30



bis 18.30 Uhr



Linda Einwag



20,40 Euro



Park-Platz
Hans-Jung-Halle



Am Sportplatz 18
Breitengüßbach

ermäßigt: 15,30 Euro

Brot und Brötchen backen

Gesundheit



VHS - LAND

Herrnsdorf

Kurs-Nummer

925HD1



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, Behälter für das Gebäck, 6 Euro für Material.



Samstag, 18. April 2026



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



12,80 Euro



Schule Frensdorf
Bahnhofstraße 1



Küche

ermäßigt: 9,60 Euro

Schokolade selbst machen



Gesundheit



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

921BH1

Wir machen an diesem Tag Schokolade.

Das Besondere: Sie ist ohne Zucker.

Dafür nutzen wir leckere Zutaten:

Kakao-Bohnen, Honig, Vanille, Mandeln und Pistazien.

Wenn Sie Wünsche haben:

Bringen Sie diese gern mit.

**Bitte mitbringen: Back Unterlage, Teig-Schaber,
Geschirr-Tuch, Holz-Koch-Löffel, leere Dosen für die
Schokolade und 15 Euro für Material.**



Freitag, 17. April 2026



von 17.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Heidi Reinhardt



12,80 Euro



Hauptstraße 15a
Buttenheim



Feuer-Wehr-Haus
Sitzungs-Saal

ermäßigt: 9,60 Euro

Yoga

Gesundheit



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

121FR1



In diesem Kurs machen Sie Yoga.

Yoga ist eine Sport-Art.

Dabei machen Sie bestimmte Körper-Haltungen.

Sie machen auch Dehn-Übungen.

So lockern Sie die Muskeln.

Das ist gut gegen Schmerzen.

Wir atmen auch bewusst.

Und entspannen uns gezielt.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Yoga kann man in jedem Alter machen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Hand-Tuch, Decke, bequeme Kleidung und Getränk.



15 Termine dienstags, ab 3. März 2026



von 16.15 Uhr



bis 17.30 Uhr



Anna Then



71,75 Euro



St. Marien-Wohnheim
Marienstraße 15



Frensdorf

ermäßigt: 53,81 Euro

Klang-Reise für Körper und Seele



Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

123GU1

Lassen Sie sich in eine andere Welt entführen.

Mit den Klang-Schalen machen wir schöne, sanfte Klänge.

So kann man gut entspannen.

Die Klang-Reise gibt Ihnen einen Raum der Ruhe.

Verwöhnen Sie so Ihren Geist und Körper.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken und Getränk.



Freitag, 20. März 2026



von 15.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Heidi Krinner



10,20 Euro



Michael-Arneth-Schule

Schulstraße 2



Gundelsheim

Aula

ermäßigt: 7,65 Euro

Sitz-Gymnastik

Gesundheit



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

133FR1



In diesem Kurs gibt es ein Training im Sitzen.

Das ist gut für den ganzen Körper.

Wir machen auch Übungen für Geist und Koordination.

Wir kombinieren verschiedene Bewegungen.

Der Kurs ist für jedes Alter gut.

Kommt und macht einfach mit!

Wir freuen uns auf Euch!

Bitte mitbringen: bequeme Sport-Kleidung und ein Getränk.



5 Termine montags, ab 23. Februar 2026



von 16.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Sabine Biesenecker



17 Euro



Gertrudenstraße 4

Frensdorf



Mittags-Betreuung

ermäßigt: 12,75 Euro

Step-Aerobic



Gesundheit



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

146FR1

Step-Aerobic ist ein Fitness-Training mit Musik.

Sie nutzen dabei eine höhere Platt-Form.

Und machen viele Schritte.

Die Schritte machen Sie in verschiedenen Abläufen.

Sie trainieren dabei Herz und Muskeln.

Step-Aerobic macht viel Spaß!

Am Ende machen wir noch Übungen für Bauch, Beine und Po.

Bitte mitbringen: Sport-Kleidung und ein Getränk.



14 Termine mittwochs, ab 25. Februar 2026



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Sandra Deuber



54 Euro



St. Marien-Wohnheim

Marienstraße 15



Frensdorf

ermäßigt: 40,50 Euro

Bauch, Beine, Po

Gesundheit



VHS - LAND

Mühlendorf

Kurs-Nummer

130MU1



Bei diesem Kurs trainieren wir:

Den Bauch, die Beine und den Po.

Wir machen auch Dehn-Übungen.

Das ist gut für die Entspannung von unseren Muskeln.

Der Kurs ist für jeden geeignet.

Damit tun Sie sich etwas Gutes.

**Bitte mitbringen: Matte, Hand-Tuch, Sport-Kleidung
und Getränk.**



5 Termine donnerstags, ab 5. März 2026



von 18.45 Uhr



bis 19.45 Uhr



Christine Neumann



17 Euro



Grundschule

Schulweg 4



Stegaurach-Mühlendorf
Klassen-Zimmer

ermäßigt: 12,75 Euro

Nordic Walking



Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

136BR1

Wir machen Nordic Walking.

Nordic Walking ist ein Ausdauer-Sport.

Schnelles Gehen wird durch zwei Stöcke unterstützt.

Die Bewegung dabei ist voller Schwung.

Das ist gut für das Herz.

Wir stärken auch unsere Muskeln.

Und können mit dieser Sport-Art abnehmen.

Der Kurs ist auch gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: passende Nordic Walking-Stöcke (können bei der OBA ausgeliehen werden), Lauf-Schuhe und wetter-feste Sport-Kleidung, Stirn-Lampe.



8 Termine dienstags, ab 3. März 2026



von 16.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Linda Einwag



27,20 Euro



Treff-Punkt:

Park-Platz



Hans-Jung-Halle

Am Sportplatz 18

Breitengüßbach

ermäßigt: 20,40 Euro

Wir backen "Blöcher"!

Gesundheit



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

919BH1



In diesem Kurs backen wir „Blöcher“.

Man nennt sie auch „Blöchla“.

Das ist ein Gebäck aus Franken.

Es sind ausgebackene Rollen.

Für das Backen verwenden wir ein spezielles Eisen.

**Bitte mitbringen: Unterlage aus Silikon, Geschirr-Tuch,
Behälter für das Gebäck, 10 Euro für Material.**



Dienstag, 14. April 2026



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Christine Bickel



12,80 Euro



Feuer-Wehr-Gerät-Haus
Hauptstraße 15a



Buttenheim
Sitzungs-Saal

ermäßigt: 9,60 Euro

Koch-Kurs: Wald und Wiese



Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

921ZA1

In diesem Koch-Kurs verwenden wir frische Kräuter aus dem Wald.

Und von der Wiese.

Die Kräuter sind gut für die Gesundheit.

Wir erfahren etwas über die Wirkung von den Kräutern.

**Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Reste,
12 Euro für Material.**



Dienstag, 28. April 2026



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Treff-Punkt: Schul-Hof
Grund- und Mittelschule
Schulstraße 7
Zapfendorf
Schul-Küche



ermäßigt: 9,60 Euro

Pflanzen-Küche für den Sommer

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

921ZA2



In diesem Kurs lernen Sie mit Pflanzen zu kochen.

Das ist gut für heiße Tage im Sommer.

Sie lernen auch etwas über vegane Ernährung.

Vegane Ernährung ist pflanzliche Ernährung ohne tierische Inhalte.

Dann kochen wir verschiedene Gerichte.

Die Gerichte sind lecker und gesund.

Wir machen zum Beispiel:

Salate, Bowls und Grill-Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze, Koch-Messer, Schneide-Brett, Reste-Behälter, Getränk und 15 Euro für Material.



Samstag, 13. Juni 2026



von 10.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Kornelia Kopp



16,20 Euro



Treff-Punkt:

Schul-Hof

Grund- und Mittelschule

Schulstraße 7

Zapfendorf

Schul-Küche

ermäßigt: 12,15 Euro

Afrika leicht gemacht!



Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

923BR2

Erleben Sie die afrikanische Küche!

Wir bereiten leckeres Essen zu.

Zum Beispiel:

Auberginen-Erdnuss-Salat aus dem Land Sudan.

Pfannen-Brot aus dem Land Somalia.

Es gibt auch Rindfleisch-Potjiekos mit Mais-Brei.

Das ist ein typisches Essen in Namibia.

Es gibt auch eine leckere Nach-Speise.

Ein Abend voller Geschmack!

Und voller afrikanischer Lebens-Freude!

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirr-Tuch, Schürze,

18 Euro für Material und Behälter für Kost-Proben.



Freitag, 20. März 2026



von 18.00 Uhr



bis 22.00 Uhr



Ester Laub



16,20 Euro



Treff-Punkt:

Eingang Schul-Bücherei



Verbandsschule

Breitengüßbach

Schulstraße 12

ermäßigt: 12,15 Euro

Pizza-Liebe

Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

921SZ1



Sie lieben Pizza?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Wir machen in diesem Kurs leckere Pizza.

Sie lernen viel darüber.

**Bitte mitbringen: 12 Euro für Material, Schürze,
Behälter für Essen und Getränk.**



Montag, 23. März 2026



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Mittelschule
Mittlerer Weg 8



Scheßlitz
Schul-Küche

ermäßigt: 9,60 Euro

Tanz-Kurs: Line Dance



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

855GU3

Line Dance ist eine besondere Tanz-Form.

Man spricht es: „Lein Däns“.

„Line“ bedeutet auf Deutsch Reihe oder Linie.

„Dance“ bedeutet Tanzen.

Beim Line Dance tanzt jeder für sich in Reihen und Linien.

Man kann vor und nebeneinander tanzen.

Sie tanzen zu Country- und Pop-Musik.

Line Dance macht einfach Spaß!

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.



12 Termine donnerstags, ab 26. Februar 2026



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Peter Baumgärtner



60 Euro



Altes Rathaus
Hauptstraße 10



Gundelsheim

ermäßigt: 45 Euro

Kreis-Tänze der Welt

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Zapfendorf

148ZA4



Bei Kreis-Tänzen stehen alle Menschen im Kreis.

Gemeinsam wird im Kreis getanzt.

Wir lernen in diesem Kurs Tänze aus vielen Ländern.

Zum Beispiel aus verschiedenen Teilen von Europa.

Oder aus Amerika.

Die Tanz-Abende sind bunt und sehr unterschiedlich.



15 Termine mittwochs, ab 4. März 2026



von 19.15 Uhr



bis 20.15 Uhr



Elena Rößler



51 Euro



Tanzscheune
Untere Straße 3



Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 38,25 Euro

Makramee Blumen-Ampeln



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

834BM1

Makramee ist eine alte Hand-Arbeits-Technik.
Sie können mit Makramee Blumen-Ampeln herstellen.
Das sind Halter für Blumen-Töpfe.
Sie werden aus dicken Schnüren geknüpft.
Die Knoten halten den Blumentopf sicher fest.
In diesem Tages-Kurs lernen Sie einfache Knoten.
Damit machen Sie einen Blumen-Halter.

**Bitte mitbringen: etwa 200 Meter Makramee Garn
(3 oder 4 Millimeter Stärke), Schere.**

Die Kurs-Leitung bringt noch Material mit.

Für das Material brauchen Sie 5 Euro.



Samstag, 18. April 2026



von 10.00 Uhr



bis 13.30 Uhr



Claudia Haselmann



17,85 Euro



Bauern-Museum
Bamberger Land



Hauptstraße 5
Frensdorf
Seminar-Raum

ermäßigt: 13,39 Euro

Sitz-Kissen filzen

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

834BM3



Hier filzen Sie Ihr eigenes Sitz-Kissen.

Sie lernen Wolle nass zu filzen.

Die Wolle wird dadurch fest und nimmt Form an.

Das Sitzkissen ist praktisch.

Es sieht schön aus.

Es ist weich und warm.

Der Kurs ist für jeden gut geeignet.

Das Material gibt es im Kurs.

Bitte mitbringen: 5 Euro für Material.



Freitag, 12. Juni 2026



von 17.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Claudia Haselmann



17,85 Euro



Bauernmuseum
Bamberger Land



Hauptstraße 5

Frensdorf

Seminar-Raum

ermäßigt: 13,39 Euro

Mal-Kurs: Blumen, Blüten, Farbe



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

813BM2

Wir entdecken Schönes im Garten!
Und wir bringen es aufs Papier!
Der Kurs findet an zwei Tagen statt.
Am Freitag lernen wir die Zeichen-Technik.
Wir erfahren etwas über das Mischen von Farben.
Am Samstag malen wir im Garten.
Wir verwenden dabei verschiedene Stifte.
Und Aquarell-Farben.

Bitte mitbringen: Blei-Stift, Radierer, Bunt-Stifte, Fine-Liner, Wasser-Glas, Aquarell-Farben, Rund-Pinsel mit 0,5 cm und 1 cm, Aquarell-Block oder Zeichen-Karton in A4, kleinen Hocker zum Sitzen, Arbeits-Unterlage (Brett oder Pappe) (man kann Material bei der OBA leihen).



2 Termine: Freitag, 19. Juni 2026, 16.00-21.00 Uhr

Samstag, 20. Juni 2026, 10.00-17.00 Uhr



Bauernmuseum
Bamberger Land
Hauptstraße 5
Frensdorf
Seminar-Raum



Marit Budschigk



61,20 Euro

ermäßigt: 45,90 Euro

Urban Sketchen: vor Ort Zeichnen

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Drosendorf

Kurs-Nummer

813DR1



„Urban Sketchen“ ist Englisch.

Es ist das Zeichnen von Szenen aus dem Alltag direkt vor Ort.

Zum Beispiel: In einer Stadt oder einem Dorf.

Hast du Sachen zum Zeichnen zu Hause?

In diesem Kurs kannst du wieder anfangen zu zeichnen!

Wir sind ganz kreativ.

Du lernst Tipps und Tricks für das Zeichnen.

Du kannst Bleistift, Wasser-Farben oder Bunt-Stifte benutzen.

Bitte mitbringen: wetter-feste Kleidung, Klapp-Hocker für unterwegs, Material für das Zeichnen in einem Rucksack. Man kann Material bei der OBA ausleihen.



Samstag, 18. April 2026



von 10.30 Uhr



bis 13.00 Uhr



Anna Then



8,50 Euro



Treff-Punkt:

Park-Platz Rathaus



Rathausplatz 1

Memmelsdorf

ermäßigt: 6,38 Euro

Zentangle®: Es wird bunt!



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

813BM3

Tauchen Sie ein in die Welt von Zentangle®!

Ein Zentangle ist eine Zeichnung.

Sie besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Zum Beispiel: Aus Punkten, Linien und Kreisen.

Lassen Sie sich hier von Blumen-Mustern verzaubern.

Sie lernen alles Schritt für Schritt.

Dabei entsteht ein kleines Kunst-Werk.

Das tut Körper, Geist und Seele gut!

Bitte mitbringen: Weicher Blei-Stift (2B), dokumentenechter schwarzer Fine-Liner 01, Bunt-Stifte oder Aquarell-Bunt-Stifte, Pinsel, Radier-Gummi, Lineal, Tortillon (das ist ein Papier-Wischer), Spitzer, Schere, 4 Euro für Material. Man kann Material bei der OBA ausleihen.



Samstag, 13. Juni 2026



von 11.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Dagmar Beck



36 Euro



Bauernmuseum
Bamberger Land



Hauptstraße 5
Frensdorf
Seminar-Raum

ermäßigt: 27 Euro

Öl-Malerei wie Bob Ross®: "Wilde Natur"

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Kemmern

Kurs-Nummer

813KE3



In diesem Tages-Kurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Maltechnik®.

Diese Technik ist vom Künstler Bob Ross®.

Er ist ein bekannter Maler aus Amerika.

Am Ende vom Kurs haben Sie ein schönes Bild!

Das Motiv kann eine Landschaft oder eine Blume sein.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchen-Rolle, 35 Euro für Material, Getränke und Brot-Zeit.



Sonntag, 26. April 2026



von 10.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Günther Petzoldt



36,80 Euro



Schule
Breitengüßbacher



Straße
Kemmern
Mehr-Zweck-Raum

ermäßigt: 27,60 Euro

Wind-Lichter filzen



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

834BM2

In diesem Kurs filzen Sie Wind-Lichter aus Wolle.

Sie lernen die Nass-Filz-Technik kennen.

Das Wind-Licht ist wunderschön.

Es macht eine schöne Stimmung.

Sie können es zur Dekoration verwenden.

Oder verschenken.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

**Bitte mitbringen: verschiedene Gläser für die Wind-Lichter,
5 Euro für Material.**



Samstag, 16. Mai 2026



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Claudia Haselmann



15,30 Euro



Bauernmuseum
Bamberger Land



Hauptstraße 5
Frensdorf
Seminar-Raum

ermäßigt: 11,48 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 Kohl



Johanna Lilge

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: »Region - Bamberg inklusiv« der Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.

Redaktion: Melanie Kohl, Johanna Lilge, VHS-Rat, VHS Stadt, VHS Land

Auflage: 1000 Stück

Layout: Ronny Ströhlein, Christoph Lilge

Bilder: pixabay



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 meinem 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 | | | | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| | | | | Euro | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| | | | | Euro | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| | | | | Euro | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |

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

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

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

| | |
|---|------------------------|
| Nach-Name und Vor-Name | Straße und Haus-Nummer |
| Post-Leit-Zahl und Ort | Name der Bank |
| IBAN DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | |
| Datum, Ort und Unterschrift | |

* Gläubigeridentifikationsnummer VHS Stadt DE11ZZZ00000012672
Gläubigeridentifikationsnummer VHS Bamberg Land DE73VHS000000134164