



Offene Behindertenarbeit  
der Lebenshilfe Bamberg

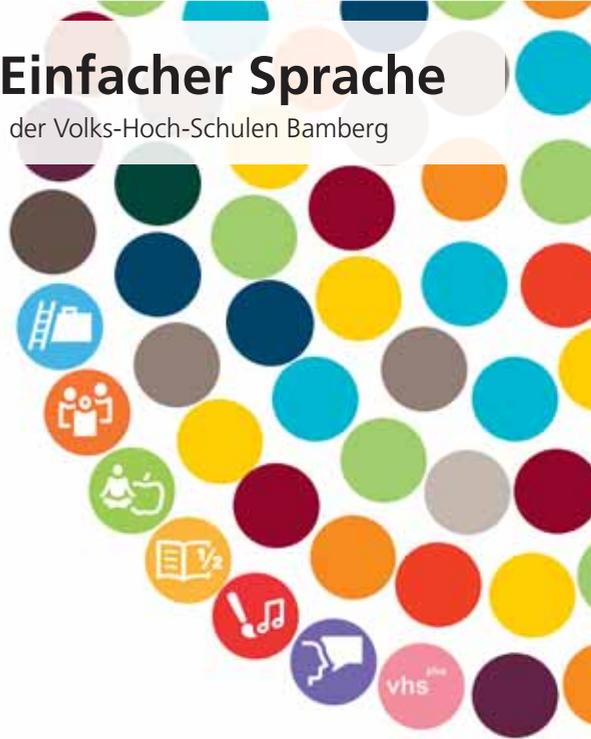


VOLKSHOCHSCHULEN  
BAMBERG - STADT  
BAMBERG - LAND

# Kurs-Programm in Einfacher Sprache

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

**Herbst und Winter  
2022/2023**



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.

„Aktion - 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 Teilnehmer-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 Teilnehmer-Gebühr bezahlen.

Wenn der Kurs ganz ausfällt:

Dann müssen Sie natürlich keine Gebühr bezahlen.

## Zahlung der Teilnehmer-Gebühr

Auf dem Anmelde-Bogen geben Sie Ihre Bank-Daten an.

Die Bank-Daten werden für die Bezahlung der Teilnehmer-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

Wegen Corona gibt es jetzt mehr Online-Angebote.

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

Nach Anmeldung werden Ihnen die Zugangs-Daten zugeschickt.

# mediteam

Seit 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:

- Technische Orthopädie
- Orthopädieschuhtechnik
- Rehathechnik
- Sanitätshaus
- Kinderorthopädie
- Homecare

## Alles aus einer Hand!



## Für Sie vor Ort:



Zentrale Hallstadt  
Heganger 18 · 96103 Hallstadt



Hirschaid  
Industriestr. 15 · 96114 Hirschaid



Bamberg Innenstadt  
Heinrichstr. 4 · 96047 Bamberg



Burgebrach  
Am Eichelberg 1 · 96138 Burgebrach



Bamberg Klinikum (MVZ)  
Buger Str. 82 · 96049 Bamberg



Bad Staffelstein Schön Klinik  
Am Kurpark 11 · 96231 Bad Staffelstein

mediteam GmbH & Co KG · Heganger 18 · 96103 Hallstadt · Tel. 0951/96 600-0 · Fax 0951/96 600-19 · E-Mail [kontakt@mediteam.de](mailto:kontakt@mediteam.de)

## 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.

## 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 «Aktion - 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€/Stunde).

**Interesse?**

**Dann melde dich bei uns!**

**Email: [oba@lebenshilfe-bamberg.de](mailto:oba@lebenshilfe-bamberg.de)**

**Tel.: 0951/1897-2104**

Weitere Informationen  
über uns findest du hier:



# Was ist eigentlich das Christentum?

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1302**



In diesem Kurs erfahren Sie etwas über die größte Welt-Religion: Das Christentum.

Sie erfahren etwas zu der Entstehung des Christentums.

Das Christentum hat derzeit keinen guten Ruf.

Zum Beispiel wegen Missbrauchs-Fällen und Kirchen-Austritten.

Auch Hexen-Verfolgungen sind den Menschen bekannt.

Immer weniger Menschen wissen, was das Christentum ist.

Und: Welche guten Seiten die Religion hat.

Zum Beispiel: Die Ideen von Menschen-Würde und Gerechtigkeit.

Der Kurs will helfen:

Menschen sollen das Christentum besser verstehen.



**6 Termine donnerstags, ab 29. September 2022**



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Dr. Dr. Matthias  
Scherbaum



5 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 116

keine Ermäßigung

# Körper-Sprache: Signale von Mensch zu Mensch



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1350**

Wir sprechen auch mit dem Körper.

Das nennt man Körper-Sprache.

In dem Kurs wird die Körper-Sprache untersucht.

Diese Fragen stellen wir:

Kann man Körper-Sprache ablesen?

Was erfahre ich von meiner eigenen Körper-Sprache?

Was erfahre ich von der Körper-Sprache von meinen Mit-Menschen?



**Dienstag, 04. Oktober 2022**



von 18.00 Uhr



bis 22.00 Uhr



Peter Rosner



kostenlos



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Kleiner Saal

## Wo geht es denn hier zum Glück?

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1353**



„Glück ist das Talent für das Schicksal“.

Das ist eine Aussage von dem Dichter Novalis.

In Zeiten von Corona und Ukraine-Krieg,  
können wir den Zugang zu unserem Glück verlieren.

Wir sind immer auf der Suche nach Zufriedenheit.

Wir finden aber immer Gründe, die uns unglücklich machen.

An diesem Abend machen Sie sich auf die Suche nach Ihrem  
persönlichen Glück.

Sie lernen verschiedene Bau-Steine für ein zufriedenes und  
glückliches Leben.



**Donnerstag, 10. November 2022**



von 18.30 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 21.30 Uhr



Raum 022



Benedicta Becker-Balling



Kostenlos

# Zuhause aufräumen mit Ordnung und System



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1452**

In dem Kurs lernt man:

Wie kann man zuhause gut Ordnung halten.

Wie helfen Licht und Farbe dabei.

Wie fällt das Aufräumen leichter.

Zum Beispiel:

Mit Falt-Techniken für die Kleidung.

Oder mit Regeln für das Einräumen von Regalen und Schub-Laden.

Weil: Ordnung hat viele Vorteile.

Man hat Überblick und spart Platz und Zeit!

**Bitte mitbringen: Schreib-Sachen.**



**Donnerstag, 13. Oktober 2022**



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Astrid von Thun



Kostenlos



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 117

## Alte Kleidung neu gemacht!

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1454**



Wie stellen Sie Ihre vorhandene Kleidung neu zusammen?

Wie können Sie Ihre Kleidung verschönern?

Wie finden Sie neue Farb-Zusammenstellungen?

Lernen Sie wie Sie Alltags-Kleidung verschönern.

Dann können Sie die Kleidung zu vielen Anlässen tragen.

Zum Beispiel zu Hochzeiten. Oder Partys.

Es ist auch möglich mit anderen im Kurs Kleidung zu tauschen.

Damit tragen Sie zum Klima-Schutz bei!

**Bitte mitbringen: einige Kleidungs-Stücke, Accessoires (z.B. Hüte, Gürtel, Schmuck), Foto-Handy, Kleidung zum Tauschen.**



**Samstag, 15. Oktober 2022**



von 13.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Angelika Hufnagel



21,91 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 117

ermäßigt: 15,34 €

# Grundlagen der PC- und Windows-Bedienung



Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**2521**

Im Kurs geht es rund um den Computer.  
Man lernt wie man einen Computer richtig bedient.  
Alles wird erklärt:

- Die Teile des Computers und ihre Bedienung
- Wichtiges zum Starten und Beenden von Windows
- Starten und Beenden von Programmen
- Nutzen vom Internet und Viren-Schutz
- Wie man Ordner anlegt
- Betriebs-System „Windows“ (spricht man: Windouhs)
- Und das Programm „Word“ (spricht man: wörd)

Sie bekommen ein Buch zu diesem Thema.

Und eine Teilnahme-Bescheinigung.



**6 Termine mittwochs, ab 12. Oktober 2022**



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Dieter Beck



44,60 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 118

keine Ermäßigung

# Handy-Kurs Whats-App

Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**2540**



In diesem Kurs lernen sie mit einem Smart-Phone zu arbeiten.

Es geht um das Programm: Whats-App.

Whats-App wird von vielen Menschen benutzt.

Damit kann man Nachrichten schreiben.

Und Bilder verschicken.

Und seine Stimme aufnehmen.

Und sogar telefonieren.

Das alles lernen Sie in diesem Kurs.

**Bitte mitbringen: Smart-Phone, Lade-Gerät, Bedienungs-Anleitung.**



**Samstag, 15. Oktober 2022**



von 10.00 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 12.00 Uhr



Raum 117



Christian Roßmeier



10,97 Euro

ermäßigt: 7,68 Euro

# Englisch für Anfänger und Anfängerinnen



Sprache



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**3101**

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen.

Sie brauchen kein Vor-Wissen.

In diesem Kurs lernen sie Schritt für Schritt Englisch.

Sie üben Englisch zu sprechen.

Und zu schreiben.

Sie haben viel Zeit zum Üben.

Das Lehr-Buch müssen Sie nach der ersten Stunde selbst kaufen.



**15 Termine dienstags, ab 04. Oktober 2022**



von 17.30 Uhr



Clavius-Gymnasium  
Raum B 102



bis 19.00 Uhr



(Eingang Fischerei)



Susanne Millian



81,30 Euro

ermäßigt: 56,91 Euro

## Französisch: Grund-Stufe (ohne Vor-Kenntnisse)

Sprache



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**3200**



Ein Anfänger-Kurs für alle ohne Vor-Kenntnisse.

Sie erhalten eine Einführung in:

- Aussprache
- Grammatik
- Wort-Schatz.

Sie lernen erste einfache Sprech-Situationen aus dem Alltag.

Wir nehmen uns Zeit zum Üben.

Durch die Sprache lernen Sie die Gesellschaft und Kultur von Frankreich besser kennen.

Im Kurs arbeiten Sie mit einem Lehr-Buch.

Das Lehr-Buch müssen Sie nach der ersten Stunde selbst kaufen.



**15 Termine dienstags, ab 04. Oktober 2022**



von 18.00 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 19.30 Uhr



Raum 023



Lucia Niemöller



81,30 Euro

ermäßigt: 56,91 Euro

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4053**

Im Kurs gibt es eine Einführung in die Chinesische Medizin.  
Es werden die Ursachen von Schmerzen erklärt.

Zum Beispiel von:

- Nacken-Schmerzen.
- Schulter-Schmerzen.
- Rücken-Schmerzen.
- Oder Kreuz-Schmerzen.

Sie lernen auch:

Wie man die Schmerzen behandeln kann.

Zum Beispiel mit Aku-Punktur oder Qi-Gong.

Oder einer Ernährungs-Therapie.

**Bitte mitbringen: Schreib-Sachen.**



**Dienstag, 08. November 2022**



von 18.30 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 20.30 Uhr



Raum 022



Doris Lämmermann



12,47 Euro Euro

ermäßigt: 8,73 Euro

# Stress-Bewältigung durch Achtsamkeit

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4055**



Sind Sie erschöpft?

Weil Ihnen der Alltag zu viel wird?

Vielleicht auch wegen Corona?

Es gibt verschiedene Aufgaben im Beruf und im Privat-Leben.

Und alles geht schneller.

Auch unsere Freizeit kann stressig sein.

Im Kurs lernen Sie:

Welche Wege gibt es für mehr Gelassenheit?

So können wir Stress früher bemerken.

Und achtsamer mit unserem Leben sein.

**Bitte mitbringen: Schreib-Sachen.**



**Freitag, 25. November 2022**



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Silke Lengemann



9,34 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 022

ermäßigt: 6,54 Euro

# Das Geheimnis der seelischen Widerstands-Kraft



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4057**

Unser Leben hat an Geschwindigkeit zugenommen.

Es wird immer schwieriger und anspruchsvoller.

An diesem Abend lernen Sie damit umzugehen.

Sie lernen eigene Stärken und Techniken kennen.

Das kann gelingen durch:

Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Körper-Kraft.

Sie stärken ihre Widerstands-Kraft.

Das nennt man Resilienz.

**Bitte mitbringen: Schreib-Sachen.**



**Donnerstag, 10. November 2022**



von 18.30 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 21.30 Uhr



Raum 023



Benedicta Becker-Balling



18,68 €

ermäßigt: 13,08 Euro

# Ayurvedische Haus-Apotheke

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4059**



Ayurveda ist eine Lehre aus Indien.

Die Ayurveda-Lehre kennt viele Kräuter und Gewürze.

Daraus kann eine Haus-Apotheke gemacht werden.

Diese Haus-Apotheke kann bei Beschwerden helfen.

Oder schon vor den Beschwerden verwendet werden.

Ayurvedische Kräuter oder Tees können Erkältungen vermeiden.

Sie helfen auch bei Verdauungs-Beschwerden.

Und sind gut für den Stoff-Wechsel.

Sie lernen auch:

Was hilft bei leichten Verbrennungen.

Oder bei Wunden.

**Bitte mitbringen: Schreib-Sachen.**



**Dienstag, 22. November 2022**



von 19.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Petra Kalks



12,47 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 022

ermäßigt: 8,73 Euro

## Muskel-Entspannung pur



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4142**

Im Kurs geht es darum sich noch entspannter zu fühlen.

Sie lernen im Kurs:

Muskel-Entspannung nach „Jacobson“

Und wie Sie die Übungen im Alltag machen.

Zum Beispiel:

- Verspannung verhindern.
- Den Körper bewusst beobachten.
- Bei Anstrengungen entspannt zu atmen.

Sie dürfen sich auch auf eine Fantasie-Reise freuen.

**Bitte mitbringen: eine Decke und ein kleines Kissen.**



**10 Termine dienstags, ab 27. September 2022**



von 19.00 Uhr



bis 20.15 Uhr



Manuela Wehr



77,68 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 202

ermäßigt: 54,38 Euro

# Dehn-Gymnastik

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4617**



Der Alltag führt leicht zu Verspannung in den Muskeln.

Im Kurs dehnen wir uns sanft und aktiv.

Wir lernen einen Mix aus Bewegungs-Übungen.

Wir beobachten dabei den ganzen Körper.

Die Übungen machen wir zu Musik.

Dadurch werden wir beweglicher.

Und lösen Verspannungen.

Das Wohl-Befinden steigt.

Sie lernen die Übungen auch zuhause zu machen.

**Bitte mitbringen: leichte Sport-Kleidung, Socken,  
rutsch-feste Matte.**



**13 Termine freitags, ab 21. Oktober 2022**



von 17.15 Uhr



bis 18.15 Uhr



Dr. Gabriele Fitzner



46,96 Euro



Graf-Stauffenberg-Schule  
Gymnastik-Raum



(Eingang Turn-Halle)

ermäßigt: 32,87 Euro

## Achtsamkeits-Spaziergang



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4916**

Auch der Winter hat seine schönen Seiten.  
Im Winter ist die Welt oft stiller als sonst.  
Wir nehmen Abstand vom Alltags-Tempo.  
Wir richten unsere Sinne bewusst auf die Stille im Hain-Park!  
Wir beobachten in Ruhe die Natur mit allen Sinnen.  
Frische Luft schnuppern statt Stuben-Hocken!  
Wir lernen Übungen für den Alltag.  
Die Übungen helfen Kraft zu tanken.  
Und Stress zu lösen.  
So kann sich Ruhe und Gelassenheit entfalten.  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.



**Sonntag, 15. Januar 2023**



von 10.00 Uhr



Boots-Haus im Hain



bis 12.00 Uhr



Silke Lengemann



12,44 Euro

ermäßigt: 8,71 Euro

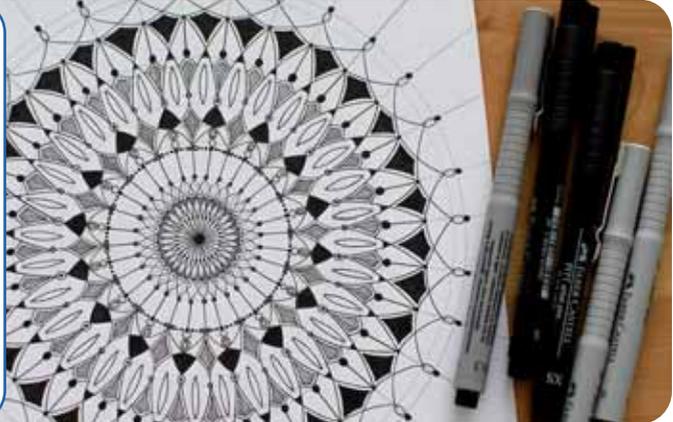
# Zentangle® - Kreativität und Entspannung

Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6041**



Im Kurs lernen Sie die Zentangle®-Kunst kennen.

Ein Zentangle ist eine Zeichnung.

Sie besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Zum Beispiel:

Aus Punkten, Linien, Kurven und Kreisen.

Zentangle ist leicht zu lernen.

Damit können Sie schöne Bilder erstellen.

Sie lernen die einzelnen Schritte nach und nach.

Man kann auch für 12 Euro ein Anfänger-Set im Kurs kaufen.

Im Set sind Stifte und 5 Kacheln.

**Bitte mitbringen: 3 Euro für Material, Papier-Kacheln (9x9cm  
Bütten-Karton), Bunt-Stifte oder bunte Fine-Liner.**



**Samstag, 15. Oktober 2022**



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Dagmar Beck



16,44 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 014

ermäßigt: 11,51 Euro

## Zeichnen: der Linie auf die Spur kommen



Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6060**

„Zeichnen ist die Kunst, Striche spazieren zu führen“.

Das sagte Paul Klee.

In diesem Zeichnen-Kurs entdecken Sie, was Zeichnen alles ist.

Zum Beispiel: Dinge abbilden oder Räume darstellen.

Oder: Strukturen zeichnen von ganz hell bis sehr dunkel.

Sie lernen auch neue Motive kennen.

Sie probieren neue Zeichen-Techniken.

Sie können auch Farben verwenden.

Dieser Kurs ist auch gut für Anfänger\*innen.

Er ist ab 15 Jahren.

**Bitte mitbringen: Zeichen-Block in DIN A3, Blei-Stifte (verschiedene Härte-Grade), Kugel-Schreiber, Fine-Liner, Tusche und Feder.**

**Materialien kann man auch beim Kursleiter kaufen.**



**5 Termine mittwochs, ab 23. November 2022**



von 18.30 Uhr



bis 20.30 Uhr



Anna Lenhard



42,66 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum 201

ermäßigt: 29,86 Euro

## Socken stricken - leicht gemacht

Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6360**



Sie lernen Socken stricken.

Sie lernen etwas über die Fach-Sprache.

Und wie man Strick-Anleitungen liest.

Alle schwierigen Schritte werden langsam erklärt:

Wie man mit den Nadeln umgeht.

Wie man eine Bumerang-Ferse oder die Fußspitze strickt.

Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Voraussetzung: Grund-Kenntnisse im Stricken (linke und rechte Maschen, Maschen aufnehmen).

**Bitte mitbringen: Nadel-Spiel (5 Socken-Strick-Nadeln),  
helle und einfarbige Socken-Wolle.**



**3 Termine montags, ab 7. November 2022**



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum U 11



Susanne Adelhardt



37,36 Euro

ermäßigt: 26,15 Euro

## Nähen zum Kennen-lernen



Kunst und  
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, 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).**



**2 Termine donnerstags, ab 29. September 2022**



von 18.00 Uhr



Heidelsteig-Schule  
Raum 10



bis 20.30 Uhr



Alexandra Merklinger



39,75 Euro

ermäßigt: 28,43 Euro

# Wir singen Lieder für Frieden und Freiheit

Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6652**



Wir schöpfen Kraft beim gemeinsamen Singen!

Wir singen Lieder für eine bessere Welt.

Lieder aus der Friedens-Bewegung.

Und Anti-Kriegs-Lieder.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nur Lust am Singen.

Wer Lieder-Wünsche hat oder ein Instrument mitbringen will:

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



**Montag, 05. Dezember 2022**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Bernhard Schurig



9,34 Euro



Graf-Stauffenberg-Schule  
Kloster-Langheim Str. 11



Raum E 011

ermäßigt: 6,54 Euro

## Gemeinsames Musizieren mit der Veeh-Harfe®



Kunst und  
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 (kann auch bei der OBA geliehen werden).**



**10 Termine dienstags, ab 27. September 2022**



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Holger Anders



68,00 Euro



Graf-Stauffenberg-Schule  
Kloster-Langheim-Str. 11



Raum E 011

Keine Ermäßigung

# Töpfern

Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6173**



Im Kurs lernen Sie das Töpfern.

Der Kurs ist gut für Anfänger\*innen.

Und auch, wenn Sie schon etwas töpfern können.

Im Kurs arbeiten Sie mit dem Material Ton.

Sie lernen verschiedenen Techniken kennen:

- Aufbau-Techniken
- Dekorations-Techniken

**Bitte mitbringen: kleines spitzes Küchen-Messer, Plastik-Tüte für den Ton, Schürze oder altes Hemd.**

**16 Euro für Material.**



**11 Termine mittwochs, ab 26. Oktober 2022**



von 17.00 Uhr



bis 19.15 Uhr



Kerstin Decker



105,60 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Raum U 05

ermäßigt: 73,92 Euro

## Auf den Spuren der Adress-Bildung



Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8421**

Sie helfen bei der Orientierung in Städten:

Haus-Namen, Haus-Nummern und Straßen-Namen.

Erst nach Eingabe einer Adresse führt das Navi zum Ziel.

Und früher?

Wie finden sich Menschen an einem fremden Ort zurecht?

Wie beschrieb man seinen Wohn-Ort einem Besucher?

Wie fand sich der Post-Bote zurecht?

Wir zeigen Ihnen Spuren in der Alt-Stadt von Bamberg.

Sie können Antworten auf die Fragen geben.



**Freitag, 14. Oktober 2022**



von 17.00 Uhr



Maximiliansplatz am  
Brunnen



bis 18.30 Uhr



Stephanie Eißing M.A.



8 Euro

keine Ermäßigung

## Geschichte mit dem Rad erfahren

Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0505**



Berliner Mauer-Radweg und Eiserner-Vorhang Rad-Weg.  
Auf diesen Rad-Wegen kann man Geschichte erleben.  
Man ist der europäischen Politik, Natur und Kultur ganz nah.  
Die Berliner Mauer und der „eiserne Vorhang“ haben Europa und  
Deutschland lange gespalten.  
Es war eine Grenze nach dem 2. Welt-Krieg.  
Heute kann man an dieser ehemaligen Grenze mit dem Fahr-  
Rad fahren.  
Der Fahrrad-Weg soll an die damalige Zeit erinnern.  
Und an den heutigen Frieden.  
Michael Cramer stellt beide Wege im Vortrag vor.  
Er war Europa-Abgeordneter.



**Mittwoch, 12. Oktober 2022**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Michael Cramer



kostenlos



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Großer Saal

# Pathologie im Klinikum am Bruderwald



Führung



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, 19. Januar 2023**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



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



Klinikum am Bruderwald,  
Buger Str. 80 (Rezeption)



5 Euro  
keine Ermäßigung

# Blick hinter die Kulissen vom E.T.A. Hoffmann Theater

Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8112**



Sie wollten schon immer mal hinter die Kulissen eines Theaters schauen?

Es interessiert Sie zu erfahren, wie am Theater gearbeitet wird?  
Wir besichtigen die verschiedenen Spiel-Stätten.

Das sind zum Beispiel:

das Große Haus und das Studio.

Man kann auch die Probe-Räume besichtigen.

Wir werfen einen Blick in die Abteilungen und Werkstätten.

Sie können auch Fragen stellen.



**Freitag, 28. Oktober 2022**



von 16.00 Uhr



bis 17.30 Uhr



Stefan Dzierzawa



5 Euro



ETA Hoffmann Theater  
(Haupt-Eingang)

keine Ermäßigung

# Polizei-Inspektion und Kriminal-Polizei Bamberg



Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8113**

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: gültiger Personal-Ausweis.**



**Mittwoch, 09. November 2022**



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Silke Gahn



5 Euro



Polizei-Inspektion  
Bamberg,



Schildstraße 81  
(Haupt-Eingang)

keine Ermäßigung

# Musik-Gruppe mit Instrumenten und Gesang

## Musik-Schule



Ein Angebot  
der  
Musik-Schule  
Bamberg



Wir hören uns gemeinsam ein Lied an.

Dann erarbeiten wir den Grund-Schlag.

Wir lernen verschiedene rhythmische Begleitungen.

Wir spielen dabei auf Instrumenten und singen.

Wir machen Musik auf unterschiedliche Weise.

Der Spaß steht im Vordergrund.

Der Kurs geht ein ganzes Schul-Jahr.

Das ist ein Angebot der Musik-Schule.

**Die Anmeldung ist nur über die OBA oder die Musik-Schule möglich.**



**donnerstags, ab 15. September 2022**



von 16.00 Uhr



bis 16.45 Uhr



Melanie Erzfeld



22,70 Euro im Monat



Musik-Schule  
St.-Getreu-Straße 14



Raum 101

## Trommel-Gruppe „alle zusammen“



### Musik-Schule



Ein Angebot  
der  
Musik-Schule  
Bamberg

Es ist eine inklusive Trommel-Gruppe für Erwachsene.

Wir spielen leichte Rhythmen.

Wir spielen alle zusammen oder auch in kleinen Gruppen.

Wir haben Spaß an klangvollen Rhythmen.

Die Gruppe ist geeignet für jeden ohne empfindliche Ohren.

Das ist ein Angebot der Musik-Schule.

**Die Anmeldung ist nur über die OBA oder die Musik-Schule möglich.**



**montags, ab 12. September 2022**



von 15.30 Uhr



bis 17.00 Uhr



Melanie Erzfeld



12 Euro im Monat



Musik-Schule  
St.-Getreu-Straße 14



Raum 101

# Vortrag: „Vor dem Gesetz sind nicht alle gleich“

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Online

Kurs-Nummer

**400GS05**



Es heißt im Gesetz: Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.  
Aber: Sie sind nicht gleich.

Reiche Personen haben oft Vorteile.

Arme Personen haben oft Nachteile.

Zum Beispiel:

Menschen, die ein Brot stehlen, können hart bestraft werden.

Ronen Steinke berichtet in dem Kurs von Ungerechtigkeiten.

Ronen Steinke schreibt Artikel für die Süddeutsche Zeitung.



**Mittwoch, 19. Oktober 2022**



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Ronen Steinke



6 Euro



Der Kurs findet im  
Internet statt.



Sie können von zuhause  
aus mitmachen.

ermäßigt: 4,50 Euro

# Die Macht von Google, Apple, Facebook, Amazon



Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Online

Kurs-Nummer

**400GS06**

Es gibt es sehr viele Internet-Seiten.  
Menschen auf der ganzen Welt benutzen sie.  
Dadurch entstehen viele Informationen.  
Diese Informationen nennt man Daten.  
Große Unternehmen sammeln diese Daten.  
Das sind: Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft.  
Diese „Teuflischen Fünf“ haben Macht über:

- Werbung im Internet
- Handel im Internet
- soziale Netz-Werke.

Im Vortrag wird die Macht der „Teuflischen Fünf“ vorgestellt.  
Stefan Mey hält den Vortrag. Er ist IT-Journalist.



**Montag, 07. November 2022**



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Stefan Mey



kostenlos



Der Kurs findet im  
Internet statt.



Sie können von zuhause  
aus mitmachen.

## Film: „Mein Liebhaber, der Esel und ich“

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**452GU1**



Der Film zeigt die Geschichte von der Lehrerin Antoinette. Sie folgt ihrem heimlichen Geliebten in den Wander-Urlaub. Dabei hat sie einen Begleiter: Den Esel „Patrick“. Der eigen-willige Esel bringt Antoinette an die Grenzen der Geduld. Der Esel hilft Antoinette aber auch: Sie gewinnt neue Erkenntnisse über das Leben und die Liebe.



**Mittwoch, 12. Oktober 2022**



von 15.30 Uhr



bis 17.00 Uhr



Saal  
Pfarr-Heim  
Karmelitenstraße 10  
Gundelsheim



Kostenlos

## Film: „Madame Mallory und der Duft von Curry“



Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND  
Gundelsheim

Kurs-Nummer  
**452GU5**

In dem Film geht es um einen Koch und seine Familie aus Indien.  
Sie ziehen nach Frankreich.

Dort eröffnen sie ein indisches Restaurant.

Auf der anderen Straßen-Seite ist ein klassisches, französisches  
Restaurant.

Madame Mallory leitet dieses französische Restaurant.

Es entsteht ein Streit zwischen den beiden Restaurants.

Im Film lernt Madame Mallory aber viel über die indische Küche.  
Und es gibt ein gutes Ende.



**Mittwoch, 08. Februar 2023**



von 15.30 Uhr



bis 17.00 Uhr



Saal  
Pfarr-Heim  
Karmelitenstraße 10  
Gundelsheim



kostenlos

# Erste-Hilfe bei Kindern und Jugendlichen

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**450SZ1**



In dem Vortrag geht es um Erste Hilfe bei Kindern.

Es wird gezeigt was im Not-Fall wichtig ist.

Und was als erstes getan werden muss.

Man lernt auch wie man Unfälle verhindern kann.



**Dienstag, 18. Oktober 2022**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Edgar Waldmann



3,00 Euro



Klassen-Zimmer  
Real-Schule  
Burgholzstraße 10  
Scheßlitz

ermäßigt: 2,25 Euro

## Kräuter-Führung



Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Viereth-Trunstadt

Kurs-Nummer

**450TU1**

Die Natur bietet fast das ganze Jahr viele wilde Pflanzen.

Im Herbst ist eine Kräuter-Führung nochmal richtig interessant.

Man spricht auch vom „zweiten Frühling“.

Entdecken Sie mit der Kurs-Leiterin bei einem Spaziergang die Wild-Kräuter.

Wir sammeln und verarbeiten die Kräuter nach dem Motto:

Bestimmen - Pflücken – Reinbeißen!

**Bitte mitbringen: Schreib-Sachen, Korb oder Baumwoll-Tasche, kleines Messer und Schneide-Brett, 3 Euro für Material.**



**Donnerstag, 29. September 2022**



von 16.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Barbara Martin



8 Euro



Park-Platz beim Kreuz  
Berg-Kuppe in  
Stückbrunn  
Viereth-Trunstadt

ermäßigt: 6,00 Euro

# Stärkung des Immun-Systems

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**450GU6**



Das Immun-System ist das Abwehr-System des Körpers.

Es schützt den Körper vor Krankheiten.

Es ist wichtig für unsere Gesundheit.

In diesem Kurs lernen wir:

Wie können wir das Immun-System stärken.



**Montag, 16. Januar 2023**



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Heidi Krinner



3 Euro



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim

ermäßigt: 2,25 Euro

## Das Land China: Städte und Landschaften



Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Kübelstein

Kurs-Nummer

**450KU1**

Edgar Krapp macht den Vortrag.

Es geht um das Land China.

China ist ein abwechslungsungs-reiches Land in Asien.

Sie erfahren von großen Städten.

Und von Traum-Landschaften.



**Freitag, 11. November 2022**



von 19.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Edgar Krapp



3 Euro



Gemeinschafts-Raum  
Gemeinschafts-Haus  
Kübelstein 15 a  
Scheßlitz-Kübelstein

ermäßigt: 2,25 Euro

## Cool bleiben: Schlag-Fertigkeit lernen

Beruf und  
Karriere



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer  
**621GU1**



Dieses Training hilft in Gesprächs-Situationen.

Sie lernen sicher zu antworten.

Denn Schlag-Fertigkeit kann man lernen.

Sie können Schlag-Fertigkeit üben.

**Bitte mitbringen: 2 Euro für Kurs-Unterlagen.**



**Samstag, 12. November 2022**



von 10.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Benedicta Becker-Balling



16,80 Euro



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim

ermäßigt: 12,60 Euro

## Pilates für Frauen



Gesundheit



VHS - LAND

Memmelsdorf

Kurs-Nummer

**125ME2**

Pilates ist ein Training für den ganzen Körper.

Man macht beim Pilates Kraft-Übungen.

Man dehnt sich und atmet bewusst.

Man kräftigt die verschiedenen Muskeln:

- Becken-Boden
- Bauch
- Und Rücken.

Die Übungen sind gut für schwache Muskeln.

Das verbessert die Körper-Haltung.

**Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte und bequeme Kleidung.**



**15 Termine dienstags, ab 27. September 2022**



von 18.10 Uhr



bis 19.10 Uhr



Silke Kallies



45,00 Euro



VHS-Raum  
Bürger-Haus  
Pödeldorfer Straße 1  
Memmelsdorf

ermäßigt: 33,75 Euro

# Wasser-Gymnastik

Gesundheit



VHS - LAND

Baunach

Kurs-Nummer

**152BN2**



Wasser-Gymnastik ist ein besonderes Training im Wasser.

Das Wasser schont Gelenke und Rücken.

Herz und Muskeln werden gestärkt.

Man muss immer das Wasser verdrängen.

Deswegen sind die Übungen oft anstrengend.

**Bitte mitbringen: Schwimm-Sachen, Handtuch.**

**Im Preis ist der Eintritt inbegriffen.**



**10 Termine freitags, ab 23. September 2022**



von 17.00 Uhr



bis 17.45 Uhr



Schwimm-Halle  
Hallen-Bad  
Basteistraße 8-10  
Baunach



44,50 Euro

ermäßigt: 39 Euro

## Bowls und Wraps



Gesundheit



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

**921HA1**

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.

Und werden miteinander gemischt.

Man verwendet Gemüse, Fisch oder Käse.

Bowls und Wraps sind sehr vielfältig.

**Bitte mitbringen: Behälter für Essen, 8 Euro für Material.**



**Mittwoch, 18. Januar 2023**



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Monika Gerner



9 Euro



Schul-Küche

Grund- u. Mittel-Schule



Königshofstraße 3

Hallstadt

ermäßigt: 6,75 Euro

# Indische Küche

Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

**923LD3**



Indien ist ein Land in Asien.

Die indische Küche ist für ihre Curries bekannt.

Man spricht das: „Körries“.

Die indische Küche hat viele Gewürze und Aromen.

Daher gibt es unterschiedliche Geschmacks-Richtungen und Farben.

Wir kochen viele verschiedene Gerichte.

Wir lernen auch örtliche Unterschiede kennen.

Wir erfahren viel über traditionelle und moderne Gerichte.



**Donnerstag, 24. November 2022**



von 18.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Roma Pohl



19,90 Euro



Küche  
Schule  
Schulstraße 2  
Litzendorf

ermäßigt: 16,93 Euro

## Tapas und Antipasti



Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**923ZA1**

Tapas und Antipasti sind kleine Vor-Speisen.

Sie sind lecker.

Und schmecken nach Urlaub.

Antipasti kommen aus Italien.

Tapas kommen aus Spanien.

Man isst sie mit Wein oder Bier.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

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



**Montag, 17. Oktober 2022**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



9 Euro



Schul-Küche

Treff-Punkt: Schul-Hof

Grund- und Mittel-Schule

Schulstraße 7

Zapfendorf

ermäßigt: 6,75 Euro

## Mit Curry kochen

Gesundheit



VHS - LAND

Baunach

Kurs-Nummer

**921BN1**



Curry ist eine Gewürz-Mischung.

Man spricht das: „Körrie“.

Im Kurs lernen wir:

Wie und was wir mit Curry kochen.

**Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr-Tuch,**

**Behälter für Essen, 6 Euro für Material.**



**Samstag, 28. Januar 2023**



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



10,40 Euro



Schul-Küche,  
Grund-und Mittel-Schule,  
Basteistraße 8-10  
Baunach

ermäßigt: 7,80 Euro

## Wir backen einen Lieblings-Kuchen



Gesundheit



VHS - LAND

Baunach

Kurs-Nummer

**925BN1**

Wir backen einen leckeren Kuchen.  
Der Kuchen ist leicht und einfach zu backen.  
Er schmeckt wunderbar.

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



**Samstag, 19. November 2022**



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



10,40 Euro



Schul-Küche  
Grund- und Mittel-Schule  
Basteistraße 8-10  
Baunach

ermäßigt: 7,80 Euro

## Lager Bier rot-gold: handwerklich gebraut

Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**926SZ1**



Im Kurs lernen Sie wie Bier gebraut wird.

Sie lernen, wie man ganz einfach Bier brauen kann.

Sie heißt „Infusions-Verfahren“.

Dafür braucht man keine Chemie und wenig Technik.

Das Bier können Sie zuhause in Flaschen abfüllen.

Vorher muss es noch gären.

Eine Brauer-Brotzeit und das Bier gibt es im Kurs.

**Bitte mitbringen: Getränk, Kleinigkeit zum Essen, Bier-Krug, Schürze, Geschirr-Tücher, Wisch-Lappen, verschließbares Transport-Gefäß für Bier-Würze mit 6-10 Litern Inhalt, Klebe-Band, Stift, 2 verschließbare Gefäße: 0,5 Liter für Hefe, Material-Kosten von 18 Euro in bar für: Rezepte, Bier, Brot-Zeit und Zutaten.**



**Samstag, 24. September 2022**



von 10.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Walter Simon



79,00 Euro



Schul-Küche  
Mittel-Schule  
Mittlerer Weg 8  
Scheßlitz

ermäßigt: 59,25 Euro

## Brot und Brötchen selber backen



Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**925SZ1**

Wir lernen viel über das Brot-Backen.

Zum Beispiel:

Rezepte für den Alltag mit Voll-Korn.

Wir backen selber:

Brot mit vielen Nüssen, Baguette und Pfannen-Brot.

Das können wir am Ende probieren.

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



**Samstag, 22. Oktober 2022**



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

## Haare flechten - leicht gemacht

Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**950GU1**



Flecht-Frisuren sind immer in.

Und es gibt immer Anlässe dafür.

Zum Beispiel wenn es etwas zu feiern gibt.

Die Teilnehmer\*innen sollten mindestens schulter-langes Haar haben.

**Bitte mitbringen: eine Bürste, einen Stiel-Kamm, Haar-Gummis, Haar-Nadeln und Haar-Spray.**



**Samstag, 26. November 2022**



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Elfi Jung



18 Euro



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim

ermäßigt: 13,50 Euro

## Sing-Abend mit den Beatles und anderen



Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Lauter

Kurs-Nummer

**860LT1**

Ob Rock-Lieder oder Balladen:

Wer hat nicht Lieder im Ohr,  
die mit Erinnerungen verbunden sind?

Oder die einen seit Jahren begleiten?

In diesem Kurs hören und singen wir bekannte Hits.

Denn: Gemeinsam singen macht Spaß!

Die Lied-Texte gibt es im Kurs.

Man kann sich vorher Lieder wünschen.

Man kann auch ein Instrument mitbringen. Das sollte man mit der  
Kurs-Leitung vorher besprechen: 09524-7303



**Donnerstag, 24. November 2022**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Bernhard Schurig



4,50 Euro



1. Stock  
Rat-Haus  
Schulstraße 9  
Lauter

ermäßigt: 3,38 Euro

## Mein eigenes Gemälde – Malen mit Acryl

Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

**813HA2**



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.

Wir lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Der Kurs ist für Kinder und Erwachsene.

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, 29. Oktober 2022**



von 9.30 Uhr



bis 12.30 Uhr



Margitta Grampp



12 Euro



Grund- u. Mittel-Schule  
Raum F 108



Königshofstraße 3  
Hallstadt

ermäßigt: 9 Euro

## Öl-Malen wie Bob Ross®



Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Kemmern

Kurs-Nummer

**813KE2**

Bob Ross ist ein bekannter Künstler aus Amerika.

Er gibt im Fernsehen Mal-Kurse.

Er malt mit Öl-Farben.

Im Kurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®.

Die Teilnehmer\*innen können am Ende ein selbst gemaltes Bild mit nach Hause nehmen.

Zum Beispiel mit einem Landschafts-Motiv.

Oder einem Blumen-Motiv.

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



**Samstag, 15. Oktober 2022**



von 10.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Günter Petzoldt



35 Euro



Mehr-Zweck-Raum  
Schule



Breitengüßbacher Str.  
Kemmern

ermäßigt: 26,25 Euro

## Aus einer alten Jeans etwas Neues zaubern!

Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

**880LSB1**



Sie haben alte Jeans mit Löchern oder Rissen?

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie man alte Jeans zu einem neuen Kleidungs-Stück macht.

Oder: Wie man alte Stoffe repariert.

Hilfreich dabei ist die Technik „BORO“.

Das ist eine alte Technik aus Japan.

Dabei werden Stoff-Stücke kunstvoll neu zusammengesetzt.

Sie arbeiten im Kurs nur mit der Hand.

**Bitte mitbringen: Jeans (zum Beispiel: Hose, Rock oder Jacke...), Stoff-Reste, alte Kleidungs-Stücke, Steck-Nadeln, kleine Schere (Stick-Schere), Zuschneide-Schere (diese kann man auch im Kurs leihen), Papier-Schere, Finger-Hut, Näh-Nadeln, Schreib-Sachen, Papier oder Block für Notizen, 5 Euro für Material.**



**Samstag, 22. Oktober 2022**



von 13.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Melanie Amon



21,40 Euro



Levi Strauss Museum  
Marktstraße 31 – 33  
Buttenheim

ermäßigt: 16,05 Euro

## Klassischer Drachen-Bau



Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**831ZA1**

Im Kurs bekommen Sie eine Einführung über das Drachen-Steigen.  
Sie lernen etwas über:

- verschiedene Modelle
- den grundlegenden Aufbau
- die Materialien
- und den Drachen-Schwanz

Sie probieren den Drachen-Bau auch selbst aus:  
Sie verarbeiten Holz-Stäbe, Schnüre und Papier.

Bei passendem Wetter lassen die Teilnehmer\*innen ihren fertigen Drachen steigen.

Das Material bekommt man im Kurs.

**Bitte mitbringen: 15 Euro für Material.**



**3 Termine mittwochs, ab 28. September 2022**



von 17.30 Uhr



bis 19.45 Uhr



Reinhold Wein



26,40 Euro



Werk-Raum  
Mittel-Schule  
Mittlerer Weg 8  
Scheßlitz

ermäßigt: 19,80 Euro

## Peddigrohr-Flechten

Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**834GU1**



Das Peddig-Rohr kommt von einer Kletter-Palme.

Mit den Rohren kann man flechten.

Hier lernen Sie wie das geht.

Sie flechten Körbe, Behälter und Tabletts.

Und noch vieles mehr.

**Bitte mitbringen: Geld für Material-Kosten.**



**3 Termine mittwochs, ab 23. November 2022**



von 19.00 Uhr



bis 21.15 Uhr



Christine Engelhaupt



19,80 Euro



Werk-Raum

Michael-Arneth-Schule



Schulstraße 2

Gundelsheim

ermäßigt: 14,85 Euro

## Tanz-Kurs für Anfänger\*innen



Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

**855BH1**

Im Kurs lernen Sie tanzen.

Der Kurs ist gut für Anfänger\*innen.

Sie lernen alles von Anfang an.

Die Tänze machen Sie mit einer anderen Person.

Das nennt man: Paar-Tanz.

Die Begleit-Person kann mit Ihnen tanzen.

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



**5 Termine samstags, ab 8. Oktober 2022**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Georgia Täuber



22 Euro



Klassen-Raum  
Alte Schule  
Hauptstraße 15 a  
Buttenheim

ermäßigt: 16,50 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.  
Spätesten 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](http://www.vhs-bamberg.de)

VHS Bamberg Land: [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)



Offene Behindertenarbeit  
der Lebenshilfe Bamberg e.V.



## 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](mailto:oba@lebenshilfe-bamberg.de)

Internet: [www.lebenshilfe-bamberg.de/freizeit](http://www.lebenshilfe-bamberg.de/freizeit)

## Ansprech-Partner:



**Melanie Bernt**

Telefon:  
0951 - 1897 2104



**Johanna Heim**

Telefon:  
0951 - 1897 2109

## Die Volks-Hoch-Schulen im Internet

VHS Bamberg Stadt: [www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de)

VHS Bamberg Land: [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)

### Impressum

Herausgeber: Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.  
Redaktion: Johanna Heim, Melanie Bernt, Monika Maierhöfer  
Auflage: 800 Stück  
Layout: Ronny Ströhlein, Johanna Heim  
Bilder: pixabay, Christoph Lilge

# Anmeldung zu Kursen der Volks-Hoch-Schule Bamberg

(Bitte Vorder-Seite und Rück-Seite ausfüllen)



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

**Sie müssen einverstanden sein, dass die OBA das darf.**

**Bitte kreuzen Sie hier an und unterschreiben Sie:**

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

\_\_\_\_\_  
**Ort, Datum und Unterschrift**

**Bitte ankreuzen, was zutrifft:**

- Ich bekomme Grund-Sicherung. Ich lege eine Kopie vom Grund-Sicherungs-Bescheid dazu. (Das brauchen wir als Nachweis für eine Vergünstigung).
- Ich brauche eine Begleit-Person.  
In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B.  
Ich lege eine Kopie von meinen Behinderten-Ausweis bei.  
(Informationen zu Kosten der Begleit-Person auf Seite 5).

\_\_\_\_\_  
**Nach-Name**

\_\_\_\_\_  
**Vor-Name**

\_\_\_\_\_  
**Straße und Haus-Nummer**

\_\_\_\_\_  
**Post-Leit-Zahl und Ort**

\_\_\_\_\_  
**Geburts-Datum**

\_\_\_\_\_  
**Telefon oder Handy-Nummer**

# Kurs-Anmeldung

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

Die Kurse kosten Geld.

Die VHS holt das Geld von Ihrem Bank-Konto.

Das müssen Sie vorher erlauben.

Diese Erlaubnis nennt man: SEPA-Mandat.

Das SEPA-Mandat gilt bis auf Wider-Ruf.

Füllen Sie das SEPA-Mandat aus und unterschreiben Sie!

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

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

\_\_\_\_\_  
**Nach-Name und Vor-Name**

\_\_\_\_\_  
**Straße und Haus-Nummer**

\_\_\_\_\_  
**Post-Leit-Zahl und Ort**

\_\_\_\_\_  
**Name der Bank**

**IBAN DE** \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_

**BIC** \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unterschrift

\* Gläubigeridentifikationsnummer VHS Stadt DE11ZZZ00000012672  
Gläubigeridentifikationsnummer VHS Bamberg Land DE73VHS00000134164

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