

# Kurs-Programm in Einfacher Sprache

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

**Herbst und Winter**  
**2024 / 2025**





## Das Lernen in Kursen

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

Alle Menschen wollen lernen.

Auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Lernen und sich weiter bilden kann man in der VHS.

VHS ist die Abkürzung für Volks-Hoch-Schule.

Die VHS ist eine Schule für alle Menschen.

An der VHS gibt es viele Kurse.

Alle können dort etwas lernen.

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

Wir beraten zu den VHS-Kursen.

Wir helfen bei der Anmeldung.

Wir organisieren bei Bedarf eine Begleit-Person.

Und einen Fahr-Dienst.

Die VHS der Stadt Bamberg ist in der Tränkgasse 4.

Das Gebäude heißt:

Altes E-Werk.

Aber es gibt auch Kurse an anderen Orten in Bamberg.

Die VHS-Bamberg Land ist in der Ludwigstraße 25.

Sie organisiert VHS-Kurse im Land-Kreis Bamberg.

Es gibt Kurse in fast jeder Gemeinde.

Das Programm-Heft hat zwei Teile:

**Der blaue Teil ist für die VHS Stadt.**

**Der grüne Teil ist für die VHS Land.**

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

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

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

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

Es gibt Kurse für viele verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Die Bereiche erklären wir auf den Seiten 10 und 11.

## **Beratung**

Wir helfen, wenn Sie Fragen haben.

Zum Beispiel:

Welcher Kurs passt zu mir?

Wie fülle ich die Anmeldung aus?

Wie komme ich zu dem Kurs?

Wer hilft mir im Kurs?

Was kostet die Begleit-Person?

Melden Sie sich bei uns.

Oder beim VHS-Rat.

Der VHS-Rat wird auf Seite 8 vorgestellt.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

## Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:

Melden Sie sich an.

Dazu füllen Sie den Anmelde-Bogen ganz aus.

Dabei können wir Ihnen gerne helfen.

Die Anmeldung können Sie abgeben:

Im OBA-Büro.

Beim Sozial-Dienst.

In der Werkstatt.

Oder im Sekretariat der Bertold-Scharfenberg-Schule.

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

Das nennt man: Erhebung von Daten.

Daten sind Informationen über Sie.

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

Die VHS braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

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

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

Das nennt man: Verarbeitung von Daten.

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

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

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

## Preise für die Kurse

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

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

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

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

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

Zum Beispiel bei Führungen.

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

Dann müssen Sie trotzdem die Kurs-Gebühr bezahlen.

Wenn der Kurs ganz ausfällt:

Dann müssen Sie natürlich keine Gebühr bezahlen.

## Zahlung der Kurs-Gebühr

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

Mit Ihrer Unterschrift stimmen sie zu:

Die VHS darf das Geld von Ihrem Konto holen.

Das nennt man: SEPA-Mandat.

Sie können diese Erlaubnis später auch zurück-nehmen.

Dann werden Ihre Bank-Daten gelöscht.

## **Begleit-Person und Kosten**

Sie möchten Hilfe, um zum Kurs zu kommen?

Sie möchten Unterstützung im Kurs?

Dann kann eine Begleit-Person helfen.

Kreuzen Sie bei der Anmeldung an:

Ich brauche eine Begleit-Person.

In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B.

Wir suchen für Sie eine Begleit-Person.

Sie können die Begleit-Person vorher kennen lernen.

Die Begleit-Person holt Sie von zu Hause ab.

Die Begleit-Person unterstützt Sie im Kurs.

Die Begleit-Person bringt Sie wieder nach Hause.

Die Begleit-Person kostet etwas.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Begleit-Person zu bezahlen.

Zum Beispiel:

Über die Pflege-Kasse.

Mit einer Rechnung.

Oder über den Bezirk.

Wir beraten Sie zu den Kosten gerne bei Ihrer Anmeldung!

## **Online-Angebote**

Es gibt auch viele Online-Angebote.

Diese finden im Internet statt.

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

Nach der Anmeldung werden Ihnen die Zugangs-Daten zugeschickt.

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

## Alles aus einer Hand:



Orthopädie-  
technik



Kinder-  
orthopädie



Orthopädie-  
schuhtechnik



Rehatechnik



Sanitätshaus



Homecare

## Für Sie vor Ort:



### Zentrale Hallstadt

Heganger 18 · 96103 Hallstadt



### Bamberg Innenstadt

Heinrichstr. 4 · 96047 Bamberg



### Bamberg Klinikum (MVZ)

Buger Str. 82 · 96049 Bamberg



### Hirschaid

Industriestr. 15 · 96114 Hirschaid



### Burgebrach

Am Eichelberg 1 · 96138 Burgebrach



### Bad Staffelstein Schön Klinik

Am Kurpark 11 · 96231 Bad Staffelstein



## Der VHS-Rat

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

Der VHS-Rat hat diese Aufgaben:

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

Brauchen Sie Beratung bei der Kurs-Anmeldung?

Haben Sie Probleme bei einem Kurs?

Haben Sie eine Idee, was wir besser machen können?

Sagen Sie im OBA Büro Bescheid.

Oder sprechen Sie uns direkt an.



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

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



An diesem Tag ist der Kurs.



von

Uhr-Zeit vom Kurs.  
Wann der Kurs anfängt.



bis

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



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



Der Ort vom Kurs.  
Hier findet der Kurs statt.



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



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



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



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

## Die Kurs-Bereiche

Es gibt Kurse für verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Jeder Bereich hat ein Bild.

Hier sehen Sie:

Welches Bild gehört zu welchem Bereich.

Was wird in dem Bereich gemacht.



### **Bereich Gesellschaft**

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

Zum Beispiel:

Sie lernen etwas über Musik oder Kunst.

Oder über Natur-Wissenschaft.



### **Bereich Beruf und Karriere**

Alle Kurse haben etwas mit der Arbeit zu tun.

Zum Beispiel:

Wie Sie eine Bewerbung schreiben.

Oder wie man am Computer arbeitet.



### **Bereich Sprachen**

Hier können Sie Sprachen lernen.

Zum Beispiel:

Deutsch, Französisch oder Englisch.



### **Bereich Gesundheit und Fitness**

In diesem Bereich finden Sie Gesundheits-Kurse.

Zum Beispiel:

Sport-Kurse oder Koch-Kurse.



### **Bereich Führungen und Besichtigungen**

In diesem Bereich können Sie zum Beispiel:  
Betriebe anschauen.

Eine Stadt-Führung machen.



### **Bereich Kultur und Gestalten**

Hier wird gebastelt und gemalt.

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



### **Bereich Vorträge und Veranstaltungen**

Hier können Sie etwas zu bestimmten Themen  
hören und sehen.

Zum Beispiel:

Jemand erzählt von einer Reise.

Sie besuchen ein Konzert.

vhs  
Bamberg-Land

vhs  
Bamberg Stadt



weiter denken!  
Volkshochschule

**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.**



## TNL Umweltplanung

### Deine Artenkenntnis ist gefragt!

Du bist bereits freiberufliche(r) Ornitholog\*in, Fledermauskundler\*in oder Botaniker\*in oder möchtest beginnen, Deine Leidenschaft für die Natur mit einem Beruf zu verbinden? Dann bist Du bei uns genau richtig! Werde Teil unseres Teams und arbeite aktiv an der Energiewende mit!

Unser Umweltplanungsbüro sucht erfahrene Artenkenner, die uns bei der Umsetzung unserer Projekte unterstützen. Deine detaillierten Kenntnisse über die heimische Flora und Fauna sind für unsere Arbeit von unschätzbarem Wert.

### Du bist interessiert?

Dann melde Dich gerne bei uns! Wir freuen uns auch über Initiativbewerbungen für Festanstellungen als Planer\*innen und Gutachter\*innen.

Mail an: [karriere@tnl-umwelt.de](mailto:karriere@tnl-umwelt.de)



TNL Buttenheim GmbH  
Hauptstraße 54  
96155 Buttenheim  
Tel.: 09545 - 34897 - 10

[www.tnl-umwelt.de](http://www.tnl-umwelt.de)

Top Innovator  
2024  
innovativster  
Mittelstand  
Deutschlands



## Yoga für Rücken und Brust

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4218**



In unserem Alltag sitzen oder stehen wir oft.

Dadurch werden unsere Muskeln kürzer.

Unser Rücken wird dann rund.

In diesem Yoga-Tages-Kurs machen wir Übungen dagegen.

Sie dehnen die Muskeln im Brust-Bereich.

Sie stärken den Rücken.

Wir machen auch Übungen für das Atmen.

Der Kurs ist gut für Anfänger und auch für Geübte.

**Bitte mitbringen:**

**bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk.**



**Samstag, 07. Dezember 2024**



von 9.00 Uhr



bis 11.00 Uhr



Gabriele Sachs



15,27 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Raum U10

ermäßigt: 10,69 Euro

## Grund-Kurs: Orientalischer Tanz



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4800**

Der Orientalische Tanz ist getanzte Lebens-Freude!

Ich lade Sie herzlich dazu ein!

Sie trainieren nebenbei sanft Ihren Körper.

Ihre Figur wird dabei gestrafft.

Sie bekommen ein angenehmes Körper-Gefühl.

Der Kurs wird an die Teilnehmerinnen angepasst.

Im Vordergrund steht immer der Spaß am Tanzen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften, Tanz-Schlappen.**



**10 Termine mittwochs, ab 09. Oktober 2024**



von 18.30 Uhr



Tanz-Schule Scholz  
Ohmstraße 13



bis 19.45 Uhr



Bamberg  
Raum 1



Daniela Raab



87,85 Euro

ermäßigt: 67,50 Euro

# Das prä-menstruelle Syndrom

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4009**



In diesem Kurs geht es um das prä-menstruelle Syndrom (PMS). Das sind: Körperliche und seelische Beschwerden bei Frauen vor der Monats-Blutung.

Jede zweite Frau ist betroffen.

Zum Beispiel durch:

Stimmungs-Schwankungen oder Heiß-Hunger.

In diesem Kurs betrachten wir gemeinsam den weiblichen Zyklus.

Der Zyklus ist die Zeit zwischen den Monats-Blutungen.

## **Sie lernen:**

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Was kann man gegen PMS tun?

Im Kurs gibt es eine Tee-Mischung und ein Lehr-Heft.



**Montag, 20. Januar 2025**



von 17.30 Uhr



bis 20.30 Uhr



Katrin Huber



23,92 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Erlwein (012)

ermäßigt: 20,34 Euro

## Achtsamer Winter-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.  
Ruhe und Gelassenheit entfaltet sich.  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Bitte mitbringen: wetter-feste Kleidung (warme Socken, Regen-Kleidung).**



**Sonntag, 19. Januar 2025**



von 10.00 Uhr



Waldorf-Kindergarten  
Rattlerstraße 1



bis 12.00 Uhr



Bamberg/ Gaustadt



Silke Lengemann



15,27 Euro

ermäßigt: 10,69 Euro

## Was die Groß-Eltern noch wussten: Altes Wissen im modernen Leben

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4061**



Das Thema Gesundheit beschäftigt uns jeden Tag.

Hier lernen Sie:

- Wie helfen uns alte Haus-Mittel?
- Wie können Nahrungs-Mittel die Gesundheit stärken?
- Wie wird man gesund alt?
- Wie beugt man Krankheiten vor?

In diesem Kurs erfahren Sie viel über die Haus-Mittel von unseren Groß-Eltern!

**Bitte mitbringen: Schreib-Sachen.**



**Donnerstag, 14. November 2024**



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Michael Manig



6,85 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Raum 023

ermäßigt: 4,80 Euro

## Tablet-Kurs: Wofür kann ich ein Tablet nutzen?



Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**2541**

In diesem Kurs geht es um das „Tablet“.

Das ist Englisch.

Man spricht es: „Täblet“.

Auf Deutsch bedeutet das: kleine Tafel.

Ein Tablet ist größer als ein Handy.

Es ist wie ein kleiner, starker Computer.

Und es ist gut für unterwegs.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Wie funktioniert ein Tablet?
- Was kann man mit dem Tablet machen?

Der Kurs ist gut für Anfänger.

**Bitte mitbringen: Eigenes Tablet.**



**3 Termine mittwochs, ab 06. November 2024**



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Manfred Jäger



28,16 Euro



Graf-Stauffenberg-Schule

Kloster-Langheim-



Straße 11

Bamberg

Raum E011

ermäßigt: 19,71 Euro

# Klär-Anlage Bamberg: Unser Abwasser

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8023**



Unser Abwasser - aus den Augen, aus dem Sinn?

Für Essen, Waschen und Toilette verbrauchen wir Wasser.

Anschließend verschwindet es einfach im Kanal.

Doch was passiert damit?

Wohin fließt es?

Sie lernen etwas über die Ableitung und Reinigung von dem Abwasser.

Sie lernen: Umwelt-Schutz ist ohne Technik nicht möglich.

**Bitte tragen Sie feste Schuhe.**



**Samstag, 16. November 2024**



von 10.00 Uhr



bis 12.00 Uhr



Holger Reutter



5 Euro



Klär-Anlage Bamberg  
Rheinstraße 4



(Haupt-Eingang)

keine Ermäßigung

## Atelier-Führung mit Alvaro-Luca Ellwart: Gold, Silber, Kupfer und Eisen



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8042**

Metalle finden Menschen schon immer spannend.

Metalle kommen aus der Erde.

Sie glänzen und leiten Strom.

Oder verändern die Farbe und Festigkeit.

Bei dieser Führung erfahren Sie viel über diese vier wichtigen Metalle:

Gold, Silber, Kupfer und Eisen.

Sie lernen etwas über die Geschichte von den Metallen.

Und welche Bedeutung die Metalle haben.

**Bitte tragen Sie feste, geschlossene Schuhe und eine Hose aus festem Baumwoll-Stoff.**



**Mittwoch, 12. Februar 2025**



von 18.00 Uhr



Atelier Nonne 11  
Nonnenbrücke 11



bis 19.30 Uhr



Bamberg



Alvaro-Luca Ellwart



11 Euro

keine Ermäßigung

## Radio Bamberg

### Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8025**



Viele hören das Programm von Radio Bamberg.

Bei dieser Führung lernen Sie alles über diese Fragen:

- Woher kommen die Nachrichten aus der Umgebung?
- Wie werden die Beiträge gemacht?
- Wie wird die Musik ausgewählt?
- Wie entstehen die Gespräche mit Prominenten?
- Wie wird man Moderator?
- Wie funktioniert die Technik?

Schauen Sie hinter die Kulissen im Studio!



**Montag, 18. November 2024**



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Marcus Appel



5 Euro



Gutenbergstraße 5  
Sende-Räume (2.Stock)  
(1.Kreuzung links, auf  
FT-Gelände  
ausgeschildert)



keine Ermäßigung

## Die Bamberger Unter-Welt: Bier-Kultur und Felsen-Keller



### Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8429**

Hier machen Sie eine Stadt-Besichtigung.  
Und erleben die Stollen-Anlagen unter der Erde!  
Der Rund-Gang geht vom Domberg durch die Gassen in der Alt-Stadt.

Wir sehen Brau-Häuser.

Und kommen zu den Bier-Kellern im Berg-Gebiet.

Dort gibt es ein großes Gang-System unter dem Boden.

Früher wurde dort Wein und Bier gelagert.

Die Stollen waren auch wichtig im Zweiten Welt-Krieg.

Sie erfahren alles darüber.

**Bitte mitbringen: Taschen-Lampe, Helm (zum Beispiel: Fahrrad-Helm), feste Schuhe, warme Kleidung.**



**Dienstag, 29. Oktober 2024**



von 18.00 Uhr



Alte Hofhaltung

Schöne Pforte



bis 19.30 Uhr



Domplatz 7 (AGILädla)

Ende: Spezial Keller in

der Sternwartstraße



Team von AGIL und VHS



10 Euro

keine Ermäßigung

## Bamberger Advents- und Weihnachts-Bräuche

### Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8438**



Erleben Sie eine Reise durch die weihnachtliche Stadt.

Sie hören von alten Weihnachts-Bräuchen.

Zum Beispiel:

Von Sankt Martin und Drei-König.

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

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

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

Oder vom „Perlefex“.

Er machte in den „Rau-Nächten“ Bamberg's Gassen unsicher.

Die Führung enthält eine Kost-Probe.



**Freitag, 13. Dezember 2024**



von 15.00 Uhr



Grüner Markt (vor der  
Martins-Kirche)



bis 17.00 Uhr



Ende: Schranne



Alexandra Hesselbarth



9,40 Euro

keine Ermäßigung

## Malteser: So sehen Verletzungen bei Katastrophen-Schutz-Übungen aus



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8122**

Die Malteser in Bamberg helfen bei großen Unfällen.  
Und bei Katastrophen.

Das trainieren die Malteser auch.

Bei den Übungen dafür muss alles echt aussehen.

Es gibt extra eine Gruppe für „Notfall-Darstellung“.

Diese Gruppe schminkt Verletzungen.

Sie stellen die Unfall-Opfer nach.

Bei dieser Führung sehen sie, wie das geht.

Es gibt auch Einblicke in den Katastrophen-Schutz.

Und: Sie können sich Ihre "eigene Schnitt-Wunde" schminken.



**Mittwoch, 13. November 2024**



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Adrian Grodel



5 Euro



Malteser Diözesan-  
Geschäfts-Stelle



Moosstraße 69  
Bamberg

keine Ermäßigung

## Das Staats-Archiv: "Das hat Dir der Teufel gesagt! - Magie, Zauberei und Hexerei"

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8124**



Hier erleben Sie eine Führung durch das Staats-Archiv.  
Im Staats-Archiv werden viele Informationen gesammelt.  
Zum Beispiel von Behörden und Gerichten.  
Die Schrift-Stücke sind schon sehr alt.  
Die Führung hat zwei Schwer-Punkte:  
Sie erfahren etwas zu den Gebäuden vom Archiv.  
Zum alten Bau von 1905.  
Und zum neuen Bau von 2019.  
Sie erfahren von den Aufgaben vom Staats-Archiv.  
Sie bekommen Informationen aus der Zeit von Magie, Hexerei  
und Zauberei.



**Donnerstag, 14. November 2024**



von 17.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Dr. Johannes  
Staudenmaier



5 Euro



Staats-Archiv Bamberg  
Hainstraße 39



(Eingangshalle)

keine Ermäßigung

## Pathologie im Klinikum am Bruderwald



### Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8040**

„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, 6. Februar 2025**



von 19.00 Uhr



Klinikum am Bruderwald  
Buger Straße 80  
(Rezeption)  
Bamberg



bis 20.30 Uhr



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



5 Euro

keine Ermäßigung

## EMAILLE: Im Reich der Gläsernen Farben

### Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8028**



Emaillie ist eine Werk-Technik.

Es gibt zum Beispiel Geschirr aus Emaillie.

Bei der Technik wird Glas auf Metall gebrannt.

Bei dieser Führung erfahren Sie viel über das Emaillieren.

Sie lernen etwas über die Geschichte der Werk-Technik.

**Bitte tragen Sie feste, geschlossene Schuhe und eine Hose aus festem Baumwoll-Stoff.**



**Dienstag, 26. November 2024**



von 18.00 Uhr



Atelier Nonne 11  
Nonnenbrücke 11



bis 19.30 Uhr



Bamberg



Nora Kovats



11 Euro

keine Ermäßigung

## Lehr-Wanderung: Wild-Pilze



Gesellschaft  
und Leben



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1505**

Pilze wachsen immer.

Zu jeder Jahres-Zeit.

Und in verschiedenen Formen.

Sie haben verschiedene Aufgaben für die Umwelt.

Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Pilze.

Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt.

Wichtig: Pilze wachsen je nach Wetter.

Deshalb: Der Treff-Punkt wird erst am Mittwoch vor der  
Wanderung mitgeteilt.

**Bitte mitbringen: Korb, ein Messer, ein Pilz-Buch (kann man  
bei der OBA ausleihen), wetter-feste Kleidung.**



**Sonntag, 20. Oktober 2024**



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Rene Emil Klein



22,50 Euro



Treff-Punkt:  
wird noch bekannt  
gegeben



keine Ermäßigung

## Vortrag mit der Kripo Bamberg: Schock-Anrufe, Enkel-Trick und andere Maschen

Gesellschaft  
und Leben



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1300**



Betrüger geben sich am Telefon als Polizisten oder als andere Personen aus.

Oder die Betrüger sagen älteren Menschen am Telefon:  
Dass sie verwandt sind.

Zum Beispiel mit dem fiesen „Enkel-Trick“.

Der Betrüger sagt zum Beispiel: Er wäre der Enkel.  
Und er braucht Hilfe und Geld.

Er nutzt die Hilfsbereitschaft von Senioren aus.

Und will so die Ersparnisse von älteren Menschen stehlen.

Sie erhalten bei diesem Vortrag Informationen zu den Betrugs-Maschen.

Und wie Sie sich richtig verhalten können.



**Dienstag, 05. November 2024**



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Michael Jakisch



Kostenlos



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Großer Saal

## Einfach Malen (für Kinder und Erwachsene)



Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6035**

Jeder kann malen!

Folge deiner Freude!

Sei kreativ!

Bei diesem Kurs gibt es sehr viele Farben.

Ihr könnt im Stehen malen.

Und was euch gefällt.

An die Pinsel - farbig - los!

**Bitte mitbringen: 10 Euro für Farben und Papier.**



**2 Termine mittwochs, ab 06. November 2024**



von 16.15 Uhr



bis 17.30 Uhr



Eva Giebert



25,27 Euro



Gaustadter Hauptstraße  
32b



Teils Barrierefrei  
(keine barrierefreie  
Toilette vor Ort)

ermäßigt: 17,69 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.

Sie müssen keine Noten kennen.

Wir spielen in einer kleinen Gruppe.

Alle Menschen mit Freude am Musizieren sind willkommen.

Das Lehr-Buch gibt es gegen 40 Euro Pfand.

**Bitte mitbringen: eigenes Instrument (kann bei der OBA geliehen werden).**



**10 Termine dienstags, ab 01. Oktober 2024**



von 17.30 Uhr



Graf-Stauffenberg-Schule  
Kloster-Langheim-



bis 19.00 Uhr



Straße 11



Holger Anders

Bamberg

Raum E 011



151,80 Euro

ermäßigt: 106,26 Euro

## Grund-Kurs: Improvisations-Theater



Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6830**

In diesem Grund-Kurs lernen Sie Improvisations-Theater kennen.  
Das heißt: Sie spielen Theater ohne einen vorgeschriebenen Text.  
Eine Szene wird spontan gemacht.

Sie lernen alles Schritt für Schritt. Und spielerisch.

Sie üben sich auf Unbekanntes einzulassen.

Sie üben auch Schlag-Fertigkeit.

Ihr Gruppen-Gefühl wird dabei gefördert.

Schwerpunkte sind zum Beispiel:

- Gefühle darstellen
- Den Raum erleben
- Pantomime (etwas darstellen ohne Worte)

Der Kurs ist gut für Anfänger und Fortgeschrittene.



**10 Termine donnerstags, ab 10. Oktober 2024**



von 18.00 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 20.00 Uhr



Bamberg  
Kleiner Saal



Dr. Martin Sticht



108,55 Euro

ermäßigt: 75,99 Euro

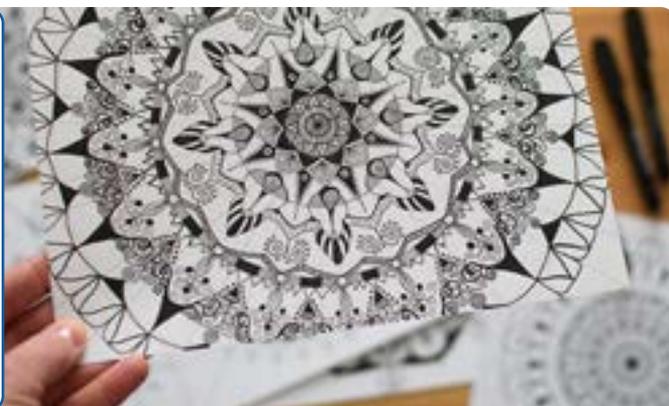
## Sternen-Zauber

Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6041**



Haben Sie Lust auf wunder-schönen Schmuck für Weihnachten?  
Oder auf Anhänger für Geschenke?

In diesem Kurs werden Sie in die Welt von Zentangle entführt!

Ein Zentangle ist eine Zeichnung.

Sie besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Zum Beispiel: Aus Punkten, Linien und Kreisen.

Im Kurs gestalten wir damit unterschiedliche Sterne.

**Bitte mitbringen:**

**Weicher Blei-Stift (2B), dokumenten-echter, schwarzer Fine-Liner 01, farbige Fine-Liner oder Bunt-Stifte, Radier-Gummi, Lineal, Schere, Tortillon (das ist ein Papier-Wischer), Spitzer, 3,50 Euro für Material.**



**Samstag, 23. November 2024**



von 10.00 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 14.00 Uhr



Bamberg  
Raum 016



Dagmar Beck



30,49 Euro

ermäßigt: 21,34 Euro

## Eine Advents-Kerze in Aquarell



Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6113**

In diesem Kurs malen Sie mit „Aquarell“.

Ein Aquarell ist ein Bild aus Wasser-Farben.

Sie malen hier ein Aquarell mit schimmerndem Licht zum Entspannen.

Das Bild können Sie auch verschenken.

Sie lernen:

- Wie male ich gut mit Aquarell?
- Welcher Rahmen passt zu meinem Bild?
- Wie kann ich aus einer Skizze ein schönes Geschenk zaubern?

**Bitte beachten:**

**Es wird viel Material gebraucht. Eine Liste gibt es bei Anmeldung. Es kann auch Material bei der OBA geliehen werden.**



**Samstag, 07. Dezember 2024**



von 10.00 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 14.00 Uhr



Bamberg  
Raum 203



Janna Liebender-Folz



20,84 Euro

ermäßigt: 14,59 Euro

## Nähen zum Kennenlernen

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.

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 0,90 m)**



**2 Termine montags, ab 4. November 2024**



von 18.00 Uhr



Heidelsteigschule  
Am Heidelberg 15



bis 20.30 Uhr



Bamberg  
Raum 10



Barbara Rose-Andres



43,55 Euro

ermäßigt: 31,09 Euro

## Englisch für Anfänger\*innen



### Sprachen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**3103**

In diesem Kurs lernen Sie die englische Sprache.  
Sie erarbeiten gemeinsam mit der Gruppe Grund-Lagen.  
Das Lern-Tempo ist angenehm.  
Sie lernen etwas zur Grammatik  
Zum Beispiel zum Satz-Bau.  
Sie lernen auch englische Wörter.  
Sie üben frei zu sprechen.  
Im Kurs wird ein Buch verwendet.  
Es heißt: Easy English A1.1



**15 Termine donnerstags, ab 10. Oktober 2024**



von 19.30 Uhr



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



bis 21.00 Uhr



Bamberg  
Raum 014



Martina Dagnon



89,40 Euro

ermäßigt: 62,58 Euro

## Der beste Freund vom Mensch: Besondere Hunde-Persönlichkeiten

Vortrag



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0602**



Ein Hund kann eine tiefe Bindung mit dem Mensch eingehen.  
Der Hund kann der Beschützer vom Mensch sein.  
Er ist ein treuer Gefährte.  
Und ein pflicht-bewusster Kollege.  
Hier lernen Sie Persönlichkeiten von Hunden kennen.  
Mutige Hunde.  
Treue Hunde.  
Oder sehr schlaue Hunde.



**Donnerstag, 05. Dezember 2024**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Martina Dagnon



Kostenlos



Gartenstadt,  
St. Kunigund



Gartenstädter Markt  
Bamberg  
Kunigundensaal

## Bamberger Kurz-Film-Tage im Alten E-Werk



Sie sehen hier die aktuellen Kurz-Filme aus Deutschland.

Es gibt verschiedene Bereiche bei den Kurz-Filmen:

- Spiel-Film
- Animation
- Dokumentation
- Filme für Kinder
- Filme aus der Region Franken

**Das genaue Programm und Termine werden noch bekannt gegeben.**



**Zeit-Raum: 23. Januar 2025 bis 26. Januar 2025**



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Großer Saal



Bamberger Kurzfilm-Tage



Kostenlos

## Neuseeland - Im Land der weißen Wolke (Teil 1)

Vortrag



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0711**



Begleiten Sie Werner Mönius auf seiner Foto-Show an das schönste Ende der Welt!

Die Landschaften von Neuseeland sind aus Filmen bekannt.

Zum Beispiel aus: „Herr der Ringe“ oder dem „Hobbit“.

Sie begeistern ein welt-weites Publikum.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel über Neuseeland:

Sie hören von den Kauriwäldern.

Und erleben Traum-Strände.

Sie lernen auch etwas über die Ur-Einwohner von Neuseeland.

Sie heißen: Maori.



**Donnerstag, 21. November 2024**



von 15.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Werner Mönius



Kostenlos



Senioren-Wohnen  
Bamberg



Am Bruderwald  
Lobnhofferstraße 6  
Bamberg

## Wander-Reise in Amerika



Vortrag



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0713**

In diesem Bilder-Vortrag erfahren Sie alles über den Süd-Western von Amerika.

Sie sehen und hören von den roten Felsen im alten Indianer-Gebiet.

Vom "Wilden Westen".

Sie sehen die schönsten Stellen der National-Parks.

Zum Beispiel: den „Grand Canyon“.

Das ist Englisch und heißt: Große Schlucht.



**Donnerstag, 16. Januar 2025**



von 15.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Edgar Krapp



Kostenlos



Senioren-Wohnen  
Bamberg



Am Bruderwald  
Lobenhofferstraße 6  
Bamberg

## Selbst-Behauptung für junge Frauen

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND  
Breitengüßbach  
Kurs-Nummer  
**218BR1**



In diesem Kurs geht es um Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung.

Sie lernen das Fallen, Abrollen und Stürzen.

Wir trainieren verschiedene Gefahr-Situationen.

Sie lernen hier:

- Wie kann ich mich schützen?
- Wie kann ich mich selbst behaupten?
- Wie kann ich mich selbst verteidigen?
- Welche Techniken für Verteidigung gibt es?

**Bitte mitbringen: Sport-Sachen und Getränk.**



**Samstag, 18. Januar 2025 und Sonntag, 19. Januar 2025**



von 10.00 Uhr



Gemeinde-Turn-Halle  
Zentrum 1



bis 13.00 Uhr



Breitengüßbach



Harald Mehnert



20,40 Euro

ermäßigt: 15,30 Euro

## Stolper-Steine in Demmelsdorf



Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND  
Demmelsdorf  
Kurs-Nummer  
**410GS02**

Demmelsdorf ist ein Ort bei Bamberg.

Dort gibt es Stolper-Steine im Boden.

Stolper-Steine sind kleine Gedenk-Tafeln.

Sie erinnern an das Schicksal von Menschen.

Menschen, die im National-Sozialismus verfolgt oder ermordet wurden.

Auf den Steinen stehen die Namen von diesen Menschen.

In Demmelsdorf werden die Steine erst am 14. Oktober 2024 in den Boden verlegt.

Wir machen uns gemeinsam auf die Suche danach.

Und nach den Spuren von jüdischem Leben in Demmelsdorf.

Wir sprechen über die Schicksale der jüdischen Familien.



**Freitag, 18. Oktober 2024**



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Maria S. Becker



Kostenlos



Orts-Schild Demmelsdorf  
(von Scheßlitz kommend;  
Schultesstraße)



Man kann an der Straße  
parken.

## Was Sie schon immer über Trauer wissen wollten

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Frenshof

Kurs-Nummer

**450FH1**



Manchmal bekommt man mit:

Dass Freunde oder Bekannte einen Mensch durch Tod verlieren.  
Vielleicht ist man dann unsicher.

Und hat viele Fragen.

In diesem Kurs besprechen wir diese Fragen:

- Was ist Trauer?
- Wie gehe ich mit Trauernden um?
- Wie gehe ich mit Trauer um?
- Welche Sätze helfen Trauernden?
- Welche Taten helfen Trauernden?

**Wichtig: Dieser Kurs ist nicht für Personen, die selbst trauern.**

**Der Kurs ist keine Trauer-Begleitung.**



**Montag, 27. Januar 2025**



von 18.30 Uhr



Frenshof

(Orts-Teil von Schönbrunn  
im Steigerwald)



bis 20.30 Uhr



Claudia Haselmann



6,80 Euro

ermäßigt: 5,10 Euro

## Film-Nachmittag: "Beflügelt - Ein Vogel namens Penguin Bloom"



Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**452GU2**

An diesem Nachmittag schauen Sie einen Film.

Der Film heißt: „Beflügelt - Ein Vogel namens Penguin Bloom“.

Im Film geht es darum:

Sam Bloom verletzt sich im Urlaub durch einen Sturz.

Deshalb ist sie ab der Hüfte gelähmt.

Für sie und ihre Familie ist das alles sehr schwer.

Ihr Sohn bringt irgendwann einen verletzten Vogel mit nach Hause.

Der Vogel hat schwarz-weiße Federn.

Deswegen nennen sie ihn Penguin.

Das ist Englisch und heißt „Pinguin“.

Der Vogel braucht viel Hilfe.

Sam bekommt durch die Begegnung neuen Lebens-Mut.



**Mittwoch, 13. November 2024**



von 15.30 Uhr



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10



bis 17.30 Uhr



Gundelsheim



Kostenlos

## Theater-Aufführung: Die Schöne und das Biest

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

**318GS10**



Vorhang auf! Das Theater Bamberg zeigt:

„Die Schöne und das Biest“.

Es ist ein Stück für die ganze Familie.

Die Geschichte ist ein bekanntes Märchen.

Dieses Theater-Stück ist eine moderne Vorführung.

Zwei Feen erzählen die bekannte Liebes-Geschichte.

Es geht um die schöne Belle.

Und um das hässliche Biest.

Wegen einem Fluch ist es hässlich.

Durch die Liebe von Belle kann das Biest wieder zurück  
verwandelt werden.



**Samstag, 7. Dezember 2024**



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



ETA-Hoffmann-Theater  
E.T.A.-Hoffmann-Platz 1  
Bamberg



ab 6 Euro

ab 6 Euro

## Der jüdische Fried-Hof in Zeckendorf



Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Zeckendorf

Kurs-Nummer

**410GS04**

Sie besuchen den jüdischen Fried-Hof in Zeckendorf.  
Diesen Fried-Hof gibt es schon seit mehreren hundert Jahren.  
Dort gibt es ungefähr 600 Grab-Steine.  
Bei der Führung erfahren Sie viel über jüdische Fried-Höfe.  
Und über die Geschichte vom Fried-Hof in Zeckendorf.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe.**

**Männer werden gebeten eine Kopf-Bedeckung zu tragen.**



**Sonntag, 27. Oktober 2024**



von 11.00 Uhr



bis 12.30 Uhr



Rebekka Denz



Kostenlos



Eingang vom Fried-Hof  
in Zeckendorf



## Natur erleben: Kräuter-Führung

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Rattelsdorf

Kurs-Nummer

**420GS13**



Wir entdecken gemeinsam die fränkische Natur im Itztal.  
Sie lernen Wild-Kräuter und Wild-Früchte kennen.  
Sie erfahren etwas über die Verwendung in der Küche.  
Und in Natur-Kosmetik.  
Und in Haus-Mitteln.  
Erleben Sie die fränkische Natur!



**Samstag, 28. September 2024**



von 14.00 Uhr



bis 15.30 Uhr



Stefanie Lunz



6,25 Euro



Gelände von THEgallery,  
ART CAMP Bavaria –  
Mongolia in Mürsbach  
Mühlstraße 8  
Rattelsdorf



ermäßigt: 4,69 Euro

## Qi Gong und Meditation: Ins Neue Jahr mit einer Klang-Reise



Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**120GU2**

Wir starten in das Neue Jahr!

Und zwar gesund, achtsam und klang-voll.

In diesem Kurs machen wir Qi Gong.

Qi Gong spricht man: „Tshi Gong“.

Es kommt aus der chinesischen Medizin.

Qi Gong bedeutet: die Lebens-Energie verbessern.

Wir machen dabei Übungen für die Atmung.

Und für die Bewegung.

Wir entspannen.

Und hören Klänge.

**Bitte mitbringen:**

**Yoga-Matte, zwei Decken, Sitz-Kissen, warme Socken.**



**Samstag, 11. Januar 2025**



von 15.00 Uhr



Altes Rat-Haus

Hauptstraße 10



bis 18.00 Uhr



Gundelsheim



Heidi Krinner



10,20 Euro

ermäßigt: 7,65 Euro

## Hoopdance: Tanzen mit dem Hula hoop

Gesundheit



VHS - LAND

Memmelsdorf

Kurs-Nummer

**143ME3**



Hoopdance ist eine Tanz-Form.

Mit einem Hula hoop-Reifen macht man Tricks.

Dazu gibt es Musik.

Wir überlegen uns zusammen die Abfolge der Tricks.

Die Hula hoop-Reifen gibt es im Kurs.

**Bitte mitbringen: Sport-Sachen, Turn-Schuhe und Getränk.**



**Samstag, 5. Oktober 2024**



von 9.30 Uhr



bis 11.30 Uhr



Cindy Göpfert



6,80 Euro



VHS-Raum im  
Bürger-Haus



Pödeldorferstraße 1  
Memmelsdorf

ermäßigt: 5,10 Euro

## Das kupfer-rote Lager-Bier



Gesundheit



VHS - LAND  
Breitengüßbach

Kurs-Nummer  
**925BR1**

In diesem Kurs lernen Sie Lager-Bier zu brauen.

Das Bier hat einen malzigen Geschmack.

Es schmeckt auch nach Hopfen.

Gemeinsam brauen wir Schritt für Schritt.

Zuhause wird das Bier dann fertig.

Der Kurs-Leiter erklärt: Was Sie zuhause noch machen müssen.

Am Ende können Sie fertiges Hausbrauer-Bier probieren.

Es gibt auch frischen Leber-Käse.

**Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr-Tücher, Wisch-Lappen, verschließbares Gefäß mit 0,5 Liter für Hefe, Transport-Gefäß für Bier-Würze mit 7-10 Litern Inhalt, Klebe-Band, Bier-Krug, Verpflegung und Getränk, 20 Euro für Material.**



**Samstag, 23. November 2024**



von 10.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Walter Simon



20,40 Euro



Eingang Schul-Bücherei  
Verbands-Schule



Breitengüßbach  
Schulstraße 12  
Schul-Küche

ermäßigt: 15,30 Euro

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

Gesundheit



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

**921HA1**



In diesem Koch-Kurs lernen Sie:

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

Sie erfahren auch etwas über veganes Essen.

Oder über gluten-freies Essen.

Gluten ist ein Stoff im Getreide.

Wir bereiten gemeinsam Menüs vor.

Zum Beispiel: leckeres Frühstück.

Oder leckere Back-Rezepte für Weihnachten.

**Bitte mitbringen: 32 Euro für Material.**



**3 Termine donnerstags, ab 26. September 2024**



von 17.30 Uhr



bis 19.30 Uhr



Agnes Marr



28,20 Euro



Grund- und Mittel-Schule  
Königshofstraße 3



Hallstadt  
Schul-Küche

ermäßigt: 21,15 Euro

## Veganer Herbst



Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**921SZ3**

Der Herbst ist da!

Und damit auch die Kürbis-Zeit.

In diesem Kurs kochen wir „vegan“.

Vegane Ernährung bedeutet:

Keine Produkte von Tieren zu essen.

Zum Beispiel:

Kein Fleisch und keine Eier.

Wir beginnen mit Kürbis-Crostini.

Wir machen Aufstrich.

Und verschiedene Pasta.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

**Bitte mitbringen: Leere Behälter, 10 Euro für Material.**



**Mittwoch, 23. Oktober 2024**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Mittel-Schule  
Mittlerer Weg 8



Scheßlitz  
Schul-Küche

ermäßigt: 9,60 Euro

## Genießen wie am Mittel-Meer

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**923ZA1**



Das Beste aus Spanien, Italien und Griechenland!

Wir kochen wie am Mittel-Meer.

Im Kurs gibt es:

- verschiedene Vor-Speisen
- Gazpacho (das ist eine spanische, kalte Suppe.  
Sie besteht vor allem aus Tomaten.)
- Zaziki-Salat
- scharfe Kartoffel-Ecken
- und Salat mit Meeres-Früchten.

Zur Haupt-Speise gibt es Hähnchen-Paella.

Das ist ein spanisches Reis-Gericht.

Und natürlich gibt es auch eine Nach-Speise.



**Dienstag, 12. November 2024**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Schul-Hof

Grund- und Mittel-Schule



Schulstraße 7

Zapfendorf

Schul-Küche

ermäßigt: 9,60 Euro

## Bayerischer Brunch



**Gesundheit**



**VHS - LAND**

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**921ZA1**

Wir lernen Rezepte für ein Schlemmer-Frühstück aus Bayern.

Wie zum Oktober-Fest!

Zum Beispiel:

Weiß-Bier mit Holunder-Sirup.

Rind mit Apfel-Kren.

Oder Brezen-Salat und Quark-Creme.

Und vieles mehr!

**Bitte mitbringen: 12 Euro für Material und Reste-Behälter.**



**Dienstag, 24. September 2024**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Schul-Hof

Grund- und Mittel-Schule



Schul-Straße 7

Zapfendorf

Schul-Küche

ermäßigt: 9,60 Euro

## Haare flechten - leicht gemacht

Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**950GU1**



Flecht-Frisuren sind immer modern.

Und es gibt immer Anlässe dafür.

Zum Beispiel: wenn es etwas zu feiern gibt.

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

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt.

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



**Donnerstag, 17. Oktober 2024**



von 17.30 Uhr



Altes Rat-Haus

Hauptstraße 10



bis 20.30 Uhr



Gundelsheim



Elfi Jung



15,30 Euro

ermäßigt: 11,48 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.

**Bitte mitbringen: passende Nordic Walking-Stöcke (können bei der OBA ausgeliehen werden), Sport-Sachen und Getränk.**



**8 Termine montags, ab 30. September 2024**



von 16.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Linda Einwag



27,20 Euro



Park-Platz  
Schul-Turn-Halle



Ahornstraße  
Breitengüßbach

ermäßigt: 20,40 Euro

## Zumba

Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

149LD3



Zumba kommt aus Süd-Amerika.

Zumba ist eine Mischung aus Fitness-Training und Tanz.

Dabei verbinden Sie verschiedene Bewegungen und Kraft-Übungen.

Es ist ein gutes Training zum Muskel-Aufbau.

Und für das Herz.

Und zum Abnehmen.

Man bewegt sich zu flotter Musik.

Das Wichtigste dabei ist der Spaß!

**Bitte mitbringen: Sport-Sachen, Turn-Schuhe und Getränk.**



**5 Termine dienstags, ab 1. Oktober 2024**



von 20.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Anna-Maria Amling



17 Euro



Grubfeld 2

Litzendorf/Schammelsdorf



Aloisiusheim

Schammelsdorf

Gemeinschafts-Raum

ermäßigt: 12,75 Euro

## Immun-stark! Kräuter bei Erkältung



Gesundheit



VHS - LAND  
Breitengüßbach  
Kurs-Nummer  
**195BR2**

Im Winter ist unser Immun-System sehr belastet. Das Immun-System schützt den Körper vor Krankheiten. In dem Kurs erfahren Sie viel über Pflanzen und Kräuter. Diese Heil-Pflanzen stärken das Immun-System.

Sie lernen:

Wie unterstützen Sie mit Pflanzen den Körper?

Was können Sie tun, wenn Sie doch mal krank werden?

Im Kurs stellen wir auch gemeinsam Tee-Mischungen her.

**Bitte mitbringen: Schreib-Zeug, Schneide-Brett, Messer, Löffel, Schnee-Besen, Geschirr-Tuch, Schlüssel, Schraub-Gläser (100ml, 250ml, 500ml), 15 Euro für Material.**



**Donnerstag, 10. Oktober 2024**



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Stefanie Lunz



10,20 Euro



Eingang Schul-Bücherei  
Verbands-Schule



Schulstraße 12  
Breitengüßbach  
Schul-Küche

ermäßigt: 7,65 Euro

## Zeit für MICH

Gesundheit



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

**122PE1**



Zeit für mich zu finden ist nicht einfach.

Aber wichtig für die Gesundheit und Lebens-Freude.

Im Kurs lernen Sie:

- Achtsamkeit zu stärken
- Stress zu reduzieren
- Das Wohlbefinden zu steigern

Wir sind in der Natur unterwegs.

**Bitte mitbringen: wetter-feste Kleidung, feste Schuhe, Tasse, Getränk.**



**2 Termine samstags:**

**26. Oktober 2024 und 15. Februar 2025**



von 14.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Anke Förtsch



23,60 Euro



Park-Platz



Wald-Kinder-Garten

Pettstadt

ermäßigt: 17,70 Euro

## Mexikanische Küche



Gesundheit



VHS - LAND

Tiefenellern

Kurs-Nummer

**921TF1**

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

Mexiko ist ein Land in Mittel-Amerika.

Typisch mexikanische Essen sind zum Beispiel:

Guacamole. Das ist eine Creme aus Avocados.

Oder Tortillas.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Rezepte.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

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



**Mittwoch, 25. September 2024**



von 18.30 Uhr



Alte Schule



bis 21.30 Uhr



Ellerbergstraße 35

Litzendorf-Tiefenellern  
Schul-Küche



Monika Gerner



12,80 Euro

ermäßigt: 9,60 Euro

## Salsa und Bachata

Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

**855PE2**



Salsa und Bachata sind Tänze aus Mittel-Amerika.

Wir tanzen im ersten Teil Salsa. Und im zweiten Teil Bachata.

In dem Kurs lernen Sie:

- Grund-Schritte
- Einfache Figuren
- Drehungen

Tauchen Sie ein!

Probieren Sie die Tänze aus!

Einzel-Personen und Paare sind herzlich willkommen.



**Samstag, 11. Januar 2025**



von 15.00 Uhr



Kirchplatz 4



bis 17.00 Uhr



Pettstadt

Bürger-Treff



Jeana Lehrer



8,20 Euro

ermäßigt: 6,15 Euro

## Traditionelle Zwirn-Knopf-Sterne

Foto: Christine Schmelzer



Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**881ZA1**

In diesem Kurs lernen Sie alte Knopf-Macher-Techniken.  
Sie lernen wie ein Zwirn-Knopf-Stern entsteht:  
Farben-frohe Garne werden um einen Alu-Ring gewickelt.  
Jeder Knopf ist einzigartig.  
Der Knopf kann Haar-Schmuck, Ketten-Anhänger oder  
Geschenk-Anhänger sein.  
Ein echter Hin-Gucker!



**Samstag, 9. November 2024**



von 11.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Christine Schmelzer



13,60 Euro



Tanz-Scheune  
Untere Straße 3



Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 10,20 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 Tablettts.

Und noch vieles mehr.

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



**3 Termine mittwochs, ab 20. November 2024**



von 19.00 Uhr



bis 22.00 Uhr



Christine Engelhaupt



38,40 Euro



Werk-Raum

Michael-Arneth-Schule



Schul-Straße 2

Gundelsheim

ermäßigt: 28,80 Euro

## Schnupperkurs: Hand-Pan



Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

**865HA1**

Die Hand-Pan ist ein Instrument.  
Mit den Händen klopft man darauf.

So entsteht der Ton.

Der Klang ist entspannend.

Im Kurs lernen Sie:

- Unterschiedliche Schlag-Techniken
- Die verschiedenen Töne

Alle sind willkommen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Das Instrument gibt es im Kurs.

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



**Donnerstag, 7. November 2024**



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Christian Gies



9,40 Euro



Grund- und Mittel-Schule  
Königshofstraße 3



Hallstadt  
Raum E 109

ermäßigt: 7,05 Euro

## Erinnerungen meines Lebens: auto-biografisches Schreiben

Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Stegaurach

Kurs-Nummer

**840ST1**



Vom eigenen Leben erzählen.

Erinnerungen aufschreiben.

Den eigenen Lebens-Spuren folgen.

In diesem Kurs schreiben wir über unser eigenes Leben.

Von Gestern, Heute und Morgen.

Das nennt man:

Auto-biografisches Schreiben.

Der Kurs ist für alle gut geeignet.

Schreib-Anstöße helfen uns dabei.

**Bitte mitbringen: Stift und Papier.**



**3 Termine mittwochs, ab 13. November 2024**



von 19.00 Uhr



Schulplatz 2

Stegaurach



bis 20.30 Uhr



Bücherei



Christine Düsel



15 Euro

ermäßigt: 11,25 Euro

## Kroatische Küche



Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**923SZ3**

In diesem Kurs geht es um die kroatische Küche.

Hier lernen Sie etwas über kroatisches Essen.

Dazu gehören:

- Fleisch-Gerichte
- Fisch
- Herzhafte Suppen
- Speck, Käse und Schinken.

**Bitte mitbringen: 10 Euro für Material.**



**Mittwoch, 27. November 2024**



von 18.30 Uhr



Mittelschule  
Mittlerer Weg 8



bis 21.30 Uhr



Scheßlitz  
Schul-Küche



Monika Gerner



12,80 Euro

ermäßigt: 9,60 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](http://www.vhs-bamberg.de)

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

## Ansprech-Partnerinnen für Region - Bamberg inklusiv:



**Melanie Bernt**

Telefon:  
0951 - 1897 2104



**Ilva Schoppmeier**

Telefon:  
0951 - 1897 2104

E-Mail: [rebi@lebenshilfe-bamberg.de](mailto:rebi@lebenshilfe-bamberg.de)

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

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

#### Impressum

Herausgeber:

Redaktion:

Auflage:

Layout:

Bilder:

Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.

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

1200 Stück

Ronny Ströhlein, Christoph Lilge, Johanna Auer

pixabay, Christoph Lilge, Seite 63 Christine Schmelzer



# Anmeldung zu Kursen der Volks-Hoch-Schule Bamberg

(Bitte Vorder-Seite und Rück-Seite ausfüllen)



---

**Nach-Name**

---

**Vor-Name**

---

**Straße und Haus-Nummer**

---

**Post-Leit-Zahl und Ort**

---

**Geburts-Datum**

---

**Telefon oder Handy-Nummer**

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

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

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

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

---

**Ort, Datum und Unterschrift**

**Bitte ankreuzen, was zutrifft:**

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

# Kurs-Anmeldung

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

Die Kurse kosten Geld.

Die VHS holt das Geld von Ihrem Bank-Konto.

Das müssen Sie vorher erlauben.

Diese Erlaubnis nennt man: SEPA-Mandat.

Das SEPA-Mandat gilt bis auf Wider-Ruf.

Füllen Sie das SEPA-Mandat aus und unterschreiben Sie!

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

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

Nach-Name und Vor-Name

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

Name der Bank

IBAN DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ BIC \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_

Datum, Ort und Unterschrift

\* Gläubigeridentifikationsnummer VHS Stadt DE11ZZZ00000012672  
Gläubigeridentifikationsnummer VHS Bamberg Land DE73VHS00000134164

**Die Anmeldung bitte bei der Offenen Behinderten-Arbeit der Lebenshilfe Bamberg abgeben.**

Moosstraße 75, 96050 Bamberg, Tel. 0951-1897 2104, rebi@lebenshilfe-bamberg.de