



Programm
Herbst / Winter 2026



Volkshochschule
Bamberg - Land

Adresse

Ludwigstraße 25
Eingang A, 4. Stock
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760

E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de
Web: www.vhs-bamberg-land.de

Öffnungszeiten

Montag	7:45 Uhr – 16:00 Uhr
Dienstag	7:45 Uhr – 16:00 Uhr
Mittwoch	7:45 Uhr – 12:00 Uhr
Donnerstag	7:45 Uhr – 17:00 Uhr
Freitag	7:45 Uhr – 12:00 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Bamberg
IBAN: DE58 7705 0000 0000 0710 01
BIC: BYLADEM1SKB

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Bamberg-Land
Geschäftsstellenleiter Joachim Schön
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg

Layout

Michael Kreckel (VHS Bamberg-Land)

Druck

Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

Bild Umschlag

Baumwipfelpfad bei Ebrach, Foto: Norbert Wahner



Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

dieses Zitat bringt treffend zum Ausdruck, warum es bei der Arbeit unserer Volkshochschule geht: Lernen eröffnet Chancen, stärkt persönliche Fähigkeiten und hilft uns, den Herausforderungen einer sich wandelnden Welt mit Zuversicht zu begegnen.

Die VHS Bamberg-Land greift mit ihrem Herbstprogramm aktuelle Entwicklungen und zukunftsweisende Themen auf. Gleichzeitig bleibt sie ein Ort, an dem Kreativität, Gesundheit, Kultur und persönliche Begegnung ihren festen Platz haben.

Mit dem Herbstprogramm 2026 erwartet Sie erneut ein vielfältiges Angebot für alle Generationen. Im Bereich Kultur und Gestalten gibt es zahlreiche neue Möglichkeiten, kreativ zu werden. Mit dabei unter anderem: Gipsgießen für Kinder, Gießkeramik-Kurse für Erwachsene und der Tanzkurs „Modern Afro Beats“, der die Energie westafrikanischer Tänze erlebbar macht.

Auch gesellschaftlich setzt die Volkshochschule wichtige Impulse. Im Rahmen der bayereiten Langen Nacht der Demokratie erwartet Sie am 2. Oktober 2026 ein spannender Abend zum Thema „Echt oder Fake?“ in der Bücherei Stegaurach. Der kritische Umgang mit Informationen und die Fähigkeit, Desinformation zu erkennen, sind heute wichtiger denn je.

Für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen unter anderem Kochkurse zur afrikanischen Küche mit der Kochbuchautorin Ester Laub, Entspannungsangebote für die Adventszeit sowie zahlreiche Fitnesskurse, die helfen, beweglich und fit zu bleiben.

Das Angebot „Reparaturen im Haushalt – kein Problem!“ verbindet praktisches Alltagswissen mit gelebter Nachhaltigkeit. Wer lernt, kleine Defekte selbst zu beheben, schont Ressourcen, Umwelt und zugleich den eigenen Geldbeutel.

Ein kultureller Höhepunkt ist auch diese Saison wieder die Zusammenarbeit mit dem ETA



„Die Zukunft gehört denen, die sich heute darauf vorbereiten.“

- Malcolm X

Hoffmann Theater. Freuen Sie sich auf vier abwechslungsreiche Stücke – von „Große Geister“ über die kindgerechte „Weihnachtsgeschichte“ bis hin zur Komödie „Der Code“. Schon jetzt darf man gespannt auf die Calderón-Spiele 2027 mit Shakespeares „Viel Lärm um nichts“ blicken.

Neu ist in diesem Semester außerdem die Rubrik „Angebote für Gewerbe-Vereine-Selbständige“, die wertvolle Unterstützung für den beruflichen und ehrenamtlichen Alltag bietet. Hier finden sich praxisorientierte Kurse zu Themen wie Logo-Gestaltung, dem Einsatz Künstlicher Intelligenz für Bildmaterial oder der Erstellung individueller Dokumentvorlagen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der zahlreichen Angebote und lade Sie ein, sich von der Vielfalt des Programms inspirieren zu lassen – sei es beim Durchblättern dieses Heftes oder beim Besuch der Internetseite www.vhs-bamberg-land.de. Viel Freude beim Lernen, Entdecken und Gestalten der Zukunft!

Viel Spaß dabei wünscht

Johannes Maciejonczyk
Landrat



Rund um Ihre VHS Bamberg-Land

Anmeldung zu den Kursen

Sie können sich für unsere Kurse verbindlich anmelden:

- über unsere Homepage
www.vhs-bamberg-land.de
- schriftlich mit unserem Anmeldeformular (siehe Anhang, zum Herunterladen auf unserer Homepage oder zum Abholen in unserer Geschäftsstelle)

Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie keine Nachricht von uns erhalten, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt.

Fragen zu den Kursen

Bei Fragen zu den Inhalten, den Räumlichkeiten, freien Plätzen oder zu Ihrer Anmeldung wenden Sie sich gerne direkt an unsere ehrenamtlichen Außenstellen, die vor Ort die Kurse organisieren. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis am Ende des Heftes. In der Geschäftsstelle sind wir bei Fragen auch gerne für Sie da.

Kursgebühren

Die Bezahlung erfolgt durch Abbuchung von Ihrem Konto. Mit Ihrer Anmeldung teilen Sie uns Ihre Kontodaten mit und erteilen uns die Erlaubnis zur Abbuchung. Wir buchen die Kursgebühr von Ihrem Konto in der Regel erst nach Kursbeginn ab.

Abmeldung/Rücktritt

Bis 3 Werktage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung generell möglich, bei Kursen mit mindestens 7 Terminen auch noch bis zum 3. Werktag nach dem ersten Kurstermin. Jeder Rücktritt muss schriftlich oder per E-Mail direkt bei der VHS-Geschäftsstelle, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, erfolgen. Ein Rücktritt nur bei der Außenstelle oder der Kursleitung der VHS ist nicht zulässig.

Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

- Schüler und Studierende
- Menschen mit Schwerbehinderung
- Studierende
- Empfänger*innen von Grundsicherung oder Arbeitslosengeld
- Asylbewerber*innen
- Inhaber*innen eines Jugendleiter-Ausweises oder der Ehrenamtskarte

Bitte legen Sie Ihrer Anmeldung einen Nachweis bei (z.B. Kopie des Ausweises). Wenn Sie sich online oder über die Wiederanmeldeliste anmelden, weisen Sie bitte auf die Ermäßigung im Bemerkungsfeld hin und reichen Sie den Nachweis per Mail/Fax/Post nach. Materialkosten oder andere zusätzliche Entgelte (z.B. Miete) können nicht ermäßigt werden.

Weitere Hinweise

- Wenn ein Kurs wie geplant stattfindet, hören Sie nichts mehr von uns.
- Falls sich nicht genug Teilnehmer*innen (mindestens sechs) anmelden, müssen wir den Kurs absagen. Wir melden uns dann bei Ihnen rechtzeitig per Mail oder telefonisch.
- Wenn die Teilnehmer*innen einverstanden sind, können wir bei einer Aufzahlung den Kurs auch mit weniger als sechs Personen stattfinden lassen.
- Falls ein Termin aufgrund von Krankheit oder sonstigen unvorhersehbaren Gründen ausfallen muss, wird er in der Regel im Anschluss an die geplanten Termine nachgeholt.
- In den Ferien finden in der Regel keine Kurse statt.



Joachim Schön
Geschäftsstellenleiter



Clara Morel
Sprachen, Kultur, Gesellschaft
clara.morel@lra-ba.bayern.de



Richard Schimmel
Beruf, Gesundheit
richard.schimmel@lra-ba.bayern.de



Michael Kreckel
Onlinekurs-Angebote, EDV, Theater
michael.kreckel@lra-ba.bayern.de



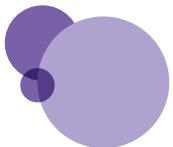
Anna-Maria Folger
Buchhaltung, VHS-Dozentin
anna-maria.folger@lra-ba.bayern.de



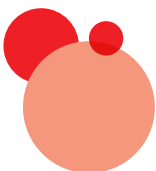
Christine Heintze
Deutsch als Fremdsprache
Einbürgerungstests
christine.heintze@lra-ba.bayern.de



Ramona Löffler
Deutsch als Fremdsprache
ramona.loeffler@lra-ba.bayern.de



Maïke Börtlein
Verwaltung
maïke.boertlein@lra-ba.bayern.de



Ute Krug
Verwaltung
ute.krug@lra-ba.bayern.de

*Wir sind
gerne für
Sie da!*

Kontakt

Hausanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstraße 25
Eingang A, 4. Stock
96052 Bamberg

Postanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760
info@vhs-bamberg-land.de

Inklusive Volks- Hochschule

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

- VHS ist die Abkürzung für Volks-Hoch-Schule. An der VHS gibt es viele Kurse.
- Die VHS ist eine Schule für alle Menschen. Jeder kann dort etwas lernen.
- Im Landkreis Bamberg gibt es viele Kurse. Es gibt Kurse in fast jedem Ort.

„Region-Bamberg inklusiv“ ist immer auf der Suche nach Assistenz-Kräften, die eine Person mit Behinderung bei einem VHS-Kurs begleiten. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns.

„Region-Bamberg inklusiv“

- unterstützt Menschen mit Behinderung bei der Kurs-Auswahl und Kurs-Anmeldung.
- kann Ihnen eine Begleit-Person vermitteln. Diese kann Ihnen beim Kurs helfen.

VHS-Programm in einfacher Sprache

Es gibt ein Kursheft in einfacher Sprache. Darin ist eine Auswahl von Kursangeboten. Grundsätzlich gilt: Alle Kurse sind offen für alle Menschen.

Wenn Sie Unterstützung benötigen:

Bei der Anmeldung können Sie angeben, ob Sie Unterstützung benötigen, z.B. induktive Höranlage, barrierefreie Zugänge, Begleitperson oder Gebärdendolmetscher. „Region-Bamberg inklusiv“ bietet bei der Anmeldung ebenso Hilfe an.

Begleitperson

Teilnehmer mit Merkzeichen 'B' im Schwerbehindertenausweis können sich von einer Person im Kurs begleiten lassen. Die Begleitperson kann kostenfrei am Kurs teilnehmen. Bei Bedarf können Sie eine Begleitperson über „Region – Bamberg inklusiv“, Tel: 0951/ 1897-2104 buchen. Die Begleitperson kostet etwas. Wir beraten Sie gerne zu den Kosten.

Melden Sie sich bei Bedarf bei
„Region-Bamberg inklusiv“:
0951 1897 2104



Gewerbe-Vereine-Selbständige 10

Theater 19

Gesellschaft und Leben 22

Vorträge/Veranstaltungen	22
Führungen	48
Gesellschaft und Recht	49
Mensch und Welt	52
Kulturtechniken	53
Theater	54
Bildung für nachhaltige Entwicklung	54

Beruf und Karriere 64

EDV	64
Kompetenz	68
Berufliche Fachthemen	70

Sprachen 78

Englisch	78
Italienisch	79
Spanisch	80

Gesundheit und Fitness 82

Entspannung / Körpererfahrung	82
Bewegung / Gymnastik / Fitness	96
Ernährung	118
Körper und Gesundheit	122

Kultur und Gestalten 126

Musik	126
Tanz	127
Medien	130
Kunst	130
Textiles Gestalten	135
Werken	136

Grundbildung 140

Programmübersicht nach Außenstellen 142



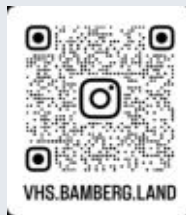
Bleiben Sie mit uns vernetzt



Unser Newsletter:
gebündelte Highlights
unseres Kursprogramms



Unser Instagram-Kanal:
Veranstaltungshinweise
und Eindrücke aus der
VHS-Welt



Unsere Homepage:
Übersicht aller Angebote
und aktueller Infos



Angebote für

❖ **Gewerbe**

❖ **Vereine**

❖ **Selbständige**

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS10 *Online*

Do., 01.10.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

25,- €

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS11 *Online*

Do., 08.10.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

25,- €

vhs.online: Souverän und selbstsicher auftreten

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Techniken - auf der mentalen und rationalen Ebene - ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, auftreten gegenüber Kunden, Kollegen und Vorgesetzten und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen etc.

Dozent: Michael Moesslang

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Di., 29.09.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Psychotricks & Denkfallen - Wie uns die Psychologie hilft, klarer zu sehen

Warum kommen wir mit manchen Menschen einfach nicht zurecht? Warum glauben wir manchmal Dinge, die gar nicht stimmen? Warum wirken manche Menschen überzeugender als andere? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie auf unterhaltsame Weise, wie psychologische Mechanismen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln beeinflussen. Sie lernen, wie Manipulation funktioniert, wie sich Wahrnehmungsfehler einschleichen - und wie man souverän mit falschen Behauptungen umgehen kann. Zahlreiche Praxisbeispiele, kleine Übungen und überraschende Erkenntnisse laden zum Mitdenken, Mitlachen und Nachfragen ein. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugierde!

Dozent: Josef Maiwald

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 *Online*

Mo., 12.10.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

15,- €



vhs.online: Souverän und überzeugend präsentieren

Präsentationen sind langweilig. Meistens. Und wer nicht zuhört, kann auch nicht überzeugt werden. Doch wie macht man das: zu präsentieren, sich dabei sicher zu fühlen, gut rüberzukommen (Körpersprache), die Aufmerksamkeit halten und dann auch noch die Teilnehmer überzeugen? In diesem Online-Training lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, mit denen Sie die oben genannten Anforderungen schaffen können. Das Online-Training ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise Reden, Vorträge, Webinare oder Schulungen. Michael Moesslang ist seit knapp 30 Jahren ein beliebter Dozent, professioneller Redner, Trainer, Coach und Autor. Seine Kernthemen sind Präsentation, Körpersprache und Selbstsicherheit. Diese drei Sparten definiert er als untrennbare Einheit.

Dozent: Michael Moesslang

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Di., 10.11.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

15,- €



vhs.online: Chatbot-KI für den Alltag - Übersicht über Chancen und Einsatzmöglichkeiten

Zielgruppe: Alle, die verstehen möchten, wie Chatbots wie ChatGPT funktionieren und wie sie diese im Alltag sinnvoll einsetzen können. Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Chatbots und generative KI-Software kennen, darunter ChatGPT, Copilot und weitere Alternativen. Der Kursleiter zeigt Ihnen nicht nur die Funktionen, sondern auch typische Einsatzmöglichkeiten, Grenzen und aktuelle Entwicklungen. Sie erfahren, wie man Texte und Bilder erstellt, Eingaben („Prompts“) formuliert und die KI gezielt für Alltag, Kreativität oder Arbeitsaufgaben nutzt. In einem separaten Workshop-Training lernen wir anhand praktischen Beispielen die Anwendung ChatGPT vertieft kennen. Warum ist der Kurs sinnvoll? Sie verstehen die Funktionsweise moderner Chatbots, erkennen deren Potenzial und Grenzen und können die Tools gezielt für Aufgaben, Kreativität und Alltagshilfen einsetzen. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Computer oder Smartphone Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie Virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und Mobile Endgeräte. Beruflich führte er u.a. als Trainingsmanager auch Online-Trainings durch, bildete sich in Cybersecurity, digitale Erwachsenenbildung und Digital Leadership weiter und beendete die Weiterbildung zum Digitalisierungsmanager und Social Media Manager. Danach folgten noch Lehrgänge zum Digitalen Gesundheitsbotschafter und Senioren-Medienmentor.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS27 *Online*

Mi., 30.09.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Scannen, übersetzen, identifizieren: Was das Smartphone alles kann

Die Kamera Ihres Smartphones kann weit mehr als fotografieren! Scannen Sie Dokumente, übersetzen Sie Texte in Echtzeit, bestimmen Sie Pflanzen, lesen Sie QR-Codes und vieles mehr. Wie Sie die vielfältigen Funktionen effizient nutzen und in Alltag und Beruf einsetzen - und dabei die Kontrolle über Ihre Daten behalten. Für Android und iPhone.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS28 *Online*

Di., 13.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

19,- €

Sicheres Online-Banking und Bezahlen im Internet

In diesem Kurs lernen Sie, Online-Banking sicher zu nutzen: von Zwei-Faktor-Authentifizierung über das Erkennen von Phishing-Mails bis hin zu sicheren Bezahlmethoden wie Kreditkarte, PayPal oder Smartphone-Payment. Der erfahrene Cyber-Security-Experte gibt konkrete Tipps zu Passwörtern, Apps und mobilen Geräten.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS40 *Online*

Di., 09.02.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €



Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten?

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/photo-voltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445>

405GS16 *Online*

Mo., 02.11.2026, 12:30-13:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Business English

In this course, you will learn the language needed for effective business communication, including team meetings, discussions, problem-solving, giving feedback, writing emails, and delivering presentations. You will enhance your business vocabulary and communicate more professionally. Looking forward to meeting with you.

Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt. Zur Teilnahme registrieren Sie sich bitte in der vhs.cloud. Den Zugangscode zum virtuellen Kursraum erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Bei Fragen können Sie sich an das Team der vhs wenden (0951/85-765, clara.morel@LRA-ba.bayern.de).

711GS1 *Online*

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 29.09.2026
Liana Hakobyan

79,20 €



ZOOM Videokonferenzen

ZOOM ist eine Videokonferenz-Software, die es Ihnen ermöglicht, virtuell mit Freunden und Bekannten zu interagieren. Sie wird aber auch für Online-Kurse und Webinare sowie in der beruflichen Kommunikation eingesetzt.

Kursinhalte im Überblick:

- Einführung in Zoom
- Installation und Registrierung
- Teilnahme an Meetings
- Meetings durchführen
- wichtige Zoom-Einstellungen

Nach dem Kurs können Sie:

- Zoom fehlerfrei und sicher im privaten und beruflichen Alltag nutzen.
- problemlos an digitalen Bildungsangeboten und virtuellen Treffen teilnehmen.
- selbstständig eigene Online-Meetings planen, dazu einladen und durchführen.

Kursablauf:

- strukturierte Präsentation zentraler Inhalte
- Testen und Ausprobieren von Zoom

Zielgruppe:

Digitale Einsteigende, Privatpersonen, Berufstätige und Homeoffice-Neulinge, Wiedereinsteigende, Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder, Kursleitende, Trainer und Coaches

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement
- grundlegender Umgang mit dem Internet

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie einen Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert; eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone ist nur bedingt geeignet, da nicht alle Funktionen vollständig verfügbar sind.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS50 Geschäftsstelle

Mo., 28.09.2026, 17:00-19:00 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

10,- €

Logo-Design mit Word

Kreativ gestalten ohne Grafiksoftware

Mit Word verblüffend professionelle Logos gestalten - erleben Sie, wie mühelos starke Designs ohne teure Software entstehen, und spüren Sie den Aha-Moment, wenn Ihr eigenes Logo Form annimmt.

Kursinhalte im Überblick:

- Einstieg und Grundlagen
- Formen und Vektortechnik in Word
- Farben, Effekte und Stil
- Typografie und Schriftgestaltung
- Export und professionelle Ausgabe
- Abschlussprojekt

Nach dem Kurs können Sie:

- Word als Grafiktool sicher nutzen.
- Vektorformen kreativ kombinieren.
- Farben und Effekte professionell einsetzen.
- Typografie für Logos gestalten.
- ein eigenes Logo erstellen und exportieren.

Kursablauf:

- strukturierte Vermittlung relevanter Funktionen
- Erstellung mehrerer Beispiel-Logos als Lernpfad
- begleitete Anwendung und kreative Vertiefung

Zielgruppe:

Einsteiger ohne Grafikenkenntnisse, kleine Handwerksbetriebe, nebenberuflich Tätige und alle, die ein eigenes Logo als Wiedererkennungszeichen möchten

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement
- Grundkenntnisse in Word

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie einen Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS53 Geschäftsstelle

2 x montags, 17:00-18:30 Uhr

ab 18.01.2027

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

25,- €

Briefe schreiben im Express-Modus

Word-Vorlagen clever nutzen

Erleben Sie, wie Sie mit WordVorlagen in Rekordzeit einen perfekten Brief erstellen - schnell, sauber und ohne technische Stolpersteine.

Kursinhalte im Überblick:

- Einstieg und Orientierung
- Briefvorlagen zielgerichtet nutzen
- typische Arbeitsschritte souverän meistern
- Dokument abschließen

Nach dem Kurs können Sie:

- anhand einer Vorlage einen vollständigen Brief sicher erstellen.
- wichtige Briefbestandteile korrekt bearbeiten.
- den fertigen Brief professionell abschließen.

Kursablauf:

- Schritt-für-Schritt-Erstellung eines Musterbriefes anhand einer Vorlage
- Erläuterung zentraler Schritte und Entscheidungen direkt im Kontext
- geführte Praxisphase und Klärung offener Fragen

Zielgruppe:

Personen ohne Word-Routine, Gelegenheitsnutzer, Privatpersonen, Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Microsoft Word Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Im Kurs wird Microsoft Word 2016 verwendet. Die vermittelten Grundlagen sind auf alle gängigen Word-Versionen übertragbar.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS54 Geschäftsstelle

Mo., 26.10.2026, 17:00-17:45 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

5,- €

Pixel & Prompts - Bilder erschaffen mit KI

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte - doch wie bringen Sie die KI dazu, genau Ihre Wunsch-Motive zu erschaffen? Meistern Sie ohne Vorkenntnisse die Kunst des Promptings und erstellen Sie im Handumdrehen einzigartige Grafiken für Websites, Flyer, Vereinsplakate oder ganz persönliche Geschenke und Einladungskarten.

Kursinhalte im Überblick:

- Einstieg in KIBildgeneratoren
- kreative PromptTechniken
- Live-Erstellung eigener Bilder
- Rechtssicherheit und Best Practices

Nach dem Kurs können Sie:

- beurteilen, welche KI-Tools sich am besten eignen.
- präzise Prompts schreiben um Bildstile und Lichtstimmungen exakt zu steuern.
- KI-Bilder rechtssicher und ohne Bedenken in Ihren Projekten nutzen.

Kursablauf:

- gezielte Einführung, rechtlicher Rahmen und Systemvergleich
- interaktives Texten und Bildsteuerung



Zielgruppe:

KI-Neulinge, Privatpersonen, Kleinunternehmer, Selbstständige, nebenberuflich Tätige, Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement
- grundlegender Umgang mit dem Internet

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie einen Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS55 Geschäftsstelle

Mo., 11.01.2027, 17:00-17:45 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

5,- €

Schutz vor Callcenter-Betrug

Schockanrufe, Telefonbetrug und Enkeltrick können jeden treffen, nicht nur ältere Menschen!

Mit welchen perfiden Methoden Betrüger arbeiten, um Angst und Druck zu erzeugen, stellt Kriminalhauptkommissar Michael Jakisch von der Kripo-Beratungsstelle Bamberg vor.

450GU4 Gundelsheim

Do., 21.01.2027, 18:00-20:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

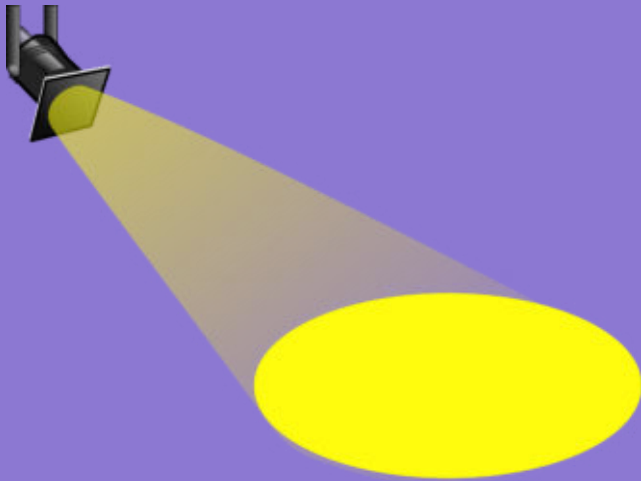
- kostenlos - Telefonische Voranmeldung erhalten: 0951 / 4072890



vhs

**JETZT
ANMELDEN!**

Theater



Theater...Theater...



Entdecken Sie unser VHS-Theaterangebot!

In Zusammenarbeit mit dem ETA Hoffmann Theater Bamberg bieten wir Ihnen vier Stücke aus der laufenden Theatersaison zu günstigen Preisen an. Lassen Sie sich überraschen!

Kartenbestellung:

Bestellen Sie einfach und schnell über unser Ticketbuchungssystem - hier können Sie die gewünschten Plätze (nach Verfügbarkeit) direkt buchen:

www.vhs-bamberg-land.de/theater

Karten können Sie auch in der Geschäftsstelle der VHS Bamberg-Land erwerben (96052 Bamberg, Ludwigstr. 25 - Eingang A - 4. Stock - Zi. N403) oder gegen Barzahlung an der Abendkasse.

Kartenversand:

Direkt nach Ihrer Bestellung erhalten Sie die Karten per E-Mail als PDF-Anhang und als Mobilticket für Ihr Smartphone.

Zahlungsmethode/Bezahlung:

Wir buchen vom Konto per SEPA-Mandat ab. Eine Barzahlung ist nur an der Abendkasse möglich.

Einlass:

Zeigen Sie am Vorstellungsabend Ihr ausgedrucktes PDF-Ticket oder Ihr Mobilticket auf dem Smartphone vor.

Ermäßigungen:

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich (bitte mitbringen und an der Abendkasse vorzeigen).

Weitere Infos unter www.vhs-bamberg-land.de.

Rollstuhlplätze:

Bitte kontaktieren Sie uns vor der Buchung, damit wir Ihnen einen Rollstuhlplatz reservieren können.

Organisatorische Hinweise:

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bamberg-Land sowie des ETA Hoffmann Theaters. Für die Vorstellung der VHS Bamberg-Land können Karten nur über die VHS Bamberg-Land erworben werden. Für diese Vorstellungen können keine Gutscheine und keine Umtauschkarten/-scheine des ETA Hoffmann Theaters eingelöst werden.

Ansprechpartner:

Anna-Maria Folger: 0951/85-759 – anna-maria.folger@ira-ba.bayern.de

Michael Kreckel: 0951/85-761 – michael.kreckel@ira-ba.bayern.de

ETA Show: Große Geister



Ein Geisterhaus. Eine unfreiwillige WG der Untoten, wo sich E.T.A. Hoffmann und Heinrich von Kleist seit einigen hundert Jahren auf die schriftstellerischen Nerven gehen.

Auch Mozart ist mit von der Partie, und seine Donna Anna aus „Don Giovanni“ darf nicht fehlen, spukt sie doch weiterhin in der legendären Fremdenloge No. 23 rechts im Parkett, wo E.T.A. Hoffmann sie mit seiner „Don Juan“-Erzählung verewigt hat. Spuk genug für einen Abend, sollte man meinen. Doch für die großen Geister von einst kommt es noch schlimmer, als sich der abgehalfterte Show-Moderator mit dem - fränkisch ausgesprochenen - Künstlernamen „ETA“ nach einem Burnout bei ihnen breitmacht. Vertreiben lässt er sich nicht ohne Weiteres. Und so wird aus der anfänglichen Feindschaft nach und nach eine Art von Gemeinsamkeit. Denn ob tot oder lebendig, letztlich wollen sie alle dasselbe: verstanden werden. Und dafür gibt es nur einen einzigen Weg - die Musik!

Mit der großen Geschichte und den Geistern des Ortes spielt die ETA-Show und lässt auf humorvoll-musikalische Weise aufleben, was so alles in den Mauern des ETA Hoffmann Theaters steckt!

Regie: Daniel Seniuk, Miguel Lugasi - Bühne & Kostüm: Anna Siegroth

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2026/27

Buchen Sie Karten für diese Vorstellung schnell, einfach und bequem über unsere Homepage. Alternativ können Sie auch gerne in die Geschäftsstelle der VHS Bamberg-Land in der Ludwigstr. 25 kommen und Karten direkt dort abholen.

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis:

1. PK 29,00 € - 2. PK 26,00 € - 3. PK 13,00 €

Ermäßigt:

1. PK 18,00 € - 2. PK 16,00 € - 3. PK 13,00 €

318GS10 Geschäftsstelle

Sa., 24.10.2026, 19:30-21:30 Uhr

ETA Hoffmann Theater, Bamberg

Von Daniel Seniuk

& John von Duffel

29,- €

Die Weihnachtsgeschichte



„Weihnachten? - Humbug!“, findet der notorische Geizkragen Scrooge. Er schmeißt die Spendensammlerinnen von der Heilsarmee hochkant aus seinem Kontor und lässt seinen

Buchhalter Ben Cratchit bis kurz vor Heiligabend arbeiten. Denn etwas zu verschenken und Zeit mit der Familie zu verbringen, liegt Scrooge trotz der beharrlichen Einladungen seines Neffen fern. Doch in der Nacht suchen ihn die Weihnachtsgesister der Vergangenheit, der Gegenwart und Zukunft heim. Sie lassen ihn die vergessenen Freuden der Weihnachtszeit noch einmal erleben und zeigen dem widerwilligen Scrooge, was im Leben wirklich wichtig ist. Wer sich im weihnachtlichen Einkaufstrubel manchmal nach dem Warum fragt, der findet in Scrooges wundersamer Wandlung eine Antwort.

Das ETA Hoffmann Theater zeigt den Weihnachtsklassiker von Charles Dickens in einer einstündigen Kurzversion für Schulen und Kinder ab sechs, sowie in Kooperation mit dem Chor der Städtischen Musikschule als „Weihnachtsgeschichte in Concert“ im Abendspielplan für alle Altersstufen mit vielen Gesangsklassikern als Live-Musik.

Regie: Jasper Brandis - Bühne & Kostüm: Anna Siegroth

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2026/27

Normalpreis

1. PK 14,00 € - 2. PK 11,50 € - 3. PK 9,00 €

Ermäßigt

1. PK 9,50 € - 2. PK 8,50 € - 3. PK 8,00 €

Kind (6-12)

1. PK 8,00 € - 2. PK 7,00 € - 3. PK 6,00 €

Schulklassen/KiGa-Gruppen

1. PK 6,00 € - 2. PK 6,00 € - 3. PK 6,00 €

318GS20 Geschäftsstelle

So., 06.12.2026, 17:00-18:00 Uhr

ETA Hoffmann Theater, Bamberg

Von Charles Dickens

Vorstellung für Kinder ab 6 Jahren

14,- €

Der Code



Hollywood, die Traumfabrik, Sternchen, Stars und scheinbar grenzenlose Freiheit. Doch die Rezepte und Rollenbilder, nach denen Filme produziert werden und die großen Helden inszeniert werden, sind keineswegs frei. Offiziell galt bis ins Jahr 1968 der sogenannte Production-Code (nach seinem eifrigsten Vertreter auch „Hays Code“ genannt). Und die Normen dieses Codes bestimmen, was die Filme und ihre Stars dürfen und was nicht. Wer dagegen verstößt, wird von den großen Produzenten sofort kaltgestellt.

Michael McKeevers scharf pointierte Komödie „Der Code“ greift mitten hinein ins Hollywood der 50er Jahre und ihren restriktiven Geist. Er zielt damit auf die Unfreiheit einer Zeit, in der jede politische oder private Abweichung das Karriere-Ende bedeutet. Der Name „Trump“ fällt kein einziges Mal, und trotzdem muss man bei dem vergessenen Hollywoodstar Billy Haines, der inzwischen als Innenarchitekt sein Geld verdient, an verschiedenste Showgrößen denken, die heute von Studiobossen fallen gelassen werden. Im Haus von Billy Haines treffen sich Tallulah Bankhead, eine der wildesten und unangepassten Schauspielerinnen ihrer Zeit, und der Agent Henry Willson mit seiner neuesten Entdeckung Chad Manford. Sie alle stehen auf unterschiedliche Weise vor der Frage, wie viel sie politisch und persönlich bereit sind zu opfern für den Erfolg und den Star-ruhm in einer repressiven Filmindustrie.

Regie: Tim Egloff

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2026/27

Normalpreis:

1. PK 29,00 € - 2. PK 26,00 € - 3. PK 13,00 €

Ermäßigt:

1. PK 18,00 € - 2. PK 16,00 € - 3. PK 13,00 €

318GS30 Geschäftsstelle

Sa., 20.03.2027, 19:30-21:30 Uhr

ETA Hoffmann Theater, Bamberg

Von Michael McKeevers

(Deutschsprachige Erstaufführung)

29,- €

Calderón-Spiele 2027: "Viel Lärm um nichts"



Was Romeo und Julia als tragisches Liebespaar sind, das sind Beatrice und Benedikt als komödiantisches Paar, das beschlossen hat, sich auf keinen Fall zu verlieben. In Shakespeares berühmter Sommerkomödie „Viel Lärm um nichts“ liefern sie sich Wortgefechte, von denen selbst die eingefleischtesten Junggesellen und scharfzüngigsten Männerverächterinnen noch etwas lernen können. Als Benedikt mit dem Fürsten Don Pedro nach gewonnener Schlacht auf dem Landgut des reichen Statthalters Leonato pausiert, richten sich die Blicke aller Männer auf Leonatos schöne Tochter Hero. Insbesondere der junge Claudio will sie vom Fleck weg heiraten. Nur Benedikt hat nichts für Hero und die Ehe übrig. Sein Ehrgeiz ist es, witziger zu sein als deren Cousine Beatrice und sie in ihren Humor-Battles zu besiegen, was ihm nur sehr selten gelingt. Erst als Hero Opfer einer Intrige wird und vor dem Traualtar eine tiefe Demütigung erfährt, entdeckt Benedikt, dass der „Lärm“ um Heros Hochzeit keineswegs „nichts“ ist. Und er entdeckt sein eigenes Herz.

Shakespeares spielwitzige und wortgewaltige Liebeskomödie in der Kulisse der Alten Hofhaltung unter freiem Himmel!

Regie: Max Radestock

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2026/27

Normalpreis:

1. PK 39,00 € - 2. PK 36,00 € - 3. PK 34,00 €

Ermäßigt:

1. PK 24,00 € - 2. PK 21,00 € - 3. PK 19,00 €

318GS40 Geschäftsstelle

Di., 29.06.2027, 20:30-23:00 Uhr

Calderon-Festspiele, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

Von William Shakespeare

39,- €



VHS Bamberg-Land Theater

Gesellschaft und Leben





Vorträge/Veranstaltungen

Ausstellungen

Echt oder Fake? Desinformati-on erkennen

Die Lange Nacht der Demokratie findet am 2. Oktober 2026 an über 50 Kommunen in Bayern mit verschiedenen Angeboten statt - und wir sind auch dabei!

Programm:

17.00 Uhr: Vortrag

Sophie Rohrmeier vom BR24 #Faktenfuchs des Bayerischen Rundfunks zeigt mit aktuellen Beispielen auf, wie Faktenchecker arbeiten - und was man selbst tun kann, um die Glaubwürdigkeit von Meldungen im Netz zu überprüfen.

19.00 Uhr: Austausch, Getränke & Snacks

19.30 Uhr: Ausstellungseröffnung

In der interaktiven Ausstellung können verschiedene Dimensionen von Fake News erkundet werden:

Seit wann gibt es Fake News? Welche Wirkung haben sie auf unsere Gesellschaft? Was sind Deepfakes, Social Bots und was hat das alles mit Demokratie zu tun?

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem Kreisjugendring Bamberg-Land.

Die Veranstaltung wird gefördert durch die Raps-Stiftung und den Bayerischen Volkshochschulverband.

Foto: Sophie Rohrmeier (Copyright: privat)

411GS1 Stegaurach

Fr., 02.10.2026, 17:00-21:30 Uhr

♿ Bücherei Stegaurach, Schulplatz 2, Stegaurach

Deutschland

Vom Thüringer Wald zum Wer-serbergland

Die Bilderreise führt vom fränkisch geprägten Süden Thüringens zum zauberhaften Altensteiner Landschaftspark von Bad Liebenstein. Nördlich des Thüringer Waldes besuchen wir die Lutherstadt Eisenach und die Wartburg. Die imposanten Externsteine am Teutoburger Walde sind ein einzigartiges Kulturdenkmal. Bad Pyrmont überrascht mit der größten Palmenfreianlage nördlich der Alpen. Die märchenhaft schöne Marienburg bei Hildesheim war das einzige Königsschloss Norddeutschlands. Ein weiterer Höhepunkt ist Hildesheim mit dem UNESCO-Weltkulturerbe Mariendom. Abschluss ist der Besuch der ehemaligen Reichsstadt Goslar am Rand des Oberharzes. (digital)

450HH1 Hohenhäusling

Do., 22.10.2026, 19:00-20:00 Uhr

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling

Joseph Thäle

3,- €

Geschichte

STONEHENGE. Uralte Geheim-nisse, neue Entdeckungen

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England.

Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden.

Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Dr. Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung



Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsgesellschaft Bayern.

Dozent: Dr. Heiner Schwarzberg

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS03 *Online*

Mi., 30.09.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten.

Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.

Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben.

Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verweigert blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Dr. Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin.

Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition "Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945", Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

Dozentin: Dr. Susanne Heim

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS08 *Online*

So., 18.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus.

Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert.

Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert.

Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

Prof. Dr. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

Dozent: Prof. Dr. Norbert Frei

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS16 *Online*

Di., 24.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Kunst

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 3

Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich vier Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Diesmal widmen wir uns zwei Frauenfiguren von Edgar Degas (1834-1917). Wir vergleichen das Gemälde „Die Büglerin“, um 1869, aus der Neuen Pinakothek in München mit der Pastellzeichnung „Vor dem Spiegel“, um 1889, aus der Hamburger Kunsthalle. Vielleicht blicken Sie danach etwas anders aufs Bügeln oder ins eigene Spiegelbild! Denn: In beiden Kunstwerken geht es um Arbeit, einmal um Lohnarbeit und ein anderes Mal um Körper- bzw. Schönheitsarbeit. Damit eröffnen die Bilder unterschiedliche soziale Räume und Zuschreibungen.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Frederike Harms ist wissenschaftliche Volontärin ebendort, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Dozenten: Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS02 *Online*

Mi., 23.09.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 4

Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich vier Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Wer hätte das gedacht!? Just in Hamburg gibt es nicht nur einen Leibl-Weg, nein, dort befindet sich auch eines der bekanntesten Gemälde Wilhelm Leibls (1844 - 1900): „Drei Frauen in der Kirche“ von 1878/82. Ein Bild, das zugleich mehrere Stadien der Andacht und verschiedene Lebensalter zeigt. Die Neue Pinakothek in München wiederum besitzt „In der Bauernstube“ von 1890. In beiden Bildern geht es um die realistische Darstellung von Menschen aus der ländlichen Region in Oberbayern, in die sich Leibl ab 1873 zurückgezogen hatte. Alle Personen tragen (Sonntags-)Tracht. Inwiefern liefern diese Motive Stoff für gesellschaftliche beziehungsweise regionale Normen, Identitäten und Zugehörigkeiten?

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Frederike Harms ist wissenschaftliche Volontärin ebendort, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Dozenten: Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS17 *Online*

Mi., 25.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Kunstgeschichte

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten.

Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird. Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag.

So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand.

Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber - Adel und Kirche - weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand - darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte.

In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Dozentin: Dr. Mirjam Neumeister

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS21 *Online*

Do., 10.12.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

vhs.online: Architektinnen und Designerinnen, die die Welt veränderten

Eileen Gray, Lina bo Bardi, Emilie Winkemann, Lilly Reich, das sind nur einige Namen aus dem reichen Schatz an Persönlichkeiten, die unsere heutige Welt leider kaum mehr kennt, ihre Werke sind aber bekannt.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS24 *Online*

Mo., 07.12.2026, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €

vhs.online: Berühmte Künstlerpaare

Gabriele Münter und Wassily Kandinsky waren als Paar berühmt, aber was ist denn mit Amedeo Modigliani und Jeanne Hébuterne? Es gibt noch viel zu berichten von Liebe und Leidenschaft, Eifersucht und Neid.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS25 *Online*

Mo., 18.01.2027, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €



Kultur

Rassismus im Alltag - wenn Strukturen wirken, ohne dass wir es merken

Unser Alltag ist mehr als Routine. Er ist der Ort, an dem wir lernen, wie wir die Welt sehen und uns verhalten - meist ohne groß darüber nachzudenken. Für viele Menschen läuft dieser Alltag unauffällig ab. Für andere sieht das ganz anders aus: Sie erleben immer wieder, dass ihnen ungefragt bestimmte Eigenschaften, Schwächen oder eine Gruppenzugehörigkeit zugeschrieben werden - ohne dass sie selbst etwas dazu beigetragen haben.

Diese Einteilung in ein „Wir“ und „die Anderen“ passiert nicht einfach zufällig. Sie wird oft von gesellschaftlichen Strukturen und gemeinsamen Vorstellungen gestützt - und wirkt dadurch fast normal oder selbstverständlich. Genau das macht Alltagsrassismus so schwer greifbar: Er zeigt sich nicht nur in einzelnen Vorfällen, sondern auch in Gewohnheiten, Institutionen und Strukturen, die selten hinterfragt werden.

In diesem Vortrag schauen wir gemeinsam genauer hin: Wie äußert sich Rassismus im Alltag konkret, und wie hängt er mit gesellschaftlichen Institutionen zusammen? Anhand aktueller Forschung und anschaulicher Beispiele wollen wir die oft unsichtbaren Mechanismen von Bevorzugung und Ausschluss sichtbar machen - und gemeinsam besser verstehen, wie rassistische Denkmuster entstehen und sich im Alltag halten.

Der Referent Paul Kouakou beschäftigt sich im Rahmen seiner Doktorarbeit mit der Thematik und wird Zwischenergebnisse dazu vorstellen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Otto-Friedrich-Universität Bamberg und der Antidiskriminierungsstelle der Universität Bamberg statt.

Anmeldung erforderlich. Es wird keine Gebühr erhoben.

450GS10 Geschäftsstelle

Mo., 26.10.2026, 18:00-19:30 Uhr
MG1-0206, Universität Bamberg, Markusstraße 8a Gebäude 1, Bamberg
Paul Kouakou

Kulturgeschichte

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte.

Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.

Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene.

Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Prof. Dr. Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben.

Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Dozent: Prof. Dr. Martin Zimmermann

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS09 *Online*

So., 25.10.2026, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Bischofskirche von Ostia

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet. Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier - einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur - Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können. Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deut-



schen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben.

Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt.

Prof. Dr. Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn.

Dozentin: Prof. Dr. Sabine Feist

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS22 *Online*

So., 10.01.2027, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Bauwerke, die Geschichten erzählen - Teil 1

Ruhmeshalle und Bavaria

Bauwerke, die Geschichten erzählen. Entdecken Sie in zwei Online-Vorträgen spannende Sehenswürdigkeiten in München und Umgebung. Abseits von Straßenlärm oder Touristenströmen betrachtet Paul Gaedtke die Bauwerke im Detail und ordnet sie in den geschichtlichen Kontext ein.

Dozent: Paul Gaedtke

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 *Online*

Mo., 16.11.2026, 18:00-19:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Bauwerke, die Geschichten erzählen - Teil 2

Historische Gemäldegalerie und Hofgarten

Bauwerke, die Geschichten erzählen. Entdecken Sie in zwei Online-Vorträgen spannende Sehenswürdigkeiten in München und Umgebung. Abseits von Straßenlärm oder Touristenströmen betrachtet Paul Gaedtke die Bauwerke im Detail und ordnet sie in den geschichtlichen Kontext ein.

Dozent: Paul Gaedtke

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS04 *Online*

Mo., 23.11.2026, 18:00-19:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Tracht, Dirndl, Lederhosen - Auf den Spuren der Wiesen-Bekleidung

Dirndl und Tracht sind für viele so typisch München wie Bier und Oktoberfest. Doch ursprünglich bedeutete Tracht nur „das, was getragen wird“. Wir entdecken, wie sich Dirndl und Lederhosen zur Volkstracht entwickelten, warum das Dirndl erst spät zur Wiesen-Bekleidung wurde und was die Schleifen über das Anbandeln verraten.

Dozentin: Christine Hornberger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS22-2 *Online*

Do., 17.09.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Goldener Herbst - Feste und regionale Bräuche in Bayern

In Bayern ist der goldene Herbst geprägt von Kirchweih, Erntedankfesten und regionalen Bräuchen - bis hin zu Weinfesten und dem weltberühmten Oktoberfest. Der Vortrag beleuchtet die Ursprünge dieser Traditionen, erklärt ihre kulturelle Bedeutung und zeigt, was uns alte Bauernregeln über Jahreslauf, Landwirtschaft und Volksglauben verraten.

Dozentin: Christine Hornberger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS31 *Online*

Di., 20.10.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €



Literatur

Deutsch-jüdische und israelische Literatur - Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte.

Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Dr. h. c. Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Prof. Dr. Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

Dozenten: Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS06 *Online*

Mo., 12.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Franz Kafka und Prag

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen.

Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte.

Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger

Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen.

Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik.

1987 erschien seine Monographie >Kafkas erotischer Mythos<. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung >Kafkas Braut<, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte.

2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für >Kafka: Die Jahre der Erkenntnis< mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet.

Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographie erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

Dozent: Dr. Reiner Stach

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS14 *Online*

Do., 19.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Philosophie

Hannah Arendt

Hannah Arendts Scharfsinn ist spektakulär: Schon als Studentin analysierte sie Augustinus Liebesbegriff. Ihr Hauptwerk „Vita activa - Vom tätigen Leben“ beschreibt die Grundlagen menschlicher Existenz. Unter dem Eindruck des zweiten Weltkriegs untersuchte sie das Wesen des Bösen.

Dozentin: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Di., 10.11.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €



vhs.online: Können Kriege gerecht sein?

Zumindest gefühlt nimmt die Zahl an Kriegen auf der Welt derzeit zu. Warum uns das auffällt? Sicher nicht zuletzt deswegen, weil der Krieg uns in Deutschland näher kommt, die Konsequenzen weltweit zu spüren sind und weil wir im Allgemeinen Frieden dem Krieg vorziehen und uns die Gewalt etwa in der Ukraine sehr besorgt. Doch ist es eigentlich immer und in allen Fällen falsch, wenn ein Land einem anderen den Krieg erklärt? Gibt es möglicherweise gute Gründe für den Griff zu den Waffen? Im Vortrag lernen wir die Just War Theory (JWT), die Theorie des gerechten Krieges, kennen. Wir diskutieren, was es aus Sicht der Anhänger der JWT für Gründe geben kann, in den Krieg zu ziehen, welches Verhalten im Krieg gefordert wird und ob die Gründe dafür überzeugend sind. An ausgewählten Beispielen prüfen wir, welche Folgen sich für die Bewertung aktueller Kriege ergeben. So fragen wir auch, welchen Nutzen die JWT überhaupt hat. Andreas Wolkenstein hat Philosophie, Theologie und Geschichte in Tübingen und Paris studiert. Aktuell arbeitet er als Medizinhiker an der LMU München. In seiner Forschung untersucht er die ethischen Implikationen von KI in der Medizin. Zudem betreibt er den Podcast "Dissenspflege" (mit Sebastian Schleiden), in dem er philosophische Themen aus dem Alltag diskutiert und für Nicht-Philosoph:innen verständlich macht.

Dozent: Andreas Wolkenstein

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Do., 26.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar



VHS Bamberg-Land Gesellschaft

Philosophie als Orientierung in Zeiten der Krise - Teil 1

Haltungen, die tragen - Philosophische Wegweisung für eine bewegte Zeit

Diese Reihe lädt ein, Philosophie als Kompass in Krisenzeiten zu entdecken: Von antiker Gelassenheit über moderne Sinnsuche bis hin zu Fragen von Pflicht und Verantwortung - drei Abende, die Orientierung schenken möchten! Die Vorträge sind einzeln buchbar. Einblicke in die Gedankenwelten von Platon, Boethius, Seneca, Marc Aurel, Sextus Empiricus und Michel de Montaigne.

Dozentin: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Mi., 25.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Philosophie als Orientierung in Zeiten der Krise - Teil 2

Wer sind wir? Existenzfragen der Moderne

Einblicke in die Gedankenwelten von Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre und Albert Camus.

Dozentin: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS22 *Online*

Mi., 02.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Philosophie als Orientierung in Zeiten der Krise - Teil 3

Was uns verpflichtet - Philosophische Blicke auf Pflicht, Recht und Verbindlichkeit

Einblicke in die Gedankenwelten von Cicero, Hobbes, Kant und Simone Weil.

Dozentin: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS23 *Online*

Mi., 09.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €



Brauchtum

Räucherzauber

Erfahrt an diesem Abend geschichtliches, volkstümliches, wissenswertes und wundersames über das Räuchern mit Kräutern, Blüten und Harzen und lasst euch von der Magie der alten Bräuche und Traditionen verzaubern.

450ZA1 Zapfendorf

Mi., 14.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Christina Vogel **10,35 €**

Rauhnächte

kommt mit in eine magische Zeit zwischen den Jahren, die Zeit der wilden Jagd, der Geister, sprechenden Tiere und die Zeit des Rauches.

450ZA2 Zapfendorf

Mi., 18.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Christina Vogel **10,35 €**

Politik

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt.

Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert?

Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit?

Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt?

Und was und wer wird nach ihm kommen?

Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ. Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich.

Dozentinnen: Helene Bubrowski, Michaela Wiegel

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS01 *Online*

Do., 17.09.2026, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Verschenken Sie doch einfach einmal Wissen,
Fitness oder Unterhaltung...
...mit einem VHS-Gutschein

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule



Trump und die MAGA-Bewegung

"Gibt es einen Trumpismus ohne Trump?

Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln?

Wie sieht die MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA."

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Dozent: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS13 *Online*

So., 08.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

vhs.online: Der „Brexit“ - Ursachen und Folgen

Im Juni 2016 stimmte eine knappe Mehrheit der britischen Bevölkerung bei einer Volksabstimmung für den Austritt Großbritanniens aus der Europäischen Union. Die Veranstaltung fragt nach den Ursachen der Brexit-Entscheidung und skizziert den Brexit-Wahlkampf vor der Volksabstimmung. Nach langwierigen Verhandlungen erfolgte der EU-Austritt des Landes 2020. Welche Schwierigkeiten bringt die Entwicklung für Großbritannien und für die EU mit sich? Und wie steht es heute um die Beziehungen zwischen der EU27 und Großbritannien?

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS09 *Online*

Do., 10.12.2026, 18:30-20:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €

Psychologie

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS10 *Online*

Do., 01.10.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

25,- €

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS11 *Online*

Do., 08.10.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

25,- €



Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS12 *Online*

Do., 15.10.2026, 16:00-18:00 Uhr

Online-Vortrag

25,- €

401GS13 *Online*

Do., 12.11.2026, 16:00-18:00 Uhr

Online-Vortrag

25,- €

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS14 *Online*

Do., 22.10.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

30,- €

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS15 *Online*

Sa., 31.10.2026, 9:00-16:30 Uhr

Online-Vortrag

60,- €

vhs.online: Souverän und selbstsicher auftreten

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Techniken - auf der mentalen und rationalen Ebene - ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, auftreten gegenüber Kunden, Kollegen und Vorgesetzten und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen, Flirten, ein selbstsicheres Vorbild für Ihre Kinder etc.

Dozent: Michael Moesslang

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.



404GS15 *Online*

Di., 29.09.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Psychotricks & Denkfallen - Wie uns die Psychologie hilft, klarer zu sehen

Warum kommen wir mit manchen Menschen einfach nicht zurecht? Warum glauben wir manchmal Dinge, die gar nicht stimmen? Warum wirken manche Menschen überzeugender als andere? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie auf unterhaltsame Weise, wie psychologische Mechanismen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln beeinflussen. Sie lernen, wie Manipulation funktioniert, wie sich Wahrnehmungsfehler einschleichen - und wie man souverän mit falschen Behauptungen umgehen kann. Zahlreiche Praxisbeispiele, kleine Übungen und überraschende Erkenntnisse laden zum Mitdenken, Mitlachen und Nachfragen ein. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugierde!

Dozent: Josef Maiwald

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 *Online*

Mo., 12.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Souverän und überzeugend präsentieren

Präsentationen sind langweilig. Meistens. Und wer nicht zuhört, kann auch nicht überzeugt werden. Doch wie macht man das: zu präsentieren, sich dabei sicher zu fühlen, gut rüberzukommen (Körpersprache), die Aufmerksamkeit halten und dann auch noch die Teilnehmer überzeugen? In diesem Online-Training lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, mit denen Sie die oben genannten Anforderungen

schaffen können. Das Online-Training ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise Reden, Vorträge, Webinare oder Schulungen. Michael Moesslang ist seit knapp 30 Jahren ein beliebter Dozent, professioneller Redner, Trainer, Coach und Autor. Seine Kernthemen sind Präsentation, Körpersprache und Selbstsicherheit. Diese drei Sparten definiert er als untrennbare Einheit.

Dozent: Michael Moesslang

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Di., 10.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

Plötzlich ohne Arbeit - und jetzt?

Arbeit ist nicht nur anstrengend, sondern auch Lebensinhalt. Selbst dann, wenn es unsere Entscheidung war, aufzuhören zu arbeiten, kann dieser Schritt überraschend zu einer inneren Krise führen. Was kann in dieser Situation helfen? Sich sortieren, sich die richtigen Fragen stellen, sich neu ausrichten, unter anderem mit der japanischen Methode Ikigai.

Dozent: Thomas Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 *Online*

Di., 26.01.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €



vhs.online: Mehr als Glück: Wie Positive Psychologie unser Leben stärkt

Was macht das Leben wirklich lebenswert? Die Positive Psychologie liefert überraschende Antworten - jenseits von oberflächlichem Optimismus. Sie zeigt, wie wir durch kleine Veränderungen im Denken und Handeln mehr Lebensfreude, innere Stärke und echte Verbundenheit erleben können. In diesem lebendigen Vortrag mit Mitmach-Elementen erfahren Sie: Wie Sie Ihre eigenen Stärken erkennen und gezielt einsetzen. Warum Dankbarkeit, Sinn und Flow mehr bewirken als reine Glückssuche. Welche alltagstauglichen Übungen Ihre Resilienz und Selbstwirksamkeit fördern. Wie Positive Psychologie in Familie, Beruf und Beziehungen wirkt. Freuen Sie sich auf eine Mischung aus fundiertem Wissen, praktischen Übungen und inspirierenden Impulsen - für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensenergie. Für alle, die nicht nur funktionieren, sondern erfüllt leben möchten.

Dozentin: Stephanie Heinze

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS37 *Online*

Di., 17.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

Recht

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet.

Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln.

2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression.

Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

Dozent: Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS24 *Online*

Mi., 20.01.2027, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wirtschaft/Verbraucherschutz

Vorsorgevollmacht

Jeder kann durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit in die Situation geraten, dass er seine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann. Durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung hat jeder die Möglichkeit, seine persönlichen Vorstellungen zum Ausdruck zu bringen.

Der Betreuungsverein des SkF e. V. Bamberg bietet am Donnerstag, 22.10.2026 um 19.00 Uhr einen Online-Vortrag zu den drei rechtlichen Ausdrucksformen an. Es werden die wichtigsten Kennzeichen und Unterschiede zu den Vorsorgemöglichkeiten erörtert. Anschließend gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Der Vortrag ist kostenlos. Wir arbeiten mit Zoom. Sie erhalten vorab Informationsmaterial per Email.

405GS01 *Online*

Do., 22.10.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag des Betreuungsverein des SkF e. V.



Biologie

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeimt. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet.

Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Prof. Dr. Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhäne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert.

Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNA). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

Dozent: Prof. Dr. Heribert Hofer

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS04 *Online*

Mo., 05.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird.

Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können.

Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung.

Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus *E. coli*-Bakterien.

Prof. Dr. Petra Schwille studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften - acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Dozentin: Prof. Dr. Petra Schwille

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS15 *Online*

Di., 10.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Gesellschaft und Leben

Haus und Garten

Haushalt entspannt im Griff

Schluss mit dem Gefühl, nie fertig zu werden und nie genug geschafft zu haben.

In diesem Kurs werden praktische Strategien gelernt, die das Organisieren des Alltags und die Erledigung des Haushalts leichter machen.

Einfache Methoden und alltagstaugliche Tipps sorgen für mehr Struktur, sparen Zeit und bringen mehr Leichtigkeit in den täglichen Alltag.

Die neuen Strategien werden direkt ausprobiert, angewendet und konkret für den eigenen Alltag geplant und sichtbar gemacht.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte (Kugelschreiber, Bleistift, Buntstifte), Lineal oder Tablet für die Digitalen

123FH1 Frenshof

Mo., 05.10.2026, 15:30-16:30 Uhr

Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Monique Oehl

3,75 €

123FH2 Frenshof

Sa., 14.11.2026, 9:00-10:00 Uhr

Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Monique Oehl

3,75 €

**Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich**

Fermentieren - was ist das?

Gemüse "milchsauer" verarbeiten ist eine der ältesten Methoden zur Haltbarmachung. Beim "Superfood Garen mit Niedrigtemperaturen" gehen keine Inhaltsstoffe verloren. Fermentierte Lebensmittel sind sehr schmackhaft und fördern ein gutes Immunsystem.

Nach einem theoretischen Teil, kommen wir im Workshop zur Praxis. Dabei wird vermittelt, wie diese Methode in jedem Haushalt ganz einfach angewandt werden kann.

Bitte mitbringen: 2 - 3 Weckgläser mit Gummiring und Klammern oder Bügelgläser, min. 0,5 Ltr. - max. 1 Ltr., 1 Rohkostreibe (Julienne wenn vorhanden), 1 große Kunststoffschüssel, 1 großes Schneidebrett, 1 großes Schneidemesser, 1 Spüllappen, 1 Geschirrtuch

Gebühr bar vor Ort: inkl. Rezepte, Materialkosten & Getränken 25€ pro Person

Anmeldung per Mail an: ogv-roebersdorf@online.de

430RO1 Röbersdorf

Do., 24.09.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Röbersdorf

Anmeldung und weitere Informationen unter: ogv-roebersdorf@online.de, 0176-477 26662
Karin Seubert

Gesundheit

Wenn der Kopf nie Pause macht - Mental Load verstehen & Stress loswerden

Mental Load beschreibt die oft unsichtbare Denk-, Planungs- und Organisationsarbeit im Familienalltag, die häufig ungleich verteilt ist und Stress verursacht. In diesem Onlinevortrag erfahren Sie, wie Mental Load entsteht, welche Stressverstärker wirken und wie Equal Care gelingen kann. Mit einfachen Atem- und Körperübungen lernen Sie außerdem Sofort-Strategien für mehr Gelassenheit, Selbstfürsorge und Entlastung im Alltag.

Dozentin: Sandrella Lithoxopoulos

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.



404GS14 *Online*

Di., 12.01.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Longevity - Länger jung leben - Vortrag

Longevity ist mehr als nur Anti-Aging - es ist eine neue Lebensphilosophie. Erfahre, wie jeder von uns durch gesunde Ernährung, gezielten Einsatz von Mikronährstoffen und bewusste Entscheidungen Einfluss auf die eigene Lebensspanne und -qualität nehmen kann. Ein Blick in die Zukunft der Gesundheit - und in die Verantwortung, die wir heute für uns tragen.

Dozentin: Kerstin Eberhard

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS33 *Online*

Mo., 19.10.2026, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

9,- €

vhs.online: Nahrungsmittelunverträglichkeiten

An Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden ca. 70% der Menschen, ohne die Ursachen zu kennen. Die Symptomatik kann dabei sehr unterschiedlich sein. Entscheidend ist bei einem Verdacht auf Lebensmittelunverträglichkeiten, alle möglichen Ursachen dazu abzuklären. Das nächste Problem bei einem Verdacht ist die Diagnostik. Hier erläutert der Dozent zielführende Möglichkeiten, um endlich Klarheit darüber zu haben, was Sie reinen Gewissens essen können und was eher weniger. Ebenso wird die Entstehung solcher Probleme, alle möglichen Ursachen und das Thema „chronische Entzündungen“ erläutert, wie auch verschiedene natürliche Lösungsmöglichkeiten erklärt und warum es überhaupt dazu kommen konnte.

Dozent: Thomas Gurniak

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS34 *Online*

Mi., 11.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

10,- €

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht - Vortrag

Ernährung ist heute oft geprägt von der Einteilung in gute und schlechte Lebensmittel. Dabei verlieren wir unsere natürliche Intuition, Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechten Gewissen, Frust und Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, uns Genuss bringen? Welche Einflüsse haben unsere Kindheit, Verhaltensmuster oder Stress? Dieser Vortrag behandelt das Thema Ernährung in Verbindung mit der Psyche.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS35 *Online*

Di., 02.02.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Energieboost für den Winter - stärken Sie Ihr Immunsystem mit Hilfe der TCM - Vortrag

Neigen Sie in der kalten Jahreszeit zu häufigen Infekten, kalten Händen und Füßen oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? Viele Menschen erleben den Winter als besonders belastend. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet verschiedene Ansätze, um das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen und gut durch die Wintermonate zu kommen. Im Mittelpunkt stehen kleine Akupressur- und QiGong-Übungen sowie Ernährungsempfehlungen aus der TCM. Sie erhalten einen ersten Einblick in ausgewählte Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und nehmen praktische Anregungen mit, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Dozentin: Katja Luerßen

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS36 *Online*

Di., 19.01.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €



Gesellschaft und Leben

Anti-entzündliche Ernährung: Wie Lebensmittel heilen können

Unser Immunsystem ist täglich damit beschäftigt, kleine, oft unbemerkte Entzündungen zu bekämpfen. Sichtbare Anzeichen können Stresspiktel, Zahnfleischentzündungen oder Rötungen sein. Nicht mit Entzündung in Verbindung gebracht werden Verdauungsprobleme, zu viel Bauchfett oder chronischer Stress. Diese „stillen“ Entzündungen entfalten ihre negative Wirkung über die Zeit und beeinträchtigen Wohlbefinden und Gesundheit schleichend.

In diesem Vortrag mit Andrea Kienle (M.Sc. Ernährungswissenschaften) erfahren Sie, wie bestimmte Lebensmittel aktiv gegen Entzündungen wirken. Es werden Beispiele gezeigt, die einfach in den eigenen Speiseplan integriert werden können. Eine kleine Inspiration für Ihre Ernährung und Gesundheit.

450FH1 Frenshof

Fr., 23.10.2026, 17:00-19:00 Uhr
Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönburn
Andrea Kienle

3,- €

Raus aus dem Dauerfunktionieren

Neue Klarheit, eigene Stärken und mehr E! igsinn.

Viele Menschen funktionieren im Alltag zuverlässig weiter - beruflich, familiär und privat. Gleichzeitig geraten eigene Bedürfnisse, Interessen oder Zukunftsfragen leicht aus dem Blick. Digitale Beschleunigung, Informationsflut und neue Anforderungen können diesen Druck zusätzlich verstärken.

Der Workshop lädt dazu ein, innezuhalten, die eigene Situation bewusster wahrzunehmen und wieder klarer auf persönliche Stärken, Ressourcen und mögliche nächste Schritte zu schauen. Mit kurzen Impulsen, Reflexionsübungen, Eligensinn-Reflektionskarten und Austausch entstehen neue Sichtweisen, mehr Orientierung und konkrete Ideen für den eigenen weiteren Weg. Auch moderne digitale Werkzeuge wie KI werden behutsam als mögliche Impulsgeber für Reflexion und Klarheitsarbeit eingeordnet - ohne dass der Workshop zum Technikseminar wird.

Inhalte:

- Reflexion der eigenen beruflichen und persönlichen Situation
- Austausch mit anderen Teilnehmenden
- Arbeit mit Stärken und Ressourcen
- Impulse zu Orientierung, Selbstfürsorge und Veränderung
- Entwicklung konkreter nächster Schritte

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich beruflich oder persönlich neu sortieren und wieder klarer auf die eigene Situation und die eigenen Möglichkeiten blicken möchten.

450GU3 Gundelsheim

Sa., 14.11.2026, 10:00-13:00 Uhr
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Neue Klarheit, eigene Stärken und mehr E! igsinn
Peter Janetschke

11,25 €

Pädagogik/Erziehung

Klick&Klar: Medienkompetenz im Kindergartenalter

Was fasziniert Kinder an Medien? Wie viel ist zu viel? Der Vortrag gibt Einblicke in Medien-nutzung, zeigt Zahlen der KIM-Studie (Studie zum Umgang mit Medien bei Kindern), geht auf die Nutzung von YouTube im Kleinkindalter und Altersgrenzen ein und gibt viele Tipps für den sicheren Medienalltag mit Kindern.

Dozentin: Petra Güvenc

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS10 *Online*

Mi., 14.10.2026, 20:00-21:00 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Klick&Klar: Das erste Handy

Fast 2 Millionen Kinder - viele davon bereits im Grundschulalter - sind aktuell von Cybermobbing betroffen. Tatsächlich ist nicht die Frage, ob ein Kind mit Cybermobbing oder auch Kriminalität im Netz in Berührung kommt, sondern wann und wie es dann damit umgeht. Inhalte des Vortrages: Was unterscheidet Cybermobbing von Mobbing? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützt man Kinder bestmöglich davor? Was sind sinnvolle, digitale Regeln? Ab wann sollte ein Kind ein Handy



bekommen? Wo und wie finden Kinder Hilfe, wenn sie betroffen sind?

Dozentin: Petra Güvenc

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11 *Online*

Mo., 07.12.2026, 20:00-21:00 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Klick&Klar: Zocken

Zocken gehört für viele Kinder und Jugendliche fest zum Alltag und sorgt in Familien oft für Diskussionen. Wann ist Daddeln am Handy ok? Wie viel ist zu viel? Und wie lassen sich klare Regeln vereinbaren, die auch eingehalten werden? In diesem Vortrag erhalten Eltern Orientierung im Umgang mit digitalen Spielen. Wir beleuchten Chancen und Risiken, sprechen über typische Konflikte im Familienalltag und geben konkrete Tipps, wie Sie Ihr Kind begleiten und sinnvolle Vereinbarungen treffen können.

Dozentin: Petra Güvenc

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS12 *Online*

Do., 14.01.2027, 20:00-21:00 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Digitale Welt

Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Prof. Dr. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Dozentin: Prof. Dr. Ute Schmid

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS10 *Online*

Mi., 28.10.2026, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

vhs.online: Wie Maschinen denken lernen - Eine Reise in die Welt der KI

Künstliche Intelligenz verändert die Welt der Maschinen - sie lernen, verstehen und entscheiden nahezu selbständig. Der Onlinevortrag führt verständlich in die Grundlagen des maschinellen Lernens ein, zeigt aktuelle Anwendungen im Alltag und wirft einen Blick in die Zukunft einer Welt, in der Maschinen zunehmend "denken", statt nur speichern oder rechnen.

Dozent: Dr. Günter Spanner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 *Online*

Di., 17.11.2026, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

15,- €

Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen

Immer mehr Passwörter - eine echte Herausforderung! Lernen Sie, wie Sie mit dem Passwortmanager KeePass Ihre Passwörter sicher und einfach verwalten. So haben Sie alle Zugangsdaten stets griffbereit, ohne sie sich mer-



ken zu müssen. Erfahren Sie zudem, wie die Zwei-Faktor-Authentifizierung Ihre Online-Konten noch besser absichert und wie Sie starke und einprägsame Passwörter erstellen.

Dozent: Steffen Bahlinger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11-2 *Online*

Di., 22.09.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

vhs.online: Warum Quantencomputer alles verändern - Der Beginn einer neuen Ära!

Quantencomputer brechen mit den Gesetzen klassischer Logik und eröffnen völlig neue Rechenwelten. Im Vortrag wird anschaulich erklärt, wie Qubits, Überlagerung und Verschränkung funktionieren - und warum Quantencomputer das Potenzial haben, Wissenschaft, Industrie und unsere Vorstellung von der Welt grundlegend zu verändern.

Dozent: Dr. Günter Spanner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS26 *Online*

Di., 24.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Chatbot-KI für den Alltag - Übersicht über Chancen und Einsatzmöglichkeiten

Zielgruppe: Alle, die verstehen möchten, wie Chatbots wie ChatGPT funktionieren und wie sie diese im Alltag sinnvoll einsetzen können. Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Chatbots und generative KI-Software kennen, darunter ChatGPT, Copilot und weitere Alternativen. Der Kursleiter zeigt Ihnen nicht nur die Funktionen, sondern auch typische Einsatzmöglichkeiten, Grenzen und aktuelle Entwicklungen. Sie erfahren, wie man Texte und Bilder erstellt, Eingaben („Prompts“) formuliert und die KI gezielt für Alltag, Kreativität oder Arbeitsaufgaben nutzt. In einem separaten Workshop-Training lernen wir anhand praktischen Beispielen die Anwendung

ChatGPT vertieft kennen. Warum ist der Kurs sinnvoll? Sie verstehen die Funktionsweise moderner Chatbots, erkennen deren Potenzial und Grenzen und können die Tools gezielt für Aufgaben, Kreativität und Alltagshilfen einsetzen. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Computer oder Smartphone Matthias Weller ist seit 2012 VHS-Dozent und unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie Virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und Mobile Endgeräte. Beruflich führte er u.a. als Trainingsmanager auch Online-Trainings durch, bildete sich in Cybersecurity, digitale Erwachsenenbildung und Digital Leadership weiter und beendete die Weiterbildung zum Digitalisierungsmanager und Social Media Manager. Danach folgten noch Lehrgänge zum Digitalen Gesundheitsbotschafter und Senioren-Medienmentor.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS27 *Online*

Mi., 30.09.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Scannen, übersetzen, identifizieren: Was das Smartphone alles kann

Die Kamera Ihres Smartphones kann weit mehr als fotografieren! Scannen Sie Dokumente, übersetzen Sie Texte in Echtzeit, bestimmen Sie Pflanzen, lesen Sie QR-Codes und vieles mehr. Wie Sie die vielfältigen Funktionen effizient nutzen und in Alltag und Beruf einsetzen - und dabei die Kontrolle über Ihre Daten behalten. Für Android und iPhone.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS28 *Online*

Di., 13.10.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

19,- €



Cyber Monday: Wie die Generation Z im Internet spricht

Von „cringe“ bis „based“ - im Internet spricht jede Generation ihre eigene Sprache. Professor Lars Bülow (LMU) erklärt, wie die Generation mit Memes, Emojis und Slang kommuniziert, warum „LOL“ nicht mehr reicht und was diese neue Sprachwelt über Identität und digitalen Zeitgeist verrät - unterhaltsam, verständlich und garantiert nicht „outdated“.

Dozent: Prof. Lars Bülow

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS29 *Online*

Mo., 26.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Cyber Monday: Die Meme-Kultur - Was steckt hinter den Bildern?

In diesem Kurs erkunden wir die spannende Welt der Memes - von ihren Ursprüngen in der Internetkultur bis zu ihrer heutigen Rolle als Mittel gesellschaftlicher und politischer Kommunikation. Wir analysieren, wie Humor, Ironie und Symbolik Meinungen prägen und digitale Gemeinschaften beeinflussen.

Dozentin: Gwen Schlüter

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS30 *Online*

Mo., 09.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

vhs.online: Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

Die "klassische" Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-Varianten ersetzt. Dabei gibt es einige Fallstricke, denen wir aus-

weichen sollten. Wie vermeiden wir, dass eine Initiativbewerbung z. B. im Spam-Filter landet? Wie gehe ich mit Bewerbungsportalen oder dem Upload auf Firmen-Homepages um? Wie groß darf die Datenmenge der Bewerbungsmappe sein und welches Dateiformat ist geeignet? Wie mache ich meinen Lebenslauf für den oft eingesetzten CV-Parser lesbar? Welche Unterlagen sind Pflicht? Soll ich Links oder Videos in Arbeitszeugnisse einbinden? Was ist zu tun, und wenn die Antwort ausbleibt? Meist sind es Details, die den Unterschied ausmachen - und in der Einladung zum Vorstellungsgespräch münden. Mit einfach umsetzbaren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Bewerbung im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich gestalten..

Dozent: Thomas Rührmar

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS32 *Online*

Mo., 11.01.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

Die ePA für alle - Funktionen, Nutzen und Einstellungen

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine elektronische Gesundheitsakte, in die medizinische Einrichtungen und gesetzliche Krankenversicherte unterschiedliche Arten von Dokumenten und Gesundheitsdaten einheitlich speichern können. Sie lernen, was die "ePA für alle" ist, wie sie funktioniert und wie Versicherte sie nutzen können. Angesprochen werden Funktionen, Berechtigungsvergabe, Sicherheit und Datenschutz.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS38 *Online*

Do., 22.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr



vhs.online: **Daten-Nachlass und digitales Erbe regeln**

Zielgruppe: Alle, die ihre digitalen Zugänge vorsorglich organisieren und für den Ernstfall absichern möchten. Kursinhalt: Im Internet entstehen mit jedem Smartphone, Tablet oder Computer viele Benutzerkonten und Passwörter. Doch was passiert, wenn man selbst erkrankt oder nicht mehr handeln kann? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre digitalen Zugangsdaten so organisieren, dass vertraute Personen im Notfall helfen können - vergleichbar mit einer Patientenverfügung oder einem Testament. Wir besprechen, wie Sie eine strukturierte Sammlung von Zugangsdaten erstellen, worauf es rechtlich und praktisch zu achten gilt und wie Sie Ihre eigenen Daten dabei ebenfalls besser im Blick behalten. Warum ist der Kurs sinnvoll? Sie sorgen vor, entlasten Angehörige im Ernstfall und behalten selbst eine geordnete Übersicht über Ihre digitalen Zugänge. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Computer, Smartphone oder Tablet (Windows, Android oder iOS).

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS39 *Online*

Mi., 16.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

18,- €

Sicheres Online-Banking und Bezahlen im Internet

In diesem Kurs lernen Sie, Online-Banking sicher zu nutzen: von Zwei-Faktor-Authentifizierung über das Erkennen von Phishing-Mails bis hin zu sicheren Bezahlmethoden wie Kreditkarte, PayPal oder Smartphone-Payment. Der erfahrene Cyber-Security-Experte gibt konkrete Tipps zu Passwörtern, Apps und mobilen Geräten.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS40 *Online*

Di., 09.02.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Sonstige Vorträge

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße - von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz.

Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Prof. Dr. Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich.

Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Dozent: Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS05 *Online*

Di., 06.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität.

Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten.

Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.



Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen.

Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering.

Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Dozent: Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS07 *Online*

Di., 13.10.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren.

Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben.

Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Prof. Dr. Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen.

2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayerischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Dozent: Prof. Dr. Steffen Mau

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS11 *Online*

Mo., 02.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.

Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander?

Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Prof. Dr. Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten.

Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt.

Dozent: Prof. Dr. Joachim Grzega

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS12 *Online*

Mi., 04.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem.

Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity

Fair, Financial Times und Die Welt.

Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

Dozentin: Eva Ladipo

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS18 *Online*

So., 29.11.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt.

Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität.

Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19.

Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere.

Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen.

Prof. Dr. Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

Dozent: Prof. Dr. Frank Uekötter

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS19 *Online*

Mi., 09.12.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten.

Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt.

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

Dozent: Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS20 *Online*

Fr., 04.12.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

Dozent: Dr. Andreas Müller

Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS23 *Online*

Mi., 13.01.2027, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



VHS Bamberg-Land Gesellschaft



vhs.online: Weniger macht Sinn - Wie Minimalismus unser Leben leichter macht

Was braucht's NICHT für ein gutes Leben? Wieso liegt bei uns ständig irgendwelches Zeug herum? Ich brauche dringend mehr Stauraum! Im Kinderzimmer sieht's aus als hätte der Blitz eingeschlagen. Ich habe gar nichts Passendes anzuziehen. Und warum eigentlich dauert die Hausarbeit immer so lange? Nehmen die vielen Sachen, die wir besitzen, zu viel Platz, Raum und Zeit in Anspruch? Hindern sie mich daran, mich den Dingen und Menschen zu widmen, die ich eigentlich für viel wichtiger erachte und viel lieber tun würde? Das bewusste Aufspüren und Loslassen der Dinge, die uns in unserer jetzigen Lebenssituation nicht dienlich sind, können dabei helfen, zu erkennen, was wir hinter uns lassen wollen. So entsteht der Freiraum, sich neu zu fragen: Womit will ich meine Zeit verbringen? Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Der Vortrag wird diesen grundlegenden Fragen nachgehen, das Konzept des Minimalismus erläutern und praktische Herangehensweisen zum Ausmisten vorstellen. Mit dem Ziel mehr Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen. Die Referentin ist Ordnungs- & Minimalismus-Coachin www.mrs-minimal.com

Dozentin: Theresa Ulrich

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS01 *Online*

Do., 08.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Wenn ich gehe - was bleibt?

Wenn wir sterben, hinterlassen wir mehr als nur Erinnerungen - oft bleiben auch viele Dinge zurück, die andere für uns ordnen müssen. Wie kann ich mit Weitblick vorsorgen und meine Angelegenheiten so in Ordnung bringen, dass meine Angehörigen nicht mit allzu vielen offenen Fragen und Aufgaben zurückbleiben? Die schwedische Tradition des DÖSTÄDNING basiert auf einer liebevollen Idee: Bereits zu Lebzeiten für Ordnung unter seinen persönlichen Besitztümern zu sorgen - im Haus, in den Unterlagen, in den Dingen -, um nach dem Tod

seinen Hinterbliebenen nur das Wesentliche (und nicht einen Haufen Aufräum- und Entrümpelungsarbeit!) zu hinterlassen. Doch wo fange ich an? Wie gehe ich vor? Wie behalte ich den Überblick? An was muss ich alles denken? Wie kann ich Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden? Wie gelingt es, persönliche Gegenstände innerhalb der Familie weiterzugeben, ohne Streit zu stiften? All das beleuchten wir gemeinsam im Rahmen dieses Vortrags. Es geht um praktische Wege zur Vorsorge, aber auch um einen bewussten Umgang mit dem eigenen Leben, den Erinnerungen und dem, was uns wirklich etwas bedeutet. Dabei steht nicht das Sterben im Mittelpunkt, sondern das gelebte Leben - und der Wunsch, es mit Klarheit und Wertschätzung abzurunden. Die Referentin ist Ordnungs- & Minimalismus-Coachin www.mrs-minimal.com

Dozentin: Theresa Ulrich

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS02 *Online*

Do., 19.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

Pionierinnen der Naturwissenschaften - Teil 1

- Die Astronomin Caroline Herschel - Pionierinnen der Naturwissenschaften Caroline Herschel (1750 - 1848) war eine Pionierin der Astronomie. Sie entdeckte acht Kometen und erstellte präzise Sternkataloge. Der Vortrag zeigt, wie sie trotz gesellschaftlicher Hindernisse als Wissenschaftlerin etablierte und Ehrungen wie die Goldmedaille der Royal Astronomical Society erhielt.

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS06 *Online*

Do., 15.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Pionierinnen der Naturwissenschaften - Teil 2

- Marie Curie und die Radioaktivität - Marie Curie (1867 - 1934) leistete Außergewöhnliches.



wöhnliches zur Erforschung der Radioaktivität. Für ihre Arbeiten erhielt sie zweimal den Nobelpreis. Der Vortrag skizziert ihre Arbeiten und Karriere im Spannungsfeld der Frauenemanzipation des beginnenden 20. Jahrhunderts sowie in der Zeit des europäischen Nationalismus.

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS07 *Online*

Do., 22.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Pionierinnen der Naturwissenschaften - Teil 3

- Lise Meitner - Die Frau hinter der Kernspaltung -

Lise Meitner (1878 - 1968) zählt zu den ersten Frauen, die an der Wiener Universität in Physik promovierten. Sie gilt als führende Forscherin auf dem Gebiet der Radioaktivität. Der Vortrag skizziert Meitners Biographie und zeigt, welchen wissenschaftlichen Anteil sie an der Kernspaltung besaß.

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS08 *Online*

Do., 29.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Finanzbildung für Familien

Finanzwissen ist für Eltern und werdende Eltern wichtiger denn je. Inflation, steigende Ausgaben und Zukunftssorgen treffen Familien direkt. Wer versteht, wie Finanzen funktionieren und sich die richtigen Handlungskompetenzen aneignet, kann gezielter planen, Rücklagen bilden und Kindergeld sinnvoll verwenden. Finanzbildung schützt vor Stress und Unsicherheit und gibt Sicherheit für das, was wirklich zählt: Familie, Stabilität und Zukunft.

Dozent: Sebastian Timmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS13 *Online*

Mi., 21.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht - Vortrag

Ernährung ist heute oft geprägt von der Einteilung in gute und schlechte Lebensmittel. Dabei verlieren wir unsere natürliche Intuition, Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechten Gewissen, Frust und Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, uns Genuss bringen? Welche Einflüsse haben unsere Kindheit, Verhaltensmuster oder Stress? Dieser Vortrag behandelt das Thema Ernährung in Verbindung mit der Psyche.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS35 *Online*

Di., 02.02.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €





Gesellschaft und Leben

Filmreihen

"Can a Song Save your Life"

452GU1 Gundelsheim

Mi., 14.10.2026, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
-Kino-

"Adams Äpfel"

452GU2 Gundelsheim

Mi., 11.11.2026, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
-Kino-

"Betty und ihre Schwestern"

452GU3 Gundelsheim

Mi., 09.12.2026, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
-Kino-

"Die brillante Mademoiselle Neila"

452GU4 Gundelsheim

Mi., 13.01.2027, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
-Kino-

"Sommer im Februar"

452GU5 Gundelsheim

Mi., 17.02.2027, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
-Kino-

"Midnight in Paris"

452GU6 Gundelsheim

Mi., 10.03.2027, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
-Kino-

Führungen

Naturkundliche Wanderungen

Heimische Wildfrüchte im Herbst entdecken

450GU1 Gundelsheim

So., 18.10.2026, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Eichenweg, Gundelsheim

Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890

Elisabeth Fröhlich

8,- €

Kräuterführung

Wenn die Natur langsam zur Ruhe kommt, zeigt sich die Pflanzenwelt noch einmal von ihrer besonderen Seite.

Auf dieser etwa zweistündigen Kräuterführung entdecken wir gemeinsam heimische Wildkräuter, ihre Geschichten, Wirkungen und kleinen Wunder am Wegesrand.

Komm mit und entdecke die letzten wertvollen Schätze des Herbstes.

Eine Einladung zum Entschleunigen, Staunen und bewussten Draußen-Sein.

250TU1 Trunstadt

Sa., 17.10.2026, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Kreuz - Bergkuppe zw. Trunstadt u. Stückbrunn, Viereth-Trunstadt
Heilkräuter am Wegesrand - zzgl. 5,- € für Material + Snack bar vor Ort

Barbara Martin

8,- €

Führungen allgemein

Wie funktioniert Windenergie?

In diesem Vortrag erfahren Sie viele Informationen über Windkraft - und zwar direkt im Windrad auf der Trabelsdorfer Höhe.

Der Windparkbetreiber und ehemalige Kernkraftsarbeiter Roland Lösel erläutert das Arbeiten eines Windrads und geht auf aktuelle Windkraftprojekte im Landkreis ein. Er spricht auch darüber, welche Einwände oft gegen Windkraft genannt werden und wie sie zu be-



werten sind.

Altbürgermeister Helmut Krämer, Mitinitiator des Bürgermeisterappells "Zusammen erfolgreich erneuerbar" wird zudem aufzeigen, dass die Energiewende eine große Chance für die Kommunen im ländlichen Bereich sowie für die Bürger bietet.

Regional erzeugter Windstrom ist umweltfreundlich, nachhaltig und zum Vergleich zu allen anderen Möglichkeiten sehr kostengünstig zu erzeugen.

Der Windpark ist seit 2017 in Betrieb und versorgt umgerechnet rund 3.000 Haushalte mit erneuerbarem Strom.

Mit Bild- und Videovortrag.

Bitte ziehen Sie sich warm an, da der Vortrag direkt im Windrad stattfindet. Sitzplätze sind vorhanden.

Treffpunkt: Windrad Trabelsdorfer Höhe (direkt an der Straße Trabelsdorf-Stückbrunn)

Parken am Windrad möglich.

Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

411GS2 Geschäftsstelle

Sa., 17.10.2026, 10:00-12:00 Uhr

Besichtigung des Windparks Trabelsdorfer Hof
Roland Lösel

Gesellschaft und Recht

Recht

Schutz vor Callcenter-Betrug

Schockanrufe, Telefonbetrug und Einzeltrick können jeden treffen, nicht nur ältere Menschen!

Mit welchen perfiden Methoden Betrüger arbeiten, um Angst und Druck zu erzeugen, stellt Kriminalhauptkommissar Michael Jakisch von der Kripo-Beratungsstelle Bamberg vor.

450GU4 Gundelsheim

Do., 21.01.2027, 18:00-20:00 Uhr

📍 Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
- kostenlos - Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

Verbraucherfragen

Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Ein kompakter Blick auf aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Veranstaltung mit Arthur Wilm, Dipl.-Kaufmann und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern.

Die Online-Bildungsreihe für Verbraucherinnen und Verbraucher zum Thema „Finance Goes Digital - Mein Geld in der digitalen Welt“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvV) organisiert und durchgeführt. Finanziell gefördert wird sie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Den Teilnahmelink bekommen Sie nach der Anmeldung zugesandt.

404GS50 *Online*

Di., 22.09.2026, 18:30-19:45 Uhr

Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.



Veranstaltung mit Jonas Völker, MBA, Honorarberater und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern.

Die Online-Bildungsreihe für Verbraucherinnen und Verbraucher zum Thema „Finance Goes Digital - Mein Geld in der digitalen Welt“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvvh) organisiert und durchgeführt. Finanziell gefördert wird sie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Den Teilnahmelink bekommen Sie nach der Anmeldung zugesandt.

404GS51 *Online*

Di., 20.10.2026, 18:30-19:45 Uhr

Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

Veranstaltung mit Alexander Roos Fachberater bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Die Online-Bildungsreihe für Verbraucherinnen und Verbraucher zum Thema „Finance Goes Digital - Mein Geld in der digitalen Welt“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvvh) organisiert und durchgeführt. Finanziell gefördert wird sie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Den Teilnahmelink bekommen Sie nach der Anmeldung zugesandt.

404GS52 *Online*

Di., 17.11.2026, 18:30-19:45 Uhr

Demografie versus Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische

Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

Veranstaltung mit Prof. Dr. Martin Werding
Wissenschaftliches Mitglied der Rentenkommission des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, Professor für Sozialpolitik und öffentliche Finanzen (Ruhr-Universität Bochum), Mitglied im Sachverständigenrat zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung („Wirtschaftsweisen“)

Die Online-Bildungsreihe für Verbraucherinnen und Verbraucher zum Thema „Finance Goes Digital - Mein Geld in der digitalen Welt“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvvh) organisiert und durchgeführt. Finanziell gefördert wird sie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Den Teilnahmelink bekommen Sie nach der Anmeldung zugesandt.

404GS53 *Online*

Di., 08.12.2026, 18:30-19:45 Uhr

Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

„Altersarmut ist weiblich!“, „Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich!“ Diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühlten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen - aber welche sind wirklich vertrauenswürdig? Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanzdschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

Veranstaltung mit Dr. Sabrina Volk, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Freien Universität Berlin



Die Online-Bildungsreihe für Verbraucherinnen und Verbraucher zum Thema „Finance Goes Digital - Mein Geld in der digitalen Welt“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvV) organisiert und durchgeführt. Finanziell gefördert wird sie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Den Teilnahmelink bekommen Sie nach der Anmeldung zugesandt.

404GS54 *Online*

Di., 12.01.2027, 18:30-19:45 Uhr

Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen noch selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapperten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Influencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

Veranstaltung mit Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland

Die Online-Bildungsreihe für Verbraucherinnen und Verbraucher zum Thema „Finance Goes Digital - Mein Geld in der digitalen Welt“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvV) organisiert und durchgeführt. Finanziell gefördert wird sie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbrau-

cherschutz.

Den Teilnahmelink bekommen Sie nach der Anmeldung zugesandt.

404GS55 *Online*

Di., 09.02.2027, 18:30-19:45 Uhr

Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk "The Waterworks of Money" erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Lernen Sie auf eindrucksvolle Art zu verstehen, wie die Mechanismen funktionieren, die unser Geldsystem antreiben.

Veranstaltung mit Prof. Dr. Martijn Jeroen van der Linden, Professor für New Finance an der The Hague University of Applied Sciences

Die Online-Bildungsreihe für Verbraucherinnen und Verbraucher zum Thema „Finance Goes Digital - Mein Geld in der digitalen Welt“ wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvV) organisiert und durchgeführt. Finanziell gefördert wird sie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Den Teilnahmelink bekommen Sie nach der Anmeldung zugesandt.

404GS56 *Online*

Di., 16.03.2027, 18:30-19:45 Uhr



Mensch und Welt

Erziehungsfragen/Pädagogik

Kinder sicher durch die Medienwelt begleiten

In diesem Kurs wollen wir uns anschauen, worauf es bei der Begleitung von Kindern in der digitalen Welt zu achten gilt. Smartphones, Tablets & Co. Sind mittlerweile in unserem Alltag und dem unserer Kinder genauso fest verankert wie der Straßenverkehr. Und ebenso wie im Verkehr ist es wichtig, Kinder und Jugendliche nicht einfach unvorbereitet darauf loszulassen, sondern gemeinsam mit Ihnen zu Lernen und mögliche Risiken zu erkennen.

Welche grundsätzlichen Altersempfehlungen es für Bildschirmzeiten, verschiedene Apps? Welche Auswirkungen hat eine (hohe) Bildschirmzeit auf die Entwicklung von Kindern und bei welchen Themen (z.B. Whatsapp-Gruppen, Games, Social Media) sollten wir besonders hinschauen? Wir wollen uns auch Handlungsmöglichkeiten und Tipps für den Alltag anschauen, um damit umzugehen.

218BR1 Breitengüßbach

Do., 15.10.2026, 18:30-20:00 Uhr

♿ Klassenzimmer - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
Medienworkshop für Eltern
Christopher Blenk

5,50 €

Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen unter der Lupe

TikTok, Roblox, „6 7“ - alles Begriffe, die Sie vielleicht schon gehört haben. Doch was genau ist das eigentlich und was machen Kinder und Jugendliche sonst noch im Internet und mit Medien? Darum soll es in diesem Kurs gehen.

Wir nehmen gemeinsam die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen unter die Lupe und sehen uns an, welche Apps und Trends es gerade so gibt und wozum es dabei geht.

218BR2 Breitengüßbach

Do., 22.10.2026, 18:00-19:30 Uhr

♿ Klassenzimmer - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
Medienworkshop für Eltern
Christopher Blenk

5,50 €

Mobile Geräte altersgerecht einrichten

Ob sie nun das erste eigene Smartphone ihres Kindes oder das Familientablet sicher einrichten wollen, dieser Kurs bietet Ihnen eine Orientierung dafür. Wir schauen uns gemeinsam die Einrichtungen von Android- und Apple-Geräten an und vor allem, welche Möglichkeiten zur Kindersicherung es hier gibt.

Hinweis: Nehmen Sie gern, falls vorhanden, ein Gerät mit, das Sie einrichten möchten. Dann können Sie die Einrichtungsschritte direkt mitgehen.

218BR3 Breitengüßbach

Do., 29.10.2026, 18:00-19:30 Uhr

♿ Klassenzimmer - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
Medienworkshop für Eltern
Christopher Blenk

5,50 €

Cybergrooming in Roblox, Insta und Co.

Ein aktuell alarmierend weit verbreitetes Phänomen in der digitalen Welt ist das sogenannte „Cybergrooming“, die gezielte Anbahnung sexueller Kontakte mit Minderjährigen über das Internet. Die Täterinnen und Täter geben sich hierbei meist in Online-Games und Sozialen Netzwerken als Gleichaltrige aus und versuchen über (vertrauensvolle) Gespräche und Manipulation intime Bilder von den Minderjährigen geschickt zu bekommen oder auch Treffen in der Realität anzubahnen.

Dieses Phänomen stellt eine Straftat dar und kommt leider in der digitalen Welt immer häufiger vor. Ungefähr ein Viertel aller Jugendlichen von 8-17 Jahren in Deutschland haben bereits Erfahrungen mit Cybergrooming gemacht.

Dieser Kurs soll über Cybergrooming aufklären, die Muster der Täterinnen und Täter veranschaulichen und Sie als Eltern dafür sensibilisieren bei Online-Spielen wie Roblox und den



sozialen Netzwerken Ihrer Kinder, bestenfalls mit ihnen gemeinsam, besonders hinzuschauen.

218BR4 Breitengüßbach

Do., 19.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

♿ Klassenzimmer - unterer Eingang Bücherei,
Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12,
Breitengüßbach
Medienworkshop für Eltern
Christopher Blenk

5,50 €

Gewaltprävention

Mobbing - nicht mit mir!

Ist es dir auch schon mal passiert, dass dich jemand blöd angequatscht hat und du nicht wusstest, wie du reagieren sollst? Wurden dir schonmal Blicke zugeworfen, die ein komisches Gefühl im Bauch auslösten? Hier wirst du herausfinden, wo deine Stärken liegen und wie du sie nutzen kannst. Wir können Situationen besprechen, die Angst und komische Gefühle im Bauch verursachen und du wirst erfahren, wo du dir Hilfe holen kannst.

Und hast du Lust mal neue Dinge wie Drum Dance (richtig viel Power und Tanz zur Musik) auszuprobieren und dich mit gleichaltrigen auszutauschen?

Infos für die Eltern:

In diesem Kurs geht es darum Ihre Tochter zu unterstützen, besser mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen und sich im Notfall die richtige Hilfe zu holen. Denn oftmals fällt es Mädchen schwer zu erkennen, wann eine Grenze überschritten wird und welche Distanzen bzw. Berührungen unangemessen sind.

Ihre Tochter lernt in diesem Kurs Berührungen und Kontakte besser einzuordnen, in bestimmten Situationen Grenzen zu ziehen und Nein zu sagen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stifte, Getränk.

218RE1 Reckendorf

Sa., 10.10.2026, 9:00-12:00 Uhr

Haus der Kultur, Ehem. Synagoge, Ahornweg
2, Reckendorf

für Mädchen im Alter von 8 -12 Jahren

Andrea Polak

11,25 €

Kulturtechniken

Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher: Anfängerkurs

Das Interesse an der eigenen Vergangenheit ist zuletzt auch in den jüngeren Generationen wieder stark gestiegen. Um den Einstieg in die Beschäftigung mit der Geschichte der Familie oder dem Herkunfts- oder Wohnort zu erleichtern, werden im Kurs anhand ausgewählter Beispiele zentraler Quellen für Heimat- und Familienforschung Grundkenntnisse im Lesen der deutschen Schreibschriften des 19. und 20. Jahrhunderts vermittelt.

Notwendige Vorkenntnisse: keine
mitzubringendes Material: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Schreibpapier

Eigene Texte, die gemeinsam gelesen werden sollen, können gerne vorab (bis 31.10.2026) als PDF oder JPG geschickt werden an: christian.chandon@archive-landkreis-bamberg.de
Referent: Christian Chandon, Dipl.-Historiker und Geschäftsführer des Vereins "Kommunale Archivpflege im Landkreis Bamberg"

413GS01 Geschäftsstelle

2 x freitags, 14:00-18:00 Uhr

ab 13.11.2026

Besprechungsraum 408, VHS Geschäftsstelle,
Ludwigstr. 25 Posthochhaus, Bamberg
Christian Chandon

30,- €

**Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich**



Gesellschaft und Leben

Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher Fortgeschrittenenkurs

Das Interesse an der eigenen Vergangenheit ist zuletzt auch in den jüngeren Generationen wieder stark gestiegen. Um den Einstieg in die Beschäftigung mit der Geschichte der Familie oder dem Herkunfts- oder Wohnort zu erleichtern, werden im Kurs anhand ausgewählter Beispiele zentraler Quellen für Heimat- und Familienforschung vertiefte Kenntnisse im Lesen der deutschen Schreibschriften des 17. bis 20. Jahrhunderts vermittelt.

Notwendige Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Lesen der deutschen Schriften des 19. und 20. Jahrhunderts

Mitzubringendes Material: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Schreibpapier

Eigene Texte, die gemeinsam gelesen werden sollen, können gerne vorab (bis 31.12.2026) als PDF oder JPG geschickt werden an: christian.chandon@archiv-landkreis-bamberg.de
Referent: Christian Chandon, Dipl.-Historiker und Geschäftsführer des Vereins "Kommunale Archivpflege im Landkreis Bamberg"

413GS02 Geschäftsstelle

2 x freitags, 14:00-18:00 Uhr
ab 22.01.2027

Besprechungsraum 408, VHS Geschäftsstelle, Ludwigstr. 25 Posthochhaus, Bamberg
Christian Chandon

30,- €

Rauhnächte - Die Zeit zwischen den Jahren

Die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen und Natürlichen hat gerade in unserer hektischen, schnelllebigsten Zeit nicht nachgelassen. Bräuche und Rituale gehören deshalb zu der besonderen Zeit um den Jahreswechsel dazu. Vortrag mit Tipps und Anregungen: Rituale planen, Räucherkräuter, Innehalten am Jahresende.

450GU2 Gundelsheim

Fr., 11.12.2026, 19:00-21:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Elisabeth Fröhlich

7,50 €

Offener Spieleabend

Offener Spieleabend für Brett-, Karten- und Gesellschaftsspiele. Willkommen ist jeder, der Lust hat, mitzuspielen. Spiele sind teils vorhanden, können aber sehr gerne auch mitgebracht werden.

200SZ1 Scheßlitz

16 x montags, 18:45-19:45 Uhr

ab 28.09.2026

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg jederzeit möglich; keine Anmeldung nötig, ohne Gebühr

Annette Löhlein

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung!

Um den Klimaschutz durch die Energiewende voranzutreiben, müssen nicht-erneuerbare Energieträger wie z.B. Erdgas durch erneuerbare Energien ersetzt werden. Mit Gas zu heizen kann dementsprechend in Zukunft teuer werden! Zum Teil werden Gasnetze modernisiert, zum Teil aber auch stillgelegt. Die sogenannte CO2-Bepreisung ist ein weiterer wichtiger Aspekt beim Heizen zu Hause mit einer Gasheizung, der berücksichtigt werden muss. Wie teuer könnte Gas in Zukunft werden? Wird Gas weiterhin zur Verfügung stehen? Was hat die Energiewende und die Änderung an den Gasnetzen damit zu tun? Könnte Wasserstoff



helfen? Welche weiteren Möglichkeiten stehen zur Verfügung? Über die bevorstehenden Veränderungen im Bereich der Erdgasnutzung und der Gasnetze, auch in Bezug zur Kommunalen Wärmeplanung, wird informiert. Dabei werden die wichtigsten Kosten und Risiken benannt.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher.

Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/gasheizung-am-scheideweg-moegliche-szenarien-der-zukunfftigen-gasnutzung-auch-im-zusammenhang-mit-der-kommunalen-waermeplanung/2523009>

405GS10 *Online*

Mi., 30.09.2026, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Anbieterwechsel - Gewusst wie!

Der Strom- und Gasmarkt hat sich wieder belebt. Verbraucher:innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Die günstigsten neu abschließbaren Stromtarife sind aber immer noch teurer als vor der Energiekrise, ebenso die Gaspreise. Es ist davon auszugehen, dass die Preise in den nächsten 1 bis 2 Jahren auf einem hohen Niveau bleiben werden.

Bestandskund:innen zahlen für Strom und Gas häufig hohe Preise. Neukundentarife sind dagegen oft günstiger und liegen meist unterhalb des Preises der Bestandskund:innen.

In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten.

Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Online-Vortrag nicht auf die rechtlichen Fragen des Anbieterwechsel eingehen können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Alle interessierte Verbraucher. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referentin: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/anbieterwechsel-gewusst-wie/1963674>

405GS11 *Online*

Mo., 12.10.2026, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Verträge - Welche Rechte und Pflichten habe ich? Ein Vortrag in Einfacher Sprache

Im Alltag schließen wir viele Verträge ab. Kennen Sie Ihre Rechte und Pflichten? Dann können Sie diese anwenden und sich Ärger ersparen. Der Vortrag informiert in Einfacher Sprache und beantwortet folgende Fragen:

- Wann habe ich einen Vertrag abgeschlossen?
- Genügt ein »Ja« am Telefon?
- Habe ich ein Recht auf Umtausch, Garantie und Gewährleistung?
- Mahnung erhalten - Was muss ich tun?

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. statt.

Zielgruppe: Der Vortrag in Einfacher Sprache richtet sich an alle Menschen mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau.

Veranstalter: Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/vortrag-in-einfacher-sprache-vertrage-welche-rechte-und-pflichten-habe-ich/2654847>

405GS12 *Online*

Mi., 14.10.2026, 18:00-19:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Wärmepumpe - Aufstellung in beengten Verhältnissen / Etagenheizung

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung: Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Heizsysteme machbar sind. Unter anderem wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Umweltwärme und Strom näher betrachtet. Ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Welche Wärme- und Energiequellen können genutzt werden? Wie lassen sich Wärmepumpen bei geringem Platzangebot, z.B. in einer Wohnung aufstellen? Wie gestalten sich die Austauschpflichten bei Gasetaugenheizungen? Wie unterstützt eine Photovoltaikanlage bei der Wärmeerzeugung? Welche Förderungen sind möglich? Antworten auf diese und andere Fragestellungen bietet der Vortrag.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Haus- und Wohnungseigentümer
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e. V. und eza! Energie- und Umweltzentrum Allgäu
Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/waermepumpe-aufstellung-in-beengten-verhaeltnissen-etagenheizung/2562516>

405GS13 *Online*

Mi., 21.10.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Energie im Haushalt: Wie kann ich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen?

Energiesparen ist einfach und muss nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Sie wollen wissen, wie Sie Strom in der Küche sparen, den Warmwasserverbrauch und ihre Heizkosten senken oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. Hierdurch werden der Geldbeutel und gleichzeitig das Klima geschont. In diesem Vortrag werden einfache und schnell umsetzbare Tipps für den Haushalt vermittelt. Wir

schaun wo am meisten verbraucht wird und somit am effizientesten gespart werden kann.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Mieter und Eigentümer.

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e. V. und eza! Energie- und Umweltzentrum Allgäu

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/energie-im-haushalt-wie-kann-ich-beim-heizen-und-beim-stromverbrauch-sparen/1863094>

405GS14 *Online*

Mi., 28.10.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

Jede Bürgerin, jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Interessierte und/oder betroffene Hauseigentümer, keine Vorkenntnisse erforderlich

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/wie-schutze-ich-mein-haus-gegen-extremwetterereignisse-wie-hitze-regen-und-flut/2071800>

405GS15 *Online*

Do., 29.10.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten:

Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten?

Vortrag in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445>

405GS16 *Online*

Mo., 02.11.2026, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/ihre-heizkostenabrechnungen-verstehen-und-pruefen/2024388>

405GS17 *Online*

Fr., 06.11.2026, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Private Haftpflicht-Versicherung - Ist sie wirklich wichtig? Ein Vortrag in Einfacher Sprache

In Deutschland gibt es viele verschiedene Versicherungen. Doch welche Versicherungen sind wirklich wichtig? Der Vortrag informiert in Einfacher Sprache und beantwortet folgende Fragen: Brauche ich eine Private Haftpflicht-Versicherung? Wann ist eine Familien-Versicherung sinnvoll und wann lohnt sich eine Single-Versicherung? Sollte ich mein Handy, Auto oder meinen Hund versichern? Wann zahlt eine Versicherung?

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. statt.

Zielgruppe: Der Vortrag in Einfacher Sprache richtet sich an alle Menschen mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau.

Veranstalter: Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/vortrag-in-einfacher-sprache-private-haftpflicht-versicherung-ist-sie-wirklich-wichtig/2654838>

405GS18 *Online*

Mo., 23.11.2026, 17:00-18:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Einfach erklärt: Energie sparen im Alltag-Tipps und Tricks

Viele Menschen möchten weniger Strom und Heizenergie verbrauchen, vor allem wegen der steigenden Preise. In diesem Vortrag zeigt die Verbraucherzentrale Bayern, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Energie sparen und Kosten senken. Aber wie kann man im Alltag einfach Energie sparen? Welche kleinen Änderungen helfen wirklich? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Der Vortrag ist für alle Interessierten geeignet.

Referent: Jutta Rose, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/einfache-sprache-energie-sparen-im-alltag-tipps-und-tricks/2572971>



405GS19 *Online*

Mi., 25.11.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Wärmepumpe im Altbau - So klappt es!

Die Wahl des richtigen Heizsystems ist heute auch für viele ältere Gebäude die zentrale Frage. Um für die Zukunft gerüstet zu sein, scheint die Wärmepumpe ideal, aber es stellen sich auch viele Fragen. Brauche ich nicht eine Fußbodenheizung? Muss das Haus nicht komplett gedämmt werden? Und sind die Stromkosten nicht extrem hoch? Stimmt das wirklich?

In diesem Vortrag erfahren Sie worauf Sie achten müssen, damit die Wärmepumpe auch im Altbau eine wirklich gute Alternative zur fossilen Heizung ist.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen

Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/warmepumpe-im-altbau-so-klappt-es/2518959>

405GS20 *Online*

Do., 03.12.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Dynamische Stromtarife - wann lohnen sie sich?

Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. In diesem Webinar wird erklärt, wie dynamische Stromtarife funktionieren und welche technischen sowie gesetzlichen Grundlagen relevant sind. Zudem wird aufgezeigt, wie Haushalte durch flexible Tarife Kosten senken können. Besonders interessant wird dies für Besitzer einer Wärmepumpe oder eines E-Autos, da günstige Ladezeiten optimal genutzt werden können. Es wird veranschaulicht, wann Strom am günstigsten ist und wie Geräte optimal gesteuert werden.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher:innen

Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/dynamische-stromtarife-wann-lohnen-sich/2518512>

405GS21 *Online*

Mo., 11.01.2027, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Heizung, Dämmung & Fenster - kleine Maßnahmen, große Wirkung

Eine gute Dämmung hält die Wärme im Haus, beugt Bauschäden vor und spart Geld. Auch wenn sich eine Komplettisanierung lohnt, kann diese aufwendig und kostenintensiv sein. Im Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Maßnahmen zum Beispiel auch bei der Heizung große Einsparungen erzielen, wie Sie diese vielleicht sogar selbst durchführen können und was es dabei zu beachten gibt. Ebenso erfahren Sie, mit welchen Förderungen für solche Einzelmaßnahmen Sie rechnen können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizung-dammung-fenster-kleine-massnahmen-grosse-wirkung/2653281>

405GS22 *Online*

Mo., 18.01.2027, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V. und eza! Energie- und Umweltzentrum Allgäu

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/solarstrom-selbst-erzeugen-mit-pv-kleinstanlagen/2024367>

405GS23 *Online*

Mo., 25.01.2027, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese?

Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige individuelle Lösungen an, oftmals auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Hauseigentümer. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-wie-packt-mans-richtig-an/266612>

405GS24 *Online*

Fr., 05.02.2027, 12:30-14:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft!

"Mein nächstes Auto wird ein E-Auto." Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher:innen

Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/e-mobilitat/1955334>

405GS25 *Online*

Do., 11.02.2027, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Wie funktioniert Windenergie?

In diesem Vortrag erfahren Sie viele Informationen über Windkraft - und zwar direkt im Windrad auf der Trabelsdorfer Höhe.

Der Windparkbetreiber und ehemalige Kernkraftsarbeiter Roland Lösel erläutert das Arbeiten eines Windrads und geht auf aktuelle Windkraftprojekte im Landkreis ein. Er spricht auch darüber, welche Einwände oft gegen Windkraft genannt werden und wie sie zu bewerten sind.

Altbürgermeister Helmut Krämer, Mitinitiator des Bürgermeisterappells "Zusammen erfolgreich erneuerbar" wird zudem aufzeigen, dass die Energiewende eine große Chance für die Kommunen im ländlichen Bereich sowie für die Bürger bietet.

Regional erzeugter Windstrom ist umweltfreundlich, nachhaltig und zum Vergleich zu allen anderen Möglichkeiten sehr kostengünstig zu erzeugen.

Der Windpark ist seit 2017 in Betrieb und versorgt umgerechnet rund 3.000 Haushalte mit erneuerbarem Strom.

Mit Bild- und Videovortrag.

Bitte ziehen Sie sich warm an, da der Vortrag direkt im Windrad stattfindet. Sitzplätze sind vorhanden.

Treffpunkt: Windrad Trabelsdorfer Höhe (direkt an der Straße Trabelsdorf-Stückbrunn)

Parken am Windrad möglich.

Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

411GS2 Geschäftsstelle

Sa., 17.10.2026, 10:00-12:00 Uhr

Besichtigung des Windparks Trabelsdorfer Hof Roland Lösel

Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf

Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen? Mehr Chancen im Beruf haben?

Mehr als 750.000 Menschen in Bayern können nicht ausreichend lesen und schreiben. Dafür gibt es viele Gründe.

In diesem Kurs wird das Lesen und Schreiben

geübt. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 16 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Das Unterrichtsmaterial bekommen die Teilnehmenden im Kurs.

Teile des Unterrichts finden online statt.

Der Kurs wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

621-1-1234 Geschäftsstelle

Mo., 21.09.2026, 17:45-21:00 Uhr

16 x montags, 16 x mittwochs, jeweils 17:45-20:00 Uhr

ab 21.09.2026

VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg

Alpha+

Agnes Marr

20,- €

Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Workshop für Frauen

Selbst gemacht - Geld gespart! Der Kurs richtet sich an Frauen, die wissen wollen, was man selbst tun kann, wenn

- der Wasserhahn tropft und der Syphon verstopft ist,
- Fenster/Türen undicht sind und Türen nicht exakt schliessen,
- Lampen aufzuhängen und anzuschliessen sind,
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind,
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind und
- Silikonfugen zu erneuern sind.

Alle Reparaturen werden ausführlich und verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Die Teilnehmerinnen lernen, die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.

813GS2 Schloss Sassanfahrt

Sa., 24.10.2026, 10:00-17:00 Uhr

Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort;

Elisabeth Vandea

83,- €

Beruf und Karriere





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Online-Kurse im Xpert Business-Lern-Netz:

Da nicht immer genug Teilnehmer*innen für eine Gruppe vor Ort zusammenkommen, bieten wir Ihnen Online-Kurse an.

Wie funktioniert ein Online-Kurs (bzw. Webinar)?

Sie lernen an allen Abenden am eigenen PC. Voraussetzung ist ein schneller Internetzugang (mind. 16 Mbit). Im Webinar sehen Sie die Online-Präsentation der Kursleitung auf Ihrem Bildschirm, hören deren Stimme und können Fragen per Texteingabe stellen. Da Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland zu Online-Kursen zusammengefasst werden, gibt es eine Durchführungsgarantie.

Prüfung

Auf Wunsch kann gegen Gebühr eine Prüfung abgelegt werden.

Beratung und Information

Michael Kreckel
0951-85761
michael.kreckel@lra-ba.bayern.de



Die Kurse im
Überblick – nähere
Beschreibungen
finden Sie auf
den nachfolgenden
Seiten

403GS01	Finanzbuchführung 1
403GS02	Finanzbuchführung 2
403GS03	Finanzbuchführung DATEV
403GS04	Bilanzierung
403GS05	Finanzwirtschaft
403GS06	Kosten- und Leistungsrechnung
403GS07	Controlling
403GS08	Betriebliche Steuerpraxis
403GS09	Lohn und Gehalt 1
403GS10	Lohn und Gehalt 2
403GS11	Lohn und Gehalt DATEV
403GS12	Personalwirtschaft
403GS13	Einnahmen-Überschussrechnung
403GS14	Xpert Business Prüfung

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Gepriifte Fachkraft (XII)			Buchhalter/in (XII)			Manager/in (XII) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn / Controlling
Finanzbuchführung (1)	•				•				•
Finanzbuchführung (2)	•		•		•		•	•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•				•		•	•	•
Bilanzierung			•		•		•	•	•
Finanzwirtschaft		•			•		•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•			•		•	•	•
Controlling		•			•		•	•	•
Betriebliche Steuerpraxis									
Lohn und Gehalt (1)				•				•	•
Lohn und Gehalt (2)				•				•	•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•				•	•
Personalwirtschaft						•			•
Personale Kompetenz						•			•
Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirkraum vorfragen									

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der **Xpert-Business-Webseite** (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)



EDV

Office-Anwendungen

Office allgemein

Microsoft Konto & Arbeiten mit den kostenlosen Microsoft-Apps

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, wie sie ein kostenloses Microsoft-Konto erstellen und die wichtigsten Microsoft-Apps sicher und effizient nutzen. Das Training richtet sich an Einsteiger*innen, die moderne digitale Werkzeuge kennenlernen möchten, um ihren Alltag, ihre Kommunikation und ihre Dateien besser zu organisieren.

Inhalte des Seminars

- 1.0 Erstellung eines kostenlosen Microsoft-Kontos
- 2.0 Überblick über die Microsoft-Startseite und das App-Portal
- 3.0 Einführung in die wichtigsten kostenlosen Apps:
 - 3.1 Outlook (E-Mail & Kalender)
 - 3.2 Word für das Web
 - 3.3 Excel für das Web
 - 3.4 PowerPoint für das Web
 - 3.5 OneNote
- 4.0 Arbeiten mit der Microsoft Cloud (OneDrive):
 - 4.1 Dateien speichern, teilen und gemeinsam bearbeiten
 - 4.2 Ordnerstrukturen anlegen
 - 4.3 Synchronisation zwischen Geräten verstehen
 - 4.4 Sicherheit & Kontoeinstellungen:
 - 4.5 Passwortverwaltung
 - 4.6 Wiederherstellungsoptionen

Das Seminar ist praxisorientiert aufgebaut: Die Teilnehmenden arbeiten live mit ihrem eigenen Gerät, führen alle Schritte selbst durch und erhalten klare, leicht verständliche Anleitungen.

670GU1 Gundelsheim

Sa., 28.11.2026, 9:00-16:00 Uhr

♿ Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

Nicole Szalasi

95,- €

Tabellenkalkulation

Microsoft Excel - Grundkurs für den Einstieg

Machen Sie den Einstieg in das Programm mit diesem kompakten Einführungskurs.

Kursinhalte im Überblick:

- Was ist wo in Excel?
- Daten eingeben, ändern, löschen
- Bereiche kopieren, ausschneiden und löschen
- Zeilen und Spalten bearbeiten
- Tabellen professionell gestalten
- erste einfache Formeln und Funktionen
- Drucken

Nach dem Kurs können Sie:

- Excel sicher bedienen
- Bereiche effizient bearbeiten
- Grundrechenarten anwenden

Kursablauf:

- strukturierte Vermittlung der Basis-Funktionen
- praxisnahe Übungen an Musterbeispielen
- begleitetes Festigen und Fragenbeantwortung

Zielgruppe:

Privatpersonen, Berufseinsteigende, Umschulende und Ehrenamtliche ohne bisherige Berührungspunkte mit Microsoft Excel

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement
- grundlegender Umgang mit dem Internet

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Microsoft Excel Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Im Kurs wird Microsoft Excel 2016 verwendet. Die vermittelten Grundlagen sind auf alle gängigen Excel-Versionen übertragbar.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.



400GS52 Geschäftsstelle

3 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 16.11.2026

Online-Seminar
Anna-Maria Folger

25,- €

Textverarbeitung

Microsoft Word - Grundkurs für den Einstieg

Verschaffen Sie sich mit diesem kompakten Einführungskurs einen Überblick über die Möglichkeiten des Programms Microsoft Word.

Kursinhalte im Überblick:

- Was ist wo in Word?
- Dokumente anlegen, öffnen und speichern
- Texte schreiben und bearbeiten
- Text gestalten und formatieren
- Drucken

Nach dem Kurs können Sie:

- Word sicher bedienen
- Texte professionell bearbeiten
- Gestaltung gezielt einsetzen

Kursablauf:

- strukturierte Vermittlung der Basis-Funktionen
- praxisnahe Übungen an Musterbeispielen
- begleitetes Festigen und Fragenbeantwortung

Zielgruppe:

Privatpersonen, Berufseinsteigende, Umschulende und Ehrenamtliche ohne bisherige Berührungspunkte mit Microsoft Word

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Microsoft Word Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes)

Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Im Kurs wird Microsoft Word 2016 verwendet. Die vermittelten Grundlagen sind auf alle gängigen Word-Versionen übertragbar.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS51 Geschäftsstelle

3 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 05.10.2026

Online-Seminar
Anna-Maria Folger

25,- €

Briefe schreiben im Express-Modus

Word-Vorlagen clever nutzen

Erleben Sie, wie Sie mit WordVorlagen in Rekordzeit einen perfekten Brief erstellen - schnell, sauber und ohne technische Stolpersteine.

Kursinhalte im Überblick:

- Einstieg und Orientierung
- Briefvorlagen zielgerichtet nutzen
- typische Arbeitsschritte souverän meistern
- Dokument abschließen

Nach dem Kurs können Sie:

- anhand einer Vorlage einen vollständigen Brief sicher erstellen.
- wichtige Briefbestandteile korrekt bearbeiten.
- den fertigen Brief professionell abschließen.

Kursablauf:

- Schritt-für-Schritt-Erstellung eines Musterbriefes anhand einer Vorlage
- Erläuterung zentraler Schritte und Entscheidungen direkt im Kontext
- geführte Praxisphase und Klärung offener Fragen



Zielgruppe:

Personen ohne Word-Routine, Gelegenheitsnutzer, Privatpersonen, Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Microsoft Word Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Im Kurs wird Microsoft Word 2016 verwendet. Die vermittelten Grundlagen sind auf alle gängigen Word-Versionen übertragbar.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS54 Geschäftsstelle

Mo., 26.10.2026, 17:00-17:45 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

5,- €

Internet

Sicheres Online-Banking und Bezahlen im Internet

In diesem Kurs lernen Sie, Online-Banking sicher zu nutzen: von Zwei-Faktor-Authentifizierung über das Erkennen von Phishing-Mails bis hin zu sicheren Bezahlmethoden wie Kreditkarte, PayPal oder Smartphone-Payment. Der erfahrene Cyber-Security-Experte gibt konkrete Tipps zu Passwörtern, Apps und mobilen Geräten.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS40 *Online*

Di., 09.02.2027, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

ZOOM Videokonferenzen

ZOOM ist eine Videokonferenz-Software, die es Ihnen ermöglicht, virtuell mit Freunden und Bekannten zu interagieren. Sie wird aber auch für Online-Kurse und Webinare sowie in der beruflichen Kommunikation eingesetzt.

Kursinhalte im Überblick:

- Einführung in Zoom
- Installation und Registrierung
- Teilnahme an Meetings
- Meetings durchführen
- wichtige Zoom-Einstellungen

Nach dem Kurs können Sie:

- Zoom fehlerfrei und sicher im privaten und beruflichen Alltag nutzen.
- problemlos an digitalen Bildungsangeboten und virtuellen Treffen teilnehmen.
- selbstständig eigene Online-Meetings planen, dazu einladen und durchführen.

Kursablauf:

- strukturierte Präsentation zentraler Inhalte
- Testen und Ausprobieren von Zoom

Zielgruppe:

Digitale Einsteigende, Privatpersonen, Berufstätige und Homeoffice-Neulinge, Wiedereinsteigende, Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder, Kursleitende, Trainer und Coaches

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement
- grundlegender Umgang mit dem Internet

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie einen Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert; eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone ist nur bedingt geeignet, da nicht alle Funktionen vollständig verfügbar sind.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

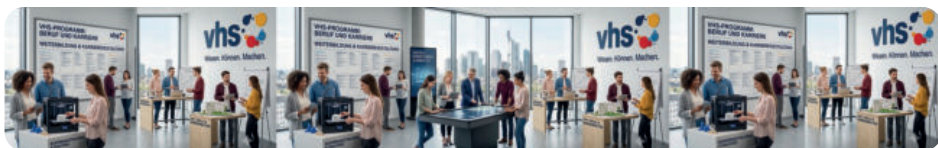
400GS50 Geschäftsstelle

Mo., 28.09.2026, 17:00-19:00 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

10,- €



Pixel & Prompts - Bilder erschaffen mit KI

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte - doch wie bringen Sie die KI dazu, genau Ihre Wunsch-Motive zu erschaffen? Meistern Sie ohne Vorkenntnisse die Kunst des Promptings und erstellen Sie im Handumdrehen einzigartige Grafiken für Websites, Flyer, Vereinsplakate oder ganz persönliche Geschenke und Einladungskarten.

Kursinhalte im Überblick:

- Einstieg in KIBildgeneratoren
- kreative PromptTechniken
- Live-Erstellung eigener Bilder
- Rechtssicherheit und Best Practices

Nach dem Kurs können Sie:

- beurteilen, welche KI-Tools sich am besten eigenen.
- präzise Prompts schreiben um Bildstile und Lichtstimmungen exakt zu steuern.
- KI-Bilder rechtssicher und ohne Bedenken in Ihren Projekten nutzen.

Kursablauf:

- gezielte Einführung, rechtlicher Rahmen und Systemvergleich
- interaktives Texten und Bildsteuerung

Zielgruppe:

KI-Neulinge, Privatpersonen, Kleinunternehmer, Selbstständige, nebenberuflich Tätige, Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement
- grundlegender Umgang mit dem Internet

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie einen Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS55 Geschäftsstelle

Mo., 11.01.2027, 17:00-17:45 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

5,- €

Multimedia

Fotografie/Bildbearbeitung/ Grafik

Logo-Design mit Word

Kreativ gestalten ohne Grafiksoftware

Mit Word verblüffend professionelle Logos gestalten - erleben Sie, wie mühelos starke Designs ohne teure Software entstehen, und spüren Sie den Aha-Moment, wenn Ihr eigenes Logo Form annimmt.

Kursinhalte im Überblick:

- Einstieg und Grundlagen
- Formen und Vektortechnik in Word
- Farben, Effekte und Stil
- Typografie und Schriftgestaltung
- Export und professionelle Ausgabe
- Abschlussprojekt

Nach dem Kurs können Sie:

- Word als Grafiktool sicher nutzen.
- Vektorformen kreativ kombinieren.
- Farben und Effekte professionell einsetzen.
- Typografie für Logos gestalten.
- ein eigenes Logo erstellen und exportieren.

Kursablauf:

- strukturierte Vermittlung relevanter Funktionen
- Erstellung mehrerer Beispiel-Logos als Lernpfad
- begleitete Anwendung und kreative Vertiefung

Zielgruppe:

Einsteiger ohne Grafikenntnisse, kleine Handwerksbetriebe, nebenberuflich Tätige und



Beruf und Karriere

alle, die ein eigenes Logo als Wiedererkennungszeichen möchten

Nützliche Vorkenntnisse:

- allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse
- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Basiswissen im Dateimanagement
- Grundkenntnisse in Word

Technische Voraussetzungen und Software:

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie einen Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop mit einem Windows-Betriebssystem konzipiert.

Livestream per ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS53 Geschäftsstelle

2 x montags, 17:00-18:30 Uhr

ab 18.01.2027

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

25,- €

Kompetenz

Bewerbungstraining

vhs.online: Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

Die "klassische" Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-Varianten ersetzt. Dabei gibt es einige Fallstricke, denen wir ausweichen sollten. Wie vermeiden wir, dass eine Initiativbewerbung z. B. im Spam-Filter landet? Wie gehe ich mit Bewerbungsportalen oder dem Upload auf Firmen-Homepages um? Wie groß darf die Datenmenge der Bewerbungsmappe sein und welches Dateiformat ist geeignet? Wie mache ich meinen Lebenslauf für den oft eingesetzten CV-Parser lesbar? Welche Unterlagen sind Pflicht? Soll ich Links oder Videos in Arbeitszeugnisse einbinden? Was ist zu tun, und wenn die Antwort ausbleibt? Meist sind es Details, die den Unterschied ausmachen - und in der Einladung zum Vorstellungsgespräch münden. Mit einfach umsetzbaren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre

Bewerbung im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich gestalten..

Dozent: Thomas Rührmair

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS32 *Online*

Mo., 11.01.2027, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

15,- €

Lernen und Gedächtnis

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS10 *Online*

Do., 01.10.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

25,- €

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor



und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.
Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS11 *Online*

Do., 08.10.2026, 19:00-21:30 Uhr
Online-Vortrag

25,- €

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS12 *Online*

Do., 15.10.2026, 16:00-18:00 Uhr
Online-Vortrag

25,- €

401GS13 *Online*

Do., 12.11.2026, 16:00-18:00 Uhr
Online-Vortrag

25,- €

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum

reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS14 *Online*

Do., 22.10.2026, 19:00-21:30 Uhr
Online-Vortrag

30,- €

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS15 *Online*

Sa., 31.10.2026, 9:00-16:30 Uhr
Online-Vortrag

60,- €



Berufliche Fachthemen

Buchführung

Finanzbuchführung 1 - Xpert Business Webinar

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können bspw. Rechnungen, Belege und Kontoauszüge in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS01 *Online*

13 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 03.11.2026
Online-Seminar

375,- €

Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar

In diesem weiterführenden Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht anhand des DATEV-Standardkontenrahmens vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS02 *Online*

12 x montags, 10 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 02.11.2026
Online-Seminar

345,- €



Finanzbuchführung DATEV - Xpert Business Webinar

In diesem weiterführenden Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS03 *Online*

13 x dienstags, 3 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 03.11.2026
Online-Seminar

275,- €

Bilanzierung - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und können nach erfolgreichem Abschluss die Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS04 *Online*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 03.11.2026
Online-Seminar

317,- €



Finanzwirtschaft - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS05 *Online*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 03.11.2026
Online-Seminar

317,- €

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über Wirtschaftlichkeit und Produktivität treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS06 *Online*

11 x montags, 9 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 02.11.2026
Online-Seminar

317,- €

Controlling - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Erfahren Sie mehr über Ziele und Instrumente des Controllings. Nach Abschluss können Sie Unternehmensziele formulieren und die Zielerreichung überwachen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS07 *Online*

11 x montags, 9 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 02.11.2026
Online-Seminar

317,- €

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen wichtige betrieblichen Steuerarten kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS08 *Online*

12 x montags, 10 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 02.11.2026
Online-Seminar

303,- €



Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS09 *Online*

13 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 03.11.2026

Online-Seminar

375,- €

Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf Sonderregelungen, steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS10 *Online*

12 x montags, 10 x mittwochs, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 02.11.2026

Online-Seminar

345,- €

Lohn und Gehalt DATEV - Xpert Business Webinar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS11 *Online*

9 x dienstags, 7 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 03.11.2026

Online-Seminar

275,- €

Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die richtigen MitarbeiterInnen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der ArbeitnehmerInnen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS12 *Online*

11 x montags, 9 x mittwochs, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 02.11.2026

Online-Seminar

317,- €



Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS13 *Online*

6 x montags, 5 x mittwochs, jeweils

18:30-20:30 Uhr

ab 02.11.2026

Online-Seminar

199,- €



Verschenken Sie doch einfach einmal Wissen,
Fitness oder Unterhaltung...
...mit einem VHS-Gutschein

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

vhs

**JETZT
ANMELDEN!**

Sprachen





Sprachen

Wir bieten Sprachkurse für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Fortgeschrittene an. Bei einigen Kursen gibt es eine Vorbesprechung, in der Sie erfahren, ob Sie mit Ihrem Sprachniveau in den Kurs passen. Wir empfehlen Ihnen, auf der Homepage www.vhseinstufungstest.de vorab Ihre Fähigkeiten zu testen.

Niveaustufen

- **Anfänger*innen** Elementare Sprachverwendung
- **Mittelstufe** Selbständige Sprachverwendung
- **Fortgeschrittene** Kompetente Sprachverwendung

B1

A2

A1

- kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden
- kann sich und andere vorstellen, dazu Fragen stellen und beantworten

- kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in unmittelbarem Zusammenhang verstehen
- kann sich in einfachen routinemäßigen, unkomplizierten und vertrauten Situationen verständigen
- kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge beschreiben

- kann Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge geht
- kann die meisten Situationen auf Reisen im Sprachgebiet bewältigen
- kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Anfänger*innen

Anfänger*innen

Mittelstufe



C2

C1

B2

- kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen
- kann im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen
- kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler möglich ist
- kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben

- kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken
- kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen
- kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und seine Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen

- kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen
- kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben
- kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen

Mittelstufe

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene



Englisch



Business English

In this course, you will learn the language needed for effective business communication, including team meetings, discussions, problem-solving, giving feedback, writing emails, and delivering presentations. You will enhance your business vocabulary and communicate more professionally. Looking forward to meeting with you.

Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt. Zur Teilnahme registrieren Sie sich bitte in der vhs.cloud. Den Zugangscode zum virtuellen Kursraum erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Bei Fragen können Sie sich an das Team der vhs wenden (0951/85-765, clara.morrel@LRA-ba.bayern.de).

711GS1 *Online*

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 29.09.2026
Liana Hakobyan

79,20 €

Englisch für Alltagssituationen

In diesem Onlinekurs üben Sie praxisnah den englischen Alltag auf Niveau A2. Der Fokus liegt auf der Anwendung der Sprache in typischen Alltagssituationen, sodass Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen gewinnen.

Gemeinsam trainieren wir mündliche Interaktionen, zum Beispiel das Vereinbaren von Terminen oder Verabredungen. Auch das Schreiben kurzer Texte wird geübt, etwa für einfache Anfragen in Hotels (z. B. zu Frühstückszeiten oder Ausstattung wie einem Pool).

Darüber hinaus lernen Sie, wichtige Informationen aus einfachen Texten herauszufiltern

und für Ihre eigenen Anliegen zu nutzen - beispielsweise beim Lesen von Anzeigen oder Hinweisen zu Öffnungszeiten. Ebenso üben wir das Verstehen von Hörtexten und Durchsagen und deren praktische Anwendung im Alltag.

Ergänzend werden grundlegende Sprachbausteine wie Grammatik und Satzstrukturen wiederholt und gefestigt.

Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt. Zur Teilnahme registrieren Sie sich bitte in der vhs.cloud. Den Zugangscode zum virtuellen Kursraum erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Bei Fragen können Sie sich an das Team der vhs wenden (0951/85-765, clara.morrel@LRA-ba.bayern.de).

711GS2 *Online*

14 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2026
Andreas Brütting

77,- €

711GS3 *Online*

14 x mittwochs, 19:15-20:45 Uhr
ab 30.09.2026
Andreas Brütting

77,- €

Improve your English

Join us in this General English course with an emphasis on speaking. Learn something new, revise some vocabulary and grammar. Ideally you should have a minimum of 4 years (school English) or 5-6 years (VHS English) experience to get the most out of this course. Course book will be announced at the start of the course.

711B1 Bischberg

14 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2026
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau B1
Brid Montgomery

77,- €

Englisch Konversation

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial in der englischen Sprache und gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit beim Sprechen! Ganz gleich, ob Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten im Alltag oder auf Reisen verbessern möchten - dieser Kurs vermittelt Ihnen die Werkzeuge und Techniken, um Hemmungen abzubauen und Ihre Sprachbarrieren zu überwinden.



„Speak Up“ - entdecken Sie, was Sie wirklich erreichen können!

Der Kurs orientiert sich am Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

711BR1 Breitengüßbach

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 06.10.2026

♿ Klassenzimmer - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
für Anfänger*innen - A2 Niveau
Elke Blankenship

55,- €

Englisch

711BU1 Burgebrach

14 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2026

Klassenzimmer, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
für Wiedereinsteiger*innen
Kieran Crossley-Holland

77,- €

Englisch auffrischen

711LT1 Lauter

15 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 30.09.2026

1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
A2
Raffaela Schönlein

82,50 €

Englisch für Anfänger

711LT2 Lauter

15 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 29.09.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
4. Fortsetzung
Raffaela Schönlein

82,50 €

English Conversation

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial in der englischen Sprache und gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit beim Sprechen! Ganz gleich, ob Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten im Alltag oder auf Reisen verbessern möchten - dieser Kurs vermittelt Ihnen die Werkzeuge und Techniken, um Hemmungen abzubauen und

Ihre Sprachbarrieren zu überwinden.

„Speak Up“ - entdecken Sie, was Sie wirklich erreichen können!

Der Kurs orientiert sich am Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

711LD1 Litzendorf

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 30.09.2026

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Julian Simon Dicker

55,- €

Italienisch



Italienisch

731BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 30.09.2026

Klassenzimmer, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau B2 - Lehrbuch: Con piacere nuovo B1/B2 - Einstieg jederzeit möglich
Tanja Reichert

82,50 €

731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 28.09.2026

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Tanja Reichert

82,50 €

731SZ1 Scheßlitz

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 30.09.2026

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
für Anfänger*innen
Samantha Salvia

56,25 €



Sprachen

731WI1 Windischletten

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 23.09.2026
für Anfänger*innen
Samantha Salvia

66,- €

731ZA1 Zapfendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 30.09.2026
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
A2; 11. Fortsetzung; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen; Niveau A2 - Lehrbuch: Allegro nuovo A2
Cristina Lebert

82,50 €

731ZA2 Zapfendorf

15 x mittwochs, 17:15-18:45 Uhr
ab 30.09.2026
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
A1; für Anfänger*innen; 3. Fortsetzung
Cristina Lebert

82,50 €

Italienisch - Crashkurs Urlaub

731PE2 Pettstadt

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
1. Fortsetzung, Fokus mündliche Sprache A1
Tanja Reichert

82,50 €



VHS Bamberg-Land Sprachen

Spanisch



Spanisch

741BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 30.09.2026
Klassenzimmer, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau B1 - Lehrbuch: Caminos hoy B1 - Einstieg jederzeit möglich
Tanja Reichert

82,50 €

741ME1 Memmelsdorf

10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 26.09.2026
Weiterführung vom Vorsemester; Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"
Claudia Inés Calzada Lozano

55,- €

Spanisch für Anfänger:innen

741PE2 Pettstadt

15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 29.09.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Tanja Reichert

82,50 €

Gesundheit und Fitness





Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

Tao Yoga

Tao Yoga verbindet achtsame Haltungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen mit dem bewussten Atem, um die Energie im Körper zu aktivieren und zum Fließen zu bringen.

Durch die sanften, doch wirkungsvollen Übungen stabilisierst du sowohl deine innere als auch äußere Haltung. Tao Yoga wirkt kräftigend, tief entspannend und nährend - eine Praxis, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

121BR1 Breitengüßbach

8 x freitags, 10:00-11:00 Uhr

ab 25.09.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Körperhaltung & Flexibilität

Rike Landgraf

30,- €

121BR2 Breitengüßbach

10 x montags, 18:30-19:45 Uhr

ab 21.09.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Körperhaltung & Flexibilität

Rike Landgraf

46,88 €

121BR3 Breitengüßbach

5 x freitags, 17:15-18:15 Uhr

ab 20.11.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Für Anfänger*innen - Stretch & Relax

Rike Landgraf

18,75 €

121RE1 Reckendorf

9 x dienstags, 18:20-19:20 Uhr

ab 22.09.2026

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Rike Landgraf

33,75 €

Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda gehören zusammen wie zwei Seiten einer Medaille. Beide Lehren haben ihren Ursprung in Indien und stammen von derselben Wissensquelle ab. In unserem Kurs verbinden wir Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, mit dem klassischen Hatha Yoga. Ayurveda geht von den 3 Bioenergien aus, die es im Gleichgewicht zu halten gilt. Wir werden auf die 3 Konstitutionstypen (Doshas) des Ayurveda eingehen und ausgleichende Asanas und Atemübungen (Pranayamas) kennenlernen.

2 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränke, bequeme Kleidung, Socken

121BU4 Burgebrach

13 x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr

ab 07.10.2026

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen - ausgebucht -

Dr. Sita Narayan-Schürger

67,85 €

Yoga

Durch den Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) soll Yoga das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv beeinflussen. Dehnungen und Drehbewegungen lockern Muskulatur und Faszien und können Schmerzen und Verspannungen vorbeugen. Geführte Atmung (Pranayama) und Entspannungssequenzen runden die Kurse ab. Unser Angebot dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie. Yoga kann auch im hohen Alter begonnen und praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Decke, bequeme Kleidung.

121BH1 Buttenheim

10 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr

ab 29.09.2026

Deichselbach-Schule, Schulstr. 16, Buttenheim

Kurs 1 - ausgebucht -

Ingrid Müller

55,- €



121BH2 Buttenheim

10 x dienstags, 19:15-20:45 Uhr
ab 29.09.2026
Deichselbach-Schule, Schulstr. 16, Buttenheim
Kurs 2 - ausgebucht -
Ingrid Müller

55,- €

2 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 13.10.2026

Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
- ausgebucht -
Hanna Backert

77,- €

121BI1 Bischberg

10 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 14.10.2026
Turnraum, Kindergarten St. Markus, Schulstr.
14, Bischberg
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Kriszta Henning

55,- €

121BU1 Burgebrach

13 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 06.10.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
Kurs 1 - Sanftes Yoga für jede/n - inkl. Miete -
ausgebucht -
Dr. Sita Narayan-Schürger

75,- €

121BN2 Baunach

12 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 14.10.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Kurs 2; - ausgebucht -
Saskia Viering

66,- €

121BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 30.09.2026
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2; für Fortgeschrittene
Karin Zier

82,50 €

121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 30.09.2026
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
-ausgebucht-
N.N.

82,50 €

121BU3 Burgebrach

13 x montags, 16:30-18:00 Uhr
ab 05.10.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
- ausgebucht - Mittelstufe -
Dr. Sita Narayan-Schürger

77,85 €

121BN4 Baunach

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 14.09.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
- ausgebucht -
Vera Manig

82,50 €

121DR1 Drosendorf

10 x montags, 17:30-18:45 Uhr
ab 28.09.2026
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger*innen
Anna Then

46,88 €

121BN5 Baunach

14 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 09.10.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Waltraud Strauß

77,- €

121DR2 Drosendorf

10 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 28.09.2026
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
für "frühe Vögel"
Andrea Grasser

55,- €

121BN6 Baunach

12 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr



Gesundheit und Fitness

121DR5 Drosendorf

8 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 29.09.2026
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
„Sandmännchen Yoga“ für Erwachsene allen
Alters
Andrea Grasser **37,50 €**

121GE1X Geisfeld

14 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 24.09.2026
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-
Geisfeld
Birgit Weinmann **77,- €**

121GS4 *Online*

14 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 22.09.2026
Online-Kurs; Live Termine über VHS-Cloud
Birgit Weinmann **82,50 €**

121HE1 Heiligenstadt

10 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 01.10.2026
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Claudia Deason **55,- €**

121HE11 Heiligenstadt

4 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 14.01.2027
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Claudia Deason **22,- €**

121HE2 Heiligenstadt

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 29.09.2026
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Sonja Deason **55,- €**

121HE21 Heiligenstadt

4 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 12.01.2027
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Sonja Deason **22,- €**

121KE1 Kemmern

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2026
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
- ausgebucht -
Susanne Goth **82,50 €**

121KE2 Kemmern

12 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 01.10.2026
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
Swetlana Artes **66,- €**

121KE3 Kemmern

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 29.09.2026
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
- ausgebucht -
Petra Huber **82,50 €**

121KE4 Kemmern

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 29.09.2026
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
- ausgebucht -
Petra Huber **82,50 €**

121LD1 Litzendorf

13 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr
ab 07.10.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Kurs 1; -ausgebucht-
Susanne Goth **71,50 €**

121LD2 Litzendorf

13 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr
ab 07.10.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Kurs 2
Susanne Goth **71,50 €**

121LD3 Litzendorf

15 x montags, 16:45-18:15 Uhr
ab 28.09.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen
Ella Förtsch **82,50 €**



121LT1 Lauter

10 x mittwochs, 19:10-20:40 Uhr
ab 07.10.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Harmonie, Gesundheit, Entspannung
Waltraud Strauß **55,- €**

121ME1 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 01.10.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Kurs 1; Yoga in Verbindung mit Pilates
Ella Förtsch **37,50 €**

121ME7 Memmelsdorf

10 x freitags, 8:30-10:00 Uhr
ab 09.10.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Rücken- und Fasziyoga - ausgebucht -
Ingeborg Moritz **55,- €**

121MU1 Mühlendorf

14 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 21.09.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 1; -ausgebucht-
Birgit Weinmann **77,- €**

121MU2 Mühlendorf

14 x montags, 19:35-21:05 Uhr
ab 21.09.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 2; -ausgebucht-
Birgit Weinmann **77,- €**

121PE2 Pettstadt

13 x mittwochs, 18:30-19:45 Uhr
ab 14.10.2026
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Jana Dietrich **63,79 €**

121PE3 Pettstadt

13 x mittwochs, 20:00-21:15 Uhr
ab 14.10.2026
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Jana Dietrich **63,79 €**

121PE5 Pettstadt

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 01.10.2026
Kinderhaus, Kinderhaus, Schulstraße 12a,
Pettstadt
Nina-Maria Stumpf **56,25 €**

121PE6 Pettstadt

15 x donnerstags, 18:40-19:40 Uhr
ab 01.10.2026
Kinderhaus, Kinderhaus, Schulstraße 12a,
Pettstadt
Nina-Maria Stumpf **56,25 €**

121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
ab 29.09.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 1 - ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer **82,50 €**

121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 29.09.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 2
Christine Eichelsdörfer **82,50 €**

121RA4 Rattelsdorf

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 30.09.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Christine Eichelsdörfer **82,50 €**

Wichtiger Hinweis:

Außer bei Online-Anmeldung erhalten
Sie keine Anmeldebestätigung.

Bei Kursausfällen oder aber auch
Kursverschiebungen informieren
wir Sie selbstverständlich.



Gesundheit und Fitness

121SC1X Staffebach

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 28.09.2026

Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffelbach

- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Simone Horn

82,50 €

121SD1 Strullendorf

10 x mittwochs, 8:15-9:45 Uhr
ab 07.10.2026

Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt

- ausgebucht -
Ingeborg Moritz

55,- €

121SN1 Schönbrunn

10 x mittwochs, 17:00-18:45 Uhr
ab 30.09.2026

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Mairen Bayer

55,- €

121ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 29.09.2026

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach für Anfänger*innen

Natascha Höpfler

57,70 €

121SZ1 Scheßlitz

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 30.09.2026

Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmauer, Häfnermarkt 1, Scheßlitz

Kurs 1 - ausgebucht -
Ursula Rau

76,- €

121SZ2 Scheßlitz

12 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 30.09.2026

Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmauer, Häfnermarkt 1, Scheßlitz

Sanftes Yoga - ausgebucht -
Ursula Rau

66,25 €

121TG2 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 01.10.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth

Elfriede Wacker

82,50 €

121TG3 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 18:10-19:40 Uhr
ab 01.10.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth

Elfriede Wacker

82,50 €

121TR1 Trabelsdorf

10 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 30.09.2026

Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr. 13, Lisberg-Trabelsdorf

Anmeldung über die Außenstelle: 09549/7768
Sabine von Wolffersdorff

55,- €

121TR2 Trabelsdorf

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 15.09.2026

Alte Schule Kolmsdorf, Alte Str. 8, Walsdorf-Kolmsdorf

Anmeldung über die Außenstelle Fr. Beschle: 09549/7256

Karin Zier

82,50 €

121UN1 Unterhaid

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 28.09.2026

Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Oberhaid-Unterhaid

Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382
Simone Horn

82,50 €

121ZA1 Zapfendorf

15 x montags, 18:15-19:30 Uhr
ab 28.09.2026

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

- ausgebucht -
Andrea Grasser

68,75 €

Sanftes Yoga

121BH3 Buttenheim

10 x montags, 10:00-11:30 Uhr
ab 28.09.2026

Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim

- ausgebucht -
Margit Bickel-Raab

55,- €



Yoga für Männer

Aufwärmen mit flotter Musik, Muskelaufbau und Stretching.

121DO1 Dorgendorf

10 x mittwochs, 20:15-21:15 Uhr
ab 30.09.2026

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Bauach-Dorgendorf

Martina Bezold

34,- €

121TG5 Tütschengereuth

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 28.09.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth

Markus Weiss

70,31 €

121TG6 Tütschengereuth

15 x montags, 19:30-20:45 Uhr
ab 28.09.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth

Markus Weiss

70,31 €

Yoga für Kinder

Auf die Matte, fertig, los!

Wir machen gemeinsam Yoga. Wenn du schon mal Yoga gemacht hast oder jetzt noch angestrengt übst, dann mach mit: lass uns die Welt auf dem Kopf anschauen, uns verbiegen und auch mal ganz entspannt tief durchatmen. Ich freue mich auf dich!

. und dann brauchen wir noch eine Yogamatte, einen Yogaklotz und gerne ein Sitzkissen.

121DR3 Drosendorf

10 x samstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 03.10.2026

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
ab Vorschulalter bis 4. Klasse; inkl. 2,-€ Materialkosten

Andrea Grasser

39,50 €

Yogakids

Wir gehen gemeinsam auf Abenteuerreise!

Wir schleichen wie Katzen,
brüllen wie Löwen,
wachen wie starke Bäume und
entspannen wie auf einer Wolke!

Kinderyoga ist eine fröhliche Auszeit, die stärkt, beruhigt und glücklich macht!

Bitte bequeme Kleidung und Trinkflasche mitbringen.

Für Kinder von 5-10 Jahren

121FH1 Frenshof

11 x montags, 14:15-15:15 Uhr
ab 05.10.2026

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn

für Kinder von 5-10 Jahren
Monique Oehl

41,25 €

Yin Yoga für Anfänger

Yin Yoga ist ein Yoga Stil, bei dem die Haltungen im Sitzen oder Liegen über einen längeren Zeitraum gehalten werden, wodurch eine Dehnung der Faszien erreicht wird, Verspannungen sich lösen, Beweglichkeit gefördert wird und die eigene körperliche und geistige Entspannung im Fokus steht.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der diesen Yoga Stil kennenlernen möchte und Freude an Bewegung in Kombination mit Entspannung hat.

Bitte mitbringen: dicke Decke, Kissen, Matte und etwas zu trinken.

121GH1 Gerach

10 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 05.10.2026

Mehrgenerationenraum, Rathaus, Am Kirchberg 3, Gerach

Andrea Wirth-Nüßlein

37,50 €



Yin-Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas meist liegend und sitzend ausgeführt und mehrere Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Figuren wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition eingenommen. Dadurch soll Raum für einen meditativen Zustand entstehen.

Bitte Matte, eine Decke, Kissen und Socken mitbringen!

121GU1 Gundelsheim

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 23.09.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen - ausgebucht -
Jasmin Bauer

66,- €

Hatha-Yoga

"Der Körper lebt in der Vergangenheit und der Geist in der Zukunft, im Yoga begegnen sie einander in der Gegenwart"

B.K.S. Iyengar

Mit Hilfe bestimmter Atemtechniken (Pranayama) sollen Körper und Geist in Einklang gebracht werden und dadurch zur Entspannung beitragen..

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Yogaklotz/-block, feste Baumwolldecke.

121HA1 Hallstadt

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 29.09.2026

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
-ausgebucht -
Simone Horn

82,50 €

121HA2 Hallstadt

15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 29.09.2026

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Simone Horn

82,50 €

121MK1 Melkendorf

15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 29.09.2026

Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Melanie Behr

82,50 €

121TF1 Tiefenellern

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 28.09.2026

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern

- ausgebucht -

Melanie Behr

82,50 €

121TF2 Tiefenellern

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 28.09.2026

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern

- ausgebucht -

Melanie Behr

82,50 €

Yoga auf dem Stuhl

Yoga kann jeder üben. Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Asanas - Atemübungen - Entspannung sitzend auf dem Stuhl und stehend neben dem Stuhl. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, feste Baumwolldecke.

121HA3 Hallstadt

15 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr
ab 29.09.2026

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins

Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Simone Horn

82,50 €

121KE5 Kemmern

10 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 02.10.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Petra Huber

37,50 €

121LD4 Litzendorf

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 28.09.2026

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Ella Förtsch

56,25 €

Yoga für den Rücken

121HA4 Hallstadt

12 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 14.10.2026

♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr.



3, Hallstadt
Dehnen & Mobilisation; für Anfänger*innen
Hanna Backert **66,- €**

121HA5 Hallstadt

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 14.10.2026
♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr.
3, Hallstadt
Dehnen & Mobilisation; für Fortgeschrittene
Hanna Backert **66,- €**

121ZA2 Zapfendorf

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr
ab 28.09.2026
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Andrea Grasser **68,75 €**

Yoga für Ältere

Yoga kann jeder üben - dieser Kurs richtet sich speziell an Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Sanfte Asanas sowie Atem- und Entspannungsübungen werden sitzend auf dem Stuhl und stehend neben dem Stuhl praktiziert.

Bitte zum Kurs mitbringen falls schon vorhanden: Rutschfeste Matte, Yogaklötze.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.

Anmeldung und Bezahlung direkt vor Ort (Kursgebühr pro Termin: 5€)

Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur stattfinden kann, wenn mindestens 6 Personen am Kurs teilnehmen.

121HE3 Heiligenstadt

14 x donnerstags, 10:30-12:00 Uhr
ab 01.10.2026
MGZ Heiligenstadt, Malteser Gesundheitszentrum Heiligenstadt, Marktplatz 21, Heiligenstadt

Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen - Anmeldung und Bezahlung bar vor Ort

Simone Horn

Yoga für Jeden

121LT2 Lauter

10 x donnerstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 08.10.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Waltraud Strauß **55,- €**

Yoga für Eltern und Kinder

Bitte mitbringen: Yogamatte

121LD5 Litzendorf

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 28.09.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Bitte Elternteil anmelden und Name des Kindes im Bermerkungsfeld vermerken
Ella Förtsch **56,25 €**

Faszienyoga & Meditation

Sanfte Übungen reinigen und stärken das muskuläre Bindegewebe, unterstützen Elastizität und Vitalität. Entspannung und Meditation helfen loszulassen und frische Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken.

121ME2 Memmelsdorf

12 x donnerstags, 17:00-18:15 Uhr
ab 01.10.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Heidi Krinner **56,25 €**





Yogalates

Mit sanften Yoga- und Pilateselementen finden wir durch Dehnung, Stabilisation und Mobilisation zu unserer Körpermitte.

121ME5 Memmelsdorf

15 x montags, 10:10-11:10 Uhr
ab 28.09.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Margit Lang

56,25 €

Yoga für die Gesundheit

Bitte mitbringen: Yogamatte.

121ME9 Memmelsdorf

11 x dienstags, 19:20-20:20 Uhr
ab 13.10.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Albena Sarafski

41,25 €

Hatha Flow Yoga für Fortgeschrittene

In diesem Kurs verbinden wir dynamische Flows mit klassischem Hatha Yoga: Fließende, stärkende Asana-Reihen wechseln sich mit dem längeren Halten einzelner Positionen ab. So entsteht eine intensive und zugleich achtsame Praxis, die Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein fördert. Bekannte Asanas aus dem Ashtanga Yoga helfen uns, tiefer in die Dehnung zu gehen und mit Hilfe der Atmung Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Nicht für Einsteigerinnen geeignet - Erfahrung im Yoga sowie körperliche Belastbarkeit werden vorausgesetzt.

Bitte Yoga-Gurt, Yoga-Block und eine Decke mitbringen.

121PR1 Priesendorf

10 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 13.10.2026

Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Kriszta Henning

55,- €

Klassisches Hatha Yoga

In diesem Kurs steht das längere Halten der Asanas im Mittelpunkt. Durch bewusstes Verweilen in den Positionen intensivieren wir die Körperwahrnehmung und fördern die innere

Ruhe. Außerdem wird die Muskulatur gestärkt und Faszien gezielt gedehnt - besonders wichtig bei verkürzter Muskulatur, wie sie etwa durch langes Sitzen entsteht. Die Dehnung verbessert die Beweglichkeit, beugt Haltungsschäden vor und trägt dazu bei, körperliche und mentale Spannungen zu lösen. So entsteht ein neues Körpergefühl und mehr innere Balance. Durch geführte Meditation und Atemübungen gewinnen wir mentale Stärke und lassen den Alltagsstress hinter uns.

Der Kurs setzt Basis Yoga-Kenntnisse voraus.

Es werden Yoga-Gurt, Yoga-Block und eine Decke benötigt.

121PR2 Priesendorf

10 x dienstags, 19:05-20:35 Uhr
ab 13.10.2026

Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Kriszta Henning

55,- €

Vinyasa Yoga - Poweryoga

121SZ4 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 29.09.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz

- ausgebucht -

Gabi Fehre-Stolz

82,50 €

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Die Übungen für Rücken und Schultern mobilisieren die Wirbelsäule, lösen Anspannungen im Rücken und der Schultermuskulatur. Die Übungen für den Nacken sind speziell gegen Verspannungen. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen diesen Prozess. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen wenn vorhanden.

121TU1 Trunstadt

15 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr
ab 01.10.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt

Teilnahme evtl. auf Anfrage Außenstelle:
09503 / 1524

Alla Kogler

85,- €



121TU2 Trunstadt

10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 06.10.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt
Alla Kogler

55,- €

Yoga und Yoga Nidra

121TG1 Tütschengereuth

15 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 29.09.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann

82,50 €

121TG7 Tütschengereuth

15 x dienstags, 10:45-12:15 Uhr
ab 29.09.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann

82,50 €

Yi- Yoga

Yin Yoga ist ein Yoga Stil , bei dem die Haltungen im Sitzen oder Liegen über einen längeren Zeitraum gehalten werden, wodurch eine Dehnung der Faszien erreicht wird, Verspannungen sich lösen, Beweglichkeit gefördert wird und die eigene körperliche und geistige Entspannung im Fokus steht.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die diesen Yoga Stil kennenlernen möchten und Freude an Bewegung in Kombination mit Entspannung haben

Mitzubringen sind eine dicke Decke, ein Kissen und eine Matte, sowie etwas zu trinken.

121UN2 Unterhaid

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 07.10.2026

Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Unterhaid
Andrea Wirth-Nüßlein

37,50 €

Qi Gong

Qi Gong

Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Wichtige Übungselemente sind Körperhaltungen und -bewegungen, Atmung und Achtsamkeit nach innen und außen. Die weichen, fließenden Übungen werden im Stehen ausgeführt und können in jedem Alter und bei jeder Kondition ausgeübt werden. Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke, dicke Socken oder leichte Indoor-Schuhe und bequeme Kleidung.

120AL1 Altendorf

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 01.10.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Karlheinz Hümmer

37,50 €

120AM1 Amlingstadt

10 x mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
ab 23.09.2026

Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rita Rauschenbach

55,- €

120BR1 Breitengüßbach

12 x dienstags, 18:45-20:00 Uhr
ab 29.09.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach
Johann Endres

56,25 €

120BU1 Burgebrach

10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 01.10.2026

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 1
Anneliese Denzler

37,50 €



Gesundheit und Fitness

120BU2 Burgebrach

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 01.10.2026
Bürgersaal, Bürgerhaus, Hauptstr. 11a, Burgebrach
Anmeldung nur über die Außenstelle Doris Neugebauer 09546 / 5228
Anneliese Denzler **37,50 €**

120LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 8:15-9:30 Uhr
ab 29.09.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 1; -ausgebucht -
Johann Endres **70,31 €**

120LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr
ab 29.09.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Johann Endres **70,31 €**

120LD3 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:40-19:55 Uhr
ab 30.09.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 3
Johann Endres **70,31 €**

120ME1 Memmelsdorf

12 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr
ab 30.09.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; Bewusste Atmung und Bewegung -
Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation
Heidi Krinner **56,25 €**

120ME2 Memmelsdorf

12 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 30.09.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 2; Bewusste Atmung und Bewegung -
Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation
Heidi Krinner **45,- €**

120RE1 Reckendorf

9 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 22.09.2026
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Rike Landgraf **33,75 €**

120ST1 Stegaurach

12 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
ab 21.10.2026
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Ingeborg Denzler **45,- €**

Immunsystem stärken

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken

120GU1 Gundelsheim

Sa., 24.10.2026, 14:00-17:00 Uhr
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim mit Qi Gong
Heidi Krinner **11,25 €**

Gesund ins neue Jahr

Gesund, achtsam und klangvoll ins Neue Jahr - mit Qigong, Übungen für Atmung und Bewegung, Entspannung und Klang!
Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, Sitzkissen und warme Socken.

120GU2 Gundelsheim

Sa., 09.01.2027, 14:00-17:00 Uhr
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim mit den dynamischen Übungen des Duft-Qi Gong, Klang, Entspannung und Meditation; bitte Yoga-Matte mitbringen
Heidi Krinner **11,25 €**





Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Selbstbeeinflussung beruht. Es ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Durch stufenweises Üben leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Autogenes Training kann helfen, körperliche Beschwerden zu lindern und Stress zu reduzieren.

Bitte mitbringen: Decken, Kissen, bequeme Kleidung.

122PE1 Pettstadt

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 01.10.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Gerlinde Krug

37,50 €

Qi Gong & TCM

120RH1 Rothensand

14 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 28.09.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
Claudia Dürbeck

52,50 €

Qi Gong und Meditation

120RH2 Rothensand

14 x montags, 17:45-19:00 Uhr
ab 28.09.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
Claudia Dürbeck

65,63 €

Qi Gong - Pflege der Lebenskraft

Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Wichtige Übungselemente sind Körperhaltungen und -bewegungen, Atmung und Achtsamkeit nach innen und außen. Die weichen, fließenden Übungen werden im Stehen ausgeführt und können in jedem Alter und bei jeder Kondition ausgeübt werden. Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Indoor-Schuhe und bequeme Kleidung.

120SZ1 Scheßlitz

15 x donnerstags, 18:15-19:30 Uhr
ab 01.10.2026

Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmauer,
Häfnermarkt 1, Scheßlitz
Kirsten Schweers

70,31 €

"Gute Nacht"- QiGong

Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Wichtige Übungselemente sind Körperhaltungen und -bewegungen, Atmung und Achtsamkeit nach innen und außen. Die weichen, fließenden Übungen werden im Stehen ausgeführt und können in jedem Alter und bei jeder Kondition ausgeübt werden. Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Indoor-Schuhe und bequeme Kleidung.

120SZ2 Scheßlitz

15 x donnerstags, 19:45-20:30 Uhr
ab 01.10.2026

Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmauer,
Häfnermarkt 1, Scheßlitz
Kirsten Schweers

41,25 €

Tai Chi

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine meditative Bewegungskunst mit Ursprung in China. Bei langsamen, fließenden Bewegungen kommen Körper und Geist zur Entspannung. Nervosität und Stress können abgebaut werden. Unterrichtet wird die Tai Chi - Kurzform nach der Übungsmethode von Meister Huang Sheng Shyan. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

128SD1 Strullendorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 28.09.2026

Kindergarten "St. Laurentius", Heinrichstr. 4,
Strullendorf

Übungsgruppe für Fortgeschrittene - Schwerpunkt: Teil 2 u. 3

Monika Pilz

56,25 €

128SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 22.09.2026

Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld

Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen
Monika Pilz

56,25 €



Gesundheit und Fitness

128ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 01.10.2026

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
nur mit Vorkenntnissen

Johann Endres

56,25 €

Vermischte Methoden

Fitness meets Entspannung

Nach einem kurzen Aufwärmtraining starten wir mit Übungen aus Pilates und Yoga. Der Fokus liegt hier auf langsamen Bewegungen und Dehnung.

143AL2 Altendorf

10 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 06.10.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf

Elke Kugler

37,50 €

143BU3 Burgebrach

14 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 30.09.2026

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach

Elke Kugler

52,50 €

Sanftes Bewegungstraining

Sanftes Bewegungstraining für alle, um in Form zu bleiben. Regelmäßiges Üben kann den Kreislauf stärken und Muskelverspannungen lösen. Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem.

128LT1 Lauter

8 x freitags, 15:45-16:45 Uhr
ab 09.10.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter

Natascha Höpfler

30,- €

Shaolin Qi Gong

Eine beliebte Abfolge erfolgreich erprobter Qigong-Übungen, die dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden entspringen.

Charakteristisch sind die Ruhe, Harmonie und Entspannung in der Bewegung. Verbunden mit tiefem Atmen wirken die Übungen sanft und

stabilisierend zugleich, verbessern die Koordination, aktivieren den Stoffwechsel und fördern die Bewusstheit im Hier und Jetzt.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können von Erwachsenen jeden Alters und Fitnesszustandes ausgeführt werden.

120ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 01.10.2026

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Johann Endres

56,25 €

Entspannung und Meditation

Traum- und Fantasiereisen

In diesem Kurs können Sie Stress abbauen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen. Es wird der Geist und die Kreativität angeregt und somit in einen meditativen Zustand geführt. Fantasie ist grenzenlos, in ihr ist alles möglich. Sie beflügelt und befreit, schenkt Hoffnung, Kraft und Mut.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, Kissen und Decke zum Kurs mit.

122ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 18:00-19:15 Uhr
ab 30.09.2026

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

geführte Meditation

Jana Harrison

70,31 €

Entspannungstechniken

Dieser Kurs verbindet sanfte Yogaübungen, Atemtechniken (Breathwork), progressive Muskelentspannung sowie Meditation und Achtsamkeitstechniken. Durch achtsame Bewegung, gezielte Atmung und bewusste Entspannung können Verspannungen gelöst, Stress reduziert und die Körperwahrnehmung verbessert werden.

Die abwechslungsreichen Einheiten fördern innere Ruhe, Gelassenheit und neue Energie. Geeignet für Einsteiger und Geübte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, ggf. Sitzkissen



122UN1 Unterhaid

10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 20.10.2026

Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Unterhaid

Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382

Markus Weiss

37,50 €

Stressbewältigung

Balancearbeit



Sie erleben Stress, wiederkehrende Konflikte oder belastende emotionale Reaktionen? Bestimmte Situationen scheinen sich in Ihrem Leben zu wiederholen?

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die Entstehung von Stress, seine körperlichen Auswirkungen sowie mögliche Zusammenhänge mit wiederkehrenden Konfliktmustern.

Zudem wird eine Methode vorgestellt, die mit geführten Augenbewegungen arbeitet und dabei das vegetative Nervensystem sowie unbewusste Prozesse einbezieht. Ziel ist es, emotionale Belastungen besser zu regulieren und neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

122FH1 Frenshof

Mi., 11.11.2026, 18:30-20:00 Uhr

Laura Wulle

5,50 €

Feldenkrais

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Sie erlernen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Dadurch sollen Koordination und Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken und kleines Kissen.

124LD1 Litzendorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 01.10.2026

Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf

- ausgebucht -

Ingrid Schumann

37,50 €

Feldenkrais bewegt

121ME4 Memmelsdorf

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 02.10.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf

Anke Lang

37,50 €



VHS Bamberg-Land Gesundheit



Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Fit im Rücken

Wir trainieren und stärken mit abwechslungsreichen Übungen Rücken- und Rumpfmuskulatur.

170BR1 Breitengüßbach

15 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 07.10.2026

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach
Michaela Weber **56,25 €**

170ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelorfer Str. 13, Memmelsdorf
Margit Lang **56,25 €**

Wirbelsäule trifft Beckenboden

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodengymnastik in einem Kurs vereint - in diesem Kurs werden wir gezielt die tief liegende Muskulatur der Körpermitte aktivieren, Becken und Rumpf ein besseres Zusammenspiel ermöglichen und Atmung und Bewegung in Einklang bringen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv den Beckenboden trainieren möchten und gleichzeitig ihren Rücken stärken wollen. Bitte mitbringen: Matte, feste Schuhe (Turnschuhe) und etwas zu trinken.

170GH1 Gerach

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 09.11.2026

Saal, Laimbachtalhalle, Hauptstr. 2, Gerach
Andrea Wirth-Nüßlein **37,50 €**

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der

Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

143HH2 Hohenhäusling

10 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 30.09.2026

Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld
- ausgebucht -
Doris Knauer **37,50 €**

170AL1 Altendorf

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Kurs 1 - ausgebucht -
Vivian Schirner, Ingrid Pamperl **56,25 €**

170AL2 Altendorf

15 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 28.09.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Vivian Schirner, Ingrid Pamperl **56,25 €**

170BI1 Bischberg

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2026

Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
Dagmar Beck **37,50 €**

170BI2 Bischberg

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2026

Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
Dagmar Beck **37,50 €**

170BN1 Baunach

18 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 14.09.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, ÜberkumstraÙe 17, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule
Rosi Heusinger **67,50 €**

170BN2 Baunach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 29.09.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, ÜberkumstraÙe 17, Baunach
Kurs 2; mit Rückenschule
Roswitha Häfner **56,25 €**



170BN3 Baunach

16 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 24.09.2026

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach

Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue
Zellen - ausgebucht -

Ina Hofmann **60,- €**

170BN4 Baunach

16 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 24.09.2026

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach

Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue
Zellen - ausgebucht -

Ina Hofmann **60,- €**

170BO1 Bojendorf

10 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 28.09.2026

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hs.Nr.
16, Wattendorf-Bojendorf

Doris Knauer **37,50 €**

170BO2 Bojendorf

10 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 28.09.2026

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hs.Nr.
16, Wattendorf-Bojendorf

Doris Knauer **37,50 €**

170BR2 Breitengüßbach

14 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 06.10.2026

♿ Gemeindefitnesshalle, Zentrum 1, Breitengüß-
bach

Dagmar Schön Müller **52,50 €**

170BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2026

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach

- ausgebucht -

Marion Schreiner **59,75 €**

170BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 29.09.2026

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach

Anmeldung nur über die Außenstelle Doris
Neugebauer 09546 / 5228

Christine Neumann **59,75 €**

170DO1 Dorgendorf

18 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 17.09.2026

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf

- ausgebucht -

Rosi Heusinger **67,50 €**

170DO3 Dorgendorf

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 30.09.2026

Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach

Nadine Knoblauch **56,25 €**

170DR1 Drosendorf

14 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
ab 30.09.2026

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf

Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in
den Tag

Michaela Weber **52,50 €**

170EU1 Erlau

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 23.09.2026

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf

- ausgebucht -

Regina Burkard **56,25 €**

170GE1X Geisfeld

15 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 28.09.2026

Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-
Geisfeld

Sonja Brückner **56,25 €**



Gesundheit und Fitness

170GU1 Gundelsheim

10 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 29.09.2026

♿ Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschulung - nach Jacobsen. Für Frauen.
Ursel Baur

37,50 €

170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 29.09.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Venentraining und Rückenschule

Roswitha Neugebauer

56,25 €

170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 30.09.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule -ausgebucht-
Roswitha Neugebauer

56,25 €

170HA1 Hallstadt

13 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 08.10.2026

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

Kathrin Sörgel

48,75 €

170HA2 Hallstadt

13 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 08.10.2026

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

Kathrin Sörgel

48,75 €

170HD1 Herrnsdorf

12 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 01.10.2026

Gemeinschaftshaus, Gemeinschaftshaus, Am Anger 5, Frensdorf - Herrnsdorf

Iris Frauenknecht-Rössert

45,- €

170HH1 Hohenhäusling

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 30.09.2026

Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld

- ausgebucht -

Doris Knauer

37,50 €

170HI1 Hirschaid

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2026

♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid

Brigitte Pfann

56,25 €

170HI2 Hirschaid

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2026

♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid

Brigitte Pfann

56,25 €

170KE1 Kemmern

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 05.10.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hubert Aumüller

37,50 €

170LD1 Litzendorf

14 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 05.10.2026

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Dagmar Schön Müller

52,50 €

170LD2 Litzendorf

14 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 01.10.2026

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Ella Förtsch

52,50 €

170LO1 Lohndorf

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 28.09.2026

Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf

Michaela Weber

56,25 €

170LO2 Lohndorf

15 x montags, 17:15-18:15 Uhr
ab 28.09.2026

Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf

Michaela Weber

56,25 €

170LT1 Lauter

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 15.09.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

- ausgebucht -

Rosi Heusinger

56,25 €



170LT3 Lauter

15 x dienstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 29.09.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Angela Klein **56,25 €**

170ME6 Memmelsdorf

15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr
ab 29.09.2026
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelndorfer
Str. 13, Memmelsdorf
60 plus
Angelika Bohlender **56,25 €**

170MK1 Melkendorf

13 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 25.09.2026
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Claudia Schmittner **48,75 €**

170MO1 Mönchsambach

15 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 01.10.2026
Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burge-
brach-Mönchsambach
Lydia Knauer **56,25 €**

170PD1 Peulendorf

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 06.10.2026
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf
Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
Doris Knauer **37,50 €**

170RE2 Reckendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2026
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am
Sportzentrum" UND über Haupteingang Zie-
gelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge ge-
öffnet!, Reckendorf
Silvia Blechinger **56,25 €**

170RO1 Röbersdorf

16 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.09.2026
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbers-
dorf
Hilde Lohr **54,40 €**

170SM1 Schammelsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 21.09.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
- ausgebucht -
Ella Förtsch **56,25 €**

170ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 30.09.2026
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Marion Schreiner **57,50 €**

170ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 30.09.2026
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Ste-
gaurach-Höfen
Marion Schreiner **56,25 €**

170TG1 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 01.10.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Lydia Knauer **56,25 €**

170ZE1 Zeegendorf

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 06.10.2026
Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-
Zeegendorf
mit Entspannung - Anmeldung auch über die
Außenstelle möglich: 0160/4159401
Monika Schmitt **56,25 €**

Kontakt zu uns:

0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de



Rückenmix

Rückenmix ist eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule. Dadurch wird eine gezielte Kräftigung der Muskulatur und eine Verbesserung der Körperwahrnehmung erreicht.

170ME3 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr

ab 01.10.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf

für Anfänger und Fortgeschrittene
Ella Förtsch

37,50 €

Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus

170RE3 Reckendorf

15 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr

ab 23.09.2026

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf

Elsbeth Langbein

56,25 €

Fitnessstraining

Move your Body

Ein Super Fitness-Training, begleitet von flotter Musik, werden die Muskeln für Bauch, Beine, Po und Rücken sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Kleine Choreografien lassen den Schweiß fließen, die Freude an der Bewegung steht immer im Vordergrund. Ein Entspannungsteil und Stretching runden die Stunde ab.

Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen!

143AL1 Altendorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr

ab 06.10.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Elke Kugler

37,50 €

143BU4 Burgebrach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr

ab 22.09.2026

Claudia Reinlein

74,25 €

Fitnessgymnastik/ Intervalltraining

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

Der Kurs beinhaltet außerdem Intervalltraining (HIIT).

143BN1 Baunach

12 x montags, 18:15-19:15 Uhr

ab 05.10.2026

Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach

Dagmar Schön Müller

45,- €

Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143B11 Bischberg

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr

ab 28.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Entspannung

Sonja Brückner

56,25 €

143GU1 Gundelsheim

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr

ab 05.10.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Petra Söllner

56,25 €

143KE1 Kemmern

15 x freitags, 8:45-9:45 Uhr

ab 25.09.2026

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Carmen Schlichting-Förtsch

56,25 €

143ME1 Memmelsdorf

17 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr

ab 23.09.2026



VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
mit Rückenkräftigung - auch für Männer
Diana Saar **63,75 €**

143OK1 Oberköst

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 07.10.2026
Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Ober-
köst
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Anni Enk **56,25 €**

143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 22.09.2026
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüs-
selfeld
für sie und ihn - ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **56,25 €**

143SF2 Schlüsselfeld

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 08.10.2026
Grundschule, Schulstr. 15, Schlüsselfeld
Anni Enk **56,25 €**

143SH1 Steppach

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 30.09.2026
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönborn-
str. 4, Pommersfelden
Claudia Smyrak-Keil **56,25 €**

Rundum Fit

Einfache Schrittkombinationen, sowie ein ab-
wechslungsreiches Konditions-, Koordinations-
und Krafttraining auf mittlerem Niveau, z.T. mit
Handgeräten (z.B. Brasils).
Bitte Sportmatte mitbringen, denn die zweite
Hälfte der Stunde findet vorwiegend am Boden
statt.

143BR1 Breitengüßbach

15 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 23.09.2026
Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüß-
bach
Edith Kaiser-Neundorfer **56,25 €**

143RA1 Rattelsdorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.09.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Edith Kaiser-Neundorfer **56,25 €**

Body-Workout

Body-Workout ist ein effektives und an-
spruchsvolles Ganzkörpertraining. Die Musku-
latur wird gestärkt und die Ausdauer verbes-
sert. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie
mit gezielten Übungen gelenkschonend und
effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stär-
ken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre
Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen
können das Programm abrunden.

143BH1 Buttenheim

12 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 07.10.2026
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a,
Buttenheim
Ellen Niersberger **45,- €**

143BU1 Burgebrach

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 28.09.2026
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Roswitha Ziegler **56,25 €**

143BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 06.10.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
inkl. Miete - Anmeldung nur über die Außen-
stelle Doris Neugebauer 09546 / 5228
Juliane Schmitt **59,75 €**

143HH1 Hohenhäusling

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 02.10.2026
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld
86, Stadelhofen-Steinfeld
- ausgebucht -
Doris Knauer **37,50 €**



Gesundheit und Fitness

143HI1 Hirschaid

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Ricarda Knippen **56,25 €**

143HI2 Hirschaid

14 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 30.09.2026

Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Brigitte Pfann, Stefanie Merklinger **52,50 €**

143LD3 Litzendorf

10 x donnerstags, 8:30-9:30 Uhr
ab 01.10.2026

Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Bitte mitbringen: Paar 1 kg Hanteln, Pilates-/Redondo-Ball, Theraband;
Veronika Eberlein **37,50 €**

143LD5 Litzendorf

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 29.09.2026

Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
N.N. **37,50 €**

143LT2 Lauter

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 21.09.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Brigitte Schmale **56,25 €**

143ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelorfer Str. 13, Memmelsdorf
Theresa Valintis **70,31 €**

143ME3 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 01.10.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Aktive Bewegung als Prävention
Ella Förtsch **37,50 €**

143PR1 Priesendorf

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 28.09.2026

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausgebucht-
Alexandra Panzer **70,31 €**

143PR2 Priesendorf

15 x montags, 19:15-20:30 Uhr
ab 28.09.2026

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 2; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausgebucht-
Alexandra Panzer **70,31 €**

143SZ2 Scheßlitz

10 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 30.09.2026

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz
Angelika Bohlender **37,50 €**

143TF3 Tiefenellern

15 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 16.09.2026

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
Monika Nieberlein **56,25 €**

Ganzkörpertraining

Aufwärmen mit flotter Musik, Muskelaufbau und Stretching.

143DO1 Dorgendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 30.09.2026

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
Aufwärmen - Muskelaufbau - Stretching
Andrea Fröhlich **56,25 €**

Rückengerechtes Muskelaufbautraining

143DR1 Drosendorf

12 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 22.09.2026

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
- ausgebucht -
Ursula Ringsgwandl **45,- €**



143TU1 Trunstadt

15 x montags, 8:00-9:30 Uhr
ab 28.09.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt

Teilnahme evtl. Anfrage bei Außenstelle möglich

Petra Lamprecht

82,50 €

143TU3 Trunstadt

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt

evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich

Petra Lamprecht

82,50 €

Beweglich bleiben - auch noch ab 60

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143GU2 Gundelsheim

15 x mittwochs, 10:15-11:15 Uhr
ab 07.10.2026

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Petra Söllner

56,25 €

Bewegung - Gymnastik - Fitness

143KD1 Ketschendorf

16 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2026

Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf

- ausgebuht -

Lydia Knauer

60,- €

Body-Styling meets Zumba

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer. Dabei straffen Sie die Muskulatur und erreichen ein sportlicheres Aussehen.

143LT1 Lauter

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 01.10.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Ana Lucia Meusinger, Carmen Schlichting-Förtsch

37,50 €

Rückengerechtes Muskelaufbau-Training

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143ME5 Memmelsdorf

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 28.09.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf

Michaela Weber

56,25 €

Beweglich, fit und gesund

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143OK2 Oberköst

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 21.09.2026

Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Oberköst

zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort

Angelika Schlapp

56,25 €



High Intensity Intervall Training (HIIT)

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Nur mit dem eigenen Körpergewicht können die Teilnehmer*innen ihre Ausdauer und ihre Kraft steigern. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Sportbekleidung

143PE1 Pettstadt

14 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr

ab 30.09.2026

Kinderhaus, Kinderhaus, Schulstraße 12a, Pettstadt

Manuela Falke

52,50 €

Outdoor Fitness

In diesem Kurs machen wir einen Kraft-Beweglichkeits-Zirkel mit Übungen und ein paar Schritten lockermes Laufen. Wir absolvieren die Übungen flüssig hintereinander und so kommt auch der Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Aspekt bei diesem kraftbetonten Ganzkörpertraining nicht zu kurz. Inhalt: Aufwärmen, Körper-Übungen in Kombination mit Laufen, Wissenswertes zu Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel, Cooldown
Voraussetzung zur Teilnahme: 10 km in 70 Minuten laufen können

143PE4 Pettstadt

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr

ab 07.10.2026

Treffpunkt Parkplatz Sportplatz, Pettstadt

Oliver Schulz-May

56,25 €

Faszien-Fitness

Unser Faszien Gewebe (Bindegewebe) umhüllt und verbindet den gesamten Körper. Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress sowie falsche Ernährung können das Faszien Gewebe negativ beeinflussen und verändern. In diesem Kurs wollen wir Möglichkeiten kennenlernen, welche uns dabei helfen unsere Faszien gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken.

143SZ1 Scheßlitz

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr

ab 01.10.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

- ausgebucht -

Gabi Fehre-Stolz

56,25 €

Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit pffigen Schrittkombinationen aus dem Jazz, Latino, Hip Hop und Danceaerobic zu brandaktuellen Hits erarbeitet und damit die Kondition und Koordination trainiert. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein kleines Workout zur gezielten Kräftigung der Muskelgruppen und ein abschließendes Stretching.

143TI1X Stackendorf

12 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr

ab 06.10.2026

Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Buttenheim

Ellen Niersberger

45,- €

STRONG Nation®

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation-Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, Trainingskleidung, Handtuch, Gymnastik- oder Iso-matte, evtl. Fitnesshandschuhe und Getränk.

149ST2 Stegaurach

12 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr

ab 30.09.2026

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

Hochintensives Intervalltraining (HIIT)

Melanie Seeberger

47,85 €

149SZ3 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr

ab 30.09.2026

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Stefanie Wunner

56,25 €



Bauch-Beine-Po

Bauch, Beine, Po

Bei diesem Kurs trainieren wir Bauch, Beine und Po. Zwischendrin sorgen wir mit Stretching für die Entspannung unserer Muskeln und des ganzen Körpers. Geeignet für jeden, der ein kleines Training in seinen Alltag einbauen möchte, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

130B11 Bischberg

13 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 28.09.2026
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Sandra Deuber **48,75 €**

130LD1 Litzendorf

14 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 05.10.2026
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schön Müller **52,50 €**

130MU1 Mühlendorf

15 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 24.09.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Bitte Matte und Handtuch zum Kurs mitbringen
Christine Neumann **56,25 €**

130WA1 Walsdorf

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 30.09.2026
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Roswitha Ziegler **56,25 €**

Aerobic

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Ausdauer-Fitnessstraining mit Musik, das mit einer höhenverstellbaren Plattform, dem Step, durchgeführt wird. Die Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining sorgt durch Schrittkombinationen und gleichzeitige Armarbeit für eine hohe Pulsfrequenz und macht dabei eine Menge Spaß.

146BN1 Baunach

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 22.09.2026
Kleine Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 2
Barbara Krause **56,25 €**

146BN2 Baunach

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.09.2026
Kleine Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 1
Barbara Krause **56,25 €**

146PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 28.09.2026
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt u. Bauch, Beine, Po; für Fortgeschrittene!
Ricarda Knippen **56,25 €**

146TF1 Tiefenellern

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 16.09.2026
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
Monika Nieberlein **56,25 €**

Walking / Jogging

Nordic Walking

Bei Nordic Walking handelt es sich um ein effektives und schonendes Ganzkörpertraining für jede Jahreszeit und jedes Alter. Es ist ein idealer Sport, um die Ausdauer und die Koordination zu fördern. Wir trainieren in der Praxis entsprechende Grundtechniken, angereichert durch ein Warm-Up, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Der Kurs richtet sich nicht nur an Sportliche, sondern auch an die, die es werden wollen! Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt. Genießen Sie 90 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur!

Wichtig: dem Wetter entsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe mit sicherem Profil, eigene Nordic-Walking-Stöcke, Wanderstöcke sind ungeeignet!

136SZ1 Scheßlitz

10 x mittwochs, 16:00-17:30 Uhr



Gesundheit und Fitness

ab 07.10.2026

Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz, Peulendorfer Straße, Scheßlitz
für Fortgeschrittene; findet bei jedem Wetter statt

Michaela Rümmer

55,- €

Pilates

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden durch die Übungen angesprochen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte und bequeme Kleidung.

125BH1 Buttenheim

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr

ab 30.09.2026

Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim

Martina Trende

56,25 €

125KE1 Kemmern

12 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr

ab 01.10.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Swetlana Artes

66,- €

125LD2 Litzendorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr

ab 06.10.2026

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

mit Rückenfit

Veronika Eberlein

37,50 €

125LD3 Litzendorf

10 x donnerstags, 9:30-10:30 Uhr

ab 01.10.2026

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

mit Rückenfit

Veronika Eberlein

37,50 €

125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr

ab 29.09.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf

Kurs 1; Haltungsschulung; nur für Frauen

Silke Kallies

56,25 €

125ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:10-19:10 Uhr

ab 29.09.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf

Kurs 2; Haltungsschulung; nur für Frauen

Silke Kallies

56,25 €

125RA1 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr

ab 01.10.2026

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

für Anfänger*innen - ausgebucht -

Cornelia Geiling

70,31 €

125RA2 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr

ab 01.10.2026

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

für Fortgeschrittene - ausgebucht -

Cornelia Geiling

70,31 €

125WA1 Walsdorf

12 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr

ab 30.09.2026

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf

für Fortgeschrittene - zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort, Anmeldung über Warteliste

Carola Kempf

45,- €

Piloxing®

PILOXING® ist ein aufregendes Fitnessprogramm, das das Beste aus Pilates, Boxen und Tanz in einem energiereichen Intervalltraining vereint.

PILOXING® nutzt modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und integriert Formate wie Intervall- und Barfußtraining, um maximale Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu steigern.

Zusätzlich zu den Pilates- und Boxbewegungen beinhaltet die Übung die Verwendung von Gewichtshandschuhen, die das Training er-



gänzen, indem sie die Arme straffen und die Herz-Kreislauf-Gesundheit maximieren. PILOXING® verbindet auf einzigartige Weise die Kraft, Geschwindigkeit und Beweglichkeit des Boxens mit der gezielten Formung und Flexibilität von Pilates, was zusammen ein muskelaufbauendes Training ermöglicht.

143GZ1 Gunzendorf

10 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 29.09.2026

FSG/DJK Gunzendorf, Am Bach 8, Buttenheim
Maria Peter **62,50 €**

Skigymnastik

Skigymnastik

Wer im Winter beim Skilaufen Erfolg und Vergnügen genießen will, sollte sich körperlich systematisch darauf vorbereiten. Sicherheit im Skisport ohne Skigymnastik ist undenkbar.

133BU1 Burgebrach

13 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 12.10.2026

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Rainer Kaiser **48,75 €**

Gymnastik

Organgymnastik

Unter Organgymnastik verstehen wir besondere Haltungs-, Bewegungs- und Dehnübungen, die Kraft und Umfang der Atmung nachhaltig verbessern sollen.

171BI1 Bischberg

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.09.2026

Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
Kurs 1 - ausgebucht -
Elke Heymann **56,25 €**

171BI2 Bischberg

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2026

Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
Kurs 2 - ausgebucht -
Elke Heymann **56,25 €**

Gymnastik - 60 plus

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

133BU3 Burgebrach

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2026

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach

Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung
Iris Frauenknecht-Rössert **59,75 €**

Dehnen und Stretchen

Wir trainieren und stärken mit abwechslungsreichen Übungen Rücken- und Rumpfmuskulatur.

170ME2 Memmelsdorf

12 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 29.09.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Angelika Bohlender **45,- €**



Gymnastik für Frauen

Gymnastik für Frauen

131HI1 Hirschaid

14 x mittwochs, 17:55-18:55 Uhr

ab 30.09.2026

Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid

Ingrid Pamperl

52,50 €

131TS1 Trosdorf

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr

ab 28.09.2026

Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bischberg

- ausgebucht -

Ina Hofmann

71,50 €

131TU1 Trunstadt

15 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr

ab 30.09.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

55plus - ausgebucht - evtl. Anmeldung über die Außenstelle möglich

Petra Lamprecht

56,25 €

131ZT1 Zettmannsdorf

15 x freitags, 18:30-19:30 Uhr

ab 18.09.2026

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn

Lydia Knauer

56,25 €

Gymnastik für Männer

Fitnessstraining für Männer

Fitness zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Männer bekommen hier ein Training, das genau auf sie abgestimmt ist.

143LD2 Litzendorf

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr

ab 07.10.2026

Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Roland Schirling

56,25 €

Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senior*innen

In der Seniorengymnastik verbessern wir unsere Kondition durch ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining und machen u. a. Übungen für die Wirbelsäule und für die Beine zur Vorbeugung von Venenleiden.

133AL1 Altendorf

15 x montags, 10:15-11:15 Uhr

ab 28.09.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Katharina Sitzmann

56,25 €

133BI1 Bischberg

13 x montags, 18:30-19:30 Uhr

ab 28.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg

Wilma Ziegler

44,20 €

133BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr

ab 30.09.2026

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach

Kurs 1

Gisela Ottenschläger

56,25 €

133BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr

ab 30.09.2026

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach

Kurs 2

Gisela Ottenschläger

56,25 €

133HI1 Hirschaid

13 x montags, 9:00-10:00 Uhr

ab 28.09.2026

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid

Katharina Sitzmann

48,75 €

133HI2 Hirschaid

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr

ab 01.10.2026

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid

-ausgebucht-

Ingrid Pamperl

56,25 €



133RO1 Röbersdorf

16 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 24.09.2026

Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr

48,75 €

133SH1 Steppach

15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 25.09.2026

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -

Gisela Ottenschläger

56,25 €

133SH2 Steppach

15 x freitags, 11:00-12:00 Uhr
ab 25.09.2026

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach
Gisela Ottenschläger

56,25 €

133TU1 Trunstadt

15 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr
ab 06.10.2026

Großer Saal, Gemeinschaftshaus, Schulstr. 2, Viereth-Trunstadt
Claudia Heil

56,25 €

133WA1 Walsdorf

10 x montags, 8:45-9:45 Uhr
ab 28.09.2026

Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf
"Fit in den Morgen"
Renate Schlichting

37,50 €

133WA2 Walsdorf

10 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 28.09.2026

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
Stuhlgymnastik
Renate Schlichting

37,50 €

Sitztanzen + Bewegung = Lebensfreude

Bewegung kennt kein Alter! Mit schwungvollen, einfachen Übungen im Sitzen bringen wir Körper und Geist in Bewegung - ganz ohne Überforderung und mit viel Freude.

In diesem Kurs erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Sitztanzen, sanfter Gymnastik und alltagsnahen Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Sicherheit.

Gemeinsam aktiv sein, lachen und sich wohlfühlen stehen im Mittelpunkt.

133BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 21.09.2026

♿. Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach

für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.
Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221; zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein

Sturzprophylaxe

Sicher stehen und gehen - in jedem Alter! Wenn ältere Menschen stürzen - sei es daheim oder unterwegs - folgen oft Krankenhausaufenthalte, Schmerzen und dauerhafte Mobilitätseinschränkungen. Hier können einfache Übungen mit Spaß in der Gemeinschaft vorbeugen.

133BR2 Breitengüßbach

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 21.09.2026

♿. Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach

Sicher, aktiv und mobil bis ins hohe Alter! Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221; zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein

Sitzgymnastik für Senior*innen

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Sport das Wohlbefinden und kann helfen, psychische Erkrankungen zu verhindern. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper allerdings ab. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll - hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

128LT2 Lauter

15 x montags, 10:45-11:30 Uhr
ab 28.09.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Stärkende Übungen im Sitzen
Angela Klein

41,25 €



Gesundes Bewegen für Seni- or*innen

Gezielte Gymnastik, Konditions-, Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Dieses Angebot ermöglicht Ihnen, die eigene Bewegung bei Alltagsaktivitäten wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die so entstehende höhere Bewegungsqualität und Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung sowie auf alle Lern- und Denkprozesse aus. Die Übungen sind geeignet zum Vorbeugen von Beschwerden und Erkrankungen, gegen Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur und gegen durch einseitige und mangelnde Bewegung erworbene Haltungsfehler. Die Teilnehmenden dürfen sich nicht im Krankenstand befinden. Schwerpunkt ist Prävention. Bei akuten Beschwerden nur nach Absprache mit dem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe oder rutschfeste dicke Socken und ein Handtuch

133PE1 Pettstadt

15 x mittwochs, 9:15-10:15 Uhr

ab 30.09.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
"Locker vom Hocker"

Anke Förtisch

56,25 €

133PE2 Pettstadt

15 x mittwochs, 10:30-11:30 Uhr

ab 30.09.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
"Locker vom Hocker"

Anke Förtisch

56,25 €

Sport 65 plus - Hocker- gymnastik

Regelmäßige Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt Muskeln, regt das Gehirn an, stärkt das Immunsystem und schützt den gesamten Organismus vor Krankheiten und Altersgebrechen.

Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

133SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 16:45-17:45 Uhr

ab 29.09.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,

Scheßlitz

Gabi Fehre-Stolz

56,25 €

Fitness für Kopf und Körper

Fit von Kopf bis Zeh

Wir bieten kleine und einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder Gehen je nach persönlicher Bewegungsmöglichkeit. Schwerpunkt ist das gezielte Training von motorischen Leistungen, die für Alltagsbewegungen relevant sind und die Sturzgefahr reduzieren. Über spezielle Übungen können Alltagsmobilität und damit Lebensqualität verbessert werden. Psychische Befindlichkeiten und zum Teil auch geistige Leistung können durch das Training positiv beeinflusst werden. Das Angebot ist offen für alle Menschen, die ihren Kopf und Körper fit halten wollen. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben wollen, ohne jedoch sportliche Höchstleistungen anzustreben.

133KE1 Kemmern

10 x dienstags, 14:00-15:00 Uhr

ab 29.09.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Monika Albrecht, Theo Albrecht

10,- €

133KE2 Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr

ab 29.09.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

- ausgebucht -

Monika Albrecht, Theo Albrecht

10,- €

Bewegung für die grauen Zellen

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Reaktionsaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: Wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben!

(kein Kurs am 3.12.)

143PE2 Pettstadt

14 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr

ab 24.09.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Christine Schoierer

52,50 €



Gymnastik für Eltern/Kind

Eltern-Kind-Turnen

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Dabei lernen sie - gemeinsam mit einem Elternteil, ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert. Sollte keine Altersangabe aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Außenstelle. Bitte Elternteil anmelden und Namen und Geburtsdatum des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

137BU1 Burgebrach

10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr
ab 25.09.2026

Kulturraum, Grasmannsd. Str. 1, Burgebrach
Anmeldung nur über die Außenstelle Doris
Neugebauer 09546 / 5228
Karin Reus

37,50 €

137GU1 Gundelsheim

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 22.10.2026

Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr.
2, Gundelsheim
Für Kinder von 2-3 Jahren
Maria Tadda

56,25 €

137KE1 Kemmern

14 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kem-
mern
Alter: 2 - 4 Jahre
Katrin Gunzelmann

52,50 €

137KE2 Kemmern

14 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kem-
mern
Alter: 2 - 4 Jahre - ausgebucht -
Katrin Gunzelmann

52,50 €

137PE1 Pettstadt

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 01.10.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 1,5 - 3 Jahre
Ilona Schmitt

56,25 €

137PE2 Pettstadt

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 01.10.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 2,5 - 4,5 Jahre
Ilona Schmitt

56,25 €

Turnzwerge

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Dabei lernen sie - gemeinsam mit einem Elternteil, ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert. Sollte keine Altersangabe aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Außenstelle. Bitte Elternteil anmelden und Namen und Geburtsdatum des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

137RE1 Reckendorf

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 05.10.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am
Sportzentrum" UND über Haupteingang Zie-
gelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge ge-
öffnet!, Reckendorf
Alter: 2 - 4 Jahre
Jutta Eva Schmidt

40,35 €

137RE2 Reckendorf

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 05.10.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am
Sportzentrum" UND über Haupteingang Zie-
gelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge ge-
öffnet!, Reckendorf
Alter: 2 - 4 Jahre
Jutta Eva Schmidt

40,35 €



Gymnastik/Turnen für Kinder

Freies Turnen für Kinder

Bitte Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung angeben.

134PE1 Pettstadt

16 x freitags, 14:00-15:00 Uhr
ab 25.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 4 - 7 Jahre
Maria Pflaum, Benedikt Späth **60,- €**

134PE2 Pettstadt

16 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 25.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 6 - 11 Jahre
Maria Pflaum, Benedikt Späth **60,- €**

Bodenturnen für Kinder

134PE10 Pettstadt

6 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 21.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 6 - 9 Jahre - ausgebucht -
Rita Herter **22,50 €**

134PE9 Pettstadt

6 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 21.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 6 - 9 Jahre - ausgebucht -
Rita Herter **22,50 €**

Turnen für Kinder

In verschiedenen Spiel- und Bewegungsformen wird die ganzheitliche körperliche Fitness (Ausdauer und Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit) sowie Fairness und Teamgeist gefordert und gefördert. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Spielen. Bitte Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung angeben.

134RE1 Reckendorf

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 24.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre
Silvia Blechinger, Sonja Schug **56,25 €**

134RE2 Reckendorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 24.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre
Silvia Blechinger, Sonja Schug **56,25 €**

134RE3 Reckendorf

15 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Alter: ab 8 Jahren; Boden- & Geräteturnen
Rita Herter **56,25 €**

134RE4 Reckendorf

15 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Alter: ab 8 Jahren; Boden- & Geräteturnen
Rita Herter **56,25 €**

134RE5 Reckendorf

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 29.09.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Alter: ab 12 Jahren; Boden- & Geräteturnen
Rita Herter **56,25 €**



Selbstverteidigung

Ju-Jutsu für Kinder

Ju Jutsu bedeutet die sanfte Kunst oder die nachgebende Technik. Es ist eine waffenlose Selbstverteidigung.

Die Verteidigung erfolgt durch Schlag- Hebel-, Wurftechniken. Es wird nicht Kraft gegen Kraft sondern es wird nach dem Prinzip „ Siegen durch Nachgeben“ gearbeitet.

Ju Jutsu ist ein flexibles und sich anpassendes Selbstverteidigungssystem.

Für Kinder von 6 -12 Jahren.

139BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 05.10.2026

♿ Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Selbstverteidigung für Kinder; Alter: 6-12 Jahre
Harald Mehnert **37,50 €**

Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Gegen ein Gefühl der Unsicherheit in der Tiefgarage oder wenn Sie abends allein unterwegs sind. Dafür üben Sie in diesem Kurs wirksame Techniken zur Selbstverteidigung ein, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Die Praxis steht im Mittelpunkt und es wird viele Möglichkeiten geben, verschiedene unkomplizierte Techniken auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Sportsocken.

145GU1 Gundelsheim

2 x samstags, 9:30-11:30 Uhr
ab 17.10.2026

♿ Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

Dietmar Frankenberger **15,- €**

145GU2 Gundelsheim

2 x samstags, 9:30-11:30 Uhr
ab 16.01.2027

♿ Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

Dietmar Frankenberger **15,- €**

145HH1 Hohenhäusling

5 x samstags, 15:30-17:00 Uhr
ab 10.10.2026

Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld

ab 14 Jahren; Bitte Hallenschuhe mitbringen

Dietmar Frankenberger **27,50 €**

Kung Fu

Unter Kung Fu versteht man die Entwicklung einer Kraft/Fähigkeit (Kung) durch intensives und langes Üben (Fu). In diesem Kurs wird in Formenübungen (Erlernen von speziellen Körperbewegungen, die aneinandergereiht werden), Partnerübungen sowie Selbstverteidigungsübungen den Lernenden beigebracht, wie man sich immer wieder beim Üben entspannt - auch im „noch-nicht-können“, loslassen von Selbstzweifeln, Erhöhung der Aufmerksamkeit/Bewusstseinspräsenz, Fähigkeit zur ständigen

Veränderung, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin sowie die Freude am Tun.

145ST1 Stegaurach

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 28.09.2026

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen

für Kinder - Alter: 5 - 7 Jahre

Natascha Höpfler **56,25 €**

145ST2 Stegaurach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 29.09.2026

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen

für Kinder - Alter: 8 - 12 Jahre

Natascha Höpfler **56,25 €**

145ST3 Stegaurach

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 28.09.2026

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen

Teenager und Erwachsene

Natascha Höpfler **56,25 €**



Schwimmen

Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen

Nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben. **BITTE BEACHTEN:** Für Kinder über 6 Jahren wird zusätzlich eine Eintrittsgebühr von 2,25 € / pro Kurstermin abgebucht.

154BN1 Baunach

10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr
ab 23.09.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 1; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

66,50 €

154BN2 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 23.09.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 2; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

66,50 €

154BN3 Baunach

15 x freitags, 14:00-14:45 Uhr
ab 25.09.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 3; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

83,75 €

154BN4 Baunach

15 x freitags, 15:00-15:45 Uhr
ab 25.09.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 4; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

83,75 €

Wassergymnastik

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

152BN1 Baunach

15 x freitags, 16:00-16:45 Uhr
ab 25.09.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kursgebühr inkl. Eintritt

Peter Hiller

81,75 €

152BN2 Baunach

15 x freitags, 17:00-17:45 Uhr
ab 25.09.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kursgebühr inkl. Eintritt

Peter Hiller

81,75 €

152BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 01.10.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

41,25 €

152MO1 Mönchsambach

16 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr
ab 29.09.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

44,- €

152MO2 Mönchsambach

16 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr
ab 29.09.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

44,- €

152TG1 Tütschengereuth

15 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr
ab 30.09.2026



Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht -
Lydia Knauer

41,25 €

Aquafitness

Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät angeboten wird. Durch Aquafitness werden Kraft, Beweglichkeit sowie Ausdauer gesteigert und Entspannung gefördert. Wasserauftrieb und -widerstand fördern Muskelkraft und Ausdauer und entlasten die Gelenke.

153BI1 Bischberg

15 x montags, 16:30-17:15 Uhr
ab 28.09.2026
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4€ Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)
Sandra Baum

41,25 €

153BI2 Bischberg

15 x montags, 17:25-18:10 Uhr
ab 28.09.2026
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4€ Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)
Sandra Baum

41,25 €

153BI3 Bischberg

15 x montags, 18:20-19:05 Uhr
ab 28.09.2026
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4 € Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)
Sandra Baum

41,25 €

153BI4 Bischberg

12 x mittwochs, 18:00-18:45 Uhr
ab 30.09.2026
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4 € Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)
Rainer Hümmer

33,- €

153BI5 Bischberg

12 x mittwochs, 18:55-19:40 Uhr
ab 30.09.2026
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4 € Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)
Rainer Hümmer

33,- €

153BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 12.10.2026
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

56,25 €

153BU2 Burgebrach

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 12.10.2026
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

56,25 €

153BU3 Burgebrach

15 x samstags, 7:30-8:30 Uhr
ab 10.10.2026
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -
Angelika Müller

56,25 €

153BU4 Burgebrach

15 x samstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 10.10.2026
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort - Anmeldung nur über die Außenstelle Doris Neugebauer 09546 / 5228
Angelika Müller

56,25 €

Miet- oder Eintrittskosten...

können zusätzlich anfallen, wenn ein Raum angemietet werden muss oder Eintritt anfällt (z. B. Schwimmbäder).

Das Entgelt ist meistens direkt vor Ort zu bezahlen.



Gesundheit und Fitness

153BU5 Burgebrach

15 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 10.10.2026

Hallenbad, Amperbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort - An-
meldung nur über die Außenstelle Doris Neu-
gebauer 09546 / 5228
Angelika Müller

56,25 €

Tänzerische Bewegung

Latin Dance

Zumba

Lateinamerikanische und internationale Musik
bilden eine dynamische Basis für ein effektives
Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von
Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining in-
tegriert, um die Fettverbrennung zu maximie-
ren, Herz und Kreislauf zu stärken und Mus-
keln aufzubauen. Für Zumba®Fitness muss
man nicht tanzen können, man bewegt sich zu
den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggae-
ton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wich-
tigste ist der Spaß dabei.

149BN3 Baunach

17 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 16.09.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
- ausgebucht -
Elizabeth Bergmann

63,75 €

149BN4 Baunach

17 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 14.09.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
- ausgebucht -
Elizabeth Bergmann

63,75 €

149GH1 Gerach

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 01.10.2026

Saal, Laimbachtalhalle, Hauptstr. 2, Gerach
Elizabeth Bergmann

37,50 €

149HD1 Herrnsdorf

12 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 01.10.2026

Gemeinschaftshaus, Gemeinschaftshaus, Am
Anger 5, Frensdorf - Herrnsdorf
Iris Frauenknecht-Rössert

45,- €

149LD2 Litzendorf

14 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 01.10.2026

Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf
Kathrin Hummel

52,50 €

149MK1 Melkendorf

13 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 29.09.2026

Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Haupt-
str. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Kathrin Hummel

48,75 €

149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 29.09.2026

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Jana Harrison

57,50 €

149ST3 Stegaurach

12 x mittwochs, 19:45-20:45 Uhr
ab 30.09.2026

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Melanie Seeberger

46,30 €

149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:15-19:15 Uhr
ab 29.09.2026

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz
Stefanie Wunner

56,25 €

Zumba Gold

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern,
bei Merengue die Gelenkegeschmeidig ma-
chen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-Sys-
tem trainieren, all das ist Zumba Gold®. Las-
sen Sie sich von lateinamerikanischen Rhyth-
men mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit
Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit
tun. Zumba Gold® ist die gemäßigte Varian-
te des Tanzfitnessprogramm Zumba®. Zumba
Gold® wurde speziell für Jungegebliebene und
für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Ma-
chen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in
den Tag.



149LT1 Lauter

15 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 02.10.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Ana Lucia Meusinger **56,25 €**

Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik
tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

150LT1 Lauter

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 05.10.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
6-8 Jahre
Melanie Falchi **37,50 €**

150LT3 Lauter

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 05.10.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
3 - 5 Jahre
Melanie Falchi **37,50 €**

Spiel/Tanz für Kinder

Hip-Hop-Tanz

150LT2 Lauter

10 x mittwochs, 16:30-17:30 Uhr
ab 07.10.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
ab 8 Jahren
Ana Lucia Meusinger **37,50 €**

Tanzen für Kinder

855SZ2 Scheßlitz

10 x donnerstags, 16:00-16:45 Uhr
ab 01.10.2026
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
von 4 bis 6 Jahre
Melanie Rother **27,50 €**

Sonstiges

Dance-fit, Ladys only für Fort- geschrittene

Dance-fit ist ein Solotanzkurs in der Gruppe zu
lateinamerikanischen Rhythmen. In diesem
Kurs werden Basics in den lateinamerikani-
schen Tänzen getanzt und geübt. Es werden
Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive
gelehrt. Bewegung, Körperhaltung, Rhythmus,
Energie und vor allem Spaß stehen im Vorder-
grund!

150WA1 Walsdorf

8 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 30.09.2026
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg
9, Walsdorf
zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf **30,- €**

Dance-fit, Ladys only für Anfän- gerinnen

Dance-fit ist ein Solotanzkurs in der Gruppe zu
lateinamerikanischen Rhythmen. In diesem
Kurs werden Basics in den lateinamerikani-
schen Tänzen getanzt und geübt. Es werden
Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive
gelehrt. Bewegung, Körperhaltung, Rhythmus,
Energie und vor allem Spaß stehen im Vorder-
grund!

150WA2 Walsdorf

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg
9, Walsdorf
zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf **27,20 €**



VHS Bamberg-Land Gesundheit



Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der jeder für sich in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen kann. Jeder kann Line Dance erlernen, Singles und Paare sind willkommen. Line Dance kann auf jede Musikkrichtung getanzt werden, Hauptsache der Rhythmus stimmt. Getanzt wird zu Country-, Rock-, Popmusik. Die Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt Choreographen, die sich auf die unterschiedlichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die entsprechend zur Musik passen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig, Freude an der Bewegung zur Musik wird erwartet. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk und Freude am Tanzen. Line Dance macht einfach Spaß und dabei wird die Beweglichkeit und das Gedächtnis trainiert.

855ZA2 Zapfendorf

16 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 06.10.2026

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Herrngasse 4, Zapfendorf
mit Vorkenntnissen / für Fortgeschrittene
Karin Ronke **88,- €**

Ernährung

Kochen

Backen

Wir backen "Blöcher"!

Blöcher sind Rollen, die in heißem Fett mit Hilfe eines Blöchereisens ausgebacken werden. Mitzubringen sind: Silikonunterlage, evtl. Blöchereisen, Geschirrtuch, Gefäß für das Gebäck.

Die Materialkosten von 6-10€ sind bar vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten.

919BH1 Buttenheim

Di., 27.10.2026, 18:00-21:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
zzgl. 6 - 10 € Materialkosten bar vor Ort
Christine Bickel **14,10 €**

"Urrädla" backen

919BH2 Buttenheim

Di., 10.11.2026, 18:00-21:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
zzgl. 5 - 10 € Materialkosten bar vor Ort
Christine Bickel **14,10 €**

Lieblingskuchen vollwertig selbst backen

Kuchen voll lecker, voll leicht und einfach vollwertig.
Gemischt mit Ernährungstipps wird der Nachmittag zu einem wunderbaren leckeren Erlebnis.

Materialkosten 8 Euro bar vor Ort

921HD1 Herrnsdorf

Sa., 14.11.2026, 14:00-17:00 Uhr
♿ Küche, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 8 € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner **14,10 €**

Brot und Brötchen selbst gemacht!

Alltagstaugliche Rezepte aus Vollkorn u.a. Pöwerbrot mit vielen Saaten und Nüssen, schnelle Brötchen für jeden Tag, vollwertiges Baguette und ein Pfannenbrot werden an diesem Nachmittag gebacken und probiert. Warenkunde ergänzt die Praxis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter

925HD1 Herrnsdorf

Sa., 24.10.2026, 14:00-17:00 Uhr
♿ Küche, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner **14,10 €**

Allgemeines

Wärmende Currys - schnell, gesund und voller Geschmack

Wenn die Tage kürzer sind und es draußen richtig kalt ist, sollten wir uns von innen wärmen. Was eignet sich dafür besser als ein aromatisches Curry? Ob mit Gemüse, Hülsen-



früchten oder Tofu - Currys sind vielseitig, schnell zubereitet und gesund. Die Kombination aus wärmenden Gewürzen, frischen Zutaten und nährstoffreichen Beilagen macht sie zu einem echten Wohlfühlgericht. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

921ZA Zapfendorf

Sa., 16.01.2027, 14:00-17:00 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner

14,10 €

Da steckt viel Liebe drin

Geschenke aus der Küche - selbstgemachte Geschenke zeugen von Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Haltbare Geschenkideen aus der Küche für Weihnachten - von Likör über Weihnachtskonfitüre bis hin zu Cookies und Sahnetrüffel, gebrannte Nüsse und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Getränk, Restebehälter.

921ZA1 Zapfendorf

Di., 01.12.2026, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
inkl. Materialkosten
Monika Gerner

26,10 €

Internationale Küche

Inselküche Griechenland

Die griechische Inselküche zeichnet sich durch sonnengereifte Zutaten, Fisch, Feta, fruchtiges Olivenöl, Gemüse aus. Und wer aromatische Kräuter direkt vor der Haustür findet, ist mit Geschmack gesegnet. Mit Mezedes, Kalamar, Bifteki, und Feigen in Honig dürfen wir von Kreta träumen.

Bitte mitbringen: Restebehälter.

923BR1 Breitengüßbach

Di., 29.09.2026, 18:30-21:30 Uhr

♿. Schulküche - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

inkl. Materialkosten

Monika Gerner

26,10 €

Indische Küche

Die indische Küche ist in aller Welt für ihre Curries bekannt. Diese sind zwar vielfältig und gut, doch die Küche Indiens hat viel mehr zu bieten mit ihren unterschiedlichen Aromen, Geschmacksrichtungen und Farbspielen. Wir kochen verschiedene Gerichte, lernen regionale Unterschiede kennen, probieren traditionelle Speisen und erfahren, was die moderne indische Küche für uns bereithält. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, evtl. Schürze und Getränk.

923BR2 Breitengüßbach

Mi., 21.10.2026, 18:00-21:45 Uhr

♿. Schulküche - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

mit Fleisch: Kochen 3 - Menü 1; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl

29,45 €

923BR5 Breitengüßbach

Do., 12.11.2026, 18:00-21:45 Uhr

♿. Schulküche - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

vegetarisch: Kalkutta - Menü 5; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl

29,45 €

923HA1 Hallstadt

Do., 15.10.2026, 18:00-21:45 Uhr

♿. Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

vegetarisch: Madras Menü 4; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl

29,45 €



923HA2 Hallstadt

Do., 19.11.2026, 18:00-21:45 Uhr

♿ Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

mit Fleisch: Kochen V, Menü 4; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl

29,45 €

Vegetarische Küche aus Namibia

Die namibische Küche ist vor allem für ihre fleischhaltigen Gerichte bekannt, doch sie hat weit mehr zu bieten! In diesem Kurs tauchen wir in die abwechslungsreiche und aromatische vegetarische Küche Namibias ein. Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig, farbenfroh und überraschend raffiniert diese Küche sein kann. Mit regionaltypischen Zutaten und traditionellen Zubereitungsarten zaubern wir ein köstliches Menü, das zeigt, wie spannend vegetarisches Kochen sein kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Behälter für Kostproben sowie ein Getränk.

923BR3 Breitengüßbach

Fr., 23.10.2026, 18:00-22:00 Uhr

♿ Schulküche - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

inkl. 18,- € Materialkosten

Ester Laub

35,85 €

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist ein Fest für die Sinne: farbenfroh und voller interessanter Kontraste. Tanz der Aromen. Das Meer an Farben und Gewürzen legt an diesem Abend einen feurigen-köstlichen Auftritt hin!

Klassiker wie Guacamole, Tortillas, Gemüse, und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Restebehälter.

923BR4 Breitengüßbach

Di., 27.10.2026, 18:30-21:30 Uhr

♿ Schulküche - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

inkl. Materialkosten

Monika Gerner

26,10 €

Westafrikanische Küche mit Fleisch

Die westafrikanische Küche begeistert mit kräftigen Aromen, exotischen Zutaten und einer faszinierenden Vielfalt. In diesem Kurs entdecken wir typische Gerichte aus Ländern wie Senegal, Ghana und Nigeria - mit zartem Fleisch, cremiger Erdnusssauce, würzigen Eintöpfen und köstlichen Beilagen aus Kochbananen, Maniok und Hülsenfrüchten. Gemeinsam bereiten wir ein traditionell inspiriertes Menü zu, das zeigt, wie vielfältig, duftend und farbenfroh Westafrika schmeckt. Ein Abend voller Genuss, Lebensfreude und neuer Geschmackserlebnisse!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Behälter für Kostproben sowie ein Getränk nach Wahl.

923BR6 Breitengüßbach

Fr., 22.01.2027, 18:00-22:00 Uhr

♿ Schulküche - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

inkl. 18,- € Materialkosten

Ester Laub

35,85 €

Wärmende Currys - schnell, gesund und voller Geschmack

Wenn die Tage kürzer sind und es draußen richtig kalt ist, sollten wir uns von innen wärmen. Was eignet sich dafür besser als ein aromatisches Curry? Ob mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder Tofu - Currys sind vielseitig, schnell zubereitet und gesund. Die Kombination aus wärmenden Gewürzen, frischen Zutaten und nährstoffreichen Beilagen macht sie zu einem echten Wohlfühlgericht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

921HD2 Herrnsdorf

Sa., 30.01.2027, 14:00-17:00 Uhr

♿ Küche, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner

14,10 €



Pasta Hits - Nudelgerichte

Wir kochen Pasta und stellen sie selbst her. Zu jedem Nudelgericht die perfekte Soße
Pasta mit Zitronen - Lachssauce. Pikant gefüllte Teigtaschen und einiges mehr. Bitte Restebehälter mitbringen.

921SZ1 Scheßlitz

Di., 19.01.2027, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
inkl. Materialkosten
Monika Gerner

26,10 €

Römische Küche

Die römische Küche ist lecker und einfach. Die römische Nudelküche sollten sie sich nicht entgehen lassen. Pasta mit Grundsoßen. Als Hauptgericht wird es Stufat geben bis zur Römischen Nachspeise, Zuppa cantuccine. Bitte mitbringen: Restebehälter.

923TF1 Tiefenellern

Mi., 21.10.2026, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
inkl. Materialkosten - ausgebucht -
Monika Gerner

24,10 €

Vegetarische afrikanische Küche

Aromatische Gewürze, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und traditionelle Beilagen - die vegetarische Küche Afrikas ist vielfältig und überaus abwechslungsreich. Dieser Kurs lädt zu einer kulinarischen Reise durch Nord-, Ost-, West- und Südarfika ein uns vermittelt neue Geschmackserlebnisse aus den verschiedenen Regionen des Kontinents.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Behälter für Kostproben sowie Getränk nach Wahl.

923ZA1 Zapfendorf

Fr., 29.01.2027, 18:00-22:00 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
inkl. 18,- € Materialkosten
Ester Laub

35,85 €

Süßes und Desserts

Schokolade selbst gemacht

Wir machen unsere eigene Schokolade ohne Zucker und verwenden dazu leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besondere Wünsche gern mitbringen!
Bitte mitbringen: Backunterlage; Teigschaber; Geschirrtuch; Holzkochlöffel; leere Dosen, um die Schokolade mizunehmen.

921BH1 Buttenheim

Fr., 23.10.2026, 17:00-20:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt

14,10 €

Lieblingskuchen vollwertig selbst backen

Kuchen voll lecker, voll leicht und einfach vollwertig.
Gemischt mit Ernährungstipps wird der Nachmittag zu einem wunderbaren leckeren Erlebnis.

Materialkosten 8 Euro bar vor Ort

921HD1 Herrnsdorf

Sa., 14.11.2026, 14:00-17:00 Uhr
Küche, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 8 € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner

14,10 €



Körper und Gesundheit

Naturheilkunde

Räuchern mit heimischen Kräutern

Nimm dir Zeit und lausche dem Duft heimischer Kräuter, Harze und Gewürze. Lerne, wie du richtig auf Kohle und Stövchen räucherst.

Bitte mitbringen: Stift und Notizblock, Getränk

195BR1 Breitengüßbach

Mo., 07.12.2026, 18:00-21:00 Uhr

♿ Schulturnhalle - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 10,- Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz

11,25 €

195RE2 Reckendorf

Mo., 21.12.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mühlweg 2, Scheune, Mühlweg 2, Reckendorf

zzgl. 10,- Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz

11,25 €

Deine Haut, deine Creme

Du möchtest wissen, was wirklich in deiner Hautpflege steckt und deine Creme selbst herstellen?

In diesem Kurs zeige ich dir, wie du mit wenigen, hochwertigen Bio-Zutaten eine individuelle Hautcreme entwickelst, die zu deinem Hauttyp passt.

Du erfährst, welche pflanzlichen Öle und Fette deine Haut wirklich braucht. Außerdem lernst du, wie du deine Naturkosmetik haltbar machst und typische Anfängerfehler vermeidest.

Gemeinsam stellen wir eine wunderbar pflegende Hautcreme her, die du direkt mit nach Hause nehmen kannst.

Für Einsteiger:innen geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Unkostenbeitrag: 25€

195FH1 Frenshof

Mo., 19.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn

zzgl. 25,- € Materialkosten

Stefanie Lunz

11,25 €

Runterkommen statt Durchdrehen

Fühlst du dich oft innerlich unruhig, gestresst, erschöpft oder kommst abends schwer zur Ruhe?

In diesem Kurs lernst du, wie Heilpflanzen dein Nervensystem sanft unterstützen können ohne es einfach nur „ruhigzustellen“.

Gemeinsam stellen wir aus hochwertigen Bio-Zutaten und Kräutern einfache, alltagstaugliche Rezepte her, die dich mit Energie durch stressige Phasen begleiten können (Konzentrationsbällchen, Fokus-Tee) und dir anschließend helfen, besser in die Entspannung zu finden (entspannendes Massageöl). Natürlich mit anschließender Verkostung.

Für Einsteiger:innen geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Unkostenbeitrag: 20€

195FH2 Frenshof

Mo., 09.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn

zzgl. 20,- € Materialkosten

Stefanie Lunz

11,25 €

Aphrodisiaka - Mythos, Wirkung und Rezepturen

Was macht ein Aphrodisiakum eigentlich aus und was davon ist Mythos?

In diesem Kurs lernst du ausgewählte Heilpflanzen und Gewürze kennen, die traditionell mit Sinnlichkeit, Entspannung und Durchblutung in Verbindung gebracht werden. Dabei geht es nicht um schnelle Effekte, sondern um ein besseres Körpergefühl und bewussten Genuss.

Gemeinsam stellen wir aus hochwertigen Bio-Zutaten und Kräutern verschiedene „Love Potions“ her - von aromatischen Teemischungen bis zu schokoladigen Genüssen und alkoholischen Elixieren - und erkunden ihre Wirkung mit allen Sinnen.

Für alle, die Genuss, Pflanzenwissen und ein bisschen Neugier verbinden möchten.

Für Einsteiger:innen geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Unkostenbeitrag: 20€



195FH3 Frenshof

Mo., 18.01.2027, 18:00-21:00 Uhr
 Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn
 zzgl. 20,- € Materialkosten
 Stefanie Lunz

11,25 €

Kosmetik und Stil

Typgerecht schminken - Make-up für jeden Tag

In diesem Kurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Techniken kennen, mit denen Sie Ihren Typ unterstreichen und Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt ein alltagstaugliches Make-up, das zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohl, sicher und selbstbewusst fühlen.

Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich, kommen Sie ungeschminkt zum Kurs oder bringen Sie Abschminkprodukte mit.

Die Materialkosten sind direkt bei der Kursleistung zu entrichten.

950BH1 Buttenheim

Di., 20.10.2026, 18:00-21:00 Uhr
 Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
 zzgl. 10 € Materialkosten bar vor Ort
 Astrid Stiller

14,10 €

950HD1 Herrnsdorf

Fr., 13.11.2026, 17:00-20:00 Uhr
 Dorfgemeinschaftshaus, Peuntweg 1, Frensdorf-Herrnsdorf
 zzgl. 10 € Materialkosten bar vor Ort
 Astrid Stiller

14,10 €

950RO1 Röbersdorf

Fr., 29.01.2027, 17:00-20:00 Uhr
 Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Röbersdorf
 zzgl. 10 € Materialkosten bar vor Ort
 Astrid Stiller

14,10 €

Naturkosmetik selbst herstellen

Hier lernst Du, wie Du mit der Kraft von Kräutern und Pflanzen eigene Kosmetik herstellen kannst. Schritt für Schritt fertigen wir gemeinsam Produkte zum Mitnehmen an. Gemeinsam stellen wir Gesichtswasser, Kokos-Rosmarin-Peeling und Lippenbalsam her. Du wirst erstaunt sein, wie einfach und wirkungsvoll Naturkosmetik sein kann! Freue Dich auf ein paar Stunden voller Inspiration und praktischer Tipps für Deine persönliche Pflegeroutine.

Bitte sauberes Schraubglas und ein sauberes Fläschchen, Löffel und eine Schüssel zum rühren mitbringen.

Materialgeld 5 Euro bar vor Ort

921FH5 Frenshof

Mi., 20.01.2027, 18:00-20:00 Uhr
 Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn
 zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
 Christina Vogel

10,35 €

Farb-Beratung

Wollten Sie schon immer wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Gewinnen Sie durch die Wahl Ihrer richtigen Farben an Ausstrahlung!

950GU1 Gundelsheim

Sa., 14.11.2026, 10:00-14:00 Uhr
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
 Kleingruppe (max. 6 Personen)
 Elfi Jung

22,50 €

**Materialkosten werden,
 sofern nichts anderes
 angegeben ist,
 separat erhoben**



Persönliche Stilberatung

Lernen Sie sich in diesem Kurs selbst gut kennen, denn jede Frau kann toll aussehen, wenn sie ihre Vorzüge kennt. Sie lernen, wie Sie ohne viel Aufwand immer das richtige Outfit finden und vielseitig kombinieren können und wissen was Ihnen steht. Welche Rock- und Hosenlängen, Ausschnittsformen, Muster, Schnitte und Stoffe für Sie optimal sind. Sie erhalten Tipps zum sicheren Einkauf und wie Sie mit Accessoires Ihr Outfit komplettieren können.

Damit Sie sich in Ihrer Kleidung wohl fühlen und toll aussehen.

950GU2 Gundelsheim

Do., 19.11.2026, 17:30-19:30 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

11,25 €

Farb-Typ-Stilberatung

Gewinnen Sie an positiver Ausstrahlung mit den richtigen Farben. Finden Sie stets sicher Ihr passendes Outfit für jeden Anlass, egal ob Beruf oder Freizeit. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein durch gepflegtes und sicheres Auftreten. In diesem Workshop erhalten Sie fachgerechte Tipps und Tricks für den Einsatz von Accessoires, ein Farbentraining und eine individuelle physikalische Farbanalyse. Sie erlernen den Umgang mit dem Farbenpass, der auf Wunsch erworben werden kann. Es geht um die Analyse der Figur und um die Fragen: Wie finde ich meinen Stil? Wie plane ich meine Garderobe?

950LD1 Litzendorf

2 x mittwochs, 17:30-20:30 Uhr
ab 14.10.2026

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Elfi Jung

33,75 €

Naturkosmetik einfach und schnell

Deine Haut, deine Creme - Hautcremes selbst herstellen klingt kompliziert und teuer. Ist es aber nicht. Gemeinsam stellen wir deine erste selbst gemixte Hautcreme her. Natürlich pflegend und herrlich duftend. Du erfährst außerdem, welche Öle und Fette für deinen Hauttyp ideal sind und wie deine Hautcreme länger hält.

195RE1 Reckendorf

Mi., 07.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

Mühlweg 2, Scheune, Mühlweg 2, Reckendorf
zzgl. 20,-€ Materialkosten bar vor Ort
Stefanie Lunz

11,25 €

Typgerechtes Schminken für Tag und Abend

Wie schminke ich mich typgerecht für den Tag und für den Abend?

Sie erfahren in diesem Seminar, wie leicht ein typgerechtes Tages-Make-up ist und wie Sie es zuhause wieder so hinbekommen. Unter Anleitung der Visagistin Gundula Schorn werden in diesem Workshop die Tipps und Trends gleich selbst umgesetzt. Zusätzlich wird erklärt, wie das Tages-Make-up schnell und effizient in ein glamouröses Abend-Make-up umgewandelt werden kann. Probieren Sie es aus!

950ST1 Stegaurach

Do., 08.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn

16,88 €

950ST2 Stegaurach

Do., 28.01.2027, 18:00-21:00 Uhr

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn

16,88 €

Kultur und Gestalten





Musik

Instrumentalkurse

Flöte



Blockflöte lernen

863LT2 Lauter

10 x donnerstags, 15:30-16:15 Uhr
ab 01.10.2026
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
ab ca. 6 Jahren
Raffaela Schönlein

27,50 €

Gitarre

Gitarre für Fortgeschrittene

862BH1 Buttenheim

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 05.10.2026
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a,
Buttenheim
Jürgen Dicker

37,50 €

862SZ1 Scheßlitz

8 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 28.09.2026
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
- ausgebucht -
Ursula Frank

30,- €

Gitarre

862LD1 Litzendorf

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Beginn 29.09. auf Anfrage; für Anfänger*innen;
Einzelunterricht - 10 x 30 Min.
Julian Sauer

203,50 €

Klavier und Keyboard



Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

864PE1 Pettstadt

Di., 15.09.2026, 15:00-15:30 Uhr
Einzelunterricht (15x je 30 Min.) bei privat -
Uhrzeit nach Vereinbarung; Anmeldung über
die Außenstelle: 0171/1953549
Maximilian Konrad

305,25 €

Sonstiges

Handpan spielend lernen

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphärischer Klang entspannt und inspiriert.

Wir lernen verschiedene Handpans kennen, entdecken diese spielerisch und üben uns in kreativem Selbstaussdruck. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Anschlagetechniken, erforschen die Tonleiter und den gesamten Klangkörper und erfahren etwas über den Aufbau einer Handpan.

Das Wichtigste: Wir müssen dabei nichts erreichen! Bei diesem Instrument verschwimmen die Grenzen zwischen Klang und Musik. Die freie Improvisation ist ohne musikalische Vorkenntnisse möglich. Alle sind entsprechend willkommen!

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 € pro Termin, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.

865GU1 Gundelsheim

2 x donnerstags, 18:00-20:00 Uhr
ab 01.10.2026
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
zzgl. 30,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

20,70 €



Musizieren und Singen

Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)

Musizieren mit Blockflöten in allen Lagen
C-Flöten und F-Flöten
Andere „leise“ Instrumente sind willkommen

870GU1 Gundelsheim

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 05.10.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Flöte, Gitarre spielen und mehr
Andreas Gunreben

82,50 €

Tanz

Tanzkurse

Discofox

855DO3 Dorgendorf

8 x sonntags, 16:45-17:45 Uhr
ab 18.10.2026

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Georgia Täuber

30,- €

855DO4 Dorgendorf

5 x sonntags, 15:30-16:30 Uhr
ab 18.10.2026

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen
Georgia Täuber

18,75 €

Tanzkurs

855DO5 Dorgendorf

5 x sonntags, 14:15-15:15 Uhr
ab 18.10.2026

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen - ChaCha, Rumba, Tango
Georgia Täuber

18,75 €

855MK1 Melkendorf

12 x freitags, 18:15-19:15 Uhr

ab 02.10.2026

Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzen-
dorf-Lohndorf

- ausgebucht -

Georgia Täuber

45,- €

855MU1 Mühlendorf

10 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr

ab 04.10.2026

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf

für Paare, Anmeldung gilt für 1 Person

Georgia Täuber

55,- €

855PR1 Priesendorf

10 x samstags, 18:00-19:30 Uhr

ab 09.01.2027

Musikhaus Priesendorf, Hauptstraße 8, Prie-
sendorf

für Anfänger*innen

Georgia Täuber

55,- €

855PR2 Priesendorf

10 x sonntags, 14:00-15:30 Uhr

ab 10.01.2027

Musikhaus Priesendorf, Hauptstraße 8, Prie-
sendorf

für Anfänger*innen

Georgia Täuber

55,- €



VHS Bamberg-Land Kultur



Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der jede/r für sich in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen kann. Es kann auf jede Musikrichtung getanzt werden, wenn der Rhythmus stimmt. In diesem Kurs wird zu Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Die Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt Choreographen, die sich zu den unterschiedlichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die entsprechend zur Musik passen. Line Dance macht einfach Spaß, trainiert Beweglichkeit und Gedächtnis.

855GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 29.09.2026

♿ Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
für Fortgeschrittene
Peter Baumgärtner

82,50 €

855GU3 Gundelsheim

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 01.10.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
für Anfänger*innen mit Vorerfahrungen
Peter Baumgärtner

82,50 €

855GU4 Gundelsheim

15 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 02.10.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
für Anfänger*innen mit Vorerfahrungen
Peter Baumgärtner

82,50 €

855LT1 Lauter

15 x mittwochs, 19:15-20:45 Uhr
ab 23.09.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen
Gabriele Mantel

82,50 €

855LT2 Lauter

15 x freitags, 18:30-20:00 Uhr
ab 25.09.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Anfänger*innen (2. Fortsetzung)
Gabriele Mantel

82,50 €

Let's dance - Show dance

Ziel des Kurses ist es, vielfältige Choreographien mit Bewegungselementen aus Jazztanz und Ballett zu Musik aus Rock, Pop, Latin und Musicals einzustudieren. Man sollte Freude an Bewegung, Rhythmusgefühl und etwas Vorerfahrung im tänzerischen Bereich mitbringen.

855HA1 Hallstadt

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 07.10.2026

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
für Fortgeschrittene
Andrea Thain-Hübner

37,50 €

Kreistänze

855HH1 Hohenhäusling

Do., 01.10.2026, 18:00-19:30 Uhr

Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld
Claudia Feltmann

5,50 €

Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland

Tanzen, aber mit wem? Haben Sie Lust zum Tanzen, aber keine/n Partner*in? Haben Sie eine/n Partner*in, wissen aber nicht, wo man tanzen kann? Es gibt viele Tänze aus der ganzen Welt, bei denen man keine/n festen Partner*in braucht: Israel, Griechenland, Russland, Türkei, ehemaliges Jugoslawien, USA, Rumänien, England usw. Dort wird oft in Reihen getanzt. Es werden einfache Schritttänze getanzt, weil wir Freude an der Vielfältigkeit der Musik und Bewegung haben. Tanzen hält Körper und Seele zusammen und erhöht die Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

855PD1 Peulendorf

8 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 30.09.2026

Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
ca. 14-tägig, Termine werden im Kurs festgelegt
Claudia Feltmann

44,- €



HipHop-Tanz

Lerne coole Moves und einzigartige Choreografien! Beim Hip Hop-Tanz lernst du, dich zu cooler Musik zu bewegen. In diesem Kurs haben die Kinder/Teens die Möglichkeit, sich beim Tanz auszuprobieren, sich als Gemeinschaft zu fühlen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

855SZ1 Scheßlitz

10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 01.10.2026
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
für Kinder - 8-11 Jahre
Melanie Rother

37,50 €

Kreistänze rund um die Welt

Von Skandinavien über den Balkan, den Orient bis Amerika ist alles dabei. Unsere Tanzabende werden bunt und abwechslungsreich.

148ZA4 Zapfendorf

12 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 08.10.2026
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Elena Rößler

45,- €

Internationale Tänze

Modern Afro Beats

In diesem Tanzkurs erleben Sie die besondere Energie des Afro-Modern Dance und westafrikanischer Tänze aus Ländern wie Elfenbeinküste, Mali und Senegal.

Afrikanischer Tanz ist mehr als Bewegung: Er ist Ausdruck, Kommunikation und eine Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu entdecken und weiterzuentwickeln. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung sowie das bewusste Erleben von Körper, Geist und Rhythmus.

Ausgehend vom Motivationsimpuls „Le corps en joie“ („Der Körper in Freude“) nach Germaine Acogny erkunden die Teilnehmenden ihren individuellen körperlichen Ausdruck und ver-

binden persönliche Bewegungen mit neuen tänzerischen Impulsen. So entsteht Raum für Kreativität, Lebendigkeit und ein ganzheitliches Tanzerlebnis.

855BR1 Breitengüßbach

7 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 08.10.2026
Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach
Westafrikanischer Tanzkurs
Kodro Angele Aoussou-Dettmann

26,25 €

855ZA1 Zapfendorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 06.10.2026
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Westafrikanischer Tanzkurs
Kodro Angele Aoussou-Dettmann

82,50 €

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz verkörpert Anmut und Lebensfreude.

Er trainiert auf sanfte und wohltuende Weise den gesamten Körper und ist ein wirksames Fitnesstraining:

Die Silhouette wird gestrafft und der Körper wird flexibel und geschmeidig.

Im Vordergrund steht aber immer der Spaß am Tanzen.

Im neuen Semester erlernen wir eine Choreographie.

Grundkenntnisse im orientalischen Tanz sollten vorhanden sein.

148TU1 Trunstadt

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 01.10.2026
Turnsaal, Grundschule, Schaumburgstr. 18, Viereth-Trunstadt
Angelika Popp

37,50 €

148ZA3 Zapfendorf

12 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 06.10.2026
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
mittleres Niveau
Elena Rößler

66,- €



Medien

Fotografie / Bildbearbeitung

Fotografie für Einsteiger*innen

Sie möchten verstehen, wie Ihre Kamera funktioniert und bessere Fotos machen? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der digitalen Fotografie - verständlich erklärt und direkt praktisch angewendet.

Am Freitagabend erhalten Sie eine fundierte Einführung in die wichtigsten Funktionen Ihrer Kamera. Sie lernen, wie Blende, Belichtungszeit und ISO zusammenspielen und wie Sie diese gezielt einsetzen, um Ihre Bilder aktiv zu gestalten. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Bildgestaltung, sodass Sie Motive künftig bewusster sehen und fotografieren können.

Am Samstag setzen wir das Gelernte direkt in die Praxis um: Bei einem gemeinsamen Fotowalk wenden Sie Ihr neues Wissen unter realen Bedingungen an und erhalten individuelle Unterstützung. Im Anschluss wählen wir gemeinsam die entstandenen Bilder aus und bearbeiten diese am Laptop. Sie lernen dabei grundlegende Techniken der Bildbearbeitung kennen, um das Beste aus Ihren Fotos herauszuholen.

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis und richtet sich an alle, die ihre Kamera besser verstehen und erste kreative Schritte in der Fotografie machen möchten.

?Bitte mitbringen: Eigene Kamera (z. B. Spiegelreflex- oder Systemkamera) sowie einen Laptop zur Bildbearbeitung.

670BR1 Breitengüßbach

Fr., 06.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

Sa., 07.11.2026, 11:00-14:30 Uhr

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Emma Martina Seeger

18,75 €

Fotografie für Fortgeschrittene

Sie verfügen bereits über grundlegende Kenntnisse in der Fotografie und möchten Ihre Fähigkeiten gezielt weiterentwickeln? Dieser Kurs baut auf Ihrem vorhandenen Wissen auf

und hilft Ihnen dabei, Ihre fotografische Ausdrucksweise zu verfeinern und bewusster mit Licht, Technik und Gestaltung umzugehen.

Am Freitag vertiefen wir zentrale Themen wie den sicheren Umgang mit manuellen Einstellungen, das Arbeiten mit unterschiedlichen Lichtsituationen sowie fortgeschrittene Aspekte der Bildkomposition. Sie lernen, wie Sie Ihre Kamera gezielt einsetzen, um kreative Bildideen umzusetzen, und wie technische Entscheidungen die Bildwirkung beeinflussen.

Am Samstag steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt: Während eines intensiven Fotowalks setzen Sie individuelle Aufgaben um und erhalten direktes Feedback. Anschließend widmen wir uns ausführlich der Bildauswahl und -bearbeitung. Dabei lernen Sie, wie Sie Ihren Bildern einen eigenen Stil verleihen und diese gezielt optimieren können.

Der Kurs richtet sich an ambitionierte Hobbyfotograf:innen, die ihre fotografischen Kenntnisse vertiefen und ihre Bildsprache weiterentwickeln möchten.

?Bitte mitbringen: Eigene Kamera sowie einen Laptop zur Bildbearbeitung.

670BR2 Breitengüßbach

Fr., 13.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

Sa., 14.11.2026, 11:00-14:30 Uhr

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12

Emma Martina Seeger

18,75 €

Kunst

Malen und Zeichnen

Manga/Comic für Kinder und Jugendliche

„Zack“, „Boom“, „Bang“! Vergisst du auch regelmäßig alles um dich herum, wenn du in die Welten deiner Lieblingscomic- und Manga-Helden eintauchst? Hast du vielleicht sogar schon einmal überlegt, eigene Bildgeschichten zu kreieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Der Illustrator und Graffiti-Künstler Norman „Anpy“ Pfitzner zeigt dir die Basics und hilft dir bei den ersten Schritten zum eigenen Comicheft.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 5,- € für Material.



813BR1 Breitengüßbach

3 x samstags, 10:00-12:30 Uhr
ab 16.01.2027

♿ Handarbeitsraum - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

28,13 €

813ZA1 Zapfendorf

3 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
ab 28.11.2026

Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

33,75 €

813ZA2 Zapfendorf

3 x samstags, 13:30-16:30 Uhr
ab 28.11.2026

Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

33,75 €

Manga/Comic für Erwachsene

„Bei mir passiert doch Nix!“ Von wegen grauer Alltag! Das Leben schreibt die besten Geschichten und Comics sind eine ideale Form, diese zu erzählen und mit der Welt zu teilen. „Ich kann aber nur Strichmenschen zeichnen.“ Perfekt! Das reicht für den Anfang völlig aus. Erzähle eigene Bildgeschichten, erwecke Deine Figuren zum Leben und schicke sie in fantasievolle Abenteuer. „Aber wie?“ Der Illustrator und Streetart-Künstler Norman „Anpy“ Pfitzner zeigt dir die Basics und hilft dir bei den ersten Schritten zu Deinem eigenen Comicheft. Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 5,- € für Material.

813BR3 Breitengüßbach

3 x samstags, 16:00-18:30 Uhr
ab 16.01.2027

♿ Handarbeitsraum - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

28,13 €

Aufbaukurs: Manga/Comic für Kinder und Jugendliche

Glück, Trauer, Angst und Wut erkennt man bei Comic-Charakteren meist sofort. Warum ist das so? Wie kann ich meine eigenen Fantasiegestalten zum Lachen oder Weinen, Fürchten oder Toben bringen? Und wie zeichne ich eigentlich eine Figur von hinten, oben oder unten, beim Springen, Schwimmen oder Spaghetti essen? Der Illustrator und Streetart-Künstler Norman „Anpy“ Pfitzner zeigt dir neben den Grundlagen viele wertvolle Tricks und hilft dir bei der Entwicklung eigener ausdrucksstarker Charaktere. Voraussetzung: Komplette abgeschlossener Grundkurs Manga/Comic für Kinder und Jugendliche.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 5,- € für Material, Eigene (Comic-)Arbeiten, wenn vorhanden.

813BR2 Breitengüßbach

3 x samstags, 13:00-15:30 Uhr
ab 16.01.2027

♿ Handarbeitsraum - unterer Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

28,13 €

**Materialkosten werden,
sofern nichts anderes
angegeben ist,
separat erhoben**



Zentangle® im Advent



© Dagmar Beck

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit in der Vorweihnachtszeit. In diesem Kurs lernen Sie die Zentangle-Methode kennen. Das ist eine leicht erlernbare Zeichenmethode. Gemeinsam setzen

wir diese in weihnachtliche Motive um.

Mit einfachen Mustern entstehen Schritt für Schritt stimmungsvolle Zeichnungen, die sich auch hervorragend für Weihnachtskarten/Geschenkanhänger der kleinen Geschenke eignen. Lassen Sie sich überraschen!

Der Kurs ist auch für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter schwarzer Fineliner 01, Buntstifte, Radiergummi, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer, Schere

4 € für Zentangle®-Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 05.12.2026, 11:00-15:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

zzgl. Materialkosten 4 € bar vor Ort

Dagmar Beck

31,76 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "IRIS"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE1 Kemmern

Fr., 23.10.2026, 14:00-21:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günther Petzoldt

40,50 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Schnee Weihnacht"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE2 Kemmern

Sa., 24.10.2026, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günther Petzoldt

40,50 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Fluss im Wald"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE3 Kemmern

So., 25.10.2026, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günther Petzoldt

40,50 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Mountain Summer"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte



Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.
Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE4 Kemmern

Do., 22.10.2026, 14:00-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **40,50 €**

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Polarlicht"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.
Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE5 Kemmern

Mi., 21.10.2026, 14:00-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **40,50 €**

Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide

813LD1 Litzendorf

8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr
ab 20.10.2026
Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Fortgeschrittene; Bitte mitbringen: Pinsel, Malkasten, Aquarellblock, Wasserbehälter, Lappen
Michaela Gschwind **57,75 €**

Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosenbilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Farben, Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für

Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Kleidung

813PE1 Pettstadt

Sa., 07.11.2026, 9:30-12:30 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
nur für Kinder - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **14,10 €**

813PE2 Pettstadt

Sa., 07.11.2026, 13:00-16:00 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder und Erwachsene - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **14,10 €**

Töpfern

Töpfern für Kinder

Das spielerische Arbeiten mit dem Material Ton weckt die Fantasie. Die zielorientierte Aufbauarbeit fördert Ausdauer und handwerkliches Geschick. An erster Stelle steht jedoch das Erleben des Formens mit den Händen: mit einem Klumpen Lehm der Fantasie Gestalt geben. Bitte mitbringen: Nudelholz, kleines Handtuch.

823HA1 Hallstadt

4 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 29.09.2026
♿ Handarbeitsraum - Treffpunkt Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
ab Schulalter; zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort
Dorothea Senger **33,40 €**

823KE1 Kemmern

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr
ab 19.10.2026
Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
ab 6 Jahren; weitere Termine: 26.10., 09.11., 23.11.; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang über den Pausenhof
Dorothea Senger **33,40 €**

823KE2 Kemmern

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr
ab 19.10.2026
Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str.,



Kemmern

ab 6 Jahren; weitere Termine: 26.10., 09.11., 23.11.; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang über den Pausenhof
Dorothea Senger

33,40 €

Töpfern für Erwachsene

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz, kleines Messer, kleine Holzspieße, evtl. Föhn.

823HA2 Hallstadt

5 x mittwochs, 19:30-21:45 Uhr
ab 16.09.2026
bei Privat
Dorothea Senger

55,50 €

Sonstiges

Intuitives Zeichnen

Ausgehend von einem persönlichen Thema oder Wunsch entsteht ein individuelles Bild. Dabei sind keine Vorkenntnisse nötig. Frei von Leistungsdruck können so Gefühle sichtbar werden. Im Vordergrund steht die eigene Intuition, ein Malen aus dem Inneren.

Der kreative Prozess hilft dabei, Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und die innere Kraft zu finden und zu stärken.

Zielgruppe: Erwachsene, gerne auch Seniorinnen und Senioren, keine Vorkenntnisse nötig

813BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

2 x montags, 10:00-11:30 Uhr
ab 12.10.2026

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Monique Oehl

11,- €

Kinderkurs: Figuren mit Gips gießen und gestalten

Aus Gipspulver entstehen im Handumdrehen kleine Kunstwerke! Gemeinsam gießen wir verschiedene Figuren und lassen unserer Fantasie beim Bemalen und Verziern freien Lauf. Ob Tiere, Herzen oder andere schöne Motive - jedes Kind gestaltet einzigartige Werkstücke zum Mitnehmen. Die Kinder lernen den Umgang mit dem Material kennen und erleben, wie aus einer flüssigen Masse kreative Lieb-

lingsstücke entstehen.

Im Kurs entstehen eigene kleine Kunstwerke, ganz ohne Leistungsdruck. Dabei werden Kreativität, Feinmotorik und Selbstvertrauen spielerisch gefördert.

Für Kinder ab dem Grundschulalter, die gerne basteln, gestalten und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

5€ Materialkosten bar vor Ort

834BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Mo., 12.10.2026, 16:30-18:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
zzgl. 5€ Materialkosten bar vor Ort
Monique Oehl

5,50 €

Kinderkurs: Makramee: Glückswürmchen/Sorgwürmchen knüpfen

Aus Makramee-Garnen knüpfen wir niedliche Glückswürmchen - kleine Glücksbringer zum Verschenken, Sammeln oder Behalten. Schritt für Schritt lernen die Kinder einfache Knotentechniken kennen und gestalten ihr ganz persönliches Würmchen. Ganz nebenbei werden Kreativität, Konzentration und Feinmotorik gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein kreativer Kurs mit viel Spaß und einem selbstgemachten Glücksbringer zum Mitnehmen!

Im Kurs entstehen eigene kleine Kunstwerke, ganz ohne Leistungsdruck. Dabei werden Kreativität, Feinmotorik und Selbstvertrauen spielerisch gefördert.

Für Kinder ab dem Grundschulalter. Im Kurs bitte das Kind direkt anmelden. Kein Eltern-Kind-Kurs.

5€ Materialkosten bar vor Ort

834BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Mo., 19.10.2026, 16:30-18:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
zzgl. 5€ Materialkosten bar vor Ort
Monique Oehl

5,50 €



Kinderkurs: Kreativwerkstatt im Herbst

Mit Farben, Papier und Naturmaterialien entstehen herbstliche Kunstwerke, Dekoration und kreative Projekte zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche.

Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

832PE1 Pettstadt

3 x freitags, 15:00-18:00 Uhr
ab 02.10.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 15€ p.Pers. bar vor Ort
Julia Bauer

36,60 €

Kinderkurs: Bunte Ideenwerkstatt

Wenn die Tage bunter und gemütlicher werden, ist Zeit für kreative Ideen.

Fantasievolle Bastelprojekte mit vielen eigenen Ideen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche.

Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

832PE2 Pettstadt

3 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
ab 24.10.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 15€ p.Pers. bar vor Ort
Julia Bauer

36,60 €

Kinderkurs: Weihnachtszauber kreativ erleben

Kreative Adventszeit gemeinsam gestalten.

Weihnachtliche Dekorationen, kleine Geschenke und gemütliche Weihnachtsstimmung mit Punsch und Plätzchen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, wer mag Plätzchen.

Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf und bitte informieren, ob das Kind Kinderpunsch oder Kakao trinken darf.

832PE3 Pettstadt

3 x freitags, 15:00-18:00 Uhr
ab 27.11.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 20€ p.Pers. bar vor Ort
Julia Bauer

36,60 €

Kinderkurs: Winterzauber im neuen Jahr

Die bunte Welt des winterlichen Gestaltens.

Gemeinsam probieren wir aus, gestalten und erschaffen fantasievolle Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

832PE4 Pettstadt

3 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
ab 16.01.2027

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 15€ p.Pers. bar vor Ort
Julia Bauer

36,60 €

Textiles Gestalten

Nähen

Nähkurs

Bei Neuanmeldungen bitte Fr. Pfister zur Abstimmung der nötigen Kursmaterialien kontaktieren: 0951/75437.

881HA2 Hallstadt

10 x mittwochs, 16:00-19:00 Uhr
ab 23.09.2026

♿ Handarbeitsraum - Treffpunkt Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Regina Pfister

141,- €

881HA3 Hallstadt

10 x donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
ab 24.09.2026

♿ Handarbeitsraum - Treffpunkt Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

- ausgebucht -

Regina Pfister

141,- €



Werken

Werken allgemein

Buchbinden: Schachteln

Wir fertigen aus Buchbinderpappe eine stabile Schachtel - entweder für Din A4-Unterlagen, oder eine 2-flügelige Klappschachtel für Ihre Quisquilien. Mit Buchbindeleinen und Buntpapier bezogen, wird eine individuelle Box daraus. Sie können sich aus eigenen oder vor Ort gekauften Geweben und Papieren Ihre Lieblings-schachtel zusammenstellen. Sie lernen nebenher Grundlagen des Buchbindehandwerks, die Sie für viele Arbeiten mit Papier anwenden können.

Bitte mitbringen: Eigenes Material, wenn vorhanden. Freude am Arbeiten mit den Händen, Brotzeit, Getränk.

831BR1 Breitengüßbach

Fr., 13.11.2026, 17:00-20:00 Uhr

Sa., 14.11.2026, 10:00-14:00 Uhr

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. Materialkosten vor Ort nach Verbrauch

Regine Ullein

40,50 €

Buchbinden

Altes Handwerk - neues Aussehen: Sie lernen die alte Techniken des Buchbinderns kennen, fertigen aus gefalzten Blättern ein eigenes Buch in Fadenheftung, mit festem Einband aus Gewebe und Papier. Das Aussehen ist ganz individuell.

Das Material kann vor Ort gekauft werden, oder Sie bringen Papier, Buchbinder-Gewebe, Fotos, Postkarten oder sonstige gewünschte Materialien mit.

Bitte mitbringen: Eigenes Material, wenn vorhanden. Freude am Arbeiten mit den Händen, Brotzeit, Getränk.

831BR2 Breitengüßbach

Fr., 22.01.2027, 17:00-20:00 Uhr

Sa., 23.01.2027, 10:00-14:00 Uhr

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. Materialkosten vor Ort nach Verbrauch

Regine Ullein

40,50 €

Kinderkurs: Figuren mit Gips gießen und gestalten

Aus Gipspulver entstehen im Handumdrehen kleine Kunstwerke! Gemeinsam gießen wir verschiedene Figuren und lassen unserer Fantasie beim Bemalen und Verzieren freien Lauf. Ob Tiere, Herzen oder andere schöne Motive - jedes Kind gestaltet einzigartige Werkstücke zum Mitnehmen. Die Kinder lernen den Umgang mit dem Material kennen und erleben, wie aus einer flüssigen Masse kreative Lieblingsstücke entstehen.

Im Kurs entstehen eigene kleine Kunstwerke, ganz ohne Leistungsdruck. Dabei werden Kreativität, Feinmotorik und Selbstvertrauen spielerisch gefördert.

Für Kinder ab dem Grundschulalter, die gerne basteln, gestalten und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Bitte unempfindliche Kleidung anziehen und Trinkflasche mitbringen

5€ Materialkosten bar vor Ort

834FH1 Frenshof

Sa., 05.12.2026, 10:00-11:30 Uhr

Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn

zzgl. 5€ Materialkosten bar vor Ort

Monique Oehl

5,50 €

Kinderkurs: Kerzen verzieren

In diesem Kurs gestalten Kinder eigene Kerzen mit Wachsstiften, Farben und Pinseln. Mit einfachen Techniken entstehen individuelle Muster, Motive und kleine Kunstwerke - ideal als Geschenk oder für besondere Anlässe. Neben dem kreativen Arbeiten steht der Spaß am Experimentieren mit Farben und Formen im Vordergrund.

Für Kinder ab dem Grundschulalter, die gerne basteln, gestalten und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und Trinkflasche mitbringen.

5€ Materialkosten bar vor Ort

834FH2 Frenshof

Sa., 19.12.2026, 10:00-11:30 Uhr

Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn

zzgl. 5€ Materialkosten bar vor Ort

Monique Oehl

5,50 €



Wenn Weihnachtszauber Gestalt annimmt



Wenn die Tage kürzer werden und der Duft von Tannengrün und Kerzen die Adventszeit ankündigt, ist der ideale Zeitpunkt für eine kreative Auszeit.

In gemütlicher Atmosphäre gestalten Sie aus

hochwertiger Gießkeramik individuelle Dekorationen für die Advents- und Weihnachtszeit. Auf Wunsch können diese mit frischem Tannengrün, Trockenfloristik, Eichenholz oder weiteren weihnachtlichen Dekoelementen ergänzt werden. Auch die Gestaltung eines Adventskranzes ist möglich.

Unter fachkundiger Anleitung entstehen ganz persönliche Lieblingsstücke - ob klassisch, modern oder natürlich. Freuen Sie sich auf entspannte Stunden voller Kreativität, inspirierenden Austausch und eine stimmungsvolle Einstimmung auf die Weihnachtszeit.

Materialkosten:

>> Gießkeramik inklusive Formen: 29,00 €.

>> Optional Adventskranz: 29,50 € (ohne Kerzen)

>> Optional Eichenholz und Trockenfloristik: 15,00€

834FH3 Frenshof

Fr., 20.11.2026, 18:00-21:30 Uhr

zzgl. 29,00 € Materialkosten (bar vor Ort). Weitere Deko- und Gestaltungselemente können nach Wunsch gegen Aufpreis vor Ort erworben werden.

Caroline Schütz

18,83 €

834ZA3 Zapfendorf

Fr., 27.11.2026, 18:00-20:30 Uhr

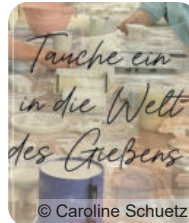
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf

zzgl. 29,00 € Materialkosten (bar vor Ort). Weitere Deko- und Gestaltungselemente können nach Wunsch gegen Aufpreis vor Ort erworben werden.

Caroline Schütz

15,08 €

Wenn aus Inspiration Lieblingsstücke entstehen



Nach der Weihnachtszeit kehrt Ruhe ein und der Winter zeigt sich oft von seiner grauen Seite. Gerade jetzt ist die richtige Zeit, um mit Kreativität, Inspiration und schönen Materialien neue Akzente für das eigene Zuhause zu setzen.

In gemütlicher Atmosphäre gestalten Sie aus hochwertiger Gießkeramik individuelle Dekorstücke für die Winter- und Frühlingszeit. Diese können mit edlem Eichenholz, Trockenfloristik, frischen Blumen oder weiteren liebevoll ausgewählten Dekoelementen ergänzt werden. Ob modern, natürlich, skandinavisch oder ganz persönlich - unter fachkundiger Anleitung entstehen einzigartige Lieblingsstücke, die lange Freude bereiten.

Freuen Sie sich auf entspannte Stunden voller Kreativität, inspirierenden Austausch und die Möglichkeit, dem Alltag für eine Weile zu entfliehen.

zzgl.: Materialkosten bar vor Ort

>>Gießkeramik inkl. Formen: 29,00 €

>> optional Floristik & Dekoelemente: ab 15,00 €

>>optional Eichenholz-Elemente: ab 7,50 €

834FH4 Frenshof

Fr., 22.01.2027, 18:00-21:00 Uhr

zzgl. 29,00 € Materialkosten (bar vor Ort). Weitere Deko- und Gestaltungselemente können nach Wunsch gegen Aufpreis vor Ort erworben werden.

Caroline Schütz

15,53 €

834ZA2 Zapfendorf

Fr., 16.10.2026, 18:00-20:30 Uhr

Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf

zzgl. 29,00 € Materialkosten (bar vor Ort). Weitere Deko- und Gestaltungselemente können nach Wunsch gegen Aufpreis vor Ort erworben werden.

Caroline Schütz

13,66 €

834ZA4 Zapfendorf

Fr., 22.01.2027, 18:00-20:30 Uhr

Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf

zzgl. 29,00 € Materialkosten (bar vor Ort). De-



ko- und Gestaltungselemente können nach Wunsch gegen Aufpreis vor Ort erworben werden.

Caroline Schütz

13,66 €

Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Workshop für Frauen

Selbst gemacht - Geld gespart! Der Kurs richtet sich an Frauen, die wissen wollen, was man selbst tun kann, wenn

- der Wasserhahn tropft und der Syphon verstopft ist,
- Fenster/Türen undicht sind und Türen nicht exakt schliessen,
- und lernen wollen, wie
- Lampen aufzuhängen und anzuschliessen sind,
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind,
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind.

Alle Reparaturen werden ausführlich und verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Die Teilnehmerinnen lernen, die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.

813GS2 Schloss Sassanfahrt

Sa., 24.10.2026, 10:00-17:00 Uhr

Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort;

Elisabeth Vande

83,- €

Schreinerkurs für Frauen

Bauen Sie sich Ihr eigenes kleines, klappbares Beistell-Tischchen aus einheimischen Massivholz. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Stichsäge, typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbstgebautes Unikat mit nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Werkzeug und Maschinen werden gestellt. Inkl. eine Stunde Mittagspause (ggf. Imbiss mitbringen).

831GS1 Schloss Sassanfahrt

So., 25.10.2026, 10:00-17:00 Uhr

Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

klappbares Beistell-Tischchen - zzgl. 29,- €

Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Vande

83,- €

Keramikgießen & Gestalten mit Spaß!

Hier wird's kreativ, bunt und richtig spannend! In diesem fröhlichen Workshop tauchen Kinder ab 6 Jahren in die Welt des Keramikgießens ein und gestalten ihre eigenen kleinen Kunstwerke. Ob coole Traktoren, wilde Dinos, zauberhafte Einhörner oder andere Lieblingstiere - hier finden Jungen und Mädchen garantiert ihr ganz persönliches Lieblingsmotiv. Dabei arbeiten wir ausschließlich mit kindgerechten Massen und Formen, sodass der Spaß sicher im Vordergrund steht. Nach dem Gießen wird es noch bunter: Wer möchte und Zeit hat, kann seine fertigen Stücke mit wasserlöslichen Farben bemalen und ganz individuell gestalten. So entstehen einzigartige Kunstwerke, die stolz mit nach Hause genommen werden können.

834ZA1 Zapfendorf

Fr., 16.10.2026, 16:00-17:30 Uhr

Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf

für Kinder ab 6 Jahren; zzgl. 25,-€ Materialkosten bar vor Ort

Caroline Schütz

9,78 €

Holzschnitzen

Holzschnitzen für Jedermann

Wir arbeiten frei nach Zeichnung oder Modell. Die Techniken des Kerbschnittes, des Reliefs und der Vollplastik werden gezeigt.

Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obstholz, Zirkel, Schnitzseisen (soweit vorhanden), Klüpfel.

822SZ1 Scheßlitz

10 x montags, 19:00-21:15 Uhr

ab 28.09.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg für Anfänger*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden

Dietmar Dorscht

82,50 €

Grundbildung





Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de) oder telefonisch (0951/85 765 - Clara Morel oder 0951/85 779 - Christine Heintze), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden. Aufgrund der begrenzten Plätze empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Der Einbürgerungstest ist unter anderem Voraussetzung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft. Der Antrag auf Einbürgerung ist bei der örtlichen Einbürgerungsbehörde (Stadt, Gemeinde, Landratsamt) zu stellen.

Die VHS Bamberg-Land ist offizielle Prüfstelle für den Einbürgerungstest.

783GS0 Geschäftsstelle

Seminarraum N 100, VHS Geschäftsstelle, Ludwigstr. 25 Posthochhaus, Bamberg

25,- €

Alphabetisierung

Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf

Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen? Mehr Chancen im Beruf haben?

Mehr als 750.000 Menschen in Bayern können nicht ausreichend lesen und schreiben. Dafür gibt es viele Gründe.

In diesem Kurs wird das Lesen und Schreiben geübt. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 16 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Das Unterrichtsmaterial bekommen die Teilnehmenden im Kurs. Teile des Unterrichts finden online statt.

Der Kurs wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

621-1-1234 Geschäftsstelle

Mo., 21.09.2026, 17:45-21:00 Uhr

16 x montags, 16 x mittwochs, jeweils 17:45-20:00 Uhr

ab 21.09.2026

VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg

Alpha+

Agnes Marr

20,- €

Lern- und Beratungskurse

Mathe-Grundlagen kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse sowie an Erwachsene, die ihre Mathematikkenntnisse auffrischen oder größere Lücken schließen möchten.

Schritt für Schritt werden wichtige Grundlagen wie Bruch- und Prozentrechnung sowie Terme und Gleichungen verständlich erklärt und intensiv geübt. Diese Inhalte bilden die Basis für alle weiteren Jahrgangsstufen und Schulabschlüsse, von der Mittleren Reife bis zum Abitur.

Der Kurs arbeitet in ruhigem Tempo und verbindet kurze Theorieeinheiten mit vielen Übungen und Wiederholungen, sodass Sie Mathematik besser verstehen und sicher anwenden können.

Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt. Zur Teilnahme registrieren Sie sich bitte in der vhs.cloud. Den Zugangscode zum virtuellen Kursraum erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Bei Fragen können Sie sich an das Team der vhs wenden (0951/85-765, clara.morel@LRA-ba.bayern.de).

680GS1 *Online*

14 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr

ab 08.10.2026

für Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse (alle Schularten) und Erwachsene

Victoria Reus

71,50 €

Checkerkids

Wir werden gemeinsam experimentieren und dabei die Welt besser verstehen.

Thema Wasser:

- Wie kann man unter Wasser atmen?
- Was ist ein Regenbogen?
- Wie wird Wasser sauber?

Viele Fragen zum Thema Wasser werden uns begegnen. Wir werden die Antworten durch Experimente und Spiele selber herausfinden.

Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf und Trinkflasche mitbringen.

5€ Materialkosten bar vor Ort

680FH1 Frenshof

3 x samstags, 10:15-11:45 Uhr-ab 14.11.2026
 Werkraum, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
 für Kinder von 5-10 Jahren; zzgl. 5€ Materialkosten bar vor Ort
 Monique Oehl

16,50 €



Ihre VHS im Landkreis Bamberg



Altendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf
09545 / 441373

Gesundheit und Fitness

120AL1	Qi Gong	91
133AL1	Gymnastik für Senior*innen	108
143AL1	Move your Body	100
143AL2	Fitness meets Entspannung	94
170AL1	Wirbelsäulengymnastik	96
170AL2	Wirbelsäulengymnastik	96

Amlingstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas
Spielberg 2, 96129 Strullendorf
09543 / 41100
haas.karin@web.de

Gesundheit und Fitness

120AM1	Qi Gong	91
--------	---------	----

Baunach

Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein
Augraben 3, 96148 Baunach
09544 / 2654

Gesundheit und Fitness

121BN2	Yoga Kurs 2	83
121BN3	Yoga Kurs 3	83
121BN4	Yoga	83
121BN5	Yoga Kurs 4	83
121BN6	Yoga Kurs 5	83
143BN1	Fitnessgymnastik/ Intervall-training	100
146BN1	Step-Aerobic	105
146BN2	Step-Aerobic	105
149BN3	Zumba	116
149BN4	Zumba	116
152BN1	Wassergymnastik	114
152BN2	Wassergymnastik	114
154BN1	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	114
154BN2	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	114

154BN3	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 3	114
154BN4	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 4	114
170BN1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	96
170BN2	Wirbelsäulengymnastik	96
170BN3	Wirbelsäulengymnastik	96
170BN4	Wirbelsäulengymnastik	97

Bischberg

Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg
0951 / 7002465
vhs@fuenfgerhardts.de

Sprachen

711BI1	Improve your English Niveau B1	78
--------	--------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

121BI1	Yoga	83
130BI1	Bauch, Beine, Po	105
133BI1	Gymnastik für Senior*innen	108
143BI1	Fitnessgymnastik	100
153BI1	Aquafitness	115
153BI2	Aquafitness	115
153BI3	Aquafitness	115
153BI4	Aquafitness	115
153BI5	Aquafitness	115
170BI1	Wirbelsäulengymnastik	96
170BI2	Wirbelsäulengymnastik	96
171BI1	Organgymnastik	107
171BI2	Organgymnastik	107

Bojendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Lidwina Schmitt
Bojendorf 5, 96196 Wattendorf
09504 / 416

Gesundheit und Fitness

170BO1	Wirbelsäulengymnastik	97
170BO2	Wirbelsäulengymnastik	97

Breitengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Kerstin Schneiderbanger
96149 Breitengüßbach
09544 / 8649399
vhs-breitenguessbach@online.de

Gesellschaft und Leben

218BR1	Kinder sicher durch die Medienwelt begleiten	52
218BR2	Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen unter der Lupe	52
218BR3	Mobile Geräte altersgerecht einrichten	52
218BR4	Cybergrooming in Roblox, Insta und Co.	52

Sprachen

711BR1	Englisch Konversation	78
--------	-----------------------	----

Gesundheit und Fitness

120BR1	Qi Gong	91
121BR1	Tao Yoga	82
121BR2	Tao Yoga	82
121BR3	Tao Yoga	82
133BR1	Sitztanz + Bewegung = Lebensfreude	109
133BR2	Sturzprophylaxe	109
139BR1	Ju-Jitsu für Kinder	113
143BR1	Rundum Fit	101
170BR1	Fit im Rücken	96
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	97
195BR1	Räuchern mit heimischen Kräutern	122
923BR1	Inselküche Griechenland	119
923BR2	Indische Küche	119
923BR3	Vegetarische Küche aus Namibia	120
923BR4	Mexikanische Küche	120
923BR5	Indische Küche	119
923BR6	Westafrikanische Küche mit Fleisch	120

Kultur und Gestalten

670BR1	Fotografie für Einsteiger*innen	130
670BR2	Fotografie für Fortgeschrittene	130
813BR1	Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	130

813BR2	Aufbaukurs: Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	131
813BR3	Manga/Comic f. Erwachsene	131
831BR1	Buchbinden: Schachteln	136
831BR2	Buchbinden	136
855BR1	Modern Afro Beats	129

Burgebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer
Dr.-Albert-Zölich-Straße 23, 96138 Burgebrach
09546 / 5228
d-neugebauer@gmx.net

Sprachen

711BU1	Englisch	79
731BU1	Italienisch	79
741BU1	Spanisch	80

Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	91
120BU2	Qi Gong Kurs 2; für alle Sinne	92
121BU1	Yoga Kurs 1	83
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	83
121BU3	Yoga Mittelstufe	83
121BU4	Yoga und Ayurveda	82
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	108
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	108
133BU3	Gymnastik - 60 plus	107
135BU1	Skigymnastik	107
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	111
143BU1	Body-Workout	101
143BU2	Body-Workout	101
143BU3	Fitness meets Entspannung	94
143BU4	Move your Body	100
152BU1	Wassergymnastik	114
153BU1	Aquafitness Kurs 1; im Flachwasser	115
153BU2	Aquafitness Kurs 2; im Flachwasser	115
153BU3	Aquafitness im Tiefwasser 1	115
153BU4	Aquafitness im Tiefwasser 2	115
153BU5	Aquafitness im Tiefwasser 3	115
170BU1	Wirbelsäulengymnastik	97
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	97

Buttenheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim
09545 / 5947
christinebickel@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121BH1	Yoga	82
121BH2	Yoga	83
121BH3	Sanftes Yoga	86
125BH1	Pilates	106
143BH1	Body-Workout	101
919BH1	Wir backen "Blöcher"!	118
919BH2	"Urrädla" backen	118
921BH1	Schokolade selbst gemacht	121
950BH1	Typgerecht schminken - Make-up für jeden Tag	123

Kultur und Gestalten

862BH1	Gitarre für Fortgeschrittene	126
--------	------------------------------	-----

Dorgendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Gütlein
Hohe Tanne 6, 96148 Baunach
09544 / 4641

Gesundheit und Fitness

121DO1	Yoga für Männer	87
143DO1	Ganzkörpertraining	102
170DO1	Wirbelsäulengymnastik	97
170DO3	Wirbelsäulengymnastik	97

Kultur und Gestalten

855DO3	Discofox für Fortgeschrittene	127
855DO4	Discofox für Anfänger*innen	127
855DO5	Tanzkurs für Anfänger*innen	127

Drosendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn
Laubenberg 1, 96117 Memmelsdorf
09505 / 2386005
gaia-uja@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121DR1	Yoga	83
121DR2	Yoga	83

121DR3	Yoga für Kinder	87
121DR5	Yoga	83
143DR1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	102
170DR1	Wirbelsäulengymnastik	97

Erlau

Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann
Langermoos 1, 96194 Walsdorf
09549/7161
w.rackelmann@gmx.de

Gesundheit und Fitness

170EU1	Wirbelsäulengymnastik	97
--------	-----------------------	----

Frensdorf-Bauernmuseum

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Kultur und Gestalten

813BM1	Intuitives Zeichnen	134
813BM2	Zentangle® im Advent Entspannung und Kreativität	132
834BM1	Kinderkurs: Figuren mit Gips gießen und gestalten für Kinder ab dem Grundschulalter	134
834BM2	Kinderkurs: Makramee: Glückswürmchen/Sorgenwürmchen knüpfen für Kinder ab dem Grundschulalter	134
834BM3	Kinderkurs: Kreativ zum Thema Herbst für Kinder ab dem Grundschulalter	128

Frenshof

Ihr Kontakt vor Ort:

Christin Schramm
Waldstr. 4, 96185 Schönbrunn
vhs-frenshof@t-online.de

Gesellschaft und Leben

123FH1	Haushalt entspannt im Griff	36
123FH2	Haushalt entspannt im Griff	36
450FH1	Anti-entzündliche Ernährung: Wie Lebensmittel heilen können Ernährung und Entzündungen	37

Gesundheit und Fitness

121FH1	Yogakids Bewegen, träumen und entspannen	87
122FH1	Balancearbeit	95
195FH1	Deine Haut, deine Creme Naturkosmetik einfach selbst gemacht	122
195FH2	Runterkommen statt Durchdrehen Kräuter für Stress, Schlaf & Dein Nervensystem	122
195FH3	Aphrodisiaka - Mythos, Wirkung und Rezepturen	122
921FH5	Naturkosmetik selbst herstellen Herstellung von Gesichtswasser, Kokos-Rosmarin-Peeling und Lippenbalsam	123

Kultur und Gestalten

834FH1	Kinderkurs: Figuren mit Gips gießen und gestalten für Kinder ab dem Grundschulalter	136
834FH2	Kinderkurs: Kerzen verzieren für Kinder ab dem Grundschulalter	136
834FH3	Wenn Weihnachtszauber Gestalt annimmt Kreativ-Workshop mit Gießkeramik	137
834FH4	Wenn aus Inspiration Lieblingsstücke entstehen Kreativ-Workshop mit Gießkeramik	137

Grundbildung

680FH1	Checkerkids Ausprobieren. Entdecken. Verstehen.	140
--------	---	-----

Geisfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121GE1X	Yoga	84
170GE1X	Wirbelsäulengymnastik	97

Gerach

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Batz
Hauptstr. 22, 96161 Gerach
09544 / 1725
micha.batz@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121GH1	Yin Yoga für Anfänger	87
149GH1	Zumba	116
170GH1	Wirbelsäule trifft Beckenboden	96

Geschäftsstelle

Ihr Kontakt vor Ort:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg
0951 / 85760
info@vhs-bamberg-land.de

Theater

318GS10	ETA Show: Große Geister Von Daniel Seniuk & John von Düffel	19
318GS20	Die Weihnachtsgeschichte Von Charles Dickens	19
318GS30	Der Code Von Michael McKeever	20
318GS40	Calderón-Spiele 2027: "Viel Lärm um nichts"	20

Gesellschaft und Leben

411GS2	Wie funktioniert Windenergie?	48
413GS01	Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher: Anfängerkurs	53
413GS02	Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher Fortgeschrittenenkurs	54
450GS10	Rassismus im Alltag - wenn Strukturen wirken, ohne dass wir es merken	26
621-1-1234	Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf	60

Beruf und Karriere

400GS50	ZOOM Videokonferenzen	13
400GS51	Microsoft Word - Grundkurs für den Einstieg	65
400GS52	Microsoft Excel - Grundkurs für den Einstieg	64
400GS53	Logo-Design mit Word	13
400GS54	Briefe schreiben im Express-Modus	14
400GS55	Pixel & Prompts - Bilder erschaffen mit KI	14

Grundbildung

621-1-1234	Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf	60
783GS0	Einbürgerungstest	140

Gundelsheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim
0951 / 4072890
ursel.baur@yahoo.de

Gesellschaft und Leben

450GU1	Heimische Wildfrüchte im Herbst entdecken	48
450GU2	Rauhnächte - Die Zeit zwischen den Jahren	54
450GU3	Raus aus dem Dauerfunktionsieren	38
450GU4	Schutz vor Callcenter-Betrug	15
452GU1	"Can a Song Save your Life"	48
452GU2	"Adams Apfel"	48
452GU3	"Betty und ihre Schwestern"	48
452GU4	"Die brillante Mademoiselle Neila"	48
452GU5	"Sommer im Februar"	48
452GU6	"Midnight in Paris"	48

Beruf und Karriere

670GU1	Microsoft Konto & Arbeiten mit den kostenlosen Microsoft-Apps	64
--------	---	----

Gesundheit und Fitness

120GU1	Immunsystem stärken	92
120GU2	Gesund ins neue Jahr	92
121GU1	Yin-Yoga	88
137GU1	Eltern-Kind-Turnen	111
143GU1	Fitnessgymnastik	100
143GU2	Beweglich bleiben - auch noch ab 60	103
145GU1	Selbstverteidigung für Frauen	113
145GU2	Selbstverteidigung für Frauen	113
170GU1	Wirbelsäulengymnastik	98
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	98

170GU3	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	98
950GU1	Farb-Beratung	123
950GU2	Persönliche Stilberatung	124

Kultur und Gestalten

855GU2	Line Dance	128
855GU3	Line Dance	128
855GU4	Line Dance	128
865GU1	Handpan spielend lernen	126
870GU1	Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)	127

Gunzendorf

Gesundheit und Fitness

143GZ1	Piloxing®	106
--------	-----------	-----

Hallstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	88
121HA2	Hatha-Yoga	88
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	88
121HA4	Yoga für den Rücken	88
121HA5	Yoga für den Rücken	89
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	98
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	98
923HA1	Indische Küche	119
923HA2	Indische Küche	120

Kultur und Gestalten

823HA1	Töpfern für Kinder	133
823HA2	Töpfern für Erwachsene	134
855HA1	Let's dance - Show dance	128
881HA2	Nähkurs	135
881HA3	Nähkurs	135

Heiligenstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	84
121HE11	Yoga	84
121HE2	Yoga	84

121HE21	Yoga	84
121HE3	Yoga für Ältere	89

Herrnsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

149HD1	Zumba	116
170HD1	Wirbelsäulengymnastik	98
921HD1	Lieblingskuchen vollwertig selbst backen	118
921HD2	Wärmende Currys - schnell, gesund und voller Geschmack	120
925HD1	Brot und Brötchen selbst gemacht!	118
950HD1	Typgerecht schminken - Make-up für jeden Tag	123

Hirschaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid
09543 / 417737

Gesundheit und Fitness

131HI1	Gymnastik für Frauen	108
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	108
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	108
143HI1	Body-Workout	102
143HI2	Body-Workout	102
170HI1	Wirbelsäulengymnastik	98
170HI2	Wirbelsäulengymnastik	98

Hohenhäusling

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Stadter
Hohenhäusling 19, 96187 Stadelhofen
09207/9383
irmgard.stadter0710@gmail.com

Gesellschaft und Leben

450HH1	Vom Thüringer Wald zum Weserbergland	22
--------	--------------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

143HH1	Body-Workout	101
143HH2	Wirbelsäulengymnastik	96
145HH1	Selbstverteidigung für Frauen	113
170HH1	Wirbelsäulengymnastik	98

Kultur und Gestalten

855HH1	Kreistänze	128
--------	------------	-----

Kemmern

Ihr Kontakt vor Ort:

Rosalie Eiermann
Frankenstr. 22, 96164 Kemmern
09544 / 839066 (bitte auch auf AB sprechen)
Rosalie.eiermann@arcor.de

Gesundheit und Fitness

121KE1	Yoga Kurs 1	84
121KE2	Yoga	84
121KE3	Yoga	84
121KE4	Yoga	84
121KE5	Yoga auf dem Stuhl	88
125KE1	Pilates	106
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	110
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	110
137KE1	Eltern-Kind-Turnen	111
137KE2	Eltern-Kind-Turnen	111
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	100
170KE1	Wirbelsäulengymnastik	98

Kultur und Gestalten

813KE1	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "IRIS"	132
813KE2	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Schnee Weihnacht"	132
813KE3	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Fluss im Wald"	132
813KE4	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Mountain Summer"	132
813KE5	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Polarlicht"	133
823KE1	Töpfern für Kinder	133
823KE2	Töpfern für Kinder	133

Ketschendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irene Schubert
Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim
09545 / 443016
vhs-ketschendorf@freenet.de

Gesundheit und Fitness

143KD1 Bewegung - Gymnastik - Fitness 103

Lauter

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter
09544 / 6241
annette.boellner@gmx.de

Sprachen

711LT1 Englisch auffrischen 79
711LT2 Englisch für Anfänger 79

Gesundheit und Fitness

121LT1 Yoga 85
121LT2 Yoga für Jeden 89
128LT1 Sanftes Bewegungstraining 94
128LT2 Sitzgymnastik für Senior*innen 109
143LT1 Body-Styling meets Zumba 103
143LT2 Body-Workout 102
149LT1 Zumba Gold 116
150LT1 Dance Fitness für Kinder 117
150LT2 Hip-Hop-Tanz 117
150LT3 Dance Fitness für Kinder 117
170LT1 Wirbelsäulengymnastik 98
170LT3 Wirbelsäulengymnastik 98

Kultur und Gestalten

855LT1 Line Dance 128
855LT2 Line Dance 128
863LT2 Blockflöte lernen 126

Litzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knoblach
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf
09505 / 1446

Sprachen

711LD1 English Conversation Speak Up: Unlock Your English Potential 79

Gesundheit und Fitness

120LD1 Qi Gong 92
120LD2 Qi Gong 92
120LD3 Qi Gong 92
121LD1 Yoga 84
121LD2 Yoga 84
121LD3 Yoga 84
121LD4 Yoga auf dem Stuhl 88
121LD5 Yoga für Eltern und Kinder 89
124LD1 Feldenkrais 95
125LD2 Pilates 106
125LD3 Pilates 106
130LD1 Bauch, Beine, Po 105
143LD2 Fitnesstraining für Männer 108
143LD3 Body-Workout 102
143LD5 Body-Workout 102
149LD2 Zumba 116
170LD1 Wirbelsäulengymnastik 98
170LD2 Wirbelsäulengymnastik 98
950LD1 Farb-Typ-Stilberatung 124

Kultur und Gestalten

813LD1 Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide 133
862LD1 Gitarre 126

Lohndorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf
09505 / 6715
Michaela.Laufer@web.de

Gesundheit und Fitness

170LO1 Wirbelsäulengymnastik 98
170LO2 Wirbelsäulengymnastik 98

Melkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf
09505 / 8826

Gesundheit und Fitness

121MK1	Hatha-Yoga	88
149MK1	Zumba	116
170MK1	Wirbelsäulengymnastik	99

Kultur und Gestalten

855MK1	Tanzkurs	127
--------	----------	-----

Memmelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf
0951 / 42424
margitlang54@gmx.de

Sprachen

741ME1	Spanisch Niveau A1	80
--------	--------------------	----

Gesundheit und Fitness

120ME1	Qi Gong Kurs 1	92
120ME2	Qi Gong Kurs 2	92
121ME1	Yoga Kurs 1	85
121ME2	Faszienyoga & Meditation	89
121ME4	Feldenkrais bewegt	95
121ME5	Yogalates	90
121ME7	Yoga	85
121ME9	Yoga für die Gesundheit	90
125ME1	Pilates Kurs 1: nur für Frauen	106
125ME2	Pilates Kurs 2: nur für Frauen	106
143ME1	Fitnessgymnastik	100
143ME2	Body-Workout	102
143ME3	Body-Workout	102
143ME5	Rückengerechtes Muskelaufbau-Training	103
170ME1	Fit im Rücken	96
170ME2	Dehnen und Stretchen	107
170ME3	Rückenmix	100
170ME6	Wirbelsäulengymnastik 60 plus	99

Mönchsambach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer
09549/8339

Gesundheit und Fitness

152MO1	Wassergymnastik	114
152MO2	Wassergymnastik	114
170MO1	Wirbelsäulengymnastik	99

Mühlendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer
Doldenacker 10, 96135 Stegaurach
0951 / 299111

Gesundheit und Fitness

121MU1	Yoga Kurs 1	85
121MU2	Yoga Kurs 2	85
130MU1	Bauch, Beine, Po	105

Kultur und Gestalten

855MU1	Tanzkurs	127
--------	----------	-----

Oberköst

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Förth
Oberköst 45, 96138 Burgebrach
09546 / 8108
angela-foerth@t-online.de

Gesundheit und Fitness

143OK1	Fitnessgymnastik	101
143OK2	Beweglich, fit und gesund	103

Pettstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Ilona Schmitt
Erlacher Str. 17a, 96175 Pettstadt
ilona@familie-schmitt.rock

Sprachen

731PE1	Italienisch für Anfänger*innen	79
731PE2	Italienisch - Crashkurs Urlaub ohne Lehrbuch	80
741PE2	Spanisch für Anfänger:innen	80

Gesundheit und Fitness

121PE2	Yoga	85
121PE3	Yoga	85

121PE5	Yoga	85
121PE6	Yoga	85
122PE1	Autogenes Training	93
133PE1	Gesundes Bewegen für Senior*innen	109
133PE2	Gesundes Bewegen für Senior*innen	110
134PE1	Freies Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	112
134PE10	Bodenturnen für Kinder	112
134PE2	Freies Turnen für Kinder Alter: 6 - 11 Jahre	112
134PE9	Bodenturnen für Kinder	112
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	111
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	111
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	104
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	110
143PE4	Outdoor Fitness	104
146PE1	Step-Aerobic	105

Kultur und Gestalten

813PE1	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	133
813PE2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	133
832PE1	Kinderkurs: Kreativwerkstatt im Herbst	134
832PE2	Kinderkurs: Bunte Ideenwerkstatt	135
832PE3	Kinderkurs: Weihnachtszauber kreativ erleben	135
832PE4	Kinderkurs: Winterzauber im neuen Jahr	135
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	126

Peulendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Oswald Goppert
Peulendorf 60, 96110 Scheßlitz
09542 / 70204
o.goppert@goppert-buero.de

Gesundheit und Fitness

170PD1	Wirbelsäulengymnastik	99
--------	-----------------------	----

Kultur und Gestalten

855PD1	Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland	128
--------	---	-----

Priesendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Panzer
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf
09549 / 980925
alepan@web.de

Gesundheit und Fitness

121PR1	Hatha Flow Yoga für Fortgeschrittene für Frauen	90
121PR2	Klassisches Hatha Yoga für Frauen	90
143PR1	Body-Workout Kurs 1	102
143PR2	Body-Workout Kurs 2	102

Kultur und Gestalten

855PR1	Tanzkurs Standard und Lateinamerikanische Tänze	127
855PR2	Tanzkurs Standard und Lateinamerikanische Tänze	127

Rattelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Skalischus
Weinbergstraße 36, 96120 Bischberg
09547 / 6961
Maria.Skalischus@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121RA1	Yoga Kurs 1	85
121RA2	Yoga Kurs 2	85
121RA4	Yoga	85
125RA1	Pilates	106
125RA2	Pilates	106
143RA1	Rundum Fit	101



VHS Bamberg-Land Außenstellen

Reckendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Silvia Blechinger
Mühlweg 2, 96182 Reckendorf
09544-8572222
silvia_sigi@gmx.de

Gesellschaft und Leben

218RE1 Mobbing - nicht mit mir! 53

Gesundheit und Fitness

120RE1 Qi Gong 92
121RE1 Tao Yoga 82
134RE1 Turnen für Kinder Alter: 4 - 5 Jahre 112
134RE2 Turnen für Kinder Alter: 6 - 8 Jahre 112
134RE3 Turnen für Kinder Alter: ab 8 Jahren 112
134RE4 Turnen für Kinder Alter: ab 8 Jahren 112
134RE5 Turnen für Kinder Alter: ab 12 Jahren 112
137RE1 Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre 111
137RE2 Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre 111
170RE2 Wirbelsäulengymnastik 99
170RE3 Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus 100
195RE1 Naturkosmetik einfach und schnell 124
195RE2 Räuchern mit heimischen Kräutern 122

Röbersdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenacker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesellschaft und Leben

430R01 Fermentieren - was ist das? in Zusammenarbeit mit dem OGV Röbersdorf, Gebühr bar vor Ort 36

Gesundheit und Fitness

133R01 Gymnastik für Senior*innen 109
170R01 Wirbelsäulengymnastik 99
950R01 Typgerecht schminken - Make-up für jeden Tag 123

Rothensand

Ihr Kontakt vor Ort:

Norbert Büttner
Am Hoch 6, 96114 Hirschaid
09543 - 40283
nb-norbert@t-online.de

Gesundheit und Fitness

120RH1 Qi Gong & TCM 93
120RH2 Qi Gong und Meditation 93

Schammelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Luitgard Möhrlein
Im Löffelholz 3, 96123 Litzendorf
09505 / 6342
luitgard.moehrlein@gmail.com

Gesundheit und Fitness

170SM1 Wirbelsäulengymnastik 99

Scheßlitz

Ihr Kontakt vor Ort:

Johanna Auer
Meranierweg 6, 96110 Scheßlitz
auer.vhs-land@gmx.de

Gesellschaft und Leben

200SZ1 Offener Spieleabend 54

Sprachen

731SZ1 Italienisch 79

Gesundheit und Fitness

120SZ1 Qi Gong - Pflege der Lebenskraft 93
120SZ2 "Gute Nacht"- QiGong 93
121SZ1 Yoga 86
121SZ2 Yoga 86
121SZ4 Vinyasa Yoga - Poweryoga 90
133SZ1 Sport 65 plus - Hockergymnastik 110
136SZ1 Nordic Walking 105
143SZ1 Faszien-Fitness 104
143SZ2 Body-Workout 102
149SZ1 Zumba 116
149SZ3 STRONG Nation® 104
855SZ2 Tanzen für Kinder 117
921SZ1 Pasta Hits - Nudelgerichte 121

Kultur und Gestalten

822SZ1	Holzschnitzen für Jedermann	138
855SZ1	HipHop-Tanz	128
862SZ1	Gitarre für Fortgeschrittene	126

Schloss Sassanfahrt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesellschaft und Leben

813GS2	Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Workshop für Frauen	60
--------	---	----

Kultur und Gestalten

813GS2	Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Workshop für Frauen	60
831GS1	Schreinerkurs für Frauen	138

Schlüsselfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Heinrich Messingschlager
Eichendorffstr. 6, 96132 Schlüsselfeld
09552 / 7544
feuerzeichen1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

128SF1	Tai Chi Chuan Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen	93
143SF1	Fitnessgymnastik	101
143SF2	Fitnessgymnastik	101

Schönbrunn

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121SN1	Yoga	86
--------	------	----

Stackendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

143T11X	Dance-Workout	104
---------	---------------	-----

Staffelbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121SC1X	Yoga	85
---------	------	----

Stegaurach

Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison
0151 / 22301088
j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

Gesellschaft und Leben

411GS1	Echt oder Fake? Desinformation erkennen Lange Nacht der Demokratie	22
--------	--	----

Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	92
121ST1	Yoga	86
122ST1	Traum- und Fantasiereisen	94
145ST1	Kung Fu	113
145ST2	Kung Fu	113
145ST3	Kung Fu Teenager und Erwachsene	113
149ST1	Zumba	116
149ST2	STRONG Nation®	104
149ST3	Zumba	116
170ST1	Wirbelsäulengymnastik	99
170ST2	Wirbelsäulengymnastik	99
950ST1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	124
950ST2	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	124

Stepbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lieselotte Götz
Apollostr. 8, 96178 Pommersfelden
09548 / 1678
lieselotte.goetz@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

133SH1	Gymnastik für Senior*innen	109
133SH2	Gymnastik für Senior*innen	109
143SH1	Fitnessgymnastik	101

Strullendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held
Kellerberg 8, 96129 Strullendorf
09543 / 850460
silke-held@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SD1	Yoga	86
128SD1	Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene	93

Tiefenellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller
Lehmweg 5, 96123 Litzendorf
09505 / 6667
goeller.hum@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121TF1	Hatha-Yoga	88
121TF2	Hatha-Yoga	88
143TF3	Body-Workout	102
146TF1	Step-Aerobic	105
923TF1	Römische Küche	121

Trabelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Rita Köbrich
Mathesleite 22, 96170 Lisberg
09549 / 7768

Anita Beschle
Alte Str. 1a, 96194 Walsdorf
09549/7256

Gesundheit und Fitness

121TR1	Yoga	86
121TR2	Yoga	86

Trosdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

131TS1	Gymnastik für Frauen	108
--------	----------------------	-----

Trunstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Käßmann
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt
09503/1524

Gesellschaft und Leben

250TU1	Kräuterführung	48
--------	----------------	----

Gesundheit und Fitness

121TU1	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	90
121TU2	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	91
131TU1	Gymnastik für Frauen	108
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	109
143TU1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	102
143TU3	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	103

Kultur und Gestalten

148TU1	Orientalischer Tanz	129
--------	---------------------	-----

Tütschengereuth

Ihr Kontakt vor Ort:

Theresia Salberg
Sandstr. 8, 96120 Bischberg
09549 / 7333

Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga und Yoga Nidra	91
121TG2	Yoga	86
121TG3	Yoga	86
121TG5	Yoga für Männer	87
121TG6	Yoga für Männer	87
121TG7	Yoga und Yoga Nidra	91
152TG1	Wassergymnastik	114
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	99

Unterhaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Birgit Pfohlmann
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid
09503 / 5382

Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	86
121UN2	Yi- Yoga für Anfängerinnen und Anfänger	91
122UN1	Entspannungstechniken	94

Walsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Diana Gumpert
Bamberger Str. 27, 96194 Walsdorf
09549 / 408
diana-gumpert@web.de

Gesundheit und Fitness

125WA1	Pilates für Fortgeschrittene	106
130WA1	Bauch, Beine, Po	105
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	109
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	109
150WA1	Dance-fit, Ladys only für Fortgeschrittene	117
150WA2	Dance-fit, Ladys only für An- fängerinnen	117

Windischletten

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Sprachen

731W11	Italienisch	80
--------	-------------	----

Zapfendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Elena Rößler
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf
09547/2394023
elena.roessler.vhs@gmx.de

Gesellschaft und Leben

450ZA1	Räucherzauber	30
450ZA2	Rauhnächte	30

Sprachen

731ZA1	Italienisch A2	80
731ZA2	Italienisch	80

Gesundheit und Fitness

120ZA1	Shaolin Qi Gong	94
121ZA1	Yoga	86
121ZA2	Yoga für den Rücken	89
128ZA1	Tai Chi Chuan	94
855ZA2	Line Dance	118
921ZA	Wärmende Currys - schnell, gesund und voller Ge- schmack	118

921ZA1	Da steckt viel Liebe drin	119
923ZA1	Vegetarische afrikanische Küche	121

Kultur und Gestalten

148ZA3	Orientalischer Tanz	129
148ZA4	Kreistänze rund um die Welt	129
813ZA1	Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	131
813ZA2	Aufbaukurs: Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	131
834ZA1	Keramikgießen & Gestalten mit Spaß! Kreativ-Workshop mit Gießkeramik	138
834ZA2	Wenn aus Inspiration Lieb- lingsstücke entstehen Krea- tiv-Workshop mit Gießkera- mik	137
834ZA3	Wenn Weihnachtszauber Ge- stalt annimmt Kreativ-Work- shop mit Gießkeramik	137
834ZA4	Wenn aus Inspiration Lieb- lingsstücke entstehen Krea- tiv-Workshop mit Gießkera- mik	137
855ZA1	Modern Afro Beats	129

Zeegendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Schardig
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf
09505 / 5595

Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	99
--------	-----------------------	----

Zettmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Thürstein
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn
09546 / 1662
erwin.thuerstein@gmx.de

Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	108
--------	----------------------	-----

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: Januar 2024

Anmeldung und Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Bamberg-Land zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

Leistungen

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 6 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines/r Kursleiters/in oder bei anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land eingegangen sein muss. Bei Kursen mit mindestens 7 Terminen kann der/die Teilnehmende nach dem 1. Unterrichtstermin des Kurses vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss in diesem Fall bis spätestens drei Werktage nach dem 1. Kurstermin schriftlich oder per E-Mail direkt bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Gebühr fällt nur für den besuchten Termin an.

Jeder Rücktritt muss immer schriftlich erfolgen unter Angabe der Kursnummer, dem Kurstitel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden entweder per Mail an: info@vhs-bamberg-land.de oder per Post an die VHS Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg. Ein Rücktritt lediglich bei der Außenstelle oder der Kursleitung der VHS ist nicht zulässig.

Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der Volkshochschule ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich. Dieser ist mit der Anmeldung bei der örtlichen Außenstellenleitung oder in der Geschäftsstelle in Kopie abzugeben. **Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) können nicht ermäßigt werden.**

10 % Ermäßigung:

- Familienpass „Däumling“ – nur bestimmte Kurse und in dem im Pass angegebenen Umfang. Der Coupon ist mit der Anmeldung abzugeben. Wir fördern damit die gemeinsame Kursteilnahme eines Eltern-/Großelternteils mit einem Kind, z.B. bei Eltern-Kind-Gymnastik, Kinderschwimmen mit einem Eltern-Teil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).



25 % Ermäßigung:

- Schwerbehinderte
- Student*innen
- Personen, die Hilfen nach ALG I, ALG II oder Sozialhilfe beziehen
- Asylbewerber*innen
- Inhaber*innen der Jugendleiterkarte (Juleica)
- Inhaber*innen der Ehrenamtskarte des Landkreises Bamberg

50 % Ermäßigung:

- aktive Kursleiter*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

Bildungspaket „Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen“:

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben grundsätzlich einen Anspruch auf das Bildungspaket, wenn sie bzw. die Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten. Ein Anspruch besteht frühestens ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wird. Für die soziale und kulturelle Teilhabe stehen pro berechnete Person max. 120,- € im Jahr zur Verfügung.

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie im Jobcenter, Landratsamt oder in Ihrer Gemeinde. Die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen, bitte stellen Sie gleichzeitig den Antrag. Der genehmigte Antrag muss vor Kursbeginn vorliegen!

Keine Ermäßigung:

Bei Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen sowie für Sonderkurse, Führungen, Exkursionen und Studienreisen und -fahrten ist eine Ermäßigung nicht möglich. Eintritte und Materialkosten sind nicht individuell erstattungsfähig.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

Sonstiges

Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Fax, Brief oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Fax: (0951) 85-767, E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Organisatorische Hinweise (Anlage 1)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **vor Kursbeginn** an. Sie können sich im **Internet unter www.vhs-bamberg-land.de** anmelden, Sie erhalten dann eine automatisierte Bestätigung. Wir leiten Ihre Anmeldung an die jeweilige Außenstelle weiter.

Sie können sich auch **schriftlich mit einem Anmeldeformular** über die jeweils angegebene Außenstellenleitung anmelden. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis.

Sie können an den Kursen in jeder Außenstelle im Landkreis teilnehmen.

Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie verbindlich bei dem ausgewählten Kurs angemeldet.

Entgelte

Die Entgelte wurden von den Kreisorganen festgelegt und differieren bezüglich Kursdauer und Vorbereitungsaufwand etc. Sie sind grundsätzlich im Programmheft oder Internet einsehbar, über die Außenstellenleitung oder über die Geschäftsstelle der VHS zu erfragen. **Die reguläre Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen.**

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann in Absprache mit den Teilnehmer*innen eine höhere Gebühr angesetzt werden, damit der Kurs stattfinden kann. Nähere Auskünfte zum Anmeldestand und der entsprechenden Entgelthöhe erteilen die Außenstellenleitungen.

Für **Vorbesprechungen** mit den Kursleitungen berechnen wir eine **zusätzliche Gebühr. Mietkosten**, die evtl. **für gemeindefremde Räume** entstehen, werden **auf die Kursteilnehmer*innen umgelegt**.

In den Bereichen Hauswirtschaft, Werken und kreatives Gestalten fallen ggf. **zusätzlich zum Kursentgelt noch Materialkosten** an, die direkt bei der Kursleitung bar zu begleichen sind.

Zahlungsarten / SEPA

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Lastschrift vom Konto. **Für diese benötigen wir ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat.**

Der/die Teilnehmer*in sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von fehlerhaften Kontoangaben, Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des/der Teilnehmer*in, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die VHS Bamberg-Land verursacht wurde.

Rückerstattung von Kursentgelten

Eine Rückerstattung erfolgt, wenn ein Kurs oder Kursanteil von der VHS abgesagt wird oder aus Gründen ausfällt, die die VHS zu vertreten hat. Wenn aus Gründen, die der/die Teilnehmer*in zu verantworten hat (z.B. Krankheit, Urlaub o. ä.), Kurstermine nicht wahrgenommen werden können, besteht **kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgeltes**. Rücktrittsgesuche aus schwerwiegenden Gründen können nur mit schriftlicher Begründung geprüft werden.

Steuervergünstigungen

Aufwendungen für VHS-Kurse können als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn Teilnehmer durch den Kurs in ihrem Beruf weitergebildet werden. Ausgaben für Kurse, die der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf dienen, können als „Sonderausgaben“ anerkannt werden.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bamberg-Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Alter) kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Alter erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Alters zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Da der SEPA-Mandatbogen abtrennbar ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Anschrift, E-Mailadresse und Telefonnummer an die jeweilige Außenstellenleitung, und lediglich den Namen an die Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden,



Datenschutzerklärung

eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Landratsamt Bamberg
Datenschutz
Ludwigstraße 23
96052 Bamberg
Tel.: +49 951/85-198 (Herr Habermann)
E-Mail: : dsb@lra-ba.bayern.de

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich vertrauensvoll an die Volkshochschule Bamberg-Land oder den behördlichen Datenschutzbeauftragten wenden.

Stand: Dezember 2019

Theater...Theater...

entdecken Sie die Stücke der neuen Saison
www.vhs-bamberg-land.de/theater



ETA-Show: Große Geister

... lassen Sie sich an diesem Abend gut unterhalten...

Von Daniel Seniuk & John von Düffel

Sa., 24.10.2026 um 19:30 Uhr

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



Die Weihnachtsgeschichte

...kindgerecht inszeniert für Kinder ab 6 Jahren...

Von Charles Dickens

So., 06.12.2026 um 17:00 Uhr

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



Der Code

...scharf pointierte Komödie über das Hollywood der 50er Jahre...

Von Michael McKeever (Deutschsprachige Erstaufführung)

Sa., 20.03.2027 um 19:30 Uhr

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



Calderón-Spiele 2027: Viel Lärm um nichts

...der Shakespeare-Klassiker im sommerlichen Ambiente...

Von William Shakespeare

Di., 29.06.2027 um 20:30 Uhr

In der Alten Hofhaltung Bamberg



In Zusammenarbeit mit dem ETA Hoffmann Theater Bamberg bieten wir Ihnen jedes Jahr ausgewählte Stücke aus der laufenden Theatersaison zu günstigen Preisen an. Lassen Sie sich überraschen!

Bestellen Sie einfach und schnell über unser Ticketbuchungssystem – hier können Sie die gewünschten Plätze (je nach Verfügbarkeit) direkt buchen: www.vhs-bamberg-land.de/theater.

Karten können Sie auch direkt in der Geschäftsstelle der VHS Bamberg-Land in Bamberg, Ludwigstr. 25 erwerben (Eingang A, 4. Stock, Zi. N403) oder gegen Barzahlung an der Abendkasse.

Weitere Infos unter:

0951 85761 oder 85759

info@vhs-bamberg-land.de

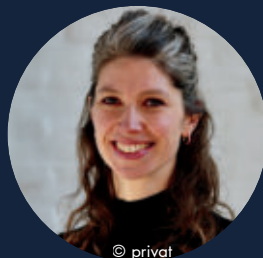
Lange Nacht der DEMOKRATIE

2. Oktober 2026
Bücherei Stegaurach

Echt oder Fake? Desinformation erkennen

17.00 Uhr: Vortrag

Sophie Rohrmeier vom BR24 #Faktenfuchs des Bayerischen Rundfunks zeigt mit aktuellen Beispielen, wie Faktenchecker arbeiten – und was man selbst tun kann, um die Glaubwürdigkeit von Meldungen im Netz zu überprüfen.



19.00 Uhr: Austausch, Getränke & Snacks

19.30 Uhr: Ausstellungseröffnung

In der interaktiven Ausstellung können verschiedene Dimensionen von Fake News erkundet werden: Seit wann gibt es Fake News? Welche Wirkung haben sie auf unsere Gesellschaft und welche Rolle spielt KI?



Eintritt frei, mit Anmeldung:
www.vhs-bamberg-land.de



Anmeldung



Kurstitel _____ **Gebühr** _____

Außenstelle _____ **Kurs-Nr.** _____

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Tel.¹ / Mobil¹ _____

E-Mail¹ _____

Alter ☐ unter 15 ☐ 18 – 24 ☐ 35 – 49 ☐ 65 – 74
☐ 15 – 17 ☐ 25 – 34 ☐ 50 – 64 ☐ ab 75

Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Antrag auf Gebührenermäßigung gemäß der AGB ☐

Nur mit Nachweis gültig. Dieser muss mit der Anmeldung abgegeben werden.

Bemerkungen: _____

Die VHS Bamberg-Land bucht die Gebühren gemäß erteiltem SEPA-Mandat ab. Bitte geben Sie dies mit Ihrer Anmeldung ab. Mit der Anmeldung werden die AGBs und die Datenschutzerklärung der VHS Bamberg-Land anerkannt. Diese sind veröffentlicht im Programmheft und auf www.vhs-bamberg-land.de

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, wenn der Kurs ausfällt oder Termine verschoben werden.



vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Name, Vorname¹

Straße, Haus-Nr.¹

PLZ, Ort¹

Tel. / Mobil

E-Mail

IBAN DE

Ich ermächtige das Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum

Unterschrift (Kontoinhaber*in)

¹ Angaben nur erforderlich, falls abweichend vom/von der Kursteilnehmer*in





TVO – 24/7
auf allen Kanälen
überall empfangbar

TVO auf SATELLIT
zu folgenden Uhrzeiten:

19.00

22.30

01.00

04.30

07.00

10.30

13.00

16.30

Uhr



TVO kann in Oberfranken
überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream – www.tvto.de

Alle **Inhalte** jederzeit
in der **Mediathek**
verfügbar: www.tvto.de

Nutzen Sie die **TVO – App!**
Kostenlos im **App Store**
erhältlich.



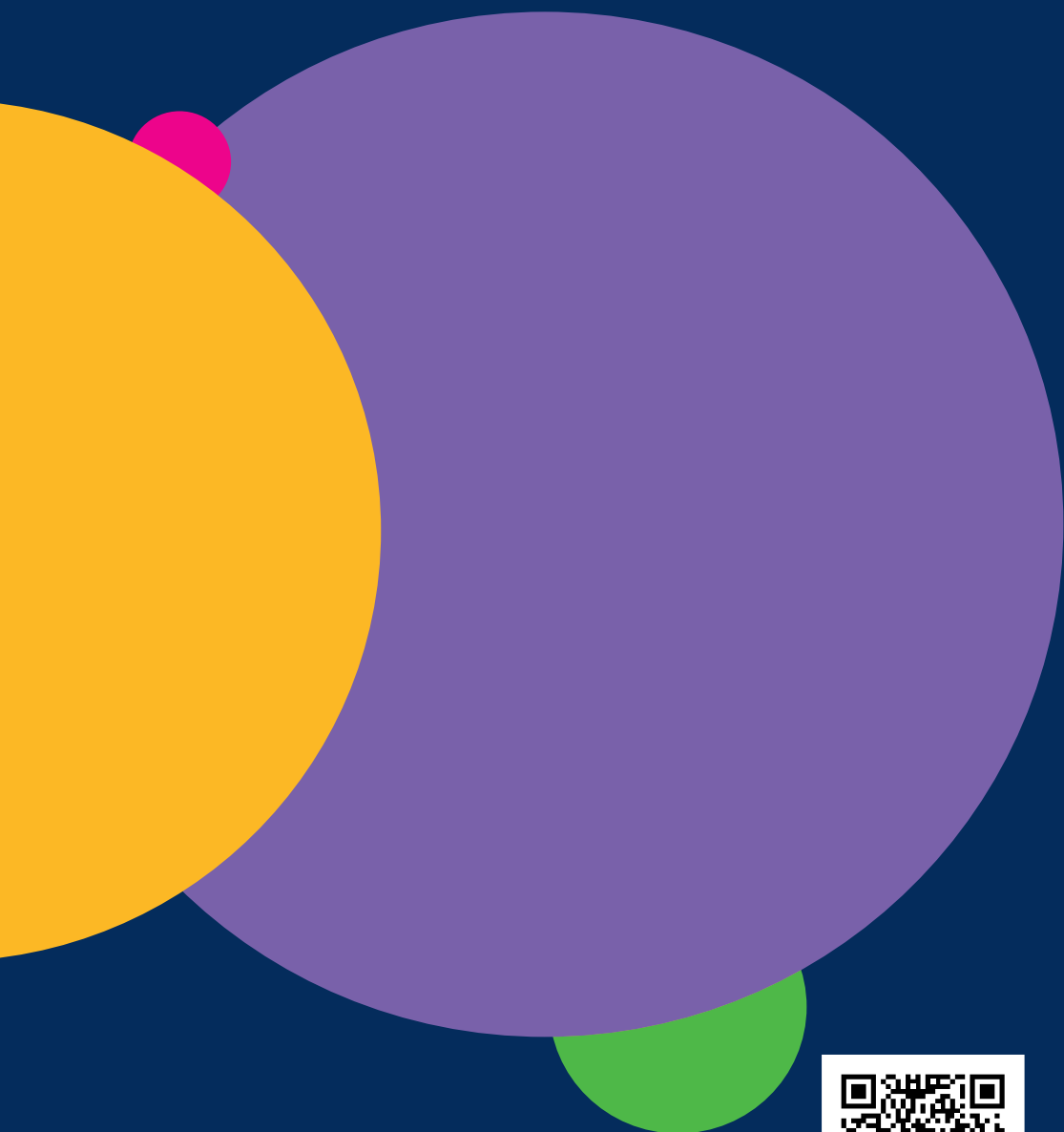
Immer up to date - follow us:

 www.tvto.de

 [tv_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)

 [TVO](https://www.facebook.com/TVO)





www.vhs-bamberg-land.de

