



Programm  
Frühjahr / Sommer 2023



Volkshochschule  
Bamberg - Land



## Adresse

Ludwigstr. 25, Eingang A  
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760  
Fax: 09 51 / 85-767

E-Mail: [info@vhs-bamberg-land.de](mailto:info@vhs-bamberg-land.de)  
Web: [www.vhs-bamberg-land.de](http://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

Karin Schmitt (Safner Druck), Michael Kreckel (VHS Bamberg-Land)

### Druck

Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

### Bild Umschlag

Schloss Pommersfelden, Foto: Sabine Bari

# Grußwort

„Lebenslanges Lernen“ – dieses Motto steht für den Auftrag der Volkshochschule Bamberg-Land. Mit Angeboten in über 100 Städten, Märkten und Dörfern des Landkreises Bamberg ist sie eine der größten Weiterbildungseinrichtungen unserer Region.

Nach den herausfordernden Zeiten der Corona-Pandemie kehrt der Kursbetrieb langsam wieder zur Normalität zurück. Auch wenn nach wie vor noch eine gewisse Zurückhaltung und Vorsicht bei den Teilnehmenden bemerkbar ist, sind viele Menschen froh, dass sie wieder in der Gruppe zusammen sein können, um etwas für die Gesundheit oder den Geist zu tun, so z. B. Kennenlernen und Erproben von Spielen beim „Brettspiel Speeddating“ oder bei den „Nähsamstagen“ in Hallstadt. Frischgebackene Eltern dürfen sich mit ihrem Nachwuchs auf „Fit am Kinderwagen“ in Rattelsdorf und „Tanz dich fit mit Baby“ in Scheßlitz freuen.

Und auch auf die allseits beliebten Angebote aus dem umfangreichen Bereich „Gesundheitsbildung und Kochen“ muss man im kommenden Frühjahr/Sommer-Semester 2023 nicht verzichten. So finden interessierte Bürgerinnen und Bürger auf der Homepage der VHS [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de) zahlreiche Kurse und Vorträge, die ständig aktualisiert und ergänzt werden. Reinschauen lohnt sich auf jeden Fall!

Aufgrund aktueller politischer Entwicklungen beschäftigt sich die VHS Bamberg-Land in diesem Semester schwerpunktmäßig mit dem „Iran“. In einem Online-Vortrag wirft die Journalistin Natalie Amiri einen Blick auf die Situation der



**„Lebenslanges  
Lernen ist  
Bedingung für den  
Erhalt unseres  
Wohlstandes in der  
Zukunft“**

Frauen im Iran. Über die Entwicklung im Iran berichtet der Politologe Robert Staudigl und ein Bildervortrag des Iran-Kenners Bernd Schmitz rundet das Angebot anschaulich ab.

Ich lade Sie hiermit herzlich ein, in unserem neuen Programmheft zu blättern und sich von den zahlreichen Angeboten inspirieren zu lassen - ich bin mir sicher, Sie werden „Ihren“ Kurs oder „Ihren“ Vortrag darin finden.

Viel Spaß dabei wünscht

Johann Kalb  
Landrat



## Anmeldung zu den Kursen

Sie können sich für unsere Kurse verbindlich anmelden:

- über unsere Homepage  
[www.vhs-bamberg-land.de](http://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.

## Hygienekonzept

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden, das jeweils aktuell geltende Hygienekonzept einzuhalten. Dieses ist unter [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de) einsehbar.

## 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 drei Kalendertage vor Kursbeginn können Sie sich ohne Angabe von Gründen wieder abmelden. Die Abmeldung muss schriftlich an die Geschäftsstelle erfolgen (E-Mail, Fax, Brief).

## Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

- 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.

## Kursausfälle

Falls sich nicht genug Teilnehmer\*innen (mindestens acht) anmelden, müssen wir den Kurs absagen. Wir melden uns dann bei Ihnen rechtzeitig per Mail oder telefonisch. Wenn er wie geplant stattfindet, hören Sie nichts von uns. Wenn die Teilnehmer\*innen einverstanden sind, können wir bei einer Aufzahlung den Kurs auch mit weniger als acht 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.

## Semesterdaten

Frühjahr/Sommer:  
ab 27. Februar 2023

Herbst/Winter:  
ab 25. September 2023

In den Ferien finden in der Regel keine Kurse statt.

# Das Team der VHS Bamberg-Land



**Joachim Schön**

Geschäftsstellenleiter  
Fachbereiche Grundbildung, Gesellschaft  
joachim.schoen@lra-ba.bayern.de

*Wir sind  
gerne für  
Sie da!*



**Lisa Hauke**

Fachbereiche  
Sprachen, Kultur, Gesellschaft  
lisa.hauke@lra-ba.bayern.de



**Richard Schimmel**

Fachbereiche  
Beruf, EDV, Gesundheit  
richard.schimmel@  
lra-ba.bayern.de



**Maike Börtlein**

Verwaltung  
maike.boertlein@  
lra-ba.bayern.de



**Ute Krug**

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



**Anna-Maria Bär**

Buchhaltung  
anna-maria.baer  
@lra-ba.bayern.de



**Michael Kreckel**

Studienreisen, EDV, Theater  
michael.kreckel@lra-ba.bayern.de



**Ramona Löffler**

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



## Inklusive Volks- Hochschule

„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 unter  
0951 1897 2104

„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 um etwas zu lernen.
- Die VHS ist eine Schule für alle Menschen. Jeder kann dort etwas lernen.
- Auch im Landkreis Bamberg gibt es viele Kurse. Es gibt Kurse in fast jedem Ort.

„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.

Melden Sie sich bei Bedarf bei  
„Region-Bamberg inklusiv“.

### VHS-Programm in einfacher Sprache

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

### Anmeldung

Sie können sich schriftlich, per Fax, über unsere Homepage  
oder persönlich im VHS-Büro anmelden. Auf dem Anmelde-  
formular können Sie vermerken, wenn Sie Unterstützung  
benötigen, z.B. induktive Höranlage, barrierefreie Zugänge,  
Begleitperson oder Gebärdendolmetscher.  
„Region-Bamberg inklusiv“ bietet Menschen mit Behinderung  
oder Lernschwierigkeiten 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.



## Online-Programm 10

## Studienreisen 34

## Gesellschaft und Leben 44

Führungen	44
Vorträge/Veranstaltungen	46
Mensch und Welt	51
Natur und Technik	52
Kulturtechniken	52
1700 Jahre Jüdisches Leben	52
Bildung für nachhaltige Entwicklung	54

## Beruf und Karriere 60

EDV	60
Kompetenz	61
Berufliche Fachthemen	61

## Sprachen 68

Englisch	68
Französisch	68
Italienisch	69
Spanisch	69

## Gesundheit und Fitness 72

Entspannung / Körpererfahrung	72
Bewegung / Gymnastik / Fitness	83
Ernährung	104
Körper und Gesundheit	108

## Kultur und Gestalten 110

Musik	110
Tanz	111
Kunst	113
Textiles Gestalten	116
Werken	117

## Programmübersicht nach Außenstellen 122

**Kontakt zu uns:**

Tel. 0951-85760  
 info@vhs-bamberg-land.de  
 www.vhs-bamberg-land.de  
 facebook.de/VHSBambergLand

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

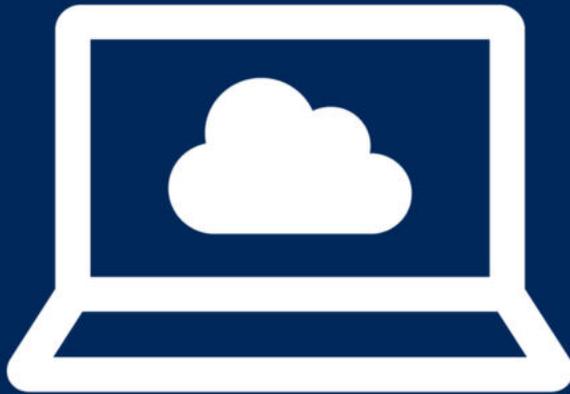
Bitte geben Sie bei Anmeldungen Ihre E-Mail-Adresse mit an, damit wir Sie bei Kursänderungen besser erreichen können.

Vielen Dank!

**whs**

**JETZT  
ANMELDEN!**

# Online-Programm





### Gesellschaft

## Windenergie Teil I: Grundlagen und Möglichkeiten der Nutzung



© Energieagentur Nordbayern David Ruckdeschel

Klimakrise und Energiekrise erfordern den zügigen Ausbau der erneuerbaren Energien. Die Nutzung der Windenergie hat dabei den geringsten Flächenverbrauch und Kohlendioxid-Footprint. Neue gesetzliche Regelungen machen auch in Bayern wieder den Ausbau der Windenergie möglich. Insgesamt sollen 1,8 % der Fläche des Freistaates für Windenergie genutzt werden. Damit ergibt sich die Frage, wo diese Flächen liegen und wie Gemeinden und Bürger sich beteiligen können.

Prof. (i.R.) Dr. Thomas Foken (Universität Bayreuth) gibt in einer ersten Veranstaltung einen Überblick zu den Grundlagen der Windenergienutzung wie den meteorologischen Faktoren und technischen Möglichkeiten, notwendige Einschränkungen und Möglichkeiten der Nutzung.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

### 400GS01 \*Online\*

Do., 16.02.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Thomas Foken

## Windenergie Teil II: Ausbaustrategien und Bürgerbeteiligung

Dipl.-Ing. Hubert Tremli-Franz (Energieagentur Nordbayern) ergänzt in einer zweiten Veranstaltung die Thematik zu den gesetzlichen Grundlagen und Ausbaustrategien in Bayern. Dabei werden Möglichkeiten vorgestellt, wie sich Kommunen und Bürger am Ausbau beteiligen können, u.a. durch Grundstücksicherung, Projektentwicklung in kommunaler Hand, so-

wie Entwickeln von Konzepten für Bürgerbeteiligung bis hin zu einem vergünstigten Bürgerstromtarif.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

### 400GS02 \*Online\*

Do., 02.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Hubert Tremli-Franz

## Jüdische Geschichte in der Region Bamberg - Teil I: Orte

Der erste Teil der Vortragsreihe erzählt von Orten, an denen Juden und Jüdinnen gelebt und gebetet haben. Er beleuchtet in erster Linie die Zeit vor dem 2. Weltkrieg, also die Zeit vor der Auslöschung der Jüdischen Gemeinde Bamberg. In ihm werden wir auch der Suche einer Gemeinschaft nach Lösungen begegnen, deren religiöse und kulturelle Infrastruktur nach und nach verschwand, oder besser gesagt systematisch vernichtet wurde. Den Mittelpunkt dieser „Erzählung“ bildet ein umfangreiches Bildmaterial.

Der Vortrag richtet sich an alle, die Stadt und den Landkreis Bamberg und ihr ehemaliges jüdisches Leben besser kennenlernen möchten.

Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

### 400GS04 \*Online\*

Do., 23.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

Ohne Gebühr

Maria S. Becker

## Jüdische Geschichte in der Region Bamberg - Teil II: Infrastruktur

Im zweiten Teil der Vortragsreihe erfahren wir etwas über die jüdische Infrastruktur der Bamberger Vorkriegsgemeinde. Wir stellen uns z.B. die Frage, ob Jüdinnen und Juden in Bamberg koscheres Fleisch kaufen konnten und wenn ja wo? Ob es eine Mikwe in Bamberg gab, oder vielleicht mehrere, und wenn ja, wo diese waren. Diesen und einer Reihe anderer Fragen werden wir anhand von Bildern nachgehen.



Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

## **400GS05 \*Online\***

Do., 20.04.2023, 19:00-20:30 Uhr

Ohne Gebühr

Maria S. Becker

## **Jüdische Geschichte in der Region Bamberg - Teil III: Kibbuzim**



Kibbuzim im Landkreis Bamberg

Der dritte Vortrag wirft ein Scheinwerferlicht auf einen Ort im Landkreis Bamberg, in dessen Bereich viele Juden und Jüdinnen vor und nach der Shoa gelebt haben. Wir werden Fragen jenseits der vertrauten Gedenkpfade nachgehen. Der Bildvortrag ist ein Versuch, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

## **400GS06 \*Online\***

Di., 02.05.2023, 19:00-20:30 Uhr

Ohne Gebühr

Maria S. Becker

## **'... hat stets treu, fleißig und gut gearbeitet'**

Das Wanderbuch des Heinrich Heß aus Sassanfahrt

Die Gesellenwanderung ist ein Klischee: fleißige Handwerksburschen, die sich für drei Jahre in die Welt aufmachen, Neues lernen und ihre beruflichen Fertigkeiten vertiefen. So überliefern es uns Volkslieder und gefühlvolle Texte. Die Wirklichkeit sah - wie so oft - anders aus. Als Beispiel dient hier das Wanderbuch von Heinrich Heß aus Sassanfahrt, der um 1850 als Bäckergeselle unterwegs war. Zusammen mit anderen archivalischen Quellen zeigt Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer M.A. auf, welche Lebensgeschichten sich hinter der romantischen Vorstellung verbergen können.

Online-Vortrag. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

## **400GS07 \*Online\***

Di., 28.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Annette Schäfer

## **Klimaanpassung: Wie am besten auf den Klimawandel vorbereiten?**

Was haben naturnahe Begrünung, Regenwasserzisternen und Wärmeschutzverglasung gemeinsam? Sie alle sind wirksame Maßnahmen der Klimaanpassung. Aber was bedeutet dieser Begriff überhaupt? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es im Vergleich zum Klimaschutz? Und worauf sollten wir uns am ehesten konzentrieren? Was kann der Einzelne ganz konkret tun, um sich auf die Veränderungen vorzubereiten?

Marius Balon, Klimaanpassungsmanager des Landkreises Bamberg, liefert Antworten auf diese und weitere Fragen. Er stellt seine Arbeitsschwerpunkte vor und erläutert Strategien, wie Klimaanpassung im Alltag einfach und unkompliziert gelingen kann.

Online-Vortrag via Zoom. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

## **400GS08 \*Online\***

Mo., 24.04.2023, 19:00-20:30 Uhr

Ohne Gebühr



## Online-Programm

### 107 Tage Kurt Eisner - Das Scheitern eines demokratischen Neuanfangs?

„Jedes Menschenleben soll heilig sein.“ Diese Worte stammen von Kurt Eisner, der am 7. November 1918 in München die Revolution in Bayern einleitete. Dies hatte nicht nur eine Änderung des politischen Kurses zur Folge, sondern auch, dass Bayern zum ersten der deutschen Länder wurde, in dem die Monarchie gestürzt und durch ein demokratisches System ersetzt wurde. Eisners Wort allein hatte zur Sicherung der Revolution nicht genügt. Da er die Gewalt so sehr ablehnte, dass er anderen auch nicht mit ihr begegnen wollte, wurde er selbst zum Opfer der Gewalt. Der Vortrag soll daher den Versuch unternehmen, die Frage nach dem Scheitern des demokratischen Neuanfangs Bayerns zu untersuchen.

Patrick H.-J. Nitzsche (Antisemitismusbeauftragter der Stadt Bamberg)

Online-Vortrag via Zoom. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

#### 400GS09 \*Online\*

Do., 27.04.2023, 19:00-21:00 Uhr

Ohne Gebühr

Patrick Nitzsche

### Die Dientzenhofer. Eine Baumeisterfamilie in Bayern, Franken und Böhmen

Unter den bedeutenden Baumeistern der Barockzeit nimmt die Familie Dientzenhofer eine herausragende Stellung ein. Rund 250 Bauten schufen die fünf Brüder und ihre Söhne in Franken, Böhmen, Schlesien und der Oberpfalz, einige davon gelten als Schlüsselwerke des Barock. Der Vortrag „Die Dientzenhofer. Eine Baumeisterfamilie in Bayern, Franken und Böhmen“ schildert die Lebenswege der wichtigsten Vertreter der Dientzenhofer-Familie und stellt einige ausgewählte Bauten näher vor, darunter die Klosterkirche in Banz, Schloss Weißenstein in Pommersfelden und die Wallfahrtskirche Kappl in Waldsassen.

Online-Vortrag via ZOOM.

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

#### 400GS10 \*Online\*

Mi., 10.05.2023, 19:00-20:30 Uhr

Ohne Gebühr

Robert Schäfer M.A., Kunsthistoriker

### Ein Kölner geht den alten, rätselhaften Weg durch den Steigerwald



© Andreas Reuss

Der Kunigundenweg zwischen Bamberg und Aub - unter anderem über Burgebrach, Schlüsselfeld, Scheinfeld und Markt Bibart - sei nach Johann Ludwig Klarmann mit seinen Eigentümlichkeiten „ein Unikum in Deutschland“. Vielleicht war das der Grund für den Chef eines großen Reisebuchkonzerns, statt Spanien oder Sibirien den Steigerwald zu durchwandern? Er kam seinerzeit jedenfalls glücklich wieder nach Hause, begeistert von den naturnahen Wäldern und kleinen Städtchen mit wertvollen Kirchen und geschichtsträchtigen Schlössern.

Mit zahlreichen Bildern, mit Geschichte und Geschichten verführt der Buchautor Andreas Reuß bei seinem Online-Vortrag die Zuschauerinnen und Zuschauer, sich selbst einmal auf den Weg zu machen und den einen oder anderen verborgenen Schatz in der Kunst oder Kultur zu entdecken.

Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

#### 400GS11 \*Online\*

Di., 16.05.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Andreas Reuß, Matthias Scherbaum



## Dinosaurier, Hildegard von Bingen und die hochgerühmten Klosterwälder der Zisterzienser im Bamberger Land

Schon vor einigen Jahren startete der Landkreis Bamberg ein spannendes Projekt: Cistercienscapen. Es geht zurück auf die Klosterlandschaften der Zisterzienser, die in Bamberg und Umgebung bis heute überraschend deutlich nachvollziehbar sind. Schon 1127 wurde Ebrach als erstes rechtsrheinisches Zisterzienserkloster gegründet und wuchs zur Perlenkette einer ganzen Landschaft, unter anderem bestehend aus Wäldern, Wegen, Weihern und Wiesenflächen. Auch einige unbekanntere Details, zum Beispiel die Entdeckung von Dinosaurier-Versteinerungen oder die Besuche von Heiligen sollen in einem Online-Vortrag mit zahlreichen Bildern des Autors Andreas Reuß vorgeführt werden.

Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

### 400GS12 \*Online\*

Di., 23.05.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Andreas Reuß, Matthias Scherbaum

## Matthias Glaubrecht: Die Rache des Pangolin

Wild gewordene Pandemien und der Schutz der Artenvielfalt

Viren haben schon immer die Menschheit beeinflusst und neuerdings schafft der Mensch selbst die Voraussetzungen für neue Infektionskrankheiten. Weil wir die Welt verändern, lösen wir Pandemien aus, die wir dann nicht mehr beherrschen. Denn weltweit schlummern in Tieren, vom Pangolin bis zur Pute, von Fledermäusen bis zu Rindern, zahllose Erreger, die auch Menschen infizieren. Unsere globalisierte, immer dichter von Menschen besiedelte Welt macht es zunehmend wahrscheinlich, dass dadurch bald noch gefährlichere Pandemien verursacht werden - weil die Wildnis zerstört wird, riesige Flächen entwaldet werden und durch Jagd und Wilderei, weltweiten Handel und Schmuggel, aber auch unsere Nutztierhaltung neue Krankheiten zu uns gelangen.

Evolutionsbiologe Matthias Glaubrecht zeigt, wie die Vernichtung natürlicher Lebensräume und der Artenvielfalt mit Seuchen zusammen-

hängt und warum es sinnvoller ist, gegen die Zerstörung der Natur zu kämpfen, als Krieg gegen ein Virus zu führen.

In Kooperation mit der VHS Taufkirchen Online-Vortrag via ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

### 401GS01 \*Online\*

Mo., 13.02.2023, 19:00-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

## Persien - Hat die Islamische Republik noch Zukunft?

Mit den intensivsten Demonstrationen seit der Revolution des Jahres 1979 zeigte sich das große Ausmaß der Unzufriedenheit. Weite Teile der Gesellschaft hoffen nicht mehr auf politische Reformen, sondern stellen mehr und mehr die Systemfrage. Welche langfristigen Faktoren haben die Protestwelle befördert? Welche Verbündeten hat der Iran noch? Und nicht zuletzt: Wie könnte eine Neuordnung aussehen?

Referent: Dr. Robert Staudigl, Politologe

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

### 401GS03 \*Online\*

Mo., 13.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

## Gefahr für die Demokratie

Reichsbürger, Selbstverwalter und die Identitäre Bewegung

Deutschland befindet sich noch im Kriegszustand. Wir sind Personal der BRD GmbH. Das Naturrecht steht über dem Grundgesetz. Die Bundesregierung plant einen Bevölkerungsaustausch: Muslime rein, Christen raus. Diese und weitere Sätze ähnlicher Art wirken sehr verstörend auf uns. Es gibt in unserer und innerhalb der Gesellschaft Europas Menschen, die genau das glauben und auch nicht vor Gewalttaten zurückschrecken. In den letzten Jahren ist die heterogene Szene der Reichsbürger und Selbstverwalter zahlenmäßig stärker geworden. Das Anwenden von Waffengewalt nahm zu, es gab auch die ersten Toten. Darüber hinaus versucht die



## Online-Programm

Identitäre Bewegung die junge Bevölkerung von einer drohenden Islamisierung zu überzeugen und dagegen zu mobilisieren. Was sind das für Gruppen, die auch vor der Anwendung von Gewalt nicht zurückschrecken? Welcher Methoden und welcher Ideologie bedienen sie sich?

Wir werfen im Rahmen von zwei Vorträgen einen genaueren Blick auf diese Szene:

17.4.: Reichsbürger und Selbstverwalter - eine unterschätzte Gefahr!?

19.4.: Die Identitäre Bewegung und ihre Rolle in den sozialen Medien

Jochen Zellner, stellv. Leiter der Europäischen Akademie Bayern

In Kooperation mit der vhs Taufkirchen

Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

### 401GS05 \*Online\*

Mo., 17.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Mi., 19.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

10,- €

## Natalie Amiri: Frauen in Iran und Afghanistan



In Iran ist niemand frei - deswegen protestieren Frauen und Männer gemeinsam und überall im ganzen Land. Es ist dennoch vor allem eine Revolution der Frauen, und es geht längst nicht nur mehr um das Kopftuch, sondern um Selbstbestimmung. Auch in Afghanistan gibt es keine Freiheit und dennoch einige mutige Frauen. Wengleich die Stituation der Frauen eine völlig andere ist als im Iran. Im Vortrag erläutert Natalie Amiri die Situation und schildert eindrücklich von ihren Erfahrungen als Journalistin in beiden Ländern und der aktuellen politischen Situation.

Natalie Amiri, 1978 geboren, wuchs im gutbürgerlichen München auf. Die Tochter einer

Deutschen und eines Iraners studierte Diplom-Orientalistik und Islamwissenschaft an der Otto-Friedrich-Universität in Bamberg. Seit 2011 vertritt sie die Korrespondenten in den ARD-Studios des BR, unter anderem in Istanbul, Athen und Rom. Seit 2014 moderiert sie den "ARD-Weltspiegel" aus München, ab 2015 leitete sie das ARD-Büro in Teheran. Seit Mai 2020 kann sie nicht mehr in den Iran reisen.

Hybrid-Vortrag bei der vhs Taufkirchen. Online-Teilnahme möglich. Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

### 401GS06 \*Online\*

Di., 18.04.2023, 19:00-20:30 Uhr

8,- €

## Menschenversther - wie Emotionale KI unseren Alltag erobert

Die Entwicklung Emotionaler Künstliche Intelligenz wird mit Milliarden gefördert: Maschinen sollen lernen, unsere Gefühle zu verstehen. Schon heute gibt es KI, die das besser kann als wir Menschen dank hochauflösender Kameras und extrem empfindlicher Sensoren, die aus unserer Mimik, unseren Gesten und unseren Hirnströmen unsere Gefühle ablesen. Bereits heute wird z.B. bei Kundenreklamationen maschinell die Gemütsverfassung der Reklamierenden erfasst und ausgewertet. In der Medizin, z.B. bei der Früherkennung von Parkinson, kommen künftig Diagnose-Instrumente zum Einsatz, die Gesichtsausdrücke lesen können. Wer profitiert davon? Was bedeutet das für unser menschliches Miteinander? Kenza Ait Si Abbou, Expertin für Künstliche Intelligenz und Robotik, berichtet aus der Praxis und fragt kritisch nach, wie die Selbstbestimmung des Menschen in diesem Spannungsverhältnis gesichert werden kann.

Termin wird noch bekanntgegeben.

In Kooperation mit der vhs Taufkirchen. Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

### 401GS07 \*Online\*

Mo., 08.05.2023, 19:00-20:30 Uhr

10,- €



## Aktien - eine Alternative zu Mini-Zinsen

Viele Privatanleger:innen parken trotz Mini-Zinsen ihr Geld auf Konten und Festgeldern, weil sie keine Alternativen sehen. Dabei gibt es eine gute Möglichkeit, auch in diesen Zeiten sein Geld zu mehren: An der Börse!

Aber viele Kleinsparer:innen haben Skrupel davor, an der Börse zu "spekulieren", wie es oft genannt wird. Dabei übersehen die Anleger:innen oft die Chancen auch für den Kleinanleger:innen. Mit dem nötigen Wissen ausgestattet ist das Risiko beherrschbar und die Chancen überwiegen. Oft ist es einfach die Auswahl der "richtigen Aktien", die den Erfolg ausmachen.

Dieses Einführungsseminar liefert Ihnen erste Anhaltspunkte, wie auch ganz normale Kleinsparer:innen ihr Geld für sich arbeiten lassen können.

Dozent: Johann Kreilingner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS01 \*Online\*

Mi., 01.03.2023, 19:00-19:45 Uhr  
Online-Seminar

5,- €

### 404GS02 \*Online\*

Mi., 17.05.2023, 19:00-19:45 Uhr  
Online-Seminar

5,- €

## Finanztipps für Schwangere

Schwangerschaft, Finanzen und Versicherungen: auf was Sie achten müssen, wenn Kinder kommen.

Inhalt:

Einkommensabsicherung der Familie - insbesondere der Hinterbliebenenschutz,  
Optimierung Elterngeld und Mutterschaftsgeld,  
Beantragung staatlicher Förderung und Sorgerechtsverfügung,  
Krankenversicherung fürs Kind,  
bestehende Versicherungen auf Familientarif umstellen - bestehende Optionen nutzen durch Geburt des Kindes  
Sparen fürs Kind

Dies und weitere Fragen und Tipps werden in dem Vortrag behandelt.

Dozentin: Almut Barnstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS03 \*Online\*

Do., 09.02.2023, 19:00-20:00 Uhr  
Online-Seminar

9,- €

## Energiewende kann jetzt jede:r - Balkonkraftwerk

Der Klimawandel geht alle an - für Viele ist aber das Denken in Alternativen noch immer zu weit vom eigenen Leben entfernt und die Entwicklung scheint kaum beeinflussbar.

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.

An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt.

Vorge stellt wird der komplette Ablauf zur Installation von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zur Finanzierung und dem Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann - und am Ende steht vielleicht eine Photovoltaik-Anlage.

Es findet keine Produktberatung statt!

Dozent: Jens Neumann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS04 \*Online\*

Mi., 15.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Online-Seminar

5,- €

### 404GS05 \*Online\*

Di., 14.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Online-Seminar

5,- €

### 404GS09 \*Online\*

Di., 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Online-Seminar

5,- €



### Finance Monday: Zeitenwende in der Geldanlage

Derzeit reiht sich eine Krise an die andere: Krieg, gestörte Lieferketten, Rohstoff- und Energie-Engpässe, Personalmangel. Ausgabenprogramme sollen die Auswirkungen bekämpfen. Die Europäische Zentralbank begleitet dies mit einer drastisch erhöhten Geldmenge. Hohe Inflation, Entwertung von Sparguthaben und Wohlstandsverlust sind die Folgen. Eine Zeitenwende ist auch bei der Geldanlage notwendig. Der Vortrag befasst sich mit Ursachen und Wechselwirkungen der Probleme und erklärt, was Privatanleger tun können.

Dozent: Michael Mundenbruch

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS06 \*Online\***

Mo., 20.03.2023, 19:00-21:00 Uhr  
Online-Seminar - kostenlos

### Bürgerenergiekonzepte: Was können Bürgerinnen und Bürger tun?

Bürgerenergie steht für eine erneuerbare, auf dezentrale Strukturen hin ausgerichtete Energiewende, die demokratischen, sozialen und ökologischen Werten entspricht. Viele Menschen möchten sich hier engagieren. Der Vortrag zeigt verschiedene Möglichkeiten, die von Balkonmodulen über rein finanzielle Beteiligungen bis hin zu Energiegemeinschaften und Energy Sharing reichen.

Dozentin: Katharina Habersbrunner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS07 \*Online\***

Do., 23.03.2023, 18:30-19:30 Uhr  
Online-Seminar

### Finance Monday: Börsenthemen für junge Frauen

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Schritt-für-Schritt-Einführung in die Börsenthematik. Erfahren Sie, wie viel Vermögen Frauen in einem bestimmten Alter haben sollten, wie die Wertpapierbörse funktioniert, was Aktien und Aktienindizes sind und welche ETFs es gibt. Dozentin Paulina Lolov erklärt auch, ob sich für Sie ein Sparplan lohnt.

Dozentin: Paulina Lolov

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS08 \*Online\***

Mo., 17.04.2023, 19:00-21:00 Uhr  
Online-Seminar - kostenlos

### Grüne Anlagen: Mit gutem Gewissen investieren, teure Mogelpackungen vermeiden

Seit August 2022 müssen Banken und einige Finanzvermittler ihre Kunden fragen, ob sie in ethisch-nachhaltige Geldanlagen (ESG) investieren wollen. Der Vortrag zeigt die verschiedenen Herangehensweisen dieser Anlagen. Es werden Vor- und Nachteile von ESG - zum Beispiel im Hinblick auf Risiken, Rendite, Kosten und Verfügbarkeit - vorgestellt.

Dozent: Ulrich Lohrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS10 \*Online\***

Mi., 17.05.2023, 19:00-21:00 Uhr  
Online-Seminar - kostenlos

9,- €



## Kaufkraftverlust durch Inflation : Wie schütze ich mein Erspartes?

Durch Corona und Ukraine-Krieg steigt die Inflation. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Vermögen und Ihre Altersvorsorge gegen Kaufkraftverlust schützen können. Erklärt wird, wie sich Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle und andere Sachwerte in der Vergangenheit bei steigender Inflation entwickelt haben. Erfahren Sie, wie Sie Risiken streuen können und ob der Ausstieg aus bestimmten Anlagen ratsam ist.

Dozent: Ulrich Lohrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS11 \*Online\*

Di., 11.07.2023, 19:00-21:00 Uhr  
Online-Seminar - kostenlos

## Nebenberuflich selbstständig

Dieser Kurs unterstützt Sie mit praxisnahen Informationen auf Ihrem Weg zur Nebenerwerbsgründung. Geklärt wird, welche Voraussetzungen für den Nebenerwerb erfüllt werden müssen und wie Sie Anfängerfehler vermeiden. Weitere Themen sind: Gründungsphase, Finanzierungsmöglichkeiten, Gewerbeamt, Finanzamt, IHK, Handwerkskammer, Risiken und Chancen.

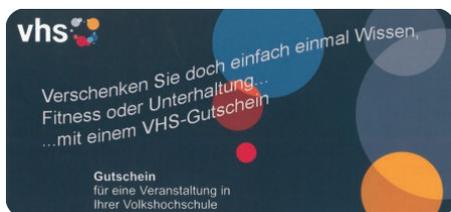
Dozent: Jörg Scharnweber

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS12 \*Online\*

Do., 13.07.2023, 19:00-21:00 Uhr  
Online-Seminar

5,- €



## Das erste Handy. Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?

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.

### 404GS13 \*Online\*

Mi., 14.06.2023, 20:00-21:30 Uhr  
Online-Seminar

11,- €

## "Hundherum informiert": Wie spielen unsere Hunde?

Hunde spielen viel und gerne - nicht nur als Welpen, sondern auch später im Leben ... Oft wird Hunden dadurch aber auch ein Stempel aufgedrückt. Wer kennt sie nicht, die "Der tut nix - der will nur spielen"-Hunde. Oftmals werden hier aber hündische Signale fehlinterpretiert oder gar nicht erst erkannt und der Mensch schreibt seinem Hund - aus den bisher gemachten Erfahrungen oder einem verklärten Blick heraus - eine Spiel-Motivation zu.

Themen:

Warum spielen Hunde?

Woran erkenne ich Spiel?

Welche Spielformen gibt es?

Wie spiele ich "richtig" mit meinem Hund?

Wann sollte ich ein Spiel zwischen Artgenossen unterbrechen?

Dozentin: Vanessa Schmidt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS14 \*Online\*

Mi., 29.03.2023, 18:30-20:00 Uhr  
Online-Seminar

9,- €



### "Hundherum informiert": Wie kommunizieren unsere Hunde?

Missverständnisse beruhen in aller Regel auf Kommunikationsproblemen - "Wir reden aneinander vorbei" oder "Verstehen nicht, was der andere will". Das passiert uns auch, wenn wir in den Dialog mit unseren Hunden gehen. Häufig wird dann versucht, Hunden bei zu bringen den Menschen zu verstehen. Doch unsere Art der "digitalen Kommunikation" können Hunde nicht umsetzen.

Daher sind wir als Hundehalter:in gefragt uns auf die "analoge Kommunikation" zu besinnen und die Signale unserer Hunde kennen zu lernen und richtig zu interpretieren.

In diesem Vortrag beleuchten wir u.a. folgende Fragestellungen:

Was ist Kommunikation?

Wie kommunizieren Wölfe und Hunde?

Wo unterscheidet sich menschliche von hündischer Kommunikation?

Wie können Menschen und Hunde "klar" miteinander kommunizieren?

Dozentin: Vanessa Schmidt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS15 \*Online\***

Mi., 26.04.2023, 18:30-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

### Einführung in die Künstliche Intelligenz (KI)

Siri, Alexa, autonomes Fahren, Apps: KI ist in vielen Lebensbereichen anzutreffen. KI-Experte Peter Seeberg schildert die Auswirkungen dieser Entwicklung und gibt auch einen Ausblick, aus welchen weiteren Bereichen KI in Kürze nicht mehr wegzudenken sein wird.

Dozent: Peter Seeberg

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS16 \*Online\***

Mi., 03.05.2023, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

### "Hundherum informiert": Wie lernen unsere Hunde?

Versucht man eine Definition des Begriffs "Lernen" zu finden, stößt man auf eine Vielzahl. Seit Jahrzehnten versuchen sich die unterschiedlichsten Wissenschaftler daran. All den Definitionen ist aber i.d.R. eins gemeinsam: Lernen wird als Verhaltensänderung aufgrund von Erfahrung verstanden.

Für uns als Hundehalter:innen ist es daher nicht uninteressant zu verstehen, wie unsere Hunde lernen und welche lernähnlichen Prozesse es gibt. Ein Grundverständnis davon hilft uns dann auch im Training.

Wir beleuchten in diesem Vortrag daher u.a. die folgenden Fragestellungen:

Welche Lernformen gibt es?

Wie kann ich als Halter:in darauf einwirken?

Was bleibt meinem Hund dabei "im Gedächtnis"?

Dozentin: Vanessa Schmidt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS17 \*Online\***

Mi., 24.05.2023, 18:30-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

### Faszination Weltall - aktuelle Forschungsergebnisse aus der Astronomie

Das James-Webb-Weltraumteleskop schickt eine beeindruckende Bilderflut aus dem Weltall zur Erde. Andere Raumsonden haben ihre Ziele im Sonnensystem erreicht oder sind dahin unterwegs. Physiker Markus Vossebürger stellt neueste Erkenntnisse aus diesen Missionen vor und ordnet ihre Bedeutung für unser Wissen über den Kosmos ein.

Dozent: Dr. Markus Vossebürger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### **404GS18 \*Online\***

Mo., 10.07.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €



## "Visual Storytelling" - mit Bildern Geschichten erzählen

Oft genügt ein einziges Foto, um eine ganze Geschichte zu erzählen. Es kann aber auch eine Bilder-Serie sein, die ohne Worte eine Story im Kopf der Betrachter:innen entstehen lässt.

Die Online-Info gibt einen ersten Einblick in die Techniken und Möglichkeiten, wie allein durch Bilder Geschichten erzählt werden können.

Dieser kurze und informative Online-Vortrag gibt anhand vieler Beispiele einen ersten Einblick ins "Visual Storytelling".

Dozent: Georg Schraml

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS19 \*Online\*

Di., 20.06.2023, 19:00-20:00 Uhr  
Online-Seminar

4,- €

## Beruf

## 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.

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in ZOOM: Was kann ZOOM eigentlich alles? Wie können Sie an einem ZOOM-Meeting teilnehmen und wie können Sie eigene ZOOM-Meetings veranstalten?

Schritt für Schritt lernen Sie die Bedienung des Online-Videokonferenzsystems ZOOM kennen u. a. Installation, Benutzerregistrierung, Beitritt zu einem Meeting, Grundlagen zur Meetingplanung und -durchführung, Teilnehmer einladen, Bildschirm teilen und vieles mehr.

Vorkenntnisse: allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse und grundlegender Umgang mit Internet erforderlich

Technische Voraussetzungen: 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 Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC

oder Laptop konzipiert. Nichts desto trotz ist eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone möglich.

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

### 400GS50 \*Online\*

Mo., 27.03.2023, 18:00-20:00 Uhr  
Mi., 29.03.2023, 18:00-20:00 Uhr  
Online-Seminar  
Anna-Maria Bär

5,- €

## Grundkurs Microsoft Word 2016

Verschaffen Sie sich mit diesem kompakten Einführungskurs einen Überblick über die Möglichkeiten des Programms Microsoft Word 2016. Lernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele, wie man Texte eingibt, markiert, bearbeitet und korrigiert, mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung Dokumente gestaltet, speichert und druckt.

Grundlagenkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

Vorkenntnisse: allgemeine PC- und Windowskenntnisse, jedoch keine Vorkenntnisse in Microsoft Word erforderlich

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Word 2016-Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Betriebssystem ist von Vorteil.

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

### 400GS51 \*Online\*

Mo., 20.03.2023, 17:30-19:30 Uhr  
Mi., 22.03.2023, 17:30-19:30 Uhr  
Online-Seminar  
Anna-Maria Bär

15,- €



## Online-Programm

### Grundkurs Microsoft Excel 2016

Machen Sie den Einstieg in das Programm mit diesem kompakten Einführungskurs und lernen Sie das Erfassen und Bearbeiten von Zahlen, Daten zu formatieren, Grundrechenarten und das Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Mit Hilfe von leicht nachvollziehbaren Übungen erlernen Sie den effektiven Umgang mit Microsoft Excel.

Grundlagenkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

Vorkenntnisse: allgemeine PC- und Windowskenntnisse, jedoch keine Vorkenntnisse in Microsoft Excel erforderlich.

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Excel 2016-Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Betriebssystem ist von Vorteil.

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

#### 400GS52 \*Online\*

Mo., 27.03.2023, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 29.03.2023, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

### 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\*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

### 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\*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

### 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\*

9 x dienstags, 7 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 21.03.2023

Online-Seminar

299,- €



## 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 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

## 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 dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

## 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 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 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

## 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 dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €



### 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\***

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023  
Online-Seminar

**299,- €**

### 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\***

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023  
Online-Seminar

**299,- €**

### 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\***

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023  
Online-Seminar

**299,- €**

### 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 21.03.2023  
Online-Seminar

**299,- €**



## 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 dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

## 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 dienstags, 5 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

199,- €

## Online-Vortrag: Urheberrecht in der Praxis

Unser alltägliches Leben wird durch eine Vielzahl an Gesetzen und Vorschriften geregelt. Das betrifft z.B. auch die Nutzung von Bildern oder Schriften für die eigene Webseite, den eigenen Flyer oder die sozialen Medien.

Doch was ist eigentlich erlaubt?

Heutzutage werden Bilder oder Schriften im Internet gesucht, um z.B. Flyer, Plakate oder das eigene Profil auf Social-Media zu verschönern. Vielen ist jedoch nicht bewusst, dass nicht alles gestattet ist und dass die unerlaubte oder falsche Verwendung von Bildern, Schriften oder Musik z.T. empfindliche Strafen nach sich ziehen kann.

Dieses Webinar bringt etwas Licht ins Dunkel und erklärt auf anschauliche Weise, was bei der Nutzung von Bildern, Schriften und Musik erlaubt ist und was nicht.

Hinweis: In diesem Webinar kann selbstverständlich keine explizite Rechtsberatung stattfinden bzw. gegeben werden.

Inhalte:

Basics des Urheberrechts:

Was ist das Urheberrecht und wofür wird es angewendet?

Die vier Grundlagen des Urheberrechts

Was fällt alles unter das Urheberrecht?

Bildlizenzenmodelle / Bilddatenbanken:

Wo finde ich Bilder und wie und in welcher Form kann ich diese Bilder aus dem Internet verwenden?

Kostenpflichtig/kostenlos - worauf ist zu achten?

Fontlizenzen / Fontdatenbanken:

Wo finde ich Schriften und wie und in welcher Form kann ich diese Schriften aus dem Internet verwenden?

Kostenpflichtig/kostenlos - worauf ist zu achten?

Musik & GEMA:

Wo finde ich Musikstücke und wie und in welcher Form kann ich diese Musikstücke aus dem Internet verwenden?

Dozentin: Andrea Michalowski

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS20 \*Online\*

Mi., 01.02.2023, 18:00-19:00 Uhr

Online-Seminar

11,- €



## Online-Programm

### Online-Seminar "Gewusst wie" MS Office - Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Oft wünscht man sich bei der täglichen Arbeit mit gängigen Office-Anwendungen gewisse Aufgaben und Arbeitsschritte effizienter umsetzen zu können und dabei Zeit zu sparen.

Anhand anschaulicher Praxisbeispiele erhalten Sie dafür jede Menge Tipps.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

Windows-Vorkenntnisse: Maus- und Tastaturbedienung, Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen, Programme starten und beenden, Dateien speichern und löschen, sicherer Umgang mit dem Windows Explorer

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS21 \*Online\*

Di., 25.04.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

### Online-Seminar "Gewusst wie" Excel - die Verweis-Funktionen clever verwenden

Microsoft hat einige neue hilfreiche Excel-Funktionen implementiert für die Berechnung und Auswertung von Zahlen wie z. B. XVERWEIS, WENNS, SUMMEWENNS, SORTIEREN, FILTERN und viele mehr.

Anhand von praktischen Beispielen wird der Nutzen im Excel-Alltag aufgezeigt und kann nachvollzogen werden.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Windows-Vorkenntnisse: Maus- und Tastaturbedienung, Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen, Programme starten und beenden, Dateien speichern und löschen, sicherer Umgang mit dem Windows Explorer

Excel-Vorkenntnisse: Excel-Dateien öffnen/speichern, Tabellen erstellen und Grundformatierungen durchführen, Zellenformatierungen durchführen, AutoAusfüllfunktionen kennen, Seite einrichten und ausdrucken, arbeiten mit der Zwischenablage, einfache Formeln und Funktionen nutzen, arbeiten mit Tabellenblättern

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS22 \*Online\*

Mo., 15.05.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

## Sprachen

### Spanisch

#### 741ME1 Memmelsdorf

10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr

ab 25.02.2023

Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"; Redewendungen in Alltagssituationen; 5. Fortsetzung

Claudia Inés Calzada Lozano

44,- €

## Gesundheit

### Qi Gong

#### 120GS2 \*Online\*

9 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr

ab 14.03.2023

Online-Kurs in der vhs.cloud; live-Termine

Ingrid Scharf

27,- €

### Yoga

#### 121GS2 \*Online\*

10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr

ab 01.03.2023

Online-Kurs in der vhs.cloud. Live-Termine über Zoom.

Cordula Schmidt

30,- €



## Long Covid - Die gefährlichen Langzeitfolgen von Corona



Martin Korte, Professor für Neurobiologie an der TU Braunschweig, erläutert in diesem Online-Vortrag die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung, und zeigt auf, wie das Corona-Virus unser Gehirn schädigt und wie man das Risiko für Long-Covid minimieren kann. Erschöpfung, Gehirnnebel, Konzentrationsprobleme: Etwa zehn Prozent aller Corona-Patienten beklagen diese und ähnliche Langzeitfolgen noch Monate nach der Infektion, selbst nach einem milden Krankheitsverlauf - auch wenn die Betroffenen zuvor jung, gesund und leistungsstark waren.

Auf folgende Fragen versucht Prof. Dr. Martin Korte, der auch am Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung zu Long-Covid forscht, Antworten zu geben:

- welche langanhaltenden Symptome eine Corona-Infektion hervorrufen kann,
- wie es sein kann, dass mit dem Gehirn ein Organ betroffen ist, das meist gar nicht infiziert wurde,
- zu welchen chronischen Erkrankungen und Auswirkungen auf die Psyche das führen kann,
- welche Menschen am meisten gefährdet sind
- und mit welchen Therapien und Maßnahmen man den Erkrankten helfen kann.

- Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschildt.

### 400GS03 \*Online\*

Mo., 27.02.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Online-Vortrag

5,- €

## Besser leben mit den ruhelosen Beinen (Restless legs)

Es ist ein Ziehen, Brennen, Kribbeln, Ameisenlaufen oder nur Bewegungsdrang in den Beinen oder Armen, immer Abends wenn man zur Ruhe kommen will. Besserung verspricht dann nur Bewegung, Massieren oder kaltes Abduschen. Woher kommt dies Erkrankung an

der etwa 10% aller Deutschen leiden? Was lässt sich selbst tun, wenn man betroffen ist? Welche Dinge sollte man essen oder besser meiden um eine Therapie zu unterstützen? Studien zeigen klar, mit dem richtigen Verhalten lässt sich ein Restless Legs Syndrom besser in den Griff bekommen. Im Kurs vermittelt Dr. Albrecht Vorster (Inselspital Bern) wissenschaftlich validierte Verhaltenstipps für ein besseres Leben mit dieser chronischen Erkrankung.

Albrecht Vorster ist Biologe und Schlafforscher. In Kooperation mit der vhs Taufkirchen.

### 401GS04 \*Online\*

Di., 21.03.2023, 19:30-21:30 Uhr  
Online-Vortrag

8,- €

## Kultur

## Niki de Saint Phalle (1930 - 2002) - Alle Macht den Nanas!

Zum Weltfrauentag am 8. März Niki de Saint Phalle zählt zu den schillerndsten Künstlerinnen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Vor allem für ihre farbenfrohen, sinnlich-voluminösen Frauenfiguren, den Nanas, ist die Malerin und Bildhauerin bekannt. Selbstbewusst und stark transportieren sie die „Nana-Power“, das moderne Frauenbild der Künstlerin, die für Frauen die gleichen Freiräume wie für Männer beanspruchte.

Zooming Female Artits (ZoFA) nimmt Sie mit auf die Reise durch das Leben und facettenreiche Werk der Feministin, die ihre Ziele präzise anvisierte und sich nachdrücklich behauptete.

ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerin und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via Zoom.

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschildt.

### 401GS02 \*Online\*

Do., 09.03.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Online-Event - ohne Gebühr



# vhs wissen live

### das digitale Wissenschaftsprogramm

## Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern.

Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert.

Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

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

### 402GS01 \*Online\*

Mo., 06.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor.

Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens.

In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde.

Veronika Settele ist Historikerin an der Universität Bremen. Sie wurde 2020 von der VolkswagenStiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet.

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

### 402GS02 \*Online\*

Mi., 08.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Inflation und Globalisierung - von 1850 bis heute

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen.

Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert.

Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

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

### 402GS03 \*Online\*

So., 12.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



## JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch

Zwei RedakteurInnen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Genauer Titel, Text und Name der beiden JournalistInnen werden zeitnah mitgeteilt. In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

### **402GS04 \*Online\***

Mi., 22.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### **402GS08 \*Online\***

Mi., 22.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Kann man Demokratie messen?

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst 'objektiv' erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein 'essentially contested concept' nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

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

### **402GS05 \*Online\***

Mo., 27.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen?

Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration.

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). In Kooperation mit der acatech. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

### **402GS06 \*Online\***

Di., 07.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



### Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs

„Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik.

Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert.

Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen“ Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann.

Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

Ulrich Wengenroth studierte Geschichte, Volkswirtschaft und Recht in Frankfurt/Main, Darmstadt und London. Nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München, befindet sich jetzt im Ruhestand. Er ist acatech-Mitglied.

In Kooperation mit der acatech Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

#### 402GS07 \*Online\*

Di., 28.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sibylle Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

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

#### 402GS09 \*Online\*

Mi., 15.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung - von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen - geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars übernahm. Neben der Entwicklung von Radarkom-

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



ponenten, Car-to-X und verschiedenen Fahrerassistenzfunktionen verantwortet er Absicherungs-, Ratings- und Produktsicherheitsumfänge. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

In Kooperation mit der acatech Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

## **402GS10 \*Online\***

Di., 21.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?**

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte ist, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer fernerer Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

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

## **402GS11 \*Online\***

Do., 16.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland.**

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde?

Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden?

Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

## **402GS12 \*Online\***

So., 16.04.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

**Besuchen Sie  
uns doch einmal  
auf Facebook**

[www.facebook.de/  
VHSBambergLand](https://www.facebook.de/VHSBambergLand)



## Online-Programm

### Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegenetzen?

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden.

Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft.

Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben.

Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME.

Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

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

#### 402GS13 \*Online\*

Di., 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat - und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel - und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf. Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der

Künste gewählt.

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

#### 402GS14 \*Online\*

So., 23.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte.

Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet.

So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

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

#### 402GS15 \*Online\*

Mi., 26.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa.



In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander.

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Seine Forschungsthemen sind Religionsgeschichte Ostmittel- und Osteuropas, Geschichte der Imperien in Osteuropa, Gesellschaftsgeschichte Russlands im 19. Jahrhundert, Historiographie und Geschichtsdanken in Russland und Transnationale Beziehungen zwischen Ost-, Mittel- und Westeuropa.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg statt.

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

## **402GS16 \*Online\***

Mo., 08.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne**

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt

## **402GS17 \*Online\***

Do., 11.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Ethik der Digitalisierung**

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

## **402GS18 \*Online\***

Mo., 22.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Kontakt zu uns:**

Tel. 0951-85760

[info@vhs-bamberg-land.de](mailto:info@vhs-bamberg-land.de)

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

[facebook.de/VHSBambergLand](https://facebook.de/VHSBambergLand)



**VOLKSHOCHSCHULE**

**FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE**

# Studienreisen Studienfahrten



### Studienreise: Kunstreise in die Niederlande mit Besuch der Vermeer-Sonderausstellung im Rijksmuseum in Amsterdam



© Ossip van Duivenbode

Anlass für diese Fahrt ist die größte Vermeer-Ausstellung der letzten 50 Jahre die im Rijksmuseum in Amsterdam zu sehen sein wird. Nur etwa 35 Gemälde Vermeers haben sich bis heute erhalten, 27 davon sollen im Rijksmuseum in dieser Ausstellung zu sehen sein. Weitere Programmpunkte dieser Kunstreise sind der Besuch des Van-Gogh-Museums in Amsterdam und des Mauritshuis in Den Haag, das für seine Sammlung holländischer und flämischer Malerei weltberühmt ist. Ein Tagesausflug führt nach Rotterdam, wo das Depot des Museums Boijmans Van Beuningen besucht wird.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 1.420,- €, der Einzelzimmerzuschlag 320,- €.

Im Fahrpreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- vier Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel the niu Fender in Amsterdam oder einem gleichwertigen Hotel, inklusive Bettensteuer Amsterdam.
- Abendessen im Hotel am Anreisetag 23.03.2023.
- Eintritt Van Gogh Museum in Amsterdam inkl. Audioguide.
- Eintritt Rijksmuseum Amsterdam inkl. Sonderausstellung Vermeer. In der Sonderausstellung gibt es keine Audioguides, sondern nur Raumtexte in Niederländisch und Englisch. Fremdenführern ist der Zutritt zur Ausstellung nicht gestattet, die Gäste müssen die Ausstellung individuell besuchen.
- Eintritt Mauritshuis Den Haag mit Führung.
- Stadtrundfahrt Den Haag/Scheveningen

(ca. 2 - 3 Stunden).

- Eintritt und Führung Depot Museum Boijmans van Beuningen in Rotterdam.
- Stadtrundfahrt in Rotterdam mit Schwerpunktthema Architektur (ca. 2 bis 3 Stunden).

Bitte nehmen Sie zu dieser Reise einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mit! Die Reise wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.

Ausführliche Infos auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

#### 480GS10 Geschäftsstelle

23.03.2023 - 27.03.2023

1420,- €

### Studienreise: Chemnitz und das Erzgebirge



Kunstsammlungen Theaterplatz Chemnitz, Foto PUNCTUM - Bertram Kober

Programm: Mit den Kunstsammlungen Chemnitz ist Chemnitz das Zentrum der Klassischen Moderne des 20. Jahrhunderts in Sachsen. Zur Kulturregion von Chemnitz, das im Jahr 2025 Kulturhauptstadt Europas sein wird, gehören auch Annaberg-Buchholz, Schloss Augustusburg, Freiberg und Zwickau.

Neben einer Stadtrundfahrt durch Chemnitz unter dem Motto „Chemnitz auf dem Weg zur Kulturhauptstadt Europas 2025“ erwartet uns in Chemnitz eine Führung durch die Kunstsammlungen Chemnitz am Theaterplatz (Werke von Caspar David Friedrich, Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Edvard Munch u.a.). Ein Tagesausflug führt ins Westerzgebirge und den Musikwinkel nach Schneeberg (spätgotische Kirche St. Wolfgang mit Cranach-Altar) und Markneukirchen (eines der ältesten Musikinstrumentenmuseen der Welt). Der nächste Tagesausflug gilt dem Besuch von Freiberg (Terra Mineralia, eine der größten Mineralienausstellungen der Welt und Freiburger Dom St. Marien). Den Abschluss der Reise bildet der Besuch von Schloss Augustusburg und

des Archäologischen Museums in Chemnitz. Der Fahrpreis beträgt 825,- €, der Einzelzimmerzuschlag beträgt 70,- €.

Im Fahrpreis enthalten sind:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- 3 Übernachtungen in Panorama-Zimmern im Ahorn Hotel am Fichtelberg in Oberwiesenthal, alle Zimmer mit Flachbild-TV, Telefon, Dusche/WC, Föhn.
- Begrüßungsgetränk.
- 3 x Frühstücksbuffet.
- 2 x Abendbuffet mit wechselnden Hauptgängen, vegetarischem Gericht, Salatbar und Dessertvielfalt.
- 1 x deftiges Abendbuffet „Wie es der Bergmann liebte“.
- 2-stündige Stadtführung/Stadtrundfahrt „Chemnitz auf dem Weg zur Kulturhauptstadt Europas 2025“.
- Eintritt und einstündige Führung durch die Kunstsammlungen Chemnitz am Theaterplatz.
- Eintritt und Führung in der Kirche St. Wolfgang in Schneeberg (Cranach-Altar).
- Eintritt und Führung in einer Schauwerkstatt des Musikinstrumentenbaus in Klingenthal / Markneukirchen.
- Eintritt und Führung durch das Musikinstrumentenmuseum Markneukirchen.
- Eintritt und Führung in der Sammlung Terra Mineralia in Freiberg.
- Eintritt und Domführung mit Orgelvorspiel im Dom St. Marien in Freiberg.
- Führung Schloss Augustusburg.
- Eintritt ins Archäologiemuseum in Chemnitz.

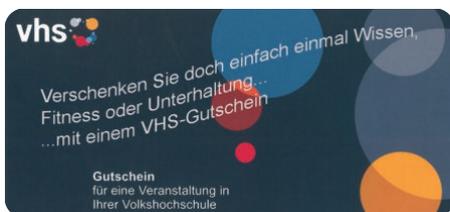
Ausführliche Infos auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

## 480GS11 Geschäftsstelle

28.04.2023 - 01.05.2023

825,- €



## Studienreise: Gustav Klimt und Wien mit Besuch der Sonderausstellung "Klimt. Inspired by Van Gogh, Rodin, Matisse..."



© WienTourismus \_ Christian Stemper

Programm: Thematisch liegt der Schwerpunkt dieser Wienreise auf Gustav Klimt, dem Maler, der die Zeit des Jugendstils nachhaltig prägte. Neben einer klassischen Stadtrundfahrt stehen auf dem Programm

eine Führung durch das Ausstellungshaus der Wiener Secession und eine Führung durch die Klimt-Villa. Ein Highlight ist der Besuch des Belvedere und Führung durch die Gemäldegalerie im Oberen Belvedere sowie durch die Sonderausstellung „Klimt. Inspired by Van Gogh, Rodin, Matisse.“ im Unteren Belvedere. Diese Sonderschau geht den Fragen nach: Wer inspirierte Gustav Klimt? Wie gut war ihm Vincent van Gogh bekannt? Sie zeigt Werke von Klimt, van Gogh, Matisse und vielen anderen in eindrucksvollen Gegenüberstellungen. Etwa neunzig Gemälde, Zeichnungen und Skulpturen von Gustav Klimt und anderen Künstlerinnen und Künstlern werden in dieser Sonderausstellung zu sehen sein. Ebenfalls auf dem Programm steht eine Führung durch das Leopold Museum. Das Leopold Museum beherbergt mit rund 6000 Werken eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen österreichischer Kunst der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts und der Moderne.. Hier finden sich neben der bedeutendsten Egon-Schiele-Sammlung auch Hauptwerke von Gustav Klimt - unter anderem das berühmte Gemälde „Tod und Leben“ sowie Landschaften. Die Fahrt wird abgerundet durch eine Schifffahrt in Wien, den Besuch der Schlösser Niederweiden und Hof.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 1.250,- € und der Einzelzimmerzuschlag p.P. 200,- €.

Im Fahrpreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- 4 Übernachtungen mit Frühstück im Austria Trend Hotel Ananas oder gleichwertig.
- 1 Abendessen am Anreisetag im Hotel am 03.05.2023.
- 1 x dreistündige Stadtrundfahrt Wien.
- Eintritt und einstündige Führung im Haus der Secession (Beethovenfries).
- Eintritt und einstündige Führung Klimt Villa.
- Eintritt und einstündige Führung Gemäldesammlung Oberes Belvedere.
- Eintritt und einstündige Führung durch die Sonderausstellung „Klimt. Inspired by..“ im Unteren Belvedere.
- Donauschiffahrt vom Schwedenplatz zur Reichsbrücke.
- 1 Abendessen in einem Heurigenlokal in Grinzing (gemischte warme Heurigenplatte und ¼ l Wein) am 05.05.2023.
- Eintritt und einstündige Führung im Leopold Museum.
- Eintritt und Führung Schloss Hof & Schloss Niederweiden.
- ein Abendessen auf Schloss Hof am 05.05.2023.

Bitte denken Sie daran, zu dieser Reise einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mitzunehmen.

Die Reise wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.

Ausführliche Infos auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

## 480GS12 Geschäftsstelle

03.05.2023 - 07.05.2023

1250,- €

Anmeldung  
und Infos unter:

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

## Studienreise: Brunn und der Mährische Karst



Programm: Landschaftliche Gegensätze, historische Städte mit unschätzbaren Kulturdenkmälern und eine Vielzahl herrlicher Schlösser und Burgen machen die Region Südmähren und Brunn zur anziehendsten Region der Tschechischen Republik. Von unserem Hotel in Brunn, wo wir auch einen Stadtrundgang machen werden, starten wir zu einem Tagesausflug in den Mährischen Karst. Der Mährische Karst zählt zu den größten europäischen Karstgebieten und wird von riesigen Höhlensystemen durchzogen. Die größte und eindrucksvollste Höhle ist die Punkva-Höhle, die wir mit einer unterirdische Bootsfahrt auf dem Fluss Punkva in der Tiefe der Höhle sowie einer Seilbahnfahrt zur Macocha-Aussichtsplattform erkunden werden. Weitere Besichtigungspunkte sind die barocke Wallfahrtskirche in Kiritin (Krtiny) und das Barockschloss von Austerlitz (Slavkov). Ein ganz besonderes Highlight ist der Besuch eines Konzerts der Brüner Philharmonie. Ein zweiter Tagesausflug führt ins südmährische Weinbaugebiet um Nikolsburg (Mikulov). Hier besichtigen wir die Schlösser Eisgrub (Lednice) und Valtice (Feldsberg).

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.

Bei Eintrittskarten für Veranstaltungen tritt SR-Reisen nicht als Veranstalter, sondern als Vermittler auf. Der Fahrpreis beträgt p.P. 880,- €, der Einzelzimmerzuschlag p.P. 100,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- 3 Übernachtungen / Frühstück im Hotel International Best Western Premier, Brunn (4 Sterne superior tschechischer Klassifikation).
- Stadtbesichtigung in Brunn (Brno).

- Abendessen (3-Gang-Menü) im Hotel International am 22.06.2023.
- Eintritt Punkva-Höhle inkl. Fahrt mit dem Ökozug, Bootsfahrt und Seilbahnfahrt zur Mazocha-Aussichtsplattform.
- Eintritt Wallfahrtskirche in Kritein (Krtiny) bei Brünn.
- Eintritt und Führung durch die historischen Säle von Schloss Austerlitz (Slavkov).
- Theatermenü im Hotel International in Brünn am 23.06.2023 (Vorspeise vor dem Konzert, Hauptgericht und Dessert nach dem Konzertbesuch).
- Konzertkarte der Kategorie 1 für das Konzert der Brünner Philharmonie im Janacek-Theater am 23.06.2023 (bei einer Buchung bis zum 10.05.2023, danach nach Verfügbarkeit).
- Stadtbesichtigung in Nikolsburg (Mikulov).
- Eintritt und Führung durch die Repräsentationsräume in Schloss Eisgrub (Lednice).
- Eintritt und Führung (Haupttrundgang) in Schloss Feldsberg (Valtice).
- Abendessen (3-Gang-Menü) in einem typischen Weinkeller.

Bitte vergessen Sie nicht, zu dieser Reise einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mitzunehmen!

Ausführliche Infos auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

Kooperation mit Sigrig Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

#### 480GS13 Geschäftsstelle

22.06.2023 - 25.06.2023

880,- €

Ausführliche  
Kursbeschreibungen  
unter:

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

## Tagesfahrt zur Sonderausstellung Niki de Saint Phalle in der Kunsthalle Schirn



Programm: Niki de Saint Phalle zählt zu den bekanntesten Künstlerinnen ihrer Generation. Die „Nanas“, ihre bunten, großformatigen Frauenfiguren, begründeten ihren internationalen Erfolg und gelten bis heute als ihr Markenzeichen. In einer großen Ausstellung beleuchtet die Schirn Kunsthalle das vielseitige Schaffen dieser außergewöhnlichen Künstlerin. Außer der Führung durch die Sonderausstellung steht auch eine 90-minütige Stadtrundfahrt/ Stadtführung zu „Architektur-Highlights“ auf dem Programm.

Die Fahrt wird durchgeführt ab einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 165,- €, darin enthalten sind:

- Busfahrt
- 90-minütige Stadtrundfahrt/Stadtrundgang „Architektur Highlights in Frankfurt“
- Eintritt und 60-minütige Führung durch die Sonderausstellung „Niki de Saint Phalle“ in der Kunsthalle Schirn in Frankfurt

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

Kooperation mit Sigrig Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

#### 490GS10 Geschäftsstelle

Fr., 21.04.2023, 5:00-20:00 Uhr

165,- €

### Tagesfahrt nach Schweinfurt und Würzburg: "Caspar David Friedrich und die Vorböten der Romantik und Kulturspeicher Würzburg"



Programm: Kaum ein anderes künstlerisches Schaffen der Romantik erfährt seitens der Forschung derart unterschiedliche Interpretationen und Deutungen wie das herausragende Werk Caspar David Friedrichs (1774 - 1840). Mit „Caspar David Friedrich und die Vorböten der Romantik“ wird im Museum Georg Schäfer in Schweinfurt nun in einer Sonderausstellung ein Bezug zu Werken seiner künstlerischen Quellen und Vorgänger gesucht. Vor allem die Landschaftsmaler des 18. Jahrhunderts schufen Grundlagen für Friedrich und seine Zeitgenossen.

Bei dieser Tagesfahrt wird nicht nur mit einer Führung die Sonderausstellung in Schweinfurt besucht, sondern im Anschluss daran erwartet die Gruppe eine 90-minütige Überblicksführung im Kulturspeicher Würzburg. Gemälde von Wilhelm Leibl, Max Liebermann, Otto Modersohn und Max Slevogt zählen zweifellos zu den Höhepunkten dieses Museums.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Im Programm sind Änderungen möglich.

Der Fahrpreis beträgt 185,- €. Enthalten sind:

- Busfahrt.
- Eintritt und 90-minütige Führung durch die Sonderausstellung "Caspar David Friedrich und die Vorböten der Romantik" im Museum Georg Schäfer.
- Eintritt und 90-minütige Führung im Museum Kulturspeicher Würzburg.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

**490GS11 Geschäftsstelle**

Fr., 12.05.2023, 7:00-20:00 Uhr

185,- €

### Tagesfahrt nach Erfurt zu den DomStufen-Festspielen: "Fausts Verdammnis"



Programm: Die DomStufen-Festspiele Erfurt haben sich einen klangvollen Namen gemacht. Jährlich veranstaltet das Theater Erfurt dieses sommerliche Open-Air-Ereignis vor der atemberaubenden Kulisse des Mariendoms und lässt die 70 Stufen des Domberges zur Opernbühne werden.

Nach einer Führung durch die Altstadt Erfurts besuchen wir am Abend die Aufführung „Fausts Verdammnis“ von Hector Berlioz.

Zum Inhalt der Oper: Berlioz' Faust erwacht mit der frühlinghaften Natur zu neuem Leben. Ein Osterchoral wandelt seine Traurigkeit in freudige Erwartung und macht ihn bereit für Mephistos Angebot, ihm die „wahrhaftige Welt“ zu zeigen. Nach dem Besäufnis in Auerbachs Keller weckt Mephisto in Faust die Sehnsucht nach der schönen jungen Marguerite. Fausts Verlangen wird so stark, dass er sich nun uneingeschränkt der Führung Mephistos ausliefert.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten.

Der Fahrpreis beträgt, p.P. 185,- €.

Für Senioren über 65 Jahre ermäßigt sich der Fahrpreis um 10,- € (bitte bei der Anmeldung angeben).

Darin enthalten sind:

- Busfahrt,
- Führung durch Erfurt und
- eine Karte für die Veranstaltung „Fausts Verdammnis“ der DomStufen-Festspiele.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

**490GS12 Geschäftsstelle**

Di., 11.07.2023, 12:00-23:00 Uhr

165,- €

## REISEANMELDUNG

→Bitte geben Sie die Anmeldung bei Ihrer VHS Bamberg-Land ab←

**Hiermit bitte(n) ich/wir um eine verbindliche Buchung für:**

Name der Reise:	Reisedatum/-zeitraum:			
	1. Person		2. Person	
(Titel) Nachname				
Vorname				
Straße				
Postleitzahl / Ort				
Telefon				
Mobiltelefon				
E-Mail-Adresse				
Nationalität (bei Auslandsreisen)				
Reiserücktrittversicherung	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Verpflegungs-Einschränkungen (s.u.)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Einzel- / Doppelzimmer	<input type="checkbox"/> EZ	<input type="checkbox"/> DZ	<input type="checkbox"/> EZ	<input type="checkbox"/> DZ

Bitte informieren Sie uns über Besonderheiten für Ihre Kost (z. B. Pescetarier, Vegetarier, Veganer, Allergien, kein Fisch o. ä.) oder Mobilitätseinschränkungen:

Wenn Sie an unserem Newsletter über weitere Reisen von SR-Reiseveranstaltungen interessiert sind, geben Sie hier bitte Ihre E-Mail-Adresse an:

---

Die Reise- und Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

---



---

Ort

Datum

Unterschrift



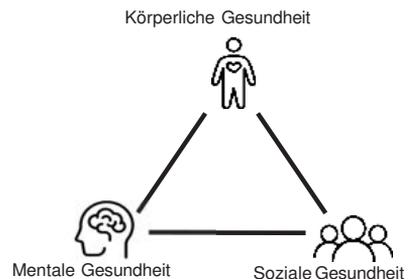
vhs

**VOLKSHOCHSCHULE**

**FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE**

## Was tun, wenn es immer heißer wird? Projekt „Resilienz durch Kulturlandschaft im Klimawandel“

In Bayern wird es immer wärmer. Für das Jahr 2050 kann die Wissenschaft sehr zuverlässig vorhersagen, dass Hitzeperioden mit über 40°C regelmäßig auftreten werden. Die hohen Temperaturen stellen dabei die Bevölkerung auch auf dem Land vor Herausforderungen. Wie können wir Wasser sparen? Welche Pflanzen kommen gut durch die Dürre? Gerade die Auswirkungen auf Landschaft als Raum zur Erholung sind noch unklar: Wann kann ich zum Joggen raus? Wird der Wald dann noch der Hitze standhalten? Wann kann ich mich draußen mit anderen treffen? Was sind die Folgen für meinen Garten?



Das Projekt REKKE der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) hat sich zum Ziel gesetzt, in der Region Bamberg und Oberfranken West die Flächen zu identifizieren, die 2050 in ihrer gegenwärtigen Nutzung stark gefährdet sind. Im Austausch mit der Bevölkerung vor Ort sollen Empfehlungen erarbeitet werden, wie unsere Landschaft auch im Jahr 2050 – unter dann veränderten Vorzeichen – ihre zentrale Funktion für Erholung und Entspannung noch erfüllen kann. Empfehlungen müssen auch machbar sein und brauchen Menschen mit Engagement, die sich daran wagen.

### Veranstaltungen und Workshops

Daher laden wir alle Interessierten in der Region ein, mit uns über die nötigen ersten Schritte dazu nachzudenken. Die VHS Bamberg-Land, das Bildungsbüro und das Klimaanpassungsmanagement des Landkreises werden gemeinsam mit der FAU mehrere Veranstaltungen und Workshops zu diesem Thema durchführen. Zusammen mit wissenschaftlichen Expertinnen und Experten sollen Menschen aus Stadt und Landkreis Bamberg Lösungen und Modelle entwickeln, wie wir ganz lokal und konkret auf diese Entwicklung in unserer Region reagieren sollen.

### Wir freuen uns, wenn Sie an dem Prozess mitwirken und Ideen einbringen!

Die genauen Termine und Orte standen bei Redaktionsschluss des Programms noch nicht fest.

Genauere Informationen erhalten Sie auf: [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)

# Gesellschaft und Leben





## Gesellschaft und Leben

### Führungen

### Naturkundliche Wanderungen

#### Vogelstimmenwanderung

Vogelstimmenwanderung mit der Vogelstimmenexpertin Ulrike Kästle auf der Schleusenhalbinsel.

Alle Vögel sind schon da

und zwitschern fleißig um die Wette! Welcher Vogel singt denn da schon vor Sonnenaufgang direkt vor meinem Fenster? Warum singen Vögel überhaupt? Und wann kommen die Zugvögel wieder zurück?

Kommen Sie mit nach draußen und lernen Sie die Stimmen der kleinen Gefiederten kennen und Unterscheiden.

#### 430BR1 Breitengüßbach

So., 30.04.2023, 6:30-8:00 Uhr

Treffpunkt: "Muna"-Tor, am Klingen, Breiten-güßbach

Ulrike Kästle

8,- €

#### Wie sich unsere Wälder im Klimawandel verändern

Exkursion im Weipelsdorfer Wald mit dem Förster Klaus Schulz

Der Weipelsdorfer Wald war Jahrhunderte im Besitz Bamberger Klöster und Stiftungen. Seit etwa 200 Jahren ist der gesamte Wald im Eigentum der Bürgerspitalstiftung Bamberg. In seiner Struktur und Baumartenzusammensetzung hat sich der Wald immer wieder verändert. Durch die nachhaltige Bewirtschaftung und die erzielten Erlöse konnten die sozialen und caritativen Aufgaben der Bürgerspitalstiftung unterstützt werden. Heute steht der Wald wohl vor seiner größten Veränderung. Wir werden der Frage nachgehen, wie dieser Wandel und Umbau aussehen kann und was wir tun können, um die Auswirkungen abzumildern.

Klaus Schulz ist Förster im Ruhestand und ehemaliger Leiter des städtischen Forstamtes Bamberg.

Treffpunkt ist der Wendeplatz am Weipelsdorfer Wald (Anfahrtskizze auf Homepage). Wir werden auch kurze Strecken abseits von Waldwegen in die Bestände gehen, bitte festes Schuhwerk tragen.

#### 412GS04 Geschäftsstelle

Fr., 07.07.2023, 17:00-19:00 Uhr

Ohne Gebühr

Klaus Schulz



© pixabay/wildkraeuter

#### Wildkräuter entdecken im Frühling

Findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Korb für Kräuter.

#### 450GU1 Gundelsheim

So., 23.04.2023, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt Ortsausgang Pünzendorf, Pünzental, Scheßlitz-Pünzendorf

Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890

Elisabeth Fröhlich

8,- €

#### Kräuterspaziergang am Waldrand

Findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Korb für Kräuter.

#### 450GU2 Gundelsheim

Fr., 12.05.2023, 16:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Ende Friedhofstr./ Steinleite, Gundelsheim

Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890

Elisabeth Fröhlich

8,- €

#### Kräuterführung „Frühlingskräuter“

Es werden verschiedene Wildkräuter gezeigt, die nicht nur gesund, sondern auch schmackhaft und lecker sind. Während der Kräuterführung pflücken wir die Kräuter, die wir anschließend zur Kräuterbutter (auf Anfrage auch vegan) verarbeiten.

Damit bist du für die beginnende Grillsaison



bestens gerüstet!

## 450ZA1 Zapfendorf

Sa., 13.05.2023, 14:00-17:00 Uhr  
Garten, Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Stefanie Lunz **8,- €**

## Kräuter sammeln, ernten und trocknen.

Du möchtest gerne Wildkräuter sammeln, weißt aber nicht wie und was du dazu brauchst? Du hast schon mal versucht, Kräuter zu trocknen, sie sind dir aber geschimmelt? Und wann sind Kräuter eigentlich „reif“?

In diesem Vortrag lernst du, welche Werkzeuge und Utensilien zum Sammeln sinnvoll sind, welche Kräuter zu welchen Tages- und Jahreszeiten ihre meisten Inhaltsstoffe besitzen und wie du sie richtig trocknest und lagerst, damit der Schimmel zur Vergangenheit gehört. Anschließend werden wir in einer kleinen Kräuterwanderung unser Wissen in die Praxis umsetzen.

## 450ZA2 Zapfendorf

Sa., 17.06.2023, 14:00-16:00 Uhr  
Garten, Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Stefanie Lunz **8,- €**

## Führungen allgemein

### „Stolpern über Steine“

Stolpersteine, wer kennt sie nicht? Sie sind mittlerweile in fast jeder Stadt in Deutschland zu finden.

Was können uns diese Steine sagen, was erzählen sie uns und wie sieht es mit ihnen in Bamberg aus?

„Jeder/jede Einzelne kann sich im eigenen Interesse mit der Vergangenheit seines/ihrer Landes auseinandersetzen und damit historische und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen.

Öffentliche Mahnmale und „Wiedergutmachungsabkommen“ ersetzen diese persönliche Auseinandersetzung nicht.“ So schreibt Gunda Trepp in ihrem Buch: „Gebrauchsanweisung gegen Antisemitismus“. Wie sieht es mit diesen Worten in Bezug auf die kleinen Mahnmale (Stolpersteine) in Bamberg und Umgebung

aus? Dieser Frage gehen wir (in Form eines Spaziergangs) gemeinsam nach.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies, Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg  
Treffpunkt: Synagogenplatz

## 410GS01 Geschäftsstelle

Mi., 28.06.2023, 18:00-20:00 Uhr  
Führung - ohne Gebühr  
Maria S. Becker

## Vom Gügel zur Giechburg



© Giechburg\_Christian Martin

Kunstgeschichtliche Wanderung mit Dr. Margit Fuchs

Gügel und Giechburg sind zwei hervorragende Baudenkmäler im Landkreis Bamberg und die Region um Gügel und Giechburg gehört zu den beliebtesten Ausflugs- und Wanderzielen der hiesigen Bevölkerung.

Die Veranstaltung „Vom Gügel zur Giechburg“ verbindet den schönen Spaziergang zwischen den beiden Baudenkmälern mit jeweils einer kunstgeschichtlichen Führungen vor Ort.

Startpunkt ist Sankt Pankratius am Gügel, wo auch die Möglichkeit zum Parken der Autos besteht. Die Führung um und in der Kirche wird 30-45 Min. dauern. Die anschließende Wanderung zur Giechburg nimmt etwa 30 Min. in Anspruch. Die Geschichte der Burg und die bestehenden Gebäudeteile werden näher erläutert, bevor der Rückweg zum Gügel die Veranstaltung abschließt.

Dauer der Veranstaltung: ca. 2 h

Der offizielle Führung endet auf der Giechburg, dort gibt es die Möglichkeit zur Erfrischung im Biergarten und einem gemeinsamen Rückweg zur Gügelkirche. Für Gehbehinderte und bewegungsscheue Menschen ist es auch möglich, die Giechburg mit dem Auto anzufahren.

Bei regnerischem Wetter wird die Veranstaltung verschoben.

Treffpunkt: Gügel -Parkplatz

## 411GS02 Geschäftsstelle

Fr., 30.06.2023, 15:00-17:00 Uhr  
Margit Fuchs **8,- €**



## Gesellschaft und Leben

### Vorträge/Veranstaltungen

### Heimat

#### Heimatliebe

##### 450HO3 Hohengüßbach

Mi., 15.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach  
Streifzug durch Franken  
Edgar Krapp

3,- €

### Deutschland

#### Der Neckar

##### 450HO2 Hohengüßbach

Do., 02.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach  
von der Quelle bis zur Mündung  
Friedhelm Haun

3,- €

### Länder

#### Iran - Bilder und Geschichten aus einem komplizierten Land



Bildervortrag mit Diskussion

Die aktuellen Berichte aus dem Iran machen deutlich, wie wenig wir in der Regel über die Menschen im Vielvölkerstaat wissen. Schon immer mussten die Iranerinnen und Iraner ihren Alltag im Spannungsfeld zwischen Politik und privatem Leben, zwischen Erlaubtem und

Verbotenen bewältigen. In seinem Vortrag erzählt Bernd G. Schmitz von Begegnungen während seiner Reisen, die ihn zwischen 2008 und 2019 sechsmal in die Islamische Republik führten. Während sich in dieser Zeit die politische Großwetterlage änderte, ist eines unverändert geblieben: die herzliche Gastfreundschaft der Menschen und die Neugier und Offenheit, mit der sie Fremden begegnen. Schmitz zeigt Bilder aus verschiedenen Provinzen des Vielvölkerstaats, erzählt von Großstädtern, die es freitags - anstatt in die Moschee - zum Camping in die Wüste zieht, von einer selbstbewussten Musikerin, die sich in eine Männerdomäne vorgewagt hat, vom besten Heinrich-Böll-Kenner unter Teherans Museumswärtern und von Belutschen, die ihn als Zeichen besonderer Wertschätzung zum Schießen einladen.

In Kooperation mit der KUFA. Um Anmeldung wird gebeten.

##### 411GS01 Geschäftsstelle

Mi., 22.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Großer Saal, KUFA, Ohmstr. 3, Bamberg  
Ohne Gebühr

#### Guyana

##### 450HO1 Hohengüßbach

Mi., 15.02.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach  
Klaus Henneberg

3,- €

### Geschichte

#### 107 Tage Kurt Eisner - Das Scheitern eines demokratischen Neuanfangs?

„Jedes Menschenleben soll heilig sein.“ Diese Worte stammen von Kurt Eisner, der am 7. November 1918 in München die Revolution in Bayern einleitete. Dies hatte nicht nur eine Änderung des politischen Kurses zur Folge, sondern auch, dass Bayern zum ersten der deutschen Länder wurde, in dem die Monarchie gestürzt und durch ein demokratisches System ersetzt wurde. Eisners Wort allein hatte zur Sicherung der Revolution nicht genügt. Da er die



Gewalt so sehr ablehnte, dass er anderen auch nicht mit ihr begegnen wollte, wurde er selbst zum Opfer der Gewalt. Der Vortrag soll daher den Versuch unternehmen, die Frage nach dem Scheitern des demokratischen Neuanfangs Bayerns zu untersuchen. Patrick H.-J. Nitzsche (Antisemitismusbeauftragter der Stadt Bamberg)  
 Online-Vortrag via Zoom. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

**400GS09 \*Online\***

Do., 27.04.2023, 19:00-21:00 Uhr  
 Ohne Gebühr  
 Patrick Nitzsche

**Kunstgeschichte**

**Die Dientzenhofer. Eine Baumeisterfamilie in Bayern, Franken und Böhmen**

Unter den bedeutenden Baumeistern der Barockzeit nimmt die Familie Dientzenhofer eine herausragende Stellung ein. Rund 250 Bauten schufen die fünf Brüder und ihre Söhne in Franken, Böhmen, Schlesien und der Oberpfalz, einige davon gelten als Schlüsselwerke des Barock. Der Vortrag „Die Dientzenhofer. Eine Baumeisterfamilie in Bayern, Franken und Böhmen“ schildert die Lebenswege der wichtigsten Vertreter der Dientzenhofer-Familie und stellt einige ausgewählte Bauten näher vor, darunter die Klosterkirche in Banz, Schloss Weißenstein in Pommersfelden und die Wallfahrtskirche Kappl in Waldsassen.

Online-Vortrag via ZOOM von Robert Schäfer M.A., Kunsthistoriker  
 Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

**400GS10 \*Online\***

Mi., 10.05.2023, 19:00-20:30 Uhr  
 Ohne Gebühr  
 Robert Schäfer

**Niki de Saint Phalle (1930 - 2002) - Alle Macht den Nanas!**



Zum Weltfrauentag am 8. März Niki de Saint Phalle zählt zu den schillerndsten Künstlerinnen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Vor allem für ihre farbenfrohen, sinnlich-voluminösen Frauenfiguren, den Nanas, ist die Malerin und Bildhauerin bekannt. Selbstbewusst und stark transportieren sie die „Nana-Power“, das moderne Frauenbild der Künstlerin, die für Frauen die gleichen Freiräume wie für Männer beanspruchte. Zooming Female Artists (ZoFA) nimmt Sie mit auf die Reise durch das Leben und facettenreiche Werk der Feministin, die ihre Ziele präzise anvisierte und sich nachdrücklich behauptete.

ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerinnen und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via Zoom.

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

**401GS02 \*Online\***

Do., 09.03.2023, 19:00-20:30 Uhr  
 Online-Event - ohne Gebühr

**Stephanskirche in Bamberg**

**411GU1 Gundelsheim**

Do., 16.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
 Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim  
 Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890  
 Margit Fuchs

3,- €



### Kulturgeschichte

#### '... hat stets treu, fleißig und gut gearbeitet'

Das Wanderbuch des Heinrich Heß aus Sassanfahrt

Die Gesellenwanderung ist ein Klischee: fleißige Handwerkurschen, die sich für drei Jahre in die Welt aufmachen, Neues lernen und ihre beruflichen Fertigkeiten vertiefen. So überliefern es uns Volkslieder und gefühlvolle Texte. Die Wirklichkeit sah - wie so oft - anders aus. Als Beispiel dient hier das Wanderbuch von Heinrich Heß aus Sassanfahrt, der um 1850 als Bäckergeselle unterwegs war. Zusammen mit anderen archivalischen Quellen zeigt Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer M.A. auf, welche Lebensgeschichten sich hinter der romantischen Vorstellung verbergen können.

Online-Vortrag. Bei Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

#### 400GS07 \*Online\*

Di., 28.03.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Online-Vortrag - ohne Gebühr  
Annette Schäfer

#### Ein Kölner geht den alten, rätselhaften Weg durch den Steigerwald



Der Künigundenweg zwischen Bamberg und Aub - unter anderem über Burgebrach, Schlüsselfeld, Scheinfeld und Markt Bibart - sei nach

Johann Ludwig Klarmann mit seinen Eigentümlichkeiten „ein Unikum in Deutschland“. Vielleicht war das der Grund für den Chef eines großen Reisebuchkonzerns, statt Spanien oder Sibirien den Steigerwald zu durchwandern? Er kam seinerzeit jedenfalls glücklich wieder nach Hause, begeistert von den naturnahen Wäldern und kleinen Städtchen mit wertvollen Kirchen und geschichtsträchtigen Schlössern.

Mit zahlreichen Bildern, mit Geschichte und Geschichten verführt der Buchautor Andreas Reuß bei seinem Online-Vortrag die Zuschauerinnen und Zuschauer, sich selbst einmal auf den Weg zu machen und den einen oder anderen verborgenen Schatz in der Kunst oder Kultur zu entdecken.

Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

#### 400GS11 \*Online\*

Di., 16.05.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Online-Vortrag - ohne Gebühr  
Andreas Reuß, Matthias Scherbaum

#### Dinosaurier, Hildegard von Bingen und die hochgerühmten Klosterwälder der Zisterzienser im Bamberger Land

Schon vor einigen Jahren startete der Landkreis Bamberg ein spannendes Projekt: Cisterescapes. Es geht zurück auf die Klosterlandschaften der Zisterzienser, die in Bamberg und Umgebung bis heute überraschend deutlich nachvollziehbar sind. Schon 1127 wurde Ebrach als erstes rechtsrheinisches Zisterzienserkloster gegründet und wuchs zur Perlenkette einer ganzen Landschaft, unter anderem bestehend aus Wäldern, Wegen, Weihern und Wiesenflächen. Auch einige unbekanntere Details, zum Beispiel die Entdeckung von Dinosaurier-Versteinerungen oder die Besuche von Heiligen sollen in einem Online-Vortrag mit zahlreichen Bildern des Autors Andreas Reuß vorgeführt werden.

Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

#### 400GS12 \*Online\*

Di., 23.05.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Online-Vortrag - ohne Gebühr  
Andreas Reuß, Matthias Scherbaum



## Politik

### Persien - Hat die Islamische Republik noch Zukunft?

Mit den intensivsten Demonstrationen seit der Revolution des Jahres 1979 zeigte sich das große Ausmaß der Unzufriedenheit. Weite Teile der Gesellschaft hoffen nicht mehr auf politische Reformen, sondern stellen mehr und mehr die Systemfrage. Welche langfristigen Faktoren haben die Protestwelle befördert? Welche Verbündeten hat der Iran noch? Und nicht zuletzt: Wie könnte eine Neuordnung aussehen?

Referent: Dr. Robert Staudigl, Politologe

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

**401GS03 \*Online\***

Mo., 13.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

### Gefahr für die Demokratie

Reichsbürger, Selbstverwalter und die Identitäre Bewegung

Deutschland befindet sich noch im Kriegszustand. Wir sind Personal der BRD GmbH. Das Naturrecht steht über dem Grundgesetz. Die Bundesregierung plant einen Bevölkerungsaustausch: Muslime rein, Christen raus. Diese und weitere Sätze ähnlicher Art wirken sehr verstörend auf uns. Es gibt in unserer und innerhalb der Gesellschaft Europas Menschen, die genau das glauben und auch nicht vor Gewalttaten zurückschrecken. In den letzten Jahren ist die heterogene Szene der Reichsbürger und Selbstverwalter zahlenmäßig stärker geworden. Das Anwenden von Waffengewalt nahm zu, es gab auch die ersten Toten. Darüber hinaus versucht die Identitäre Bewegung die junge Bevölkerung von einer drohenden Islamisierung zu überzeugen und dagegen zu mobilisieren. Was sind das für Gruppen, die auch vor der Anwendung von Gewalt nicht zurückschrecken? Welcher Methoden und welcher Ideologie bedienen sie sich?

Wir werfen im Rahmen von zwei Vorträgen einen genauen Blick auf diese Szene:

17.4.: Reichsbürger und Selbstverwalter - eine unterschätzte Gefahr!?

19.4.: Die Identitäre Bewegung und ihre Rolle in den sozialen Medien

Jochen Zellner, stellv. Leiter der Europäischen Akademie Bayern

In Kooperation mit der vhs Taufkirchen

Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

**401GS05 \*Online\***

Mo., 17.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Mi., 19.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

10,- €

### Natalie Amiri: Frauen in Iran und Afghanistan



In Iran ist niemand frei - deswegen protestieren Frauen und Männer gemeinsam und überall im ganzen Land. Es ist dennoch

vor allem eine Revolution der Frauen, und es geht längst nicht nur mehr um das Kopftuch, sondern um Selbstbestimmung. Auch in Afghanistan gibt es keine Freiheit und dennoch einige mutige Frauen. Wenngleich die Stitution der Frauen eine völlig andere ist als im Iran. Im Vortrag erläutert Natalie Amiri die Situation und schildert eindrücklich von ihren Erfahrungen als Journalistin in beiden Ländern und der aktuellen politischen Situation.

Natalie Amiri, 1978 geboren, wuchs im gutbürgerlichen München auf. Die Tochter einer Deutschen und eines Iraners studierte Diplom-Orientalistik und Islamwissenschaft an der Otto-Friedrich-Universität in Bamberg. Seit 2011 vertritt sie die Korrespondenten in den ARD-Studios des BR, unter anderem in Istanbul, Athen und Rom. Seit 2014 moderiert sie den "ARD-Weltspiegel" aus München, ab 2015 leitete sie das ARD-Büro in Teheran. Seit Mai 2020 kann sie nicht mehr in den Iran reisen.

Hybrid-Vortrag bei der vhs Taufkirchen. Online-Teilnahme möglich. Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

**401GS06 \*Online\***

Di., 18.04.2023, 19:00-20:30 Uhr

8,- €



### Psychologie

#### Seelische Widerstandskraft in fordernden Zeiten entwickeln

Wir leben in einer sich ständig wandelnden Zeit, die uns persönlich und gesellschaftlich sehr fordert.

Was können wir tun, damit wir seelisch in der Balance bleiben?

Welche Faktoren beeinflussen unsere Resilienz - unsere psychische Widerstandskraft?

Der Vortrag gibt Anregungen und Impulse für Ihre innere Stärke.

#### 450GU3 Gundelsheim

Mo., 06.03.2023, 19:00-21:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

Benedicta Becker-Balling

3,- €

### Wirtschaft/Verbraucherschutz

#### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Medizinische, ethische und rechtliche Informationen. Wie kann ich vorsorgen, dass mein Wille für die letzte Phase meines Lebens Gehör findet? Wie viel Selbstbestimmung ist am Lebensende möglich - und wo stößt sie auf Grenzen? Der Arzt am Sterbebett: Was kann er und was muss er tun? Die Hospizidee: ein gutes Leben bis zuletzt.

Nach einer grundsätzlichen Einführung werden die Fragen der Teilnehmer/innen ausführlich beantwortet. Jede/r Teilnehmer\*in soll ermutigt werden, eine eigene Patientenverfügung zu erstellen

#### 450SZ1 Scheßlitz

Do., 04.05.2023, 18:30-20:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 26, Schesslitz

Bettina Knorr

3,- €

### Biologie

#### Wildkräuter wachsen kostenlos, aber nicht umsonst

#### 450KD1 Ketschendorf

Do., 27.04.2023, 18:00-19:30 Uhr

Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf

Karin Seubert

4,40 €

### Medizin/Pflege/Heilmethoden

#### Long Covid - Die gefährlichen Langzeitfolgen von Corona



© Marek Kruszewski

Martin Korte, Professor für Neurobiologie an der TU Braunschweig, erläutert in diesem Online-Vortrag die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung, und zeigt auf, wie das Corona-Virus unser Gehirn schädigt und wie man das Risiko für Long-Covid minimieren kann. Erschöpfung, Gehirnebel, Konzentrationsprobleme:

Etwa zehn Prozent aller Corona-Patienten beklagen diese und ähnliche Langzeitfolgen noch Monate nach der Infektion, selbst nach einem milden Krankheitsverlauf - auch wenn die Betroffenen zuvor jung, gesund und leistungsstark waren.

Auf folgende Fragen versucht Prof. Dr. Martin Korte, der auch am Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung zu Long-Covid forscht, Antworten zu geben:

- welche langanhaltenden Symptome eine Corona-Infektion hervorrufen kann,
- wie es sein kann, dass mit dem Gehirn ein Organ betroffen ist, das meist gar nicht infiziert wurde,
- zu welchen chronischen Erkrankungen und Auswirkungen auf die Psyche das führen kann,
- welche Menschen am meisten gefährdet sind
- und mit welchen Therapien und Maßnahmen man den Erkrankten helfen kann.



Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

## **400GS03 \*Online\***

Mo., 27.02.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag

5,- €

## **Besser leben mit den ruhelosen Beinen (Restless legs)**

Es ist ein Ziehen, Brennen, Kribbeln, Ameisenlaufen oder nur Bewegungsdrang in den Beinen oder Armen, immer Abends wenn man zur Ruhe kommen will. Besserung verspricht dann nur Bewegung, Massieren oder kaltes Abduschen. Woher kommt dies Erkrankung an der etwa 10% aller Deutschen leiden? Was lässt sich selbst tun, wenn man betroffen ist? Welche Dinge sollte man essen oder besser meiden um eine Therapie zu unterstützen? Studien zeigen klar, mit dem richtigen Verhalten lässt sich ein Restless Legs Syndrom besser in den Griff bekommen. Im Kurs vermittelt Dr. Albrecht Vorster (Inselspital Bern) wissenschaftlich validierte Verhaltenstipps für ein besseres Leben mit dieser chronischen Erkrankung.

Albrecht Vorster ist Biologe und Schlafforscher. In Kooperation mit der vhs Taufkirchen.

## **401GS04 \*Online\***

Di., 21.03.2023, 19:30-21:30 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

## **Filmreihen**

## **"La Mélodie - der Klang von Paris"**

### **452GU6 Gundelsheim**

Mi., 08.03.2023, 15:30-17:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

0,- €

## **Mensch und Welt**

## **Geschichte/Zeitgeschichte**

## **Podcasts: Jüdisches Leben in der Region Bamberg**

Podcasts erstellen zur Vielfalt jüdischen Lebens in Stadt und Landkreis Bamberg - ein Projekt mit dem BR

Jüdisches Leben war über Jahrhunderte hinweg die Region Bamberg prägend, auch heute gibt es insbesondere in der Stadt Bamberg eine vielfältige jüdische Gemeinschaft. Wissen um die jüdische Kultur in Geschichte und Gegenwart ist nicht in allen Bevölkerungsgruppen in gleichem Maße vorhanden. Wir wollen mehrere Podcasts erstellen, die verschiedene Aspekte jüdischen Lebens in Bamberg und Region anschaulich unters Volk bringen. Es ist geplant, die Podcasts als Reihe in der „Klingenden Landkarte“ des Bayerischen Rundfunks dauerhaft der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen. Die „Hörpfade“ sind ein Projekt des Bayerischen Volkshochschulverbands in Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk und der Stiftung Zuhören. Unter dem aktuellen Thema ist auch die Judaistik der Universität Bamberg beteiligt.

Die Teilnehmenden werden unter Anleitung der Kursleiterin und eines Redakteurs des Bayerischen Rundfunks das Handwerk der Podcasterstellung erlernen. Die Arbeitsschritte reichen von der Konzeption, Materialsammlung bis hin zur Produktion. Technik wird zur Verfügung gestellt.

Leitung: Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer  
Nähere Infos unter Tel. 0951 / 85-766.

Zum Anhören: [www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de)

Einstieg jederzeit möglich. Weitere Termine werden individuell festgelegt.

### **215GS01 Geschäftsstelle**

Mi., 01.03.2023, 16:00-17:30 Uhr

Besprechungsraum 408, VHS Geschäftsstelle,

Ludwigstr. 25 Posthochhaus, Bamberg

Ohne Gebühr

Annette Schäfer



## Gesellschaft und Leben

### Natur und Technik

### Haus und Garten

## Kreative Wandgestaltung mit Lehm

"Gesundes Wohnen" steht in aller Munde. Gibt es "wohngesunde" Farben?

Durch dekorative Gestaltung mit Lehm bringt man Farbe und wohngesund unter einem Hut.

Wir zeigen Ihnen die unterschiedlichen Lehmprodukte für Wandgestaltung z.B. Lehmfarben, Streichputze und Decoputz.

Ebenfalls erfahren Sie:

- kleine Einführung in die Lehmkunde
- wie muss ich meinen Untergrund bearbeiten
- auf was bei der Anwendung und Verarbeitung zu achten ist
- welche Werkzeuge zum Einsatz kommen

Der Kurs besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Wir erstellen mit den unterschiedlichen Materialien Musterplatten dies dürfen gerne mit nach Hause genommen werden.

### 450RE1 Reckendorf

Fr., 16.06.2023, 18:00-21:00 Uhr  
Ziegelei Götz, Hauptstr. 73, Reckendorf  
Gebühr inkl. Materialkosten  
Gabriele Götz

50,- €

### Kulturtechniken

## Ich will doch nur spielen! - Brettspiel Speeddating

Lust, neue Brettspiele zu entdecken, dann bist Du genau richtig. Wir spielen vom strategischen Legespiel, „Spiel des Jahres“, über Kennerspiele bis zu kooperativen Spielen alles mit euch.

Mit uns (Katrin Gunzelmann und Thomas Peter) lernt ihr die Spiele mit ihren Regeln und Abläufen kennen, ohne lang die Spielanleitung „studieren“ zu müssen..

Mit diesem Einblick entstehen keine Fehlkäufe für das Weihnachtsgeschenk und nach dem

Auspacken könnt ihr gleich starten.

Die Stadtbücherei Hallstadt stellt für diese Abende folgende Familien-Spiele zur Verfügung: „Flügel Schlag“, Pandemic, Splendor, Azul . diese können in Folge von den Lesern der Bücherei ausgeliehen werden (Die Spiele sind Familienspiele und geeignet für ab 8-12 Jahren).

Weiter ergänzen wir durch eine große Auswahl unserer privaten „Lieblings“-Spiele, wie z.B. „Robin Hood“, „Andor“, „Die Tavernen im tiefen Thal“, „Stone Age“, „Die Quacksalber von Quedlinburg“, „My City“ u.v.m. Wir wählen die Spiele dann am Abend mit euch aus.

### 200HA1 Hallstadt

Fr., 24.03.2023, 18:00-20:15 Uhr

♿ Klassenzimmer, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Katrin Gunzelmann

6,60 €

### 200HA2 Hallstadt

Di., 18.04.2023, 18:00-20:15 Uhr

♿ Klassenzimmer, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Katrin Gunzelmann

6,60 €

## 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.

### 450SZ5 Scheßlitz

17 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 02.03.2023

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg jederzeit möglich; keine Anmeldung nötig

Annette Löhlein

### 1700 Jahre Jüdisches Leben

## Jüdische Geschichte in der Region Bamberg - Teil I: Orte

Der erste Teil der Vortragsreihe erzählt von Orten, an denen Juden und Jüdinnen gelebt und gebetet haben. Er beleuchtet in erster Linie die Zeit vor dem 2. Weltkrieg, also die Zeit vor der Auslöschung der Jüdischen Gemeinde Bam-



berg. In ihm werden wir auch der Suche einer Gemeinschaft nach Lösungen begegnen, deren religiöse und kulturelle Infrastruktur nach und nach verschwand, oder besser gesagt systematisch vernichtet wurde. Den Mittelpunkt dieser „Erzählung“ bildet ein umfangreiches Bildmaterial.

Der Vortrag richtet sich an alle, die Stadt und den Landkreis Bamberg und ihr ehemaliges jüdisches Leben besser kennenlernen möchten. Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

### 400GS04 \*Online\*

Do., 23.03.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Ohne Gebühr  
Maria S. Becker

## Jüdische Geschichte in der Region Bamberg - Teil II: Infrastruktur

Im zweiten Teil der Vortragsreihe erfahren wir etwas über die jüdische Infrastruktur der Bamberger Vorkriegsgemeinde. Wir stellen uns z.B. die Frage, ob Jüdinnen und Juden in Bamberg koscheres Fleisch kaufen konnten und wenn ja wo? Ob es eine Mikwe in Bamberg gab, oder vielleicht mehrere, und wenn ja, wo diese waren. Diesen und einer Reihe anderer Fragen werden wir anhand von Bildern nachgehen.

Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

### 400GS05 \*Online\*

Do., 20.04.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Ohne Gebühr  
Maria S. Becker

## Jüdische Geschichte in der Region Bamberg - Teil III: Kibbuzim



© Kibbuz Schesslitz 1946

Kibbuzim im Landkreis Bamberg  
Der dritte Vortrag wirft ein Scheinwerferlicht auf einen Ort im Landkreis Bamberg, in dessen Bereich viele Juden

und Jüdinnen vor und nach der Shoa gelebt haben. Wir werden Fragen jenseits der vertrauten Gedenkpfade nachgehen. Der Bildvortrag ist ein Versuch, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

### 400GS06 \*Online\*

Di., 02.05.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Ohne Gebühr  
Maria S. Becker

## Podcasts: Jüdisches Leben in der Region Bamberg

Podcasts erstellen zur Vielfalt jüdischen Lebens in Stadt und Landkreis Bamberg - ein Projekt mit dem BR.

Jüdisches Leben war über Jahrhunderte hinweg die Region Bamberg prägend, auch heute gibt es insbesondere in der Stadt Bamberg eine vielfältige jüdische Gemeinschaft. Wissen um die jüdische Kultur in Geschichte und Gegenwart ist nicht in allen Bevölkerungsgruppen in gleichem Maße vorhanden. Wir wollen mehrere Podcasts erstellen, die verschiedene Aspekte jüdischen Lebens in Bamberg und Region anschaulich unters Volk bringen. Es ist geplant, die Podcasts als Reihe in der „Klingenden Landkarte“ des Bayerischen Rundfunks dauerhaft der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen. Die „Hörpfade“ sind ein Projekt des Bayerischen Volkshochschulverbands in Kooperation mit dem BR und der Stiftung Zuhören. Unter dem aktuellen Thema ist auch die Judaistik der Universität Bamberg beteiligt. Die Teilnehmenden werden unter Anleitung der Kursleiterin und eines Redakteurs des BR das Handwerk der Podcasterstellung erlernen. Die Arbeitsschritte reichen von der Konzeption, Materialsammlung bis hin zur Produktion. Technik wird zur Verfügung gestellt.

Leitung: Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer  
Nähere Infos unter Tel. 0951 / 85-766.

Zum Anhören: [www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de)

Einstieg jederzeit möglich. Weitere Termine werden individuell festgelegt.

### 215GS01 Geschäftsstelle

Mi., 01.03.2023, 16:00-17:30 Uhr  
Besprechungsraum 408, VHS Geschäftsstelle, Ludwigstr. 25 Posthochhaus, Bamberg  
Ohne Gebühr  
Annette Schäfer



## „Stolpern über Steine“

Stolpersteine, wer kennt sie nicht?

Sie sind mittlerweile in fast jeder Stadt in Deutschland zu finden.

Was können uns diese Steine sagen, was erzählen sie uns und wie sieht es mit ihnen in Bamberg aus?

„Jeder/jede Einzelne kann sich im eigenen Interesse mit der Vergangenheit seines/ihrer Landes auseinandersetzen und damit historische und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen.

Öffentliche Mahnmale und „Wiedergutmachungsabkommen“ ersetzen diese persönliche Auseinandersetzung nicht.“ So schreibt Gunda Trepp in ihrem Buch: „Gebrauchsanweisung gegen Antisemitismus“. Wie sieht es mit diesen Worten in Bezug auf die kleinen Mahnmale (Stolpersteine) in Bamberg und Umgebung aus? Dieser Frage gehen wir (in Form eines Spaziergangs) gemeinsam nach.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies, Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

Treffpunkt: Synagogenplatz

### 410GS01 Geschäftsstelle

Mi., 28.06.2023, 18:00-20:00 Uhr

Führung - ohne Gebühr

Maria S. Becker

## Bildung für nachhaltige Entwicklung



## Windenergie Teil I: Grundlagen und Möglichkeiten der Nutzung

Klimakrise und Energiekrise erfordern den zügigen Ausbau der erneuerbaren Energien. Die Nutzung der Windenergie hat dabei den geringsten Flächenverbrauch und Kohlendioxid-Footprint. Neue gesetzliche Regelungen ma-

chen auch in Bayern wieder den Ausbau der Windenergie möglich. Insgesamt sollen 1,8 % der Fläche des Freistaates für Windenergie genutzt werden. Damit ergibt sich die Frage, wo diese Flächen liegen und wie Gemeinden und Bürger sich beteiligen können.

Prof. (i.R.) Dr. Thomas Foken (Universität Bayreuth) gibt in einer ersten Veranstaltung einen Überblick zu den Grundlagen der Windenergienutzung wie den meteorologischen Faktoren und technischen Möglichkeiten, notwendige Einschränkungen und Möglichkeiten der Nutzung.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

### 400GS01 \*Online\*

Do., 16.02.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Thomas Foken

## Windenergie Teil II: Ausbaustrategien und Bürgerbeteiligung

Dipl.-Ing. Hubert Treml-Franz (Energieagentur Nordbayern) ergänzt in einer zweiten Veranstaltung die Thematik zu den gesetzlichen Grundlagen und Ausbaustrategien in Bayern. Dabei werden Möglichkeiten vorgestellt, wie sich Kommunen und Bürger am Ausbau beteiligen können, u.a. durch Grundstücksicherung, Projektentwicklung in kommunaler Hand, sowie Entwickeln von Konzepten für Bürgerbeteiligung bis hin zu einem vergünstigten Bürgerstromtarif.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

### 400GS02 \*Online\*

Do., 02.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Hubert Treml-Franz

## Klimaanpassung: Wie am besten auf den Klimawandel vorbereiten?

Was haben naturnahe Begrünung, Regenwasserzisternen und Wärmeschutzverglasung gemeinsam? Sie alle sind wirksame Maßnahmen der Klimaanpassung. Aber was bedeutet dieser Begriff überhaupt? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es im Vergleich zum Klimaschutz? Und worauf sollten wir uns am ehesten konzentrieren? Was kann der Ein-



zelle ganz konkret tun, um sich auf die Veränderungen vorzubereiten?

Marius Balon, Klimaanpassungsmanager des Landkreises Bamberg, liefert Antworten auf diese und weitere Fragen. Er stellt seine Arbeitsschwerpunkte vor und erläutert Strategien, wie Klimaanpassung im Alltag einfach und unkompliziert gelingen kann.

Online-Vortrag via Zoom. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

## **400GS08 \*Online\***

Mo., 24.04.2023, 19:00-20:30 Uhr

Ohne Gebühr

## **Matthias Glaubrecht: Die Rache des Pangolin**

Wild gewordene Pandemien und der Schutz der Artenvielfalt

Viren haben schon immer die Menschheit beeinflusst und neuerdings schafft der Mensch selbst die Voraussetzungen für neue Infektionskrankheiten. Weil wir die Welt verändern, lösen wir Pandemien aus, die wir dann nicht mehr beherrschen. Denn weltweit schlummern in Tieren, vom Pangolin bis zur Pute, von Fledermäusen bis zu Rindern, zahllose Erreger, die auch Menschen infizieren. Unsere globalisierte, immer dichter von Menschen besiedelte Welt macht es zunehmend wahrscheinlich, dass dadurch bald noch gefährlichere Pandemien verursacht werden - weil die Wildnis zerstört wird, riesige Flächen entwaldet werden und durch Jagd und Wilderei, weltweiten Handel und Schmuggel, aber auch unsere Nutztierhaltung neue Krankheiten zu uns gelangen.

Evolutionsbiologe Matthias Glaubrecht zeigt, wie die Vernichtung natürlicher Lebensräume und der Artenvielfalt mit Seuchen zusammenhängt und warum es sinnvoller ist, gegen die Zerstörung der Natur zu kämpfen, als Krieg gegen ein Virus zu führen.

In Kooperation mit der VHS Taufkirchen  
Online-Vortrag via ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

## **401GS01 \*Online\***

Mo., 13.02.2023, 19:00-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

## **Waldbaden - Workshop**

In den Wäldern "baden" bedeutet, sich mit Hingabe der Waldsphäre zuzuwenden und an besonderen Plätzen zu verweilen. Durch einfache Atemtechniken, spielerische und meditative Übungen öffnen wir all unsere Sinne, um zu empfangen und wirken zu lassen. Dieses intensive Naturerleben schult die Wahrnehmung und soll das Immunsystem stärken.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk und Imbiss. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

## **122AL3 Altendorf**

Sa., 25.03.2023, 9:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Hiltrud Pornschlegel

14,- €

## **100% Erneuerbare Energien für Bayern**

Kann das funktionieren? Ausgangslage, notwendige Maßnahmen, Umsetzung, politische Forderungen.

Referent: Michael Remy, Energie- und Klimareferent des BUND Naturschutz in Bayern.

Die Vortragsreihe findet in Kooperation mit dem Bund Naturschutz Bamberg statt.

## **412GS02 Geschäftsstelle**

Di., 14.02.2023, 19:00-21:00 Uhr

Großer Saal, KUFA, Ohmstr. 3, Bamberg

Ohne Gebühr

## **Energiewende und Klimaschutz auf kommunaler Ebene**

Energiewende auf kommunaler Ebene aus Sicht der Stadtwerke Bamberg und der Gemeinde Buttenheim. Maßnahmen und Herausforderungen in den einzelnen Bereichen Strom, Wärme und Verkehr.

Referenten: Dr. Michael Fiedeldey, Geschäftsführer der Stadtwerke Bamberg und Michael Karmann (ZWdG/CSU), Bürgermeister von Buttenheim.

Die Vortragsreihe findet in Kooperation mit dem Bund Naturschutz Bamberg statt.

## **412GS03 Geschäftsstelle**

Di., 28.02.2023, 19:00-21:00 Uhr

Großer Saal, KUFA, Ohmstr. 3, Bamberg

Ohne Gebühr



### Wie sich unsere Wälder im Klimawandel verändern

Exkursion im Weipelsdorfer Wald mit dem Förster Klaus Schulz

Der Weipelsdorfer Wald war Jahrhunderte im Besitz Bamberger Klöster und Stiftungen. Seit etwa 200 Jahren ist der gesamte Wald im Eigentum der Bürgerspitalstiftung Bamberg. In seiner Struktur und Baumartenzusammensetzung hat sich der Wald immer wieder verändert. Durch die nachhaltige Bewirtschaftung und die erzielten Erlöse konnten die sozialen und caritativen Aufgaben der Bürgerspitalstiftung unterstützt werden. Heute steht der Wald wohl vor seiner größten Veränderung. Wir werden der Frage nachgehen, wie dieser Wandel und Umbau aussehen kann und was wir tun können, um die Auswirkungen abzumildern.

Klaus Schulz ist Förster im Ruhestand und ehemaliger Leiter des städtischen Forstamtes Bamberg.

Treffpunkt ist der Wendeplatz am Weipelsdorfer Wald (Anfahrtskizze auf Homepage). Wir werden auch kurze Strecken abseits von Waldwegen in die Bestände gehen, bitte festes Schuhwerk tragen.

#### 412GS04 Geschäftsstelle

Fr., 07.07.2023, 17:00-19:00 Uhr

Ohne Gebühr

Klaus Schulz

### Frühjahrs-Kräuterführung

Heute schon ins Gras gebissen?

In Grashalme oder vielleicht doch ein vitaminreiches, leckeres und sogar heilendes Kräutlein? Haben Sie sich auch schon oft gefragt, was hier am Wegesrand so wächst und was man damit wohl machen kann? Die Dozentin nimmt Sie mit zu einem gemeinsamen Spaziergang durch die frisch erwachende Natur. Hier begegnen Ihnen Vogelmiere, Spitzwege- rich und Co - die ersten grünen Kraftspender, die Sie genauer unter die Lupe nehmen und mit allen Sinnen genießen werden. Getreu dem Motto: erkennen, bestimmen, reinbeißen! Bitte mitbringen: Schreibsachen, Korb oder Baumwolltasche, kleines Messer und Schneidebrett.

#### 450TU1 Trunstadt

Do., 30.03.2023, 16:30-18:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Kreuz - Bergkuppe in Stückbrunn, Viereth-Trunstadt

Heilkräuter am Wegesrand - zzgl. 3,- € Materialkosten bar vor Ort

Barbara Martin

8,- €

vhs

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

Gutschein

für eine Veranstaltung in  
Ihrer Volkshochschule

# 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 (XB)			Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		Rechnungswesen   Lohn   Controlling				
		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 Kompetenzen													●

Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen

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



EDV

Office-Anwendungen

Tabellenkalkulation

### Grundkurs Microsoft Excel 2016

Machen Sie den Einstieg in das Programm mit diesem kompakten Einführungskurs und lernen Sie das Erfassen und Bearbeiten von Zahlen, Daten zu formatieren, Grundrechenarten und das Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Mit Hilfe von leicht nachvollziehbaren Übungen erlernen Sie den effektiven Umgang mit Microsoft Excel.

Grundlagenkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

Vorkenntnisse: allgemeine PC- und Windowskenntnisse, jedoch keine Vorkenntnisse in Microsoft Excel erforderlich.

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Excel 2016-Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Betriebssystem ist von Vorteil.

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

#### 400GS52 \*Online\*

Mo., 27.03.2023, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 29.03.2023, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

### Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Excel (alle Versionen) und erhalten einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten für Ihr privates und berufliches Umfeld. Inhalte: Aufbau und Planung von Tabellen, Grundfunktionen, Rechenarten, Verwendung von Funk-

tionen, Formatierung der Zellen und der Tabellenblätter, Gestaltung von Diagrammen, Tabellenlesung und Ausdruck.

Der Schwerpunkt liegt in der Zelladressierung und dem Aufbau von Rechenformeln und Zellbezügen. An vielen praktischen Beispielaufgaben wird anschaulich erklärt, wie eine Tabellenkalkulation aufgebaut wird und wie man mit dem Einsatz von Funktionen in den Formeln effektiv und schnell Ergebnisse erzeugt. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sind erforderlich.

#### 662SZ1 Scheßlitz

Bitte eigene Hardware mit installiertem MS Excel mitbringen

Michael Tsiaousidis

Textverarbeitung

### Grundkurs Microsoft Word 2016

Verschaffen Sie sich mit diesem kompakten Einführungskurs einen Überblick über die Möglichkeiten des Programms Microsoft Word 2016. Lernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele, wie man Texte eingibt, markiert, bearbeitet und korrigiert, mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung Dokumente gestaltet, speichert und druckt.

Grundlagenkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

Vorkenntnisse: allgemeine PC- und Windowskenntnisse, jedoch keine Vorkenntnisse in Microsoft Word erforderlich

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Word 2016-Software auf einem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Betriebssystem ist von Vorteil.

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

#### 400GS51 \*Online\*

Mo., 20.03.2023, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 22.03.2023, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €



## Internet

### 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.

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in ZOOM: Was kann ZOOM eigentlich alles? Wie können Sie an einem ZOOM-Meeting teilnehmen und wie können Sie eigene ZOOM-Meetings veranstalten?

Schritt für Schritt lernen Sie die Bedienung des Online-Videokonferenzsystems ZOOM kennen u. a. Installation, Benutzerregistrierung, Beitritt zu einem Meeting, Grundlagen zur Meetingplanung und -durchführung, Teilnehmer einladen, Bildschirm teilen und vieles mehr.

Vorkenntnisse: allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse und grundlegender Umgang mit Internet erforderlich

Technische Voraussetzungen: 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 Betriebssystem ist von Vorteil.

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop konzipiert. Nichts desto trotz ist eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone möglich.

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

#### 400GS50 \*Online\*

Mo., 27.03.2023, 18:00-20:00 Uhr

Mi., 29.03.2023, 18:00-20:00 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

5,- €

Eine Anmeldung  
ist für jeden Kurs  
unbedingt erforderlich.

## Kompetenz

### Gesprächsführung

#### Keep cool: Schlagfertigkeit kompakt

Dieses Training hilft Ihnen, in zukünftigen Stress- und Gesprächssituationen sicher und souverän auf Gesprächspartner\*innen zu reagieren und pffig zu kontern. Denn Schlagfertigkeit ist erlernbar und lässt sich spielerisch trainieren.

#### 621GU1 Gundelsheim

Sa., 06.05.2023, 10:00-14:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

zzgl. 2,- € bar vor Ort für Seminarunterlagen

Benedicta Becker-Balling

16,80 €

## 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\*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €



### 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\*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023  
Online-Seminar

299,- €

### 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\*

9 x dienstags, 7 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 21.03.2023  
Online-Seminar

299,- €

### 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 07.03.2023  
Online-Seminar

299,- €

### 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 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 07.03.2023  
Online-Seminar

299,- €



## 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 dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

## 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 dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

## 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\*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

## 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\*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €



### 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\*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

### 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 21.03.2023

Online-Seminar

299,- €

### 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 dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023

Online-Seminar

299,- €

### 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 dienstags, 5 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023

Online-Seminar

199,- €

# 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](http://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



## Sprachen

### Englisch



### 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.

#### 711BI1 Bischberg

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg  
Niveau B1  
Brid Montgomery

66,- €

### Englisch

#### 711BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach  
für Wiedereinsteiger\*innen  
Helen Bulluck

66,- €

### Englisch für Kinder

#### 714BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr  
ab 16.02.2023  
Grundschule Burgebrach, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach  
Alter: 3. + 4. Klasse  
Angelika Kelker

66,- €

#### 714FR1 Frensdorf

15 x montags, 14:00-15:30 Uhr  
ab 27.02.2023 (falls Raum verfügbar)  
für den Übertritt - Alter: 3./4. Klasse  
Angelika Kelker

66,- €

### Englisch sprechen

Englisch lernen macht Spaß! Wir wollen uns verständigen, am Flughafen, im Lokal, im Urlaub. Grammatik gehört auch dazu, aber ist hier zweitrangig.

#### 711FR1 Frensdorf

10 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
ab 15.02.2023  
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf  
für Anfänger\*innen - ausgebucht -  
Angelika Kelker

44,- €

### Englisch auffrischen

#### 711LT1 Lauter

10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
Niveau A1  
Raffaella Schönlein

44,- €

### Englisch Conversation

#### 711LD1 Litzendorf

10 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 09.03.2023  
Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
für Wiedereinsteiger\*innen  
Steven Ojoo

44,- €

### Französisch





## Französisch

### 721BU2 Burgebrach

15 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr  
ab 02.03.2023

Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach

1. Fortsetzung - Niveau A1; für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Andreas Brütting

66,- €

## Italienisch



## Italienisch

### 731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 27.02.2023

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

1. Fortsetzung - für absolute Anfänger\*innen

Tanja Reichert

66,- €

### 731ZA1 Zapfendorf

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf

4. Fortsetzung; für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen; Niveau A1 - Teil 2; Lehrbuch: Allegro A1

Cristina Lebert

52,80 €

## Spanisch



## Spanisch

### 741BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 01.03.2023

Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach

für Anfänger\*innen

Tanja Reichert

66,- €

### 741ME1 Memmelsdorf

10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr  
ab 25.02.2023

Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Camino Hoy A1"; Redewendungen in Alltagssituationen; 5. Fortsetzung

Claudia Inés Calzada Lozano

44,- €

### 741PE1 Pettstadt

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 27.02.2023

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

für Anfänger\*innen, 3. Fortsetzung

Tanja Reichert

66,- €

### 741PE2 Pettstadt

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 07.03.2023

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

für absolute Anfänger\*innen

Tanja Reichert

66,- €



**VOLKSHOCHSCHULE**

**FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE**

# Gesundheit und Fitness





## Gesundheit und Fitness

### Entspannung / Körpererfahrung

### Yoga

## 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

15 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach

für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen - Anmeldung über die Außenstelle: 09546/5228

Dr. Sita Narayan-Schürger **66,- €**

## 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

5 x dienstags, 17:15-18:45 Uhr  
ab 28.02.2023

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 1 - ausgebucht - **22,- €**  
Ingrid Müller

### 121BH2 Buttenheim

5 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 28.02.2023

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 2 - ausgebucht - **22,- €**  
Ingrid Müller

### 121BI1 Bischberg

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Turnraum, Kindergarten St. Markus, Schulstr. 14, Bischberg

Arno Keller **66,- €**

### 121BN2 Baunach

15 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
ab 01.03.2023

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach

Kurs 2; - ausgebucht - **66,- €**  
Saskia Viering

### 121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 01.03.2023

Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftshaus Reckenneusig, Berggasse, Baunach

- ausgebucht - **66,- €**  
Malwine Besch

### 121BN4 Baunach

10 x montags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 27.02.2023

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach

Saskia Viering **44,- €**

### 121BN5 Baunach

10 x freitags, 9:30-11:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach

- ausgebucht - **44,- €**  
Alexandra Schaller



© pixabay-rene-rauschenberger-sunrise

## 121BN6 Baunach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftshaus Re-  
ckenneusig, Berggasse, Baunach  
- ausgebucht -  
Malwine Besch **66,- €**

## 121BU1 Burgebrach

15 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr  
ab 14.02.2023  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg  
43, Burgebrach  
- ausgebucht - Kurs 1 - Anmeldung über die  
Außenstelle: 09546/5228 - zzgl. Mietzahlung  
Dr. Sita Narayan-Schürger **69,50 €**

## 121BU2 Burgebrach

10 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-  
brach  
- ausgebucht - Kurs 2; für Fortgeschrittene  
Karin Zier **44,- €**

## 121BU3 Burgebrach

15 x montags, 16:30-18:00 Uhr  
ab 13.02.2023  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg  
43, Burgebrach  
- ausgebucht - Mittelstufe - Anmeldung über  
die Außenstelle: 09546/5228  
Dr. Sita Narayan-Schürger **69,50 €**

## 121DR1 Drosendorf

11 x montags, 17:15-18:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger\*innen  
Anna Then **41,25 €**

## 121DR2 Drosendorf

15 x montags, 9:00-10:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
Kurs 2; für "frühe Vögel"  
Andrea Grasser **66,- €**

## 121EB1 Ebrach

10 x dienstags, 18:45-20:15 Uhr  
ab 28.03.2023  
Haupteingang, Realschule, Horbachweg 11,  
Ebrach  
Gunther Martin **44,- €**

## 121FR1 Frensdorf

11 x dienstags, 16:15-17:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frens-  
dorf  
Anfänger\*innen - Mix  
Anna Then **41,25 €**

## 121FR2 Frensdorf

11 x dienstags, 17:40-18:55 Uhr  
ab 28.02.2023  
♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frens-  
dorf  
intensiv - ausgebucht -  
Anna Then **41,25 €**

## 121GS2 \*Online\*

10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Online-Kurs in der vhs.cloud. Live-Termine  
über Zoom.  
Cordula Schmidt **30,- €**

## 121GS4 \*Online\*

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
Online-Kurs  
Birgit Weinmann **66,- €**

## 121HE1 Heiligenstadt

10 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligen-  
stadt  
Bitte mitbringen: Kleidung, Yogamatte, Decke  
und ein (Yoga)-Kissen  
Sonja Deason **44,- €**



## Gesundheit und Fitness

### 121KE1 Kemmern

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
Str., Kemmern  
- ausgebucht -  
Susanne Goth

66,- €

### 121KE3 Kemmern

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
Str., Kemmern  
für Anfänger  
Petra Huber

66,- €

### 121KE4 Kemmern

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
Str., Kemmern  
- ausgebucht -  
Petra Huber

66,- €

### 121LD1 Litzendorf

15 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 1  
Susanne Goth

66,- €

### 121LD2 Litzendorf

15 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr  
ab 01.03.2023  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 2  
Susanne Goth

66,- €

### 121LD3 Litzendorf

15 x montags, 16:45-18:15 Uhr  
ab 27.02.2023  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen  
Stefanie Vogt

66,- €

### 121LT1 Lauter

10 x donnerstags, 19:15-20:30 Uhr  
ab 02.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
Ramona Amtmann

37,50 €

### 121ME1 Memmelsdorf

15 x donnerstags, 20:30-21:30 Uhr  
ab 02.03.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
- ausgebucht - Kurs 1; Körperhaltung, Atem-  
technik, Ausstrahlung  
Alexandra Reuß

45,- €

### 121ME6 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
Kurs 1; für Geübte - ausgebucht -  
Sabine Kirsche

66,- €

### 121ME7 Memmelsdorf

15 x freitags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 03.03.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
Rücken- und Fasziyoga  
Agnes Hümmer

45,- €

### 121MK1 Melkendorf

17 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr  
ab 28.02.2023  
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-  
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf  
- ausgebucht -  
Melanie Behr

74,80 €

### 121MU1 Mühlendorf

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,  
Stegaurach-Mühlendorf  
-ausgebucht - Kurs 1  
Birgit Weinmann

66,- €

### 121MU2 Mühlendorf

15 x montags, 19:35-21:05 Uhr  
ab 27.02.2023  
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,  
Stegaurach-Mühlendorf  
Kurs 2; Anmeldung nur über die Außenstelle  
Birgit Weinmann

66,- €



## 121PE3 Pettstadt

10 x mittwochs, 19:00-20:15 Uhr  
ab 01.03.2023

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Julia Neubauer-Renk

37,50 €

## 121PE4 Pettstadt

10 x mittwochs, 20:30-21:45 Uhr  
ab 01.03.2023

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Julia Neubauer-Renk

37,50 €

## 121PE6 Pettstadt

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 02.03.2023

Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.  
12, Pettstadt  
Marcela Philipp

30,- €

## 121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
ab 28.02.2023

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,  
Rattelsdorf

Kurs 1 -ausgebucht -  
Christine Eichelsdörfer

66,- €

## 121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 28.02.2023

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,  
Rattelsdorf

Kurs 2 - ausgebucht -  
Christine Eichelsdörfer

66,- €

## 121RA3 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 02.03.2023

Saal, Sportheim Ebing, Ringstraße 3, Rattels-  
dorf-Ebing

Kurs 3  
Carola Looshorn

66,- €

## 121SC1 Staffelbach

10 x montags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 06.03.2023

Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-  
bach

- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger\*innen  
und Wiedereinsteiger\*innen

Simone Horn

44,- €

## 121SD1 Strullendorf

15 x mittwochs, 8:15-9:45 Uhr  
ab 01.03.2023

Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,  
Strullendorf-Amlingstadt  
Ingeborg Moritz

66,- €

## 121SF1 Schlüsselfeld

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 15,  
Schlüsselfeld

Yoga und Entspannung  
Ingrid Schumann

66,- €

## 121SN1 Schönbrunn

5 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 28.02.2023

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schön-  
brunn

Barbara Pottler

22,- €

## 121ST2 Stegaurach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 28.02.2023

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Ste-  
gaurach

für Geübte - nur noch wenige freie Plätze

Sabine Kirsche

66,- €

## 121SZ1 Scheßlitz

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 01.03.2023

Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1,  
Scheßlitz

Kurs 1

Ursula Rau

52,80 €

## 121SZ2 Scheßlitz

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 28.02.2023

Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf  
Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf

Kurs 2

Roswitha Schmid

44,- €

Sie finden alle  
Kurse sortiert  
nach den Kursorten  
im Außenstellen-  
verzeichnis.



## Gesundheit und Fitness

### 121TG1 Tütschengereuth

15 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
N. N. **66,- €**

### 121TG2 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Elfriede Wacker **66,- €**

### 121TG3 Tütschengereuth

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Stefanie Boost **66,- €**

### 121TG4 Tütschengereuth

15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr  
ab 28.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Stefanie Boost **66,- €**

### 121TR1 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.  
13, Lisberg-Trabelsdorf  
Anmeldung über die Außenstelle  
Monika Heublein **66,- €**

### 121TR2 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.  
13, Lisberg-Trabelsdorf  
Anmeldung über die Außenstelle  
Monika Heublein **66,- €**

### 121TR3 Trabelsdorf

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Alte Schule Kolmsdorf, Alte Str. 8, Walsdorf-  
Kolmsdorf  
Anmeldung über die Außenstelle  
Monika Heublein **66,- €**

### 121UN1 Unterhaid

10 x montags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 06.03.2023

Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Oberhaid-Un-  
terhaid  
- ausgebucht - Anmeldung auf Warteliste:  
09503/5382  
Simone Horn **44,- €**

### 121ZA1 Zapfendorf

15 x montags, 18:15-19:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Andrea Grasser **55,- €**

## Yoga für Kinder

In einer kleinen Gruppe werden wir spielerisch  
und ohne Konkurrenzdruck die Yogapositionen  
üben, spielen, singen, basteln und gemeinsam  
viel Spaß und Freude erleben. Gefördert wer-  
den: Achtsamkeit, Selbstbewusstsein, Körper-  
gefühl, Motorik, sinnliche Wahrnehmung, Kon-  
zentration, u.v.m.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yoga-  
matte.

### 121DR3 Drosendorf

15 x samstags, 9:30-10:30 Uhr  
ab 04.03.2023  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
Alter 5 bis 10 Jahre  
Andrea Grasser **45,- €**

## 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 der Atmung (Pranayama) holt der  
Körper über Asanas den Geist in die Gegen-  
wart zurück und entspannt beides.  
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Yogaklotz/  
-block, feste Baumwolldecke.

### 121HA1 Hallstadt

10 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 07.03.2023  
Klassenzimmer, Grundschule Dörfleins, Schul-  
str. 4, Hallstadt-Dörfleins  
Simone Horn **44,- €**

### 121HA2 Hallstadt

10 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 07.03.2023  
Klassenzimmer, Grundschule Dörfleins, Schul-  
str. 4, Hallstadt-Dörfleins  
Simone Horn **44,- €**



© pixabay-david-mark-bolivia

## 121TF1 Tiefenellern

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 06.03.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern  
- ausgebuht -  
Melanie Behr **66,- €**

## 121TF2 Tiefenellern

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 06.03.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern  
- ausgebuht -  
Melanie Behr **66,- €**

## 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

10 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr  
ab 07.03.2023  
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins  
Simone Horn **44,- €**

## Yoga für die Wirbelsäule

## 121HA4 Hallstadt

15 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr  
ab 01.03.2023  
Klassenzimmer, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins  
N.N. **45,- €**

## Yogalates

Mit sanften Yoga- und Pilateselementen finden wir durch Dehnung, Stabilisation und Mobilisation zu unserer Körpermitte.

## 121ME5 Memmelsdorf

10 x montags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Margit Lang **30,- €**

## Yoga für Kinder (7 - 10)

## 121PE5 Pettstadt

10 x donnerstags, 16:15-17:15 Uhr  
ab 02.03.2023  
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt - Alter: 7 - 10 Jahre  
Marcela Philipp **30,- €**

## Vinyasa Yoga - Poweryoga

## 121SZ4 Scheßlitz

10 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 02.03.2023  
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
Gabi Fehre-Stolz **44,- €**

## 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

12 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr  
ab 02.03.2023  
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt  
Alla Kogler **52,80 €**



## Yoga für Männer

### 121TG5 Tütschengereuth

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr  
ab 27.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Patrick Moos **55,- €**

### 121TG6 Tütschengereuth

15 x montags, 19:30-20:45 Uhr  
ab 27.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Patrick Moos **55,- €**

## Yoga für den Rücken

### 121ZA2 Zapfendorf

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Andrea Grasser **55,- €**

## 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.

### 120AM1 Amlingstadt

12 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt  
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100  
Rita Rauschenbach **52,80 €**

### 120BU1 Burgebrach

10 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach - Kurs 1; für alle Sinne  
Anneliese Denzler **30,- €**

### 120BU2 Burgebrach

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 2  
Anneliese Denzler **30,- €**

### 120BU3 Burgebrach

10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 3  
Anneliese Denzler **30,- €**

### 120GS2 \*Online\*

9 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 14.03.2023  
Online-Kurs in der vhs.cloud; live-Termine  
Ingrid Scharf **27,- €**

### 120LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr  
ab 28.02.2023  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 1  
Johann Endres **56,25 €**

### 120LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 11:00-12:15 Uhr  
ab 28.02.2023  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 2  
Johann Endres **56,25 €**

### 120LD3 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:45-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 3  
Johann Endres **56,25 €**

### 120ME1 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr  
ab 15.02.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Kurs 1; Bewusste Atmung und Bewegung -



Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation  
Heidi Krinner **37,50 €**

## 120ME2 Memmelsdorf

12 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
ab 15.02.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Kurs 2; Bewusste Atmung und Bewegung -  
Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation  
Heidi Krinner **36,- €**

## 120SA1 Sassanfahrt

12 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfge-  
meinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Rö-  
bersdorf  
- ausgebucht -  
Rita Rauschenbach **52,80 €**

## 120SA2 Sassanfahrt

12 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Bürgerhaus Alte Schule, Sassanfahrter Haupt-  
str. 35, Hirschaid-Sassanfahrt  
- ausgebucht -  
Rita Rauschenbach **52,80 €**

## 120ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr  
ab 01.03.2023  
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Ste-  
gaurach  
Ingeborg Denzler **45,- €**

## Qi Gong im Kloster

Qigong üben heißt, sich achtsam mit Körper und Geist zu beschäftigen. Dies geschieht durch langsame und meditative Bewegungen. An drei Tagen haben wir Zeit und Raum diese fernöstliche Methode in besonderer Umgebung kennenzulernen. Neben der intensiven Beschäftigung mit Qigong werden wir uns auch der Praxis von Achtsamkeit zuwenden. Ergänzt wird das Seminar mit Elementen aus der Meditation.

Es werden Übungen aus dem Herz-Qigong vermittelt, die nach dem Seminar selbstständig durchgeführt werden können. Der praktische Unterricht wird durch theoretische Inhalte ergänzt.

Wir wohnen in der Abtei Maria Frieden, was uns Einblicke in das Klosterleben der Nonnen ermöglicht. Ein meditativer Spaziergang ist Teil unseres Aufenthalts.

Vorerfahrung ist hilfreich, aber keine Voraus-  
setzung. Geeignet für Menschen jeden Alters.

Ausführliches Seminarprogramm unter  
www.vhs-bamberg-land.de oder auf Anfrage.

Anmeldeschluss: 20. April 2023 (Anmeldung  
noch möglich, so lange es freie Plätze gibt)

Ein Rücktritt nach Ablauf des Anmeldeschlus-  
ses ist nur mit Übernahme der Stornokosten  
sowie einer Bearbeitungsgebühr von 10,- €  
möglich. Ausführlicher Flyer in der Geschäfts-  
stelle erhältlich.

## 120GS1 Geschäftsstelle

Do., 08.06.2023, 14:00-23:59 Uhr  
Fr.-Sa.  
So., 11.06.2023, 0:00-14:00 Uhr  
ab 08.06.2023  
Klosterabtei Maria Frieden, Kirchsulleten 30,  
Zapfendorf-Kirchsulleten  
Martin Amendt **319,- €**

## Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems

Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, Sitzkis-  
sen und warme Socken.

## 120GU1 Gundelsheim

Sa., 25.03.2023, 14:00-18:00 Uhr  
Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gun-  
delsheim  
bitte Yoga-Matte und Outdoorkleidung mitbrin-  
gen  
Heidi Krinner **12,- €**

## Qi Gong und TCM

### 120RH1 Rothensand

5 x montags, 16:15-17:15 Uhr  
ab 27.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hir-  
schaid-Rothensand  
Claudia Dürrbeck **15,- €**

### 120RH11 Rothensand

10 x montags, 16:15-17:15 Uhr  
ab 17.04.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hir-  
schaid-Rothensand  
Claudia Dürrbeck **30,- €**



## Qi Gong und Meditation

### 120RH2 Rothensand

5 x montags, 17:45-19:00 Uhr  
ab 27.02.2023

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand

Claudia Dürrbeck **18,75 €**

### 120RH21 Rothensand

10 x montags, 17:45-19:00 Uhr  
ab 17.04.2023

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand

Claudia Dürrbeck **37,50 €**

## 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, 19:15-20:30 Uhr  
ab 02.03.2023

Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1, Scheßlitz

Johann Endres **56,25 €**

## Tai Chi

## Tai Chi

- Innere Stärke finden
- Konzentration aufbauen
- Gelassenheit integrieren
- Beweglichkeit aus- und aufbauen

Auch geeignet mit körperlichen Einschränkungen

### 122ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

Natascha Höpfler **45,- €**

## 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 Meister Huang Sheng Shyan. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

### 128SD1 Strullendorf

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 27.02.2023

Kindergarten "St. Laurentius", Heinrichstr. 4, Strullendorf

Übungsgruppe für Fortgeschrittene (Voraussetzung: Anfänger\*innenkurs)  
Monika Pilz **45,- €**

### 128SD2 Strullendorf

15 x montags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 27.02.2023

Kindergarten "St. Laurentius", Heinrichstr. 4, Strullendorf

Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen  
Monika Pilz **45,- €**

### 128SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 28.02.2023

Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld

Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen  
Monika Pilz **45,- €**

### 128ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr  
ab 02.03.2023

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf mit Vorkenntnissen

Johann Endres **45,- €**

## Vermischte Methoden

## Faszien-Entspannung

### 122HI1 Hirschaid

10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr  
ab 01.03.2023

♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid

Leandro Fernandes **30,- €**



## Wichtiger Hinweis:

Außer bei Online-Anmeldungen erhalten Sie keine Anmeldebestätigungen. Bei Kursausfällen oder -verschiebungen informieren wir Sie selbstverständlich.

### Yogilates

Yogilates ist eine Kombination aus Yoga und Pilates. Es ist somit eine Mischung aus Kraft-, Atem-, Dehn-Übungen und Balancetechniken.

#### 121SS1 Seußling

17 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 27.02.2023

Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling  
Pilates meets Yoga  
Désirée Dümmel

51,- €

### Taiji-Qigong 18

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 02.03.2023

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Johann Endres

45,- €

## Entspannung und Meditation

### Waldbaden - Workshop

In den Wäldern "baden" bedeutet, sich mit Hingabe der Waldsphäre zuzuwenden und an besonderen Plätzen zu verweilen. Durch einfache Atemtechniken, spielerische und meditative Übungen öffnen wir all unsere Sinne, um zu empfangen und wirken zu lassen. Dieses intensive Naturerleben schult die äußere und innere Wahrnehmung und soll das Immunsystem stärken.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk und Imbiss. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

#### 122AL3 Altendorf

Sa., 25.03.2023, 9:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf  
Hiltrud Pornschlegel

14,- €

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Bei der PME handelt es sich um ein Verfahren bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungsgefühl herbeigeführt wird. Wir lernen dabei unseren Körper wieder besser wahrzunehmen, Spannungen aufzuspüren und sie loszulassen. Ziel dieses Kurses ist es, anschließend selbständig Regeneration und Entspannung im Alltag nutzen zu können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte o.ä., Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken.

#### 122RA1 Rattelsdorf

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf  
Claudia Hiller

30,- €



### Informationsabend über Autogenes Training

#### 122ST3 Stegaurach

Do., 09.03.2023, 18:00-19:00 Uhr  
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
Jana Harrison **3,- €**

### 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: Isomatte, Decken, Kissen, bequeme Kleidung.

#### 122ST1 Stegaurach

10 x donnerstags, 18:00-19:15 Uhr  
ab 23.03.2023  
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
Grundkurs  
Jana Harrison **37,50 €**

### 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.

#### 122ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 18:00-19:15 Uhr  
ab 01.03.2023  
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
geführte Meditation  
Jana Harrison **55,- €**

### Vortrag: Spielerische Entspannung für Kinder

Wie entsteht Stress? Wie verhalten sich Kinder im Stress und was kann man im Alltag dagegen tun? Die Dozentin Jana Harrison erklärt Hintergründe und gibt wertvolle Tipps, wie sich

Kinder und Erwachsene spielerisch entspannen können.

#### 122ST4 Stegaurach

Do., 16.03.2023, 18:00-19:30 Uhr  
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
für Eltern und alle die, mit Kindern arbeiten  
Jana Harrison **3,- €**

### Autogenes Training mit Meditation

Bitte mitbringen: Isomatte, Decken, Kissen, bequeme Kleidung.

#### 122UN1 Unterhaid

10 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr  
ab 02.03.2023  
Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid  
für Fortgeschrittene - Kurs 1 - ausgebucht, Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382  
Petra Then **30,- €**

#### 122UN2 Unterhaid

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid  
für Fortgeschrittene - Kurs 2 - ausgebucht, Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382  
Petra Then **30,- €**

### Einführung in die Meditation

Jede(r) kann meditieren und Vorteile daraus genießen, denn Meditation kann zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit führen, kultiviert und klärt den Geist. Dadurch können geistige und körperliche Spannungen und Stress abgebaut werden. Insgesamt birgt die meditative Praxis einen unschätzbaren Wert für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie gibt uns die notwendigen Pausen vom Alltag, um uns zu regenerieren und neue Kräfte zu sammeln. Im Workshop lernen wir auf einfache Weise 3 verschiedene Meditationstechniken kennen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

#### 122ZA1 Zapfendorf

Sa., 04.03.2023, 10:00-13:00 Uhr  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Johann Endres **9,- €**



## Feldenkrais

### Feldenkrais bewegt

#### 121ME4 Memmelsdorf

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 03.03.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
Anke Lang **30,- €**

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Wirbelsäulengymnastik

### 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.

#### 170AL1 Altendorf

8 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 06.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,  
Altendorf  
Kurs 1  
Vivian Schirner **24,- €**

#### 170AL2 Altendorf

8 x montags, 19:15-20:15 Uhr  
ab 06.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,  
Altendorf  
Kurs 2 - ausgebucht -  
Vivian Schirner **24,- €**

#### 170AM1 Amlingstadt

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,  
Strullendorf-Amlingstadt  
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100  
Rosalinde Brechtefeld **30,- €**

#### 170B11 Bischberg

9 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg  
Andrea Wirth **27,- €**

#### 170B12 Bischberg

9 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg  
Andrea Wirth **27,- €**

#### 170BN1 Baunach

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach  
-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule  
Rosi Heusinger **30,- €**

#### 170BN2 Baunach

10 x dienstags, 17:25-18:25 Uhr  
ab 28.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach  
-ausgebucht-; Kurs 2; mit Rückenschule  
Rosi Heusinger **30,- €**

#### 170BN3 Baunach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,  
Baunach  
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für  
Körper und graue Zellen  
Ina Hofmann **45,- €**

#### 170BN4 Baunach

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr  
ab 02.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,  
Baunach  
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für  
Körper und graue Zellen  
Ina Hofmann **45,- €**

#### 170BR2 Breitengüßbach

10 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüß-  
bach  
Dagmar Schön Müller **30,- €**



## Gesundheit und Fitness

### 170BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 13.02.2023  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg  
43, Burgebrach  
- ausgebucht -  
Marion Schreiner **45,- €**

### 170BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 14.02.2023  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg  
43, Burgebrach  
Christine Neumann **48,50 €**

### 170DO1 Dorgendorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 02.03.2023  
Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg  
1, Baunach-Dorgendorf  
Rosi Heusinger **30,- €**

### 170DO3 Dorgendorf

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftshaus Re-  
ckenneusig, Berggasse, Baunach  
Rosi Heusinger **30,- €**

### 170DR1 Drosendorf

15 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr  
ab 08.03.2023  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in  
den Tag  
Michaela Weber **45,- €**

### 170EU1 Erlau

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 15.02.2023  
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf  
- ausgebucht -  
Regina Burkard **45,- €**

### 170GE1X Geisfeld

12 x montags, 17:45-18:45 Uhr  
ab 27.02.2023  
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-  
Geisfeld  
Sonja Brückner **36,- €**

### 170GU1 Gundelsheim

12 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 28.02.2023

Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2,  
Gundelsheim  
Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschu-  
lung - nach Jacobsen. Für Frauen.  
Ursel Baur **36,- €**

### 170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Venentraining und Rückenschule  
Roswitha Neugebauer **45,- €**

### 170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Venentraining und Rückenschule  
Roswitha Neugebauer **45,- €**

### 170HA1 Hallstadt

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,  
Hallstadt-Dörfleins  
Kathrin Sörgel **45,- €**

### 170HA2 Hallstadt

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,  
Hallstadt-Dörfleins  
Kathrin Sörgel **45,- €**

### 170HI1 Hirschaid

10 x montags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 27.02.2023  
 Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,  
Hirschaid  
Kurs 1  
Ingrid Pamperl **30,- €**

### 170HI2 Hirschaid

10 x montags, 19:15-20:15 Uhr  
ab 27.02.2023  
 Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,  
Hirschaid  
Kurs 1  
Ingrid Pamperl **30,- €**

### 170LD1 Litzendorf

5 x montags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
Anna-Maria Amling **15,- €**



## 170LD2 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 09.03.2023

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

- ausgebucht -

Brigitte Schmalke

45,- €

## 170LO1 Lohndorf

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 06.03.2023

Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf

Michaela Weber

45,- €

## 170LO2 Lohndorf

15 x montags, 17:15-18:15 Uhr  
ab 06.03.2023

Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf

Michaela Weber

45,- €

## 170LT1 Lauter

10 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 28.02.2023

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

- ausgebucht -

Rosi Heusinger

30,- €

## 170LT3 Lauter

10 x montags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 27.02.2023

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Angela Klein

30,- €

## 170ME6 Memmelsdorf

15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr  
ab 28.02.2023

Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelderfer Str. 13, Memmelsdorf

60 plus

Angelika Bohlender

45,- €

## 170MK1 Melkendorf

17 x freitags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf

Claudia Schmittner

51,- €

## 170MO1 Mönchsambach

11 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 02.03.2023

Gemeinschaftsraum, Hauptstraße, Burgebrach-Mönchsambach

- ausgebucht -

Lydia Knauer

33,- €

## 170RE2 Reckendorf

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Silvia Blechinger

30,- €

## 170RO1 Röbersdorf

7 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 02.03.2023

Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf

Hilde Löhr

21,- €

## 170RO2 Röbersdorf

10 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf

Katharina Sitzmann

30,- €

## 170SF1 Schlüsselfeld

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr  
ab 02.03.2023

Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15, Schlüsselfeld

Kurs 1 - ausgebucht -

Gisela Ottenschläger

45,- €



## Gesundheit und Fitness

### 170SF2 Schlüsselfeld

15 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 02.03.2023  
Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15,  
Schlüsselfeld  
Kurs 2 - ausgebucht -  
Gisela Ottenschläger **45,- €**

### 170SM1 Schammelsdorf

12 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
 Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Katharina Sitzmann **36,- €**

### 170ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Schulturnhalle, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
Marion Schreiner **45,- €**

### 170ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen  
- ausgebucht -  
Marion Schreiner **45,- €**

### 170TG1 Tütschengereuth

13 x donnerstags, 17:15-18:15 Uhr  
ab 16.02.2023  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Lydia Knauer **39,- €**

### 170ZE1 Zeegendorf

15 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr  
ab 14.02.2023  
Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-Zeegendorf  
mit Entspannung  
Monika Schmitt **45,- €**

## Organgymnastik

Unter Organgymnastik verstehen wir besondere Haltungs-, Bewegungs- und Dehnübungen, die Kraft und Umfang der Atmung nachhaltig verbessern sollen.

### 171B11 Bischberg

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr

ab 01.03.2023  
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg  
Kurs 1 - ausgebucht -  
Elke Heymann **45,- €**

### 171B12 Bischberg

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg  
Kurs 2 - ausgebucht -  
Elke Heymann **45,- €**

## Rückentraining - und mehr!

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.

### 170LT2 Lauter

6 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr  
ab 08.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
Fabienne Eirich **18,- €**

## Fit im Rücken

Wir trainieren und stärken mit abwechslungsreichen Übungen Rücken- und Rumpfmuskulatur.

### 170ME1 Memmelsdorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf  
Margit Lang **30,- €**

## Dehnen und Stretchen

Durch die richtige Dehnung erreichen wir mehr Beweglichkeit, verringern Schmerzen in der Muskulatur und machen das Bindegewebe flexibel. Spannungen werden gelöst. Für alle Altersgruppen geeignet.

### 170ME2 Memmelsdorf

10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
Angelika Bohlender **30,- €**



## Rückenmix

Rückenmix ist eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule. Dadurch wird eine gezielte Kräftigung der Muskulatur und eine Verbesserung der Körperwahrnehmung erreicht.

### 170ME4 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 02.03.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
Dagmar Schön Müller **30,- €**

## Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus

### 170RE3 Reckendorf

8 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf  
Elsbeth Langbein **24,- €**

## Fitnessstraining

## 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.

### 143BI1 Bischberg

12 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg  
Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Entspannung  
Sonja Brückner **36,- €**

### 143BN1 Baunach

10 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach  
Dagmar Schön Müller **30,- €**

### 143KE1 Kemmern

12 x freitags, 8:30-9:30 Uhr  
ab 03.03.2023  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern  
Carmen Schlichting-Förtsch **36,- €**

### 143ME1 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 01.03.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
mit Rückenkräftigung - auch für Männer  
Diana Saar **45,- €**

### 143OK1 Oberköst

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Oberköst  
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort  
Anni Enk **45,- €**

### 143SA1 Sassenfahrt

5 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 17.04.2023  
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassenfahrt  
mit Musik  
Bärbl Flessa **15,- €**

### 143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 28.02.2023  
Stadhalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld  
für sie und ihn  
Gisela Ottenschläger **45,- €**

### 143SH1 Steppach

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden  
Claudia Smyrak-Keil **30,- €**

### 143TU2 Trunstadt

12 x mittwochs, 20:10-21:10 Uhr  
ab 01.03.2023  
Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt  
Angelika Lahr **36,- €**



## Body-Workout

Body-Workout ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Die Muskulatur wird gestärkt und die Ausdauer verbessert. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

### 143BH1 Buttenheim

10 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Bürgerhaus Dreuschendorf, Schussbachweg 7, Buttenheim  
zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort  
Ellen Niersberger **30,- €**

### 143BU1 Burgebrach

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr  
ab 27.02.2023

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Roswitha Ziegler **45,- €**

### 143FR1 Frensdorf

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 13.02.2023

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Sabine Biesenecker **30,- €**

### 143HI1 Hirschaid

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 28.02.2023

♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid  
Ricarda Knippen **45,- €**

### 143HI2 Hirschaid

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023

♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid  
Leandro Fernandes **30,- €**

### 143LD1 Litzendorf

10 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 28.02.2023

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Bitte mitbringen: Paar 1 kg Hanteln, Pilates-/Redondo-Ball, Theraband;  
Veronika Eberlein **30,- €**

## Miet- oder Eintrittskosten ...

können zusätzlich anfallen, wenn ein Raum angemietet werden muss oder Eintritt anfällt (z.B. Schwimmbäder). Das Entgelt ist meist direkt vor Ort zu bezahlen.

### 143LT2 Lauter

12 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 06.03.2023

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
Brigitte Schmale **36,- €**

### 143ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr  
ab 28.02.2023

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Theresa Valintis **55,- €**

### 143PR1 Priesendorf

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr  
ab 06.03.2023

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf - ausgebucht - Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort  
Alexandra Panzer **55,- €**

### 143PR2 Priesendorf

15 x montags, 19:15-20:30 Uhr  
ab 06.03.2023

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf - ausgebucht - Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort  
Alexandra Panzer **55,- €**

### 143SZ2 Scheßlitz

15 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr  
ab 01.03.2023

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz  
Angelika Bohlender **45,- €**



## 143TF1 Tiefenellern

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern  
mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;  
Veronika Eberlein **45,- €**

## 143TF2 Tiefenellern

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern  
mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;  
Veronika Eberlein **45,- €**

## Rückengerechtes Muskelaufbautraining

### 143DR1 Drosendorf

10 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf  
- ausgebucht -  
Ursula Ringsgwandl **30,- €**

### 143TU1 Trunstadt

15 x montags, 7:45-9:15 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt  
evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich  
Petra Lamprecht **66,- €**

## Fitness mit Schwungringen

Mit dem richtigen Schwung gesund durchs Leben! Fitness, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Gleichgewicht - mit den Schwungringen (z.B. von smovey) ist alles möglich, frei nach dem Motto: Swing, move and smile. Besonderes Augenmerk liegt auf der natürlichen Bewegung und Aufrichtung des Körpers. Schwungringe von "smovey®" erhalten Sie gegen eine Nutzungsgebühr (5,- €) über die Kursleiterin.

### 143FR3 Frensdorf

11 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 28.02.2023

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
zzgl. 5,- € für Gerätenutzung (smovey-Schwungringe) bar vor Ort  
Sabine Löffelmann **33,- €**

## Move your Body

Bewegen Sie Ihren Körper mit einem Training, in dem verschiedene Hilfsmittel (u.a. Hanteln, Bänder, Bälle) zum Einsatz kommen. Begleitet von flotter Musik werden die Muskeln für Bauch, Beine, Po und der 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.

### 143GD3 Grasmannsdorf

20 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 14.02.2023  
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach  
Claudia Reinlein **67,80 €**

## Bewegung - Gymnastik - Fitness

### 143KD11 Ketschendorf

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf  
- ausgebucht -  
Lydia Knauer **30,- €**

### 143SN1 Schönbrunn

13 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 01.03.2023  
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn  
Lydia Knauer **39,- €**

## Body-Styling

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer. Dabei straffen Sie die Muskulatur und erreichen ein sportlicheres Aussehen.

### 143LT1 Lauter

12 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 16.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
Sofie Hildebrandt **36,- €**



## Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

### 150LT2 Lauter

10 x montags, 16:10-17:10 Uhr

ab 13.03.2023

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,

Lauter

ab 6 Jahren

Melanie Falchi

30,- €

## Thai Bo

Thai Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwon-Do oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

### 143LD3 Litzendorf

10 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr

ab 28.02.2023

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Veronika Eberlein

30,- €

## 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 montags, 18:30-19:30 Uhr

ab 06.03.2023

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

Marina Engert

42,- €

## Outdoor Fitness

In diesem Kurs machen wir einen Kraft-Beweglichkeits-Zirkel mit Übungen und ein paar Schritten lockerdes 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

### 143PE4 Pettstadt

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr

ab 08.03.2023

Treffpunkt Parkplatz Schulturnhalle, Pettstadt

Oliver Schulz-Mayr

30,- €

## Fit am Kinderwagen

Der Kurs ist eine effektive Kombination aus Kräftigungs- und Ausdauertraining. Zwischen den Cardio-Einheiten (zügiges Gehen) trainieren wir mit verschiedenen Übungen den gesamten Körper, um Muskulatur aufzubauen und den Beckenboden zu stärken.

### 143RA2 Rattelsdorf

5 x donnerstags, 9:30-10:30 Uhr

ab 09.03.2023

Treffpunkt vor dem Eingang, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

Anna-Maria Amling

15,- €

## Faszien-Fitness

Unser Faszienewebe (Bindegewebe) umhüllt und verbindet den gesamten Körper. Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress sowie falsche Ernährung können das Faszienewebe 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

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr

ab 28.02.2023

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Gabi Fehre-Stolz

30,- €

## Fit ins Wochenende!

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.



## 143SZ3 Scheßlitz

4 x freitags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 10.03.2023  
Gymnastikraum, Juraklinik, Oberend 29,  
Scheßlitz  
Michaela Rümmer **12,- €**

## Tanz dich fit mit Baby

Hier schaffen wir durch Tanz, Bewegung, Musik und verschiedene Rhythmen eine aktivierenden Atmosphäre für Mütter und ihre Kinder. Sie lernen, auf Ihre Körperhaltung zu achten, schonen den Beckenboden mit unseren Choreografien und verbessern Koordination und Balance der Teilnehmerinnen.  
Bitte mitbringen: ergonomische Babytrage, Getränk.

## 143SZ4 Scheßlitz

5 x dienstags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf  
Alter der Kinder: 3 - 18 Monate  
Anna-Maria Amling **15,- €**

## 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 Isomatte, evtl. Fitnesshandschuhe und Getränk.

## 149SZ3 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr  
ab 01.03.2023  
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz  
Stefanie Wunner **45,- €**

## Bauch und Rücken intensiv

Training zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Für eine aufrechte Körperhaltung und eine gestärkte Bauch- und Rückenpartie.

## 143SS1 Seußling

17 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling  
Désirée Dümmel **51,- €**

## Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit piffigen 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

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Buttenheim  
Ellen Niersberger **45,- €**

## Fitness-Workout

Fitness Workout:

- Kräftigung des gesamten Körpers
- funktionales Training
- tiefenmuskuläres Training (kleine Muskeln an der Wirbelsäule)
- Mobilitäts/Beweglichkeits-Training
- Stretch/Dehnung

## 143VT1X Viereth

10 x montags, 17:45-18:45 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Viereth  
Michaela Schenk **30,- €**



## Gesundheit und Fitness

### 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**

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holnsteinweg über Feuerwehr, Bischberg  
Sandra Deuber **45,- €**

##### **130LD1**    **Litzendorf**

5 x montags, 8:45-9:45 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
Anna-Maria Amling **15,- €**

##### **130LD2**    **Litzendorf**

10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
Anna-Maria Amling **30,- €**

##### **130MU1**    **Mühlendorf**

5 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 02.03.2023  
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf  
Anmeldung nur über die Außenstelle  
Christine Neumann **15,- €**

##### **130SZ1**    **Scheßlitz**

4 x freitags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 10.03.2023  
Gymnastikraum, Juraklinik, Oberend 29, Scheßlitz  
Michaela Rümmer **12,- €**

##### **130WA1**    **Walsdorf**

12 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf  
- ausgebucht -  
Roswitha Ziegler **36,- €**

### Aerobic

#### Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Ausdauer-Fitnesstraining 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, 19:00-20:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Große Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 1  
Barbara Krause **45,- €**

##### **146BN2**    **Baunach**

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Große Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 2  
Barbara Krause **45,- €**

##### **146BN3**    **Baunach**

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Große Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 3  
Barbara Krause **45,- €**

##### **146FR1**    **Frensdorf**

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
 Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf und Bauch, Beine, Po  
Sandra Deuber **44,- €**

##### **146PE1**    **Pettstadt**

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt u. Bauch, Beine, Po  
Ricarda Knippen **45,- €**

##### **146TF1**    **Tiefenellern**

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 16.02.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-



zendorf-Tiefenellern  
- ausgebucht -  
Barbara Krause

**30,- €**

## Kick-Box-Aerobic

Aus Teilen der Aerobic und des Boxens wurde eine neue Fitnessart zusammengestellt, die sämtliche Muskelpartien des Körpers trainiert und formt. Die Bewegungen verlaufen zügig und konstant.

### 138GD1 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 02.03.2023  
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach  
Kurs 1, Anmeldungen nur nach Rücksprache mit der Außenstelle  
Rainer Kaiser

**50,85 €**

### 138GD2 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 19:35-20:35 Uhr  
ab 02.03.2023  
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach  
Kurs 2, Anmeldungen nur nach Rücksprache mit der Außenstelle  
Rainer Kaiser

**50,85 €**

## Dance-Aerobic

Ausdauer- und Koordinationstraining, für Anfänger geeignet!

### 131HA1 Hallstadt

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 03.03.2023  
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins  
MirJam Kaiser

**30,- €**

## 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 be-

wusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte und bequeme Kleidung.

### 125BH1 Buttenheim

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
Martina Trende

**30,- €**

### 125LD2 Litzendorf

10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
♿. Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
mit Rückenfit  
Veronika Eberlein

**30,- €**

### 125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr  
ab 28.02.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Kurs 1; Haltungsschulung  
Silke Kallies

**45,- €**

### 125ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:10-19:10 Uhr  
ab 28.02.2023  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Kurs 2; Haltungsschulung  
Silke Kallies

**45,- €**

### 125RA1 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr  
ab 02.03.2023  
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf  
für Anfänger\*innen  
Cornelia Geiling

**56,25 €**

### 125RA2 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr  
ab 02.03.2023  
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf  
für Fortgeschrittene  
Cornelia Geiling

**56,25 €**

### 125WA1 Walsdorf

8 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg



## Gesundheit und Fitness

9, Walsdorf  
für Fortgeschrittene - zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort  
Carola Kempf **24,- €**

### Pilates und Faszientraining

**125FR1 Frensdorf**  
10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 16.02.2023  
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Kurs 1  
Gerlinde Ohlmann **30,- €**

**125FR2 Frensdorf**  
10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 16.02.2023  
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Kurs 2  
Gerlinde Ohlmann **30,- €**

### Gymnastik für Frauen

### Gymnastik für Frauen

**131HI1 Hirschaid**  
10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid  
50 plus  
Ingrid Pamperl **30,- €**

**131SC1 Staffelbach**  
5 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr  
ab 28.02.2023  
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffelbach  
Roswitha Ziegler **15,- €**

**131TS1 Trosdorf**  
15 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bischberg  
Ina Hofmann **45,- €**

**131TU1 Trunstadt**  
12 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt

55plus  
Angelika Lahr **36,- €**

**131ZT1 Zettmannsdorf**  
10 x freitags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 03.03.2023  
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn  
- ausgebucht -  
Lydia Knauer **30,- €**

### 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**  
10 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Roland Schirling **30,- €**

### 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**  
9 x montags, 10:15-11:15 Uhr  
ab 27.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf  
Ingrid Pamperl **27,- €**

**133BH1 Buttenheim**  
5 x montags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
Katharina Sitzmann **15,- €**



## 133BU1 Burgebrach

13 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
ab 22.02.2023  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 1  
Gisela Ottenschläger **39,- €**

## 133BU2 Burgebrach

13 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr  
ab 22.02.2023  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 2  
Gisela Ottenschläger **39,- €**

## 133BU3 Burgebrach

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 13.02.2023  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach  
Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung  
Iris Frauenknecht-Rössert **45,- €**

## 133H11 Hirschaid

10 x montags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Kirchplatz 4, Hirschaid  
Ingrid Pamperl **30,- €**

## 133H12 Hirschaid

10 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr  
ab 02.03.2023  
Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid  
- ausgebucht -  
Ingrid Pamperl **30,- €**

## 133RO1 Röbersdorf

8 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr  
ab 02.03.2023  
Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf  
Hilde Löhrl **24,- €**

## 133SH1 Steppach

15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 03.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Steppacher Berg, Pommersfelden-Steppach  
- ausgebucht -  
Gisela Ottenschläger **45,- €**

## 133SH2 Steppach

15 x freitags, 11:00-12:00 Uhr  
ab 03.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Steppacher Berg, Pommersfelden-Steppach  
- ausgebucht -  
Gisela Ottenschläger **15,- €**

## 133TU1 Trunstadt

10 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr  
ab 07.03.2023  
Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt  
Claudia Heil **30,- €**

## 133WA1 Walsdorf

11 x montags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf  
"Fit in den Morgen"  
Renate Schlichting **33,- €**

## 133WA2 Walsdorf

11 x montags, 10:30-11:30 Uhr  
ab 27.02.2023  
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf  
Stuhlgymnastik  
Renate Schlichting **33,- €**



### 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.

#### **133BR1** Breitengüßbach

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 06.02.2023

♿ Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach

Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221; zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort  
Eleonore Hölzlein

### Fit und Beweglich in der 2. Lebenshälfte

Wohlthuende Bewegungs-, Dehn-, und Kräftigungsübungen, spielerische Elemente und Koordinationsübungen als Sturzprophylaxe. Bitte mitbringen: Isomatte o.ä., Handtuch.

#### **133RA1** Rattelsdorf

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 27.02.2023

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

Claudia Hiller **30,- €**

### Sport 65 plus - Seniorengymnastik

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, Isomatte.

#### **133SZ1** Scheßlitz

10 x dienstags, 16:45-17:45 Uhr  
ab 28.02.2023

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Gabi Fehre-Stolz **30,- €**

### 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 07.03.2023

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht **10,- €**

#### **133KE2** Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr  
ab 07.03.2023

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hildegard Nüßlein, Monika 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!

#### **143PE2** Pettstadt

10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 02.03.2023

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Christine Schoierer

**30,- €**



## 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 des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

#### 137BU1 Burgebrach

10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Halle 3, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach

Alter: 2 - 4 Jahre

Karin Reus

30,- €

#### 137KE1 Kemmern

13 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 02.03.2023

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann

39,- €

#### 137KE2 Kemmern

13 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 02.03.2023

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann

39,- €

#### 137PE1 Pettstadt

10 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 23.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 1,5 - 3 Jahre

Lisa Marie Metschnabl

30,- €

#### 137PE2 Pettstadt

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 23.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 2,5 - 4,5 Jahre

Lisa Marie Metschnabl

30,- €

#### 137TG1 Tütschengereuth

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 02.03.2023 (falls Raum verfügbar)

Kurs 1; Alter: 2 - 4 Jahre

Julia Gunreben

36,- €

### Babyturnen

Wir sind die "Pampersrocker", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

#### 137FR1 Frensdorf

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 06.03.2023

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf für Babys im Krabbelalter mit einem Elternteil - ausgebucht -

Karin Raabe

30,- €

### Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil

Wir werden immer größer...und schneller und wollen immer mehr entdecken! Hier könnt ihr toben, turnen, singen, spielen. Wir bauen Höhlen, Rutschen, schlagen Purzelbäume und vieles mehr. Wenn Sie Lust haben, mit Ihren Kids aktiv zu sein, dann sind Sie hier richtig!

#### 137FR2 Frensdorf

10 x montags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 06.03.2023

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

Alter: ab 2

Karin Raabe

30,- €

#### 137FR3 Frensdorf

10 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 07.03.2023

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

Alter: ab 3

Karin Raabe

30,- €

#### 137FR4 Frensdorf

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 02.03.2023

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

Alter: 4 - 6 Jahre (z.B. mit Geschwisterkindern)

Karin Raabe

30,- €



## 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 des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

### 137RE1 Reckendorf

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr  
ab 06.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

30,- €

### 137RE2 Reckendorf

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr  
ab 06.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

30,- €

## Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil

### 137SN1 Schönbrunn

10 x mittwochs, 15:30-16:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungstr. 22, Schönbrunn

- ausgebucht - Alter: 2 - 3,5 Jahre

Nina Hager, Melissa Berlinger

30,- €

## Gymnastik/Turnen für Kinder

## Bewegung, Spiel und Spaß

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und am Spielen. Ziel ist es, durch die Kombination aus Gruppenspielen und Turnen, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, sowie Teamgeist zu fördern. Hierfür werden unterschiedliche Spiel- und Turngeräte eingesetzt.

### 134HA1 Hallstadt

10 x freitags, 15:45-16:45 Uhr  
ab 03.03.2023

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

Alter: 4-6 Jahre

MirJam Kaiser

30,- €

## Turnen für Kinder

### 134PE1 Pettstadt

11 x freitags, 14:00-15:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 4 - 7 Jahre

Michaela Kaiser, Maria Pflaum

33,- €

### 134PE2 Pettstadt

11 x freitags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 6 - 11 Jahre

Michaela Kaiser, Maria Pflaum

33,- €

### 134RE1 Reckendorf

10 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 02.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre

Silvia Blechinger, Ralf Werner

30,- €

### 134RE2 Reckendorf

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 02.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

30,- €

## Bewegungs- und Ballschule für Kinder

nach dem Konzept der "Ballschule Heidelberg" "Mini-Ballschule" - Das ABC des Spielens für kleine Kinder: Im Vordergrund steht die allgemeine Bewegungsschulung, die die ganzheitliche körperliche Fitness fordert und fördert. Durch die gemeinsamen Spiele ohne und mit dem Ball haben die Kinder die Möglichkeit, die motorischen, koordinativen und technisch-taktischen Basisfertigkeiten spielerisch zu erler-



nen. Die dadurch erworbenen elementaren Fertigkeiten unterstützen sportartübergreifend einen späteren Einstieg in jede Ballsportart.

## 134PE3 Pettstadt

10 x montags, 14:30-15:15 Uhr  
ab 27.02.2023

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 3 - 4 Jahre; in Kooperation mit dem SV 1928 Pettstadt  
Norbert Seemüller **22,- €**

## 134PE4 Pettstadt

10 x montags, 15:15-16:15 Uhr  
ab 27.02.2023

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 5 - 7 Jahre; in Kooperation mit dem SV 1928 Pettstadt  
Norbert Seemüller **30,- €**

## Spiel und Bewegung für Kinder

### 134SN1 Schönbrunn

10 x freitags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 3 - 4 Jahre  
Kathrin Scheller, Natascha Keller, Jasmin Hollet **30,- €**

### 134SN2 Schönbrunn

12 x freitags, 16:15-17:15 Uhr  
ab 03.03.2023

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 5 - 6 Jahre - ausgebucht -  
Manuela Müller, Katharina Vogt **36,- €**

## Selbstverteidigung

### Aikido für Kinder

Im Aikido werden Angriff und Verteidigung in dynamischen Kreis-, Kugel- und Spiralbewegungen zu einer Bewegung verbunden. Gewaltlosigkeit ist das oberste Prinzip. Aikido versteht sich als klassische japanische Kampfkunst, als ein sinnvoller Weg geistiger und körperlicher Schulung, der keinen Wettkampf kennt. Aikido unterstützt eine gute Koordination und Atmung durch Bewegung. Mindestalter: 6 Jahre.

### 139BR1 Breitengüßbach

15 x montags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 27.02.2023

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach  
Kurs 1; Anfänger\*innen u. Wiedereinsteiger\*innen  
Hiroshi Higuchi **45,- €**

### 139BR2 Breitengüßbach

15 x freitags, 14:30-15:30 Uhr  
ab 03.03.2023

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach  
Kurs 2; für Fortgeschrittene  
Hiroshi Higuchi **45,- €**

## Gewaltprävention/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

### 145GD1 Grasmannsdorf

Fr., 03.03.2023, 18:00-20:30 Uhr

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach  
Workshop  
Rainer Kaiser **7,50 €**

## Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren oder mit Begleitperson

Gemeinsam mit einem Elternteil erlernen die Kinder Griffe und Techniken, üben diese kontinuierlich ein, so dass sie sich in einer Notfallsituation verteidigen können. Durch das gemeinsame Trainieren lernen Eltern und Kinder, besser aufeinander einzugehen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben.

### 145LT1 Lauter

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 10.03.2023

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
Preis gilt pro Paar  
Natascha Höpfler **30,- €**

## Selbstverteidigung für Kinder

### 145SN1 Schönbrunn

10 x samstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 04.03.2023



## Gesundheit und Fitness

Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 5 - 7 Jahre - für Anfänger\*innen  
Natascha Höpfler **30,- €**

**145SN2 Schönbrunn**  
10 x samstags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 04.03.2023  
Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 8 - 12 Jahre - für Anfänger\*innen  
Natascha Höpfler **30,- €**

**145ST1 Stegaurach**  
14 x samstags, 11:45-12:45 Uhr  
ab 18.03.2023  
Aurachtalhalle, Elsterweg 1, Stegaurach  
Alter: 8 - 12 Jahre  
Natascha Höpfler **42,- €**

**145ST2 Stegaurach**  
14 x samstags, 12:45-13:45 Uhr  
ab 18.03.2023  
Aurachtalhalle, Elsterweg 1, Stegaurach  
Alter: 5 - 7 Jahre  
Natascha Höpfler **42,- €**

### Selbstverteidigung für Erwachsene

**145ST3 Stegaurach**  
14 x samstags, 13:45-14:45 Uhr  
ab 18.03.2023  
Aurachtalhalle, Elsterweg 1, Stegaurach  
Natascha Höpfler **42,- €**

### Schwimmen

### Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen

Nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben.

**154BN1 Baunach**  
10 x mittwochs, 16:30-17:30 Uhr  
ab 22.03.2023  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 1; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,5 €; - ausgebucht -  
Peter Hiller **52,50 €**

**154BN2 Baunach**  
10 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
ab 22.03.2023  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 2; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,5 €; - ausgebucht -  
Peter Hiller **52,50 €**

### 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**  
10 x freitags, 16:00-16:45 Uhr  
ab 03.03.2023  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
inkl. Eintritt  
N.N. **49,- €**

**152BN2 Baunach**  
10 x freitags, 17:00-17:45 Uhr  
ab 03.03.2023  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
inkl. Eintritt  
N.N. **49,- €**

**152BU1 Burgebrach**  
12 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr  
ab 16.02.2023  
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Lydia Knauer **26,40 €**

**152MO1 Mönchsambach**  
10 x dienstags, 19:00-19:45 Uhr  
ab 28.02.2023  
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Lydia Knauer **22,- €**



© pixabay-xing-419-swimming-pool

## 152MO2 Mönchsambach

10 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr  
ab 28.02.2023

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Lydia Knauer

22,- €

## 152SZ1 Scheßlitz

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 05.05.2023

Freibad, Windischlettener Straße 5, Scheßlitz  
beheiztes Freibad  
Michaela Rümmer

30,- €

## 152TG1 Tütschengereuth

13 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr  
ab 01.03.2023

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht -  
Lydia Knauer

28,60 €

## 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.

## 153BU1 Burgebrach

10 x montags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 27.02.2023

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - Kurs 1; im Flachwasser; zzgl.  
Eintritt bar vor Ort  
Angelika Müller

31,- €

## 153BU2 Burgebrach

10 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 27.02.2023

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - Kurs 2; im Flachwasser, zzgl.  
Eintritt bar vor Ort  
Angelika Müller

31,- €

## 153BU3 Burgebrach

10 x samstags, 7:30-8:30 Uhr  
ab 18.02.2023

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Angelika Müller

31,- €

## 153BU4 Burgebrach

10 x samstags, 8:45-9:45 Uhr  
ab 18.02.2023

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Angelika Müller

31,- €

## 153BU5 Burgebrach

10 x samstags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 18.02.2023

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Angelika Müller

31,- €

## 153SZ1 Scheßlitz

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 05.05.2023

Freibad, Windischlettener Straße 5, Scheßlitz  
beheiztes Freibad  
Michaela Rümmer

30,- €



## Gesundheit und Fitness

### 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 integriert, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Für Zumba®Fitness muss man nicht tanzen können, man bewegt sich zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wichtigste ist der Spaß dabei.

##### 149BN2 Baunach

10 x donnerstags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 02.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach  
Andrea Sales-Wurst **30,- €**

##### 149BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 01.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach - ausgebucht -  
Elizabeth Bergmann **45,- €**

##### 149BN4 Baunach

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach  
Elizabeth Bergmann **30,- €**

##### 149LD1 Litzendorf

10 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 01.03.2023  
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
Anna-Maria Amling **30,- €**

##### 149SA1 Sassanfahrt

8 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.03.2023  
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,  
Hirschaid-Sassanfahrt  
- ausgebucht -  
Christine Stühler **24,- €**

##### 149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Ste-  
gaurach  
Jana Harrison **45,- €**

##### 149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 28.02.2023  
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,  
Scheßlitz  
Stefanie Wunner **45,- €**

##### 149TF1 Tiefenellern

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 21.03.2023  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-  
zendorf-Tiefenellern  
Kathrin Hummel **45,- €**

#### Latin Dance Workout

Das Latino-Lebensgefühl inspiriert das Tanz- und Fitnessprogramm mit amerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Mit dieser Kombination ergibt sich ein sehr effektives Fitnessprogramm. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Für den Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

##### 150BN2 Baunach

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 28.02.2023  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach  
- ausgebucht -  
Bettina Oppelt **30,- €**

##### 150HD1 Herrnsdorf

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 27.02.2023  
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Barbara Büttel **30,- €**

##### 150HE1 Heiligenstadt

12 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr  
ab 01.03.2023  
Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heili-  
genstadt  
Bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen  
Barbara Büttel **36,- €**



## Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

### 150LT1 Lauter

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 13.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
ab 3 Jahren  
Melanie Falchi

30,- €

## Latin Dance für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

### 150LT3 Lauter

10 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr  
ab 02.03.2023  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
ab 10 Jahren  
Bettina Oppelt

30,- €

## Spiel/Tanz für Kinder

## Ballett für Kinder

### 134PE5 Pettstadt

10 x montags, 16:30-17:30 Uhr  
ab 17.04.2023  
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Alter: 6 - 9 Jahre  
Julia Heinzl

30,- €

### 134PE6 Pettstadt

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 17.04.2023  
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Alter: 6 - 9 Jahre  
Julia Heinzl

30,- €

## SHINE Dance für Teens

### 134PE8 Pettstadt

Fr., 03.03.2023, 15:00-16:15 Uhr  
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Schnupper-Termin - Alter: 13 - 17 Jahre  
Verena Teuber

3,75 €

### 134PE9 Pettstadt

8 x freitags, 15:00-16:15 Uhr  
ab 17.03.2023  
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Alter: 13 - 17 Jahre  
Verena Teuber

30,- €

## Hip Hop für Kinder

### 134SN3 Schönbrunn

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr  
ab 13.03.2023  
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Sied-  
lungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 5 - 7 Jahre  
Samantha Mohr

30,- €

### 134SN4 Schönbrunn

10 x montags, 16:45-17:45 Uhr  
ab 13.03.2023  
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Sied-  
lungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 8 - 12 Jahre  
Samantha Mohr

30,- €

## Kindertanz

### 134SN5 Schönbrunn

10 x donnerstags, 15:45-16:30 Uhr  
ab 09.03.2023  
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Sied-  
lungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 5 - 7 Jahre  
Monika Dietz

22,- €

## Ninja Parcours

Kletter- und Bewegungsabenteuer mit viel Acti-  
on und Spaß.

### 134SN6 Schönbrunn

Sa., 11.03.2023, 14:30-16:30 Uhr  
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Sied-  
lungsstr. 22, Schönbrunn  
Alter: 7 + 8 Jahre  
Kathrin Scheller, Natascha Keller

6,- €



## Ballsport

### Basketball: All Girls Streetball-Workshop

Basketball auf dem Freizeiplatz an der Grundschule Pettstadt. Nach einer Einführung in die Sportart Basketball wird "Streetball" gespielt - d.h. es geht im 3 gegen 3 richtig zur Sache.

Für Mädchen ab Jahr 2011 bis 2015. Auch für Anfängerinnen geeignet

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränke, gerne eigener Ball, falls vorhanden, ggf. Hallenschuhe (bei schlechtem Wetter wird in der Turnhalle gespielt)

#### 134PE7 Pettstadt

2 x samstags, 10:00-12:00 Uhr  
ab 17.06.2023

Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 8 - 13 Jahre - auch für Anfängerinnen geeignet - in Kooperation mit dem SV Pettstadt

Christina Riegner

12,- €

### Tennis Express für Erwachsene

„Tennis Express“ führt Erwachsene mit viel Spaß an den Tennissport heran. Als Ziel steht die Vermittlung der Spielfähigkeit an vorderster Stelle. Die Anfänger\*innen erfahren bereits in der ersten Stunde die Spielidee des Tennisspiels. Am Ende des Kurses sollen sie in der Lage sein, das Spiel mit einem Aufschlag zu eröffnen und anschließend über erste Ballwechsel mit Vor- und Rückhand Punkte zu gewinnen. Darüber hinaus lernen die Spieler\*innen die grundlegenden Techniken, Taktiken und Regeln des Tennissports kennen.

#### 138PE1 Pettstadt

6 x montags, 4 x donnerstags, jeweils  
18:00-19:00 Uhr  
ab 08.05.2023

Sportgelände an der Hammerstatt, Kaulberg, Pettstadt

zzgl. 15,- € Miete und Material bar vor Ort

Norbert Seemüller

30,- €

## Ernährung

### Kochen

### Backen

### Brot und Brötchen einfach selber backen

Alltagstaugliche Rezepte aus Vollkorn u.a. Powerbrot mit vielen Saaten und Nüssen, schnelle Brötchen für jeden Tag, vollwertiges Baguette und ein Pfannbrot werden an diesem Nachmittag gebacken und probiert. Warenkunde ergänzt die Praxis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

#### 925SZ1 Scheßlitz

Sa., 25.03.2023, 14:00-17:00 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner

10,40 €

### Lieblingskuchen VOLL locker, VOLL leicht und einfach VOLLwertig

Die Kuchen sind lecker, leicht, ganz einfach zuzubereiten und schmecken wirklich wunderbar. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

#### 925SZ2 Scheßlitz

Sa., 22.04.2023, 14:00-17:00 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner

10,40 €



© pixabay-artermtation-loaf

## Kalte Küche

### Feine Köstlichkeiten aus der Wildkräuterküche

Wir stellen aromatisierten Kräuteressig, Kräutersalz und Oximel (Sauerhonig) her. Bitte mitbringen: kleine Schraubverschlussgläser, Schneidbrettchen, Küchenmesser, Geschirrtuch.

#### 919GU1 Gundelsheim

Sa., 24.06.2023, 14:00-18:00 Uhr  
Werkraum, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort  
Elisabeth Fröhlich **13,40 €**

## Allgemeines

### Bowls und Wraps

Bowls und Wraps sind einfach praktisch: Mit der Gabel oder Löffel aus einer Schüssel gelangt der Sprung in unsere Küchen. Das Prinzip: Gekochte und rohe, warme und kalte Zutaten werden bunt kombiniert. Wegen der feinen Aromen dünsten wir Gemüse, z.B. im Linsen-Champignon-Bowl für angenehme Cremigkeit. Verschiedene Bowls mit frischen Gemüse der Saison, Fisch, Käse, Kräuter und Spargelwrap mit Ziegenkäse und Rucola wird zubereitet. Neugierig geworden? Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

#### 921BR1 Breitengüßbach

Mi., 15.03.2023, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner **10,40 €**

#### 921SZ2 Scheßlitz

Do., 11.05.2023, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner **10,40 €**

### Genießen wie Gott in Frankreich

Savoir-Vivre! Die französische Küche ist bei Genießern weltweit beliebt. Wir werden Fisch, Schwein und Ente zubereiten. Französischer Käse ist ein kulinarisches Vergnügen, das man gerne teilt. In geselliger Runde lässt sich am besten im Dessert-Hochgenuss schwelgen. Bitte mitbringen: Restebehälter

#### 921LD1 Litzendorf

Mi., 29.03.2023, 18:00-21:00 Uhr  
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
zzgl. 9,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner **10,40 €**

### Lecker! Abwechslungsreich! Vegetarisch!

Weder Fisch noch Fleisch? Weder Wurst noch Schinken? Kein Problem. Vegetarische Gerichte sind abwechslungsreich und lecker! Blätterteigpizza mit Birnen und Ziegenkäse. Risotto mit Spargel. Tacos mit Tofu, Avocado, rosa Zwiebeln, Rotkohl und Mangosalsa. Tomaten-Quinoa mit Kidneybohnen und Schmand. Vegetarisches Thai-Curry. Das sind nur einige der wunderbaren vegetarischen Gerichte, die wir gemeinsam zubereiten werden. Lecker, abwechslungsreich und vegetarisch! Mit dazu passenden Weinen. Bitte Vorratsbehälter mitbringen. Bitte beachten: Dieser Kochkurs ist nicht für VeganerInnen geeignet, da auch Milchprodukte und Eier verwendet werden.



## Gesundheit und Fitness

### 921SZ1 Scheßlitz

Fr., 28.04.2023, 18:30-22:15 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,  
Scheßlitz  
Kursgebühr inkl. Materialkosten  
Stefan Küst **30,40 €**

### Asiatisch Grillen

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, leere  
Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke.

### 921TF1 Tiefenellern

Mi., 26.04.2023, 18:30-21:30 Uhr  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-  
zendorf-Tiefenellern  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner **10,40 €**

## Internationale Küche

### 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 regiona-  
le Unterschiede kennen, probieren traditionelle  
Speisen und erfahren, was die moderne indi-  
sche Küche für uns bereithält. Bitte mitbringen:  
Behälter für Kostproben, evtl. Schürze und Ge-  
tränk.

### 923BR1 Breitengüßbach

Do., 30.03.2023, 18:00-21:30 Uhr  
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbands-  
schule, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
mit Fleisch: Menü 4; inkl. 9,- € Materialkosten  
Roma Pohl **20,90 €**

### 923LD2 Litzendorf

Mi., 19.04.2023, 18:00-21:30 Uhr  
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
vegetarisch: Delhi - Menü 2; inkl. 9,- € Materi-  
alkosten  
Roma Pohl **20,90 €**

### 923LD3 Litzendorf

Do., 04.05.2023, 18:00-21:30 Uhr  
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
mit Fleisch: Menü 5; inkl. 9,- € Materialkosten  
Roma Pohl **20,90 €**

### 923SZ1 Scheßlitz

Do., 27.04.2023, 18:00-21:45 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,  
Scheßlitz  
mit Fleisch: Menü 1; inkl. 9,- € Materialkosten  
Roma Pohl **21,40 €**

### 923SZ2 Scheßlitz

Mi., 10.05.2023, 18:00-21:45 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,  
Scheßlitz  
vegetarisch: Bombay Menü 2; inkl. 9,- € Mate-  
rialkosten  
Roma Pohl **21,40 €**

### Indische Küche vegetarisch

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 regiona-  
le Unterschiede kennen, probieren traditionelle  
Speisen und erfahren, was die moderne indi-  
sche Küche für uns bereithält. Bitte mitbringen:  
Behälter für Kostproben, evtl. Schürze und Ge-  
tränk.

### 923BR2 Breitengüßbach

Do., 25.05.2023, 18:00-21:30 Uhr  
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbands-  
schule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breiten-  
güßbach  
vegetarisch: Bombay - Menü 3; inkl. 9,- € Ma-  
terialkosten  
Roma Pohl **20,90 €**

### Türkische Küche

Die Türkei erstreckt sich geographisch über  
zwei Kontinente - Asien und Europa kommen  
in Istanbul zusammen - und grenzt an insge-  
samt acht Länder. Aus diesem Grund ist die  
türkische Küche von verschiedenen Kulturen  
geprägt und somit sehr vielfältig. Der Döner  
Kebab ist in der Türkei nur ein Gericht von vie-  
len und wird in seinem Heimatland nicht in  
kleinen Imbissbuden serviert, wie man sie aus  
Deutschland kennt. Heute möchte ich die Mög-  
lichkeit nutzen, Euch einen kleinen Einblick in  
die vor allem vielfältige und abwechslungsrei-  
che türkische Küche zu gewähren und Euch  
die Gerichte  
Türkisch 1: Mercimek Corbasi (Linsensuppe),  
Dolma (gefüllte Aubergine), Et Sote (Rinderge-



schnetzeltes), Sigara Böregi (Gefüllte Yufka), Kisir (Bulgursalat) und Kadayif (Süßspeise) vorstellen.  
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Box, Geschirrtuch.

## 923BR3 Breitengüßbach

Fr., 12.05.2023, 18:00-21:30 Uhr  
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
inkl. 12,- € Materialkosten  
N.N. **23,90 €**

## 923ZA2 Zapfendorf

Di., 21.03.2023, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner **10,40 €**

## Orientalische Küche

Die orientalische Küche ist reich an vielen Arten von köstlichen und gesunden Mahlzeiten. Lassen Sie uns gemeinsam einige Geheimnisse enthüllen, neue Gewürze kennen lernen und während der Zubereitung einiger Speisen mit einem Hauch von Liebe und Spaß teilnehmen.

## 923PE1 Pettstadt

Do., 16.03.2023, 17:00-20:00 Uhr  
Küche, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
zzgl. Materialkosten bar vor Ort  
Lama Shamouka **9,- €**

## Tapas - Köstliche Kleinigkeiten aus Spanien leicht gemacht

Tapas sind ein wesentlicher Bestandteil der spanischen Lebensart: Abends in geselliger Runde von einer Bar zur nächsten zu ziehen, jeweils ein kleines Gläschen zu genießen und dazu die typischen Tapas zu probieren - unterschiedlichste Kleinigkeiten aus Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch. Gemeinsam kochen wir klassische Tapas aus verschiedenen Regionen Spaniens mit Zutaten, die man auch bei uns bekommt - mit den dazu passenden Weinen. Bitte Vorratsbehälter mitbringen.

## 923SZ3 Scheßlitz

Do., 23.03.2023, 18:30-22:15 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,

Scheßlitz  
Kursgebühr inkl. Materialkosten  
Stefan Küst **31,40 €**

## Griechische Küche

Authentische Küche zum Nachkochen: Vorspeisen, Hauptgericht, Nachspeise und Beilagen. Vorspeise: Kotosupa, Jemista oder Paptopsakia, Hauptspeise: Moussaka, Stifado oder Pastizio und diverse authentische Nachspeisen wie Galaktobouriko oder Loukoumades. Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, 1 Handtuch, 1 Kochschürze und 2-3 leere Aufbewahrungsdosen oder Gläser für Lebensmittel, Getränke.

## 923SZ4 Scheßlitz

Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort  
Michael Tsiaousidis **12,40 €**

## Mediterrane und türkische Küche

Authentische Küche zum Nachkochen:  
Gericht 1: Türkischer Börek aus Filo- bzw. Yufkateig mit Spinat, Rinder-Hackfleisch und Schafskäse und „Teigkleber“, griechische Variationen: Tiropita, Spanakopita.  
Gericht 2: Mittelscharfes Rinder-Hackfleisch mit Joghurt-Knoblauch-Soße und Muschelnudeln. Mit türkischen Paprika und Tomatenprikamark und Verwendung türkischer und griechischer Gewürze, Auberginensalat/-paste. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, leere Transportgefäße (2 Stück), evtl. Getränke.

## 923SZ5 Scheßlitz

Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort  
Michael Tsiaousidis **12,40 €**

## Ukrainische Gerichte

Die Kursleiterin Svetlana Nesterenko ist vor dem Krieg in der Ukraine geflüchtet. Sie kocht mit uns die beliebtesten Köstlichkeiten ihres Landes und bringt so den Geschmack ihrer Heimat auf den Tisch. Es ist eine Dolmetscherin dabei, so dass die Verständigung problemlos gewährleistet ist.



## Gesundheit und Fitness

### 923ZA1 Zapfendorf

Do., 27.04.2023, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort

10,40 €

### 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 gegeben bis zur Römischen Nachspeise, Zuppa cantuccine. Bitte mitbringen: Restebehälter

### 923ZA3 Zapfendorf

Do., 25.05.2023, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner

10,40 €

## Körper und Gesundheit

## Kosmetik und Stil

### Haare flechten - leicht gemacht

Flechtfrisuren sind angesagt und kommen nie aus der Mode. Für Feste, Geburtstage, Feiertage, Oktoberfest oder andere Events.

Bitte eine Bürste, einen Stielkamm, Haargummi sowie Haarnadeln und Haarspray mitbringen. Die Teilnehmerinnen sollten mindestens schulterlanges Haar haben.

### 950GU1 Gundelsheim

Sa., 11.03.2023, 10:00-13:00 Uhr  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Kleingruppe (max. 6 Personen)  
Elfi Jung

18,- €

### 950SZ2 Scheßlitz

Fr., 21.04.2023, 14:30-17:30 Uhr  
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
Kleingruppe (max. 6 Personen)  
Elfi Jung

18,- €

### Typgerechtes Tages-Make-up

Das Tages-Make-up ist auf Ihren Typ abgestimmt und für jeden Anlass geeignet, ob für Beruf oder Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

### 950GU2 Gundelsheim

Fr., 12.05.2023, 16:00-19:30 Uhr  
Aula, Michael-Arnerth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim  
Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort  
Elfi Jung

10,50 €

### Workshop Blitz Make-up

Ziel eines Blitz Make-ups ist ein natürliches, strahlendes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up. Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen können. Grundlagen des Schinkens werden hierbei vermittelt. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Die Kursleiterin, Elfi Jung, ist Diplom-Visagistin.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

### 950SZ1 Scheßlitz

Sa., 06.05.2023, 10:00-13:00 Uhr  
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort  
Elfi Jung

18,- €

Eine Anmeldung  
ist für jeden Kurs  
unbedingt erforderlich.

# Kultur und Gestalten





© pixabay-ylanije\_koppens-noten

## Musik

## Musizieren und Singen

## Instrumentalkurse

## Gitarre

### Gitarre für Fortgeschrittene

#### **862SZ1** Scheßlitz

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr

ab 27.02.2023

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

33. Forts.; Einstieg bei gleichem Niveau möglich

Ursula Frank

30,- €

## Klavier und Keyboard

### Klavier und Keyboard - Einzelunterricht

Einzelunterricht oder 2-er Gruppe:

10x 30 Min. 162,50 EUR

#### **864LD1** Litzendorf

Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Einzelunterricht oder 2-er-Gruppe - 10 x 30 Min. auf Anfrage 09505/1446; donnerstags

Heidi Schirling

162,50 €

### Klavier - Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

#### **864PE1** Pettstadt

27.02.2023 - 10.07.2023

Einzelunterricht (je 30 Min.) bei privat - Uhrzeit nach Vereinbarung; Anmeldung über die Außenstelle: 0171/1953549

Maximilian Konrad

243,75 €

### Chorgesang

Unter der Leitung von Helmut Mehling werden musikalisch anspruchsvolle geistliche und weltliche Werke erarbeitet. Der Kaiser-Heinrich-Chor Bamberg ist ein gemischter Chor mit ca. 50 TeilnehmerInnen. Das gute Miteinander von Jung und Alt ist kennzeichnend für den Chor. Durch das große Engagement der Chormitglieder ist es möglich, innerhalb des Chores für verschiedene Projekte weitere Ensembles zu bilden. Neben weiteren Auftritten gestaltet der Chor jedes Jahr im Advent ein VHS-Weihnachtskonzert. Neue SängerInnen sind herzlich willkommen. Einstieg jederzeit möglich. Kommen Sie einfach kurz vor Beginn eines Probenstermins vorbei. Weitere Infos unter [www.kh-chor.de](http://www.kh-chor.de).

#### **870GS1** Geschäftsstelle

18 x freitags, 19:30-21:30 Uhr

ab 03.03.2023

Gemeinderaum, Philippus Gemeindezentrum Bamberg, Buger Str. 78, Bamberg

Helmut Mehling

### Spielkreis für alte Musik (Erwachsene)

Musizieren mit Blockflöten in allen Lagen

C-Flöten und F-Flöten

Andere „leise“ Instrumente sind willkommen

#### **870GU1** Gundelsheim

8 x montags, 19:30-21:30 Uhr

ab 27.02.2023

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Flöte, Gitarre spielen und mehr

Andreas Gunreben

48,- €



## Tanz

## Tanzkurse

### Gemeinschaftstänze

Bleib fit, tanz mit! Vor dem Wirbelsäulengymnastik-Kurs in Amlingstadt wird zum gemeinsamen Tanzen eingeladen.

#### 855AM1 Amlingstadt

10 x montags, 17:30-18:00 Uhr  
ab 27.02.2023

Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt

Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100  
Rosalinde Brechtefeld **15,- €**

### Tanzkurs für Anfänger\*innen

#### 855BH1 Buttenheim

5 x sonntags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 23.04.2023

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
Paartanz

Georgia Täuber **22,- €**

### Tanzkurs

Erlernen oder Vertiefen von Grundschritten und Figuren je nach angegebenem Leistungsstand. Gebühr gilt pro Person.

#### 855DO1 Dorgendorf

5 x sonntags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 05.03.2023

Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

für Fortgeschrittene  
Herta Thiel **22,- €**

#### 855DO5 Dorgendorf

5 x sonntags, 14:00-15:00 Uhr  
ab 05.03.2023

Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

für Anfänger\*innen - ChaCha, Rumba, Tango  
Georgia Täuber **15,- €**

#### 855MK1 Melkendorf

12 x freitags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 03.03.2023

Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzen-  
dorf-Lohndorf

- ausgebucht -  
Georgia Täuber **36,- €**

#### 855MU1 Mühlendorf

10 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 26.02.2023

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,  
Stegaurach-Mühlendorf

für Paare  
Georgia Täuber **44,- €**

### Discofox

#### 855DO3 Dorgendorf

5 x sonntags, 16:30-17:30 Uhr  
ab 05.03.2023

Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg  
1, Baunach-Dorgendorf

für Fortgeschrittene  
Georgia Täuber **15,- €**

#### 855DO4 Dorgendorf

5 x sonntags, 15:15-16:15 Uhr  
ab 05.03.2023

Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg  
1, Baunach-Dorgendorf

für Anfänger\*innen  
Georgia Täuber **15,- €**

### 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.

#### 855GU1 Gundelsheim

15 x donnerstags, 19:35-21:05 Uhr  
ab 02.03.2023

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
nur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen

Peter Baumgärtner **66,- €**



## Kultur und Gestalten

### 855GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr  
ab 28.02.2023

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

9. Forts. und für Wiedereinsteiger\*innen

Peter Baumgärtner **66,- €**

### 855GU3 Gundelsheim

15 x donnerstags, 18:20-19:20 Uhr  
ab 02.03.2023

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

5. Fortsetzung

Peter Baumgärtner **45,- €**

## 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 01.03.2023

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

für Fortgeschrittene

Andrea Thain-Hübner **45,- €**

## Tanzkurs für Paare

### 855WA1 Walsdorf

6 x freitags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 03.03.2023

Auffrischkurs - zzgl. 3,- € Miete bar vor Ort (einmalig)

**18,- €**

## Kindertanz

### 855WA2 Walsdorf

6 x samstags, 10:30-11:30 Uhr  
ab 11.03.2023

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf

Alter: 5 - 7 Jahre - zzgl. 3,- € Miete bar vor Ort (einmalig)

Carola Kempf **18,- €**

## Orientalischer Tanz

### Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich als Bauchtanz bekannt, ist ein besonders vielseitiger Tanzstil. Er bietet sowohl ein ganzheitliches Fitnessprogramm als auch gesundheitliche Unterstützung auf verschiedenen Ebenen. Die gesamte Muskulatur wird durch entsprechende Arm- bzw. Hüftbewegungen gelockert und gekräftigt. Mit Hilfe verschiedener Bewegungen & Figuren wird der Rumpf und die Beine gestärkt. Orientalischer Tanz gibt eine aufrechte Haltung, Selbstvertrauen und jede Menge Lebensfreude.

In diesem Semester erlernen wir die Technik mit einem Tanzschleier. Das Erlernete setzen wir in einer Choreographie zu einem schönen modernen Lied ein.

Tanzschleier können geliehen werden.

### 148SE1 Stadelhofen

12 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 01.03.2023

Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder Str. 20, Stadelhofen

Anfänger und Wiedereinsteiger

Angelika Popp **30,- €**

### 148SZ1 Scheßlitz

8 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 02.03.2023

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Angelika Popp **24,- €**

### 148TU1 Trunstadt

12 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 02.03.2023

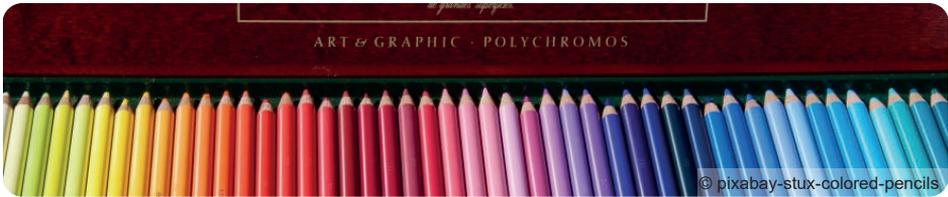
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

Angelika Popp **36,- €**

## Die Tanzwelt der Fahrenden Völker

Die Tänze der Fahrenden Völker (z.B. Roma) lassen unsere Seelen fliegen; sie sind feurig und bunt und füllen uns mit ihrer Lebensfreude aus.

Der Stundenaufbau besteht aus einem Drittel Vortrag über kulturelle und geschichtliche Hintergründe und zwei Drittel Tanz, in dem wir zur



Originalmusik der jeweiligen Tanztraditionen die entsprechenden Tanzschritte einüben und zu einem kurzen Choreografie zusammenfügen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Falls vorhanden, einen sehr weiten langen Rock mitbringen. Diese können auch aus dem Fundus der Kursleiterin ausgeliehen werden.

## 148ZA1 Zapfendorf

10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 07.03.2023

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Elena Rößler **44,- €**

## 813AL2 Altendorf

Sa., 25.03.2023, 13:00-16:00 Uhr  
Jugendtreff im Alten Rathaus, Egloffsteiner Ring 4, Altendorf  
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort  
Margitta Grampp **12,- €**

## 813HA2 Hallstadt

Sa., 22.04.2023, 9:30-12:30 Uhr  
♿ Raum F 108, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort  
Margitta Grampp **12,- €**

## Kunst

## Malen und Zeichnen

## Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene

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

## 813AL1 Altendorf

Sa., 25.03.2023, 9:30-12:30 Uhr  
Jugendtreff im Alten Rathaus, Egloffsteiner Ring 4, Altendorf  
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort  
Margitta Grampp **12,- €**

## 813HA3 Hallstadt

Sa., 22.04.2023, 13:00-16:00 Uhr  
♿ Raum F 108, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort  
Margitta Grampp **12,- €**

## Kalligrafie - die Humanistische Kursive

Die Schrift Humanistische Kursive wirkt sehr elegant und modern, obwohl sie einige Jahrhunderte alt ist. Sie eignet sich als Schrift für nahezu alle kalligrafischen Anwendungen. Sie ist leicht lesbar und klar im Schriftbild. Wir werden die einzelnen Buchstaben kennenlernen und üben. Mit einer kleinen abschließenden Arbeit runden wir unseren Workshop ab. Bitte haben Sie Ihren Lieblingsspruch oder einen schlaun Satz dabei.

Bitte mitbringen: Breitfedern, Federhalter, Tinte oder Tusche, Unterlage (z.B. Pappe), Papier weiß und liniert A4, z.B. Schulheft

## 813BM1 Bauernmuseum Frensdorf

Fr., 28.04.2023, 16:00-21:00 Uhr  
Sa., 29.04.2023, 10:00-17:00 Uhr  
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf  
Wochenend-Workshop für Einsteiger\*innen  
Marit Budschig **57,60 €**



## Zeichnen im Museumsgarten - Pastell



Blüten, Blumen, Gräser, Bäume, Sträucher, Wege, Steine...

Zunächst geht es um die zeichnerischen Grundlagen: Wir sehen Licht und Schatten, 3-Dimensionalität entsteht und es geht um die Darstellung. Zusätzlich werden wir mit Pastellkreiden arbeiten. Dazu gibt es eine

Einführung in die Eigenheiten und Möglichkeiten des Materials.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Radierer, Zeichenpapier, Pastellkreiden, geeignetes Papier (rauhe Oberfläche, auch farbig, Tonkarton) Bei schlechtem Wetter findet der Kurs innen statt.

### 813BM2 Bauernmuseum Frensdorf

Fr., 09.06.2023, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 10.06.2023, 10:00-17:00 Uhr

♿ Veranstaltungsräum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

Wochenend-Workshop für Einsteiger\*innen  
Marit Budschigk **57,60 €**

## Zentangle®



Zentangle® ist eine leicht zu erlernende, entspannende und vergnügliche Methode mit strukturierten Mustern faszinierende und fantasielvolle Bilder zu zeichnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Alle, die einen Strich, Punkt, Kreis oder Linie zeichnen können, können „tangeln“.

“Anything is possible, one stroke at a time - alles ist möglich, ein Strich nach dem anderen“ (Rick Roberts)

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B o. 4B), Buntstifte, Spitzer, Radiergummi, schwarzer Fineliner 01, Tortillons (Papierwischer) können über die Dozentin vor Ort bezogen werden

### 813BM3 Bauernmuseum Frensdorf

Do., 11.05.2023, 17:00-20:00 Uhr

♿ Veranstaltungsräum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

Workshop im Frühjahr - zzgl. Materialkosten 3,- € bar vor Ort  
Dagmar Beck **8,40 €**

## Malen und Zeichnen

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse des Zeichnens und Malens: Die Teilnehmenden beschäftigen sich u. a. mit dem Aufbau eines Bildes, der Darstellung von Licht und Schatten und dem Einsatz von Farben. Mit Stift, Kohle, Kreide und Aquarellfarben entstehen hier verschiedenste Kunstwerke.

### 813HA1 Hallstadt

8 x donnerstags, 19:00-21:00 Uhr

ab 09.03.2023

♿ Raum F 108, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Waltraud Scheidel **48,- €**

## Malen wie Bob Ross® - Ölmale- rei

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.

### 813KE1 Kemmern

Fr., 09.06.2023, 14:00-21:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger\*innen: roter Mohn im Ton-  
topf- zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günter Petzoldt **35,- €**

### 813KE2 Kemmern

Sa., 10.06.2023, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger\*innen: Alte Mühle - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günter Petzoldt **35,- €**



## Töpfern

### 813KE3 Kemmern

Sa., 11.06.2023, 10:00-17:00 Uhr  
 Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
 Str., Kemmern  
 auch für Anfänger\*innen: Purple Haze - zzgl.  
 35,- € Materialkosten bar vor Ort  
 Günter Petzoldt **35,- €**

### 813KE4 Kemmern

Do., 08.06.2023, 10:00-17:00 Uhr  
 Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
 Str., Kemmern  
 auch für Anfänger\*innen: Strauß in Pastell -  
 zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort  
 Günter Petzoldt **35,- €**

## Aquarellmalen

Der Kurs führt in die Grundlagen verschiede-  
 ner Aquarelltechniken ein. Die Teilnehmenden  
 erlernen, wie sie ihr Bild aufbauen, die Farben  
 einsetzen und weitere künstlerische Mittel ein-  
 bringen, um damit gewünschte Stimmungen in  
 ihren Werken zu erzielen.

### 813LD1 Litzendorf

8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr  
 ab 07.03.2023  
 Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
 Michaela Gschwind **52,80 €**

## Acrylmalen für Kinder - "Mein eigenes Gemälde"

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit  
 Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosen-  
 bilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer  
 Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Far-  
 ben, Leinwände) werden zur Verfügung ge-  
 stellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für  
 Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Klei-  
 dung

### 813PE1 Pettstadt

Sa., 01.04.2023, 9:30-12:30 Uhr  
 Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
 zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort  
 Margitta Grampp **12,- €**

### 813PE2 Pettstadt

Sa., 01.04.2023, 13:00-16:00 Uhr  
 Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
 zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort  
 Margitta Grampp **12,- €**

## Töpfern für Kinder

Das spielerische Arbeiten mit dem Material Ton  
 weckt die Fantasie. Die zielorientierte Aufbau-  
 arbeit fördert Ausdauer und handwerkliches  
 Geschick. An erster Stelle steht jedoch das Er-  
 lebnis des Formens mit den Händen: mit ei-  
 nem Klumpen Lehm der Fantasie Gestalt ge-  
 ben. Bitte mitbringen: Nudelholz, kleines  
 Handtuch.

### 823HA1 Hallstadt

4 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr  
 ab 18.04.2023  
 Handarbeitsraum, Grund- u. Mittelschule,  
 Königshofstr. 3, Hallstadt  
 zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort  
 Dorothea Senger **23,20 €**

### 823KE1 Kemmern

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr  
 ab 27.02.2023  
 Werkraum - Zugang über Pausenhof, Schule,  
 Breitengüßbacher Str., Kemmern  
 Kurs 1; für Vorschulkinder; zzgl. 15,- € Materi-  
 alkosten bar vor Ort  
 Dorothea Senger **23,20 €**

### 823KE2 Kemmern

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr  
 ab 27.02.2023  
 Werkraum - Zugang über Pausenhof, Schule,  
 Breitengüßbacher Str., Kemmern  
 Kurs 2; für Vorschulkinder; zzgl. 15,- € Materi-  
 alkosten bar vor Ort  
 Dorothea Senger **23,20 €**

## Töpfern für Erwachsene

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz, kleines  
 Messer, kleine Holzspieße, evtl. Föhn.

### 823HA2 Hallstadt

5 x mittwochs, 19:30-21:45 Uhr  
 ab 01.03.2023  
 Werkraum, Grund- u. Mittelschule, Königs-  
 hofstr. 3, Hallstadt  
 Dorothea Senger **40,- €**



## Töpfern

### 823SZ2 Scheßlitz

7 x dienstags, 19:15-20:45 Uhr  
ab 18.04.2023

Werkraum, Realschule, Burgholzstr. 10,  
Scheßlitz

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
Erik von Brandt **30,80 €**

## Sonstiges

## Gips formen, gießen und modellieren

Dieser Basiskurs widmet sich hauptsächlich dem Werkstoff Gips. Neben allgemeinen Grundkenntnissen werden unterschiedliche Arbeitstechniken vorgestellt und ausprobiert. Das günstige und leicht zu verarbeitende Material eignet sich hervorragend, um komplexere Formen zu entwickeln oder die Modelle hierfür zu erarbeiten. Gips lässt sich modellieren, schleifen, schnitzen, färben oder zu Assemblagen zusammen führen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

### 823SZ1 Scheßlitz

7 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 18.04.2023

Werkraum, Realschule, Burgholzstr. 10,  
Scheßlitz

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (ca. 17  
-25 €)

Erik von Brandt **21,- €**

## Wichtiger Hinweis:

Außer bei Online-Anmeldungen erhalten Sie keine Anmeldebestätigungen. Bei Kursausfällen oder -verschiebungen informieren wir Sie selbstverständlich.

## 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 01.03.2023

♿ Handarbeitsraum (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Kurs 2  
Regina Pfister **114,- €**

### 881HA21 Hallstadt

8 x mittwochs, 16:00-19:00 Uhr  
ab 24.05.2023

♿ Handarbeitsraum (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Kurs 2  
Regina Pfister **91,20 €**

### 881HA3 Hallstadt

10 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr  
ab 02.03.2023

♿ Handarbeitsraum (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Kurs 3  
Regina Pfister **114,- €**

### 881HA31 Hallstadt

7 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr  
ab 15.06.2023

♿ Handarbeitsraum (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Kurs 3  
Regina Pfister **79,80 €**



## Nähsamstag

Sie nähen gerne und möchten sich einen ganzen Tag Zeit dafür nehmen? Wenn Sie bereits Grundkenntnisse haben, können Sie hier mit Unterstützung Ihr Nähprojekt umsetzen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (mit Anleitung), Stecknadeln, Maßband, Kreide, Nähadeln, Papier- und Stoffschere, Schnittmuster, Stoffe, Futter nach Bedarf.

### 881HA4 Hallstadt

Sa., 04.03.2023, 9:00-17:00 Uhr

♿ Handarbeitsraum (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
Regina Pfister

**26,60 €**

### 881HA5 Hallstadt

Sa., 22.04.2023, 9:00-17:00 Uhr

♿ Handarbeitsraum (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
Regina Pfister

**26,60 €**

### 881HA6 Hallstadt

Sa., 24.06.2023, 9:00-17:00 Uhr

♿ Handarbeitsraum (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
Regina Pfister

**26,60 €**

## Stricken

## Socken selbstgestrickt

Haben Sie Lust, sich oder Ihren Lieben in den kalten Monaten die Füße warm zu halten? Wir stricken Socken mit 5 Nadeln oder - jetzt neu - mit 3 flexiblen Nadeln. Bei Interesse können auch Baby-"Chucks" gehäkelt werden  
Bitte mitbringen: Sockenwolle, passende Nadeln (Nadelstärke abhängig von der Wolle).

### 880SZ1 Scheßlitz

7 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

ab 01.03.2023

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
Monika Roßmeier

**30,80 €**

## Sonstiges

## Klöppeln

Geübte arbeiten an ihren begonnenen Projekten - den abgebrochenen "Baustellen" - weiter, Anfänger\*innen erlernen die Grundlagen des Klöppelns.

### 880BM1 Bauernmuseum Frensdorf

8 x dienstags, 18:00-20:15 Uhr

ab 04.04.2023

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf  
für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene; zzgl. ca. 3,- € Materialkosten bar vor Ort  
Ulrike Lehner

**52,80 €**

## Werken

## Werken allgemein

## 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 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.



### 813ZA2 Zapfendorf

So., 25.06.2023, 10:00-17:00 Uhr  
Werkraum, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort - in Kooperation mit VHS Lichtenfels  
Elisabeth Vandea

55,- €

### 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).

### 831ZA1 Zapfendorf

Sa., 24.06.2023, 10:00-17:00 Uhr  
Werkraum, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf  
klappbares Beistell-Tischchen - zzgl. 29,- € Materialkosten bar vor Ort - in Kooperation mit VHS Lichtenfels  
Elisabeth Vandea

65,- €

### Flechten

### Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus

Körbe, Behälter und Tablett aus Peddigrohr, defekte Stühle und Hocker mit Wiener Geflecht reparieren.

### 834GU1 Gundelsheim

3 x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr  
ab 01.03.2023  
Werkraum, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim  
zzgl. Materialkosten bar vor Ort  
Christine Engelhaupt

26,40 €

### Holzschnitzen

### Holzschnitzen

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

5 x dienstags, 19:00-21:15 Uhr  
ab 28.02.2023  
Werkraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
Einstieg für Anfänger\*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden  
Erik von Brandt

33,- €

# Grundbildung





## Grundbildung

### Einbürgerungstest

#### Einbürgerungstest

Die Volkshochschule Bamberg-Land ist offizielle Prüfstelle und zur Abnahme des Einbürgerungstest berechtigt.

Bitte melden Sie sich per E-Mail ([info@vhs-bamberg-land.de](mailto:info@vhs-bamberg-land.de)) oder telefonisch (0951/85 765), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden.

Der Einbürgerungstest besteht aus insgesamt 33 Testfragen. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche "Leben in der Demokratie", "Geschichte und Verantwortung" und "Mensch und Gesellschaft". Drei Fragen werden zum dem Bundesland gestellt, in dem der/die jeweilige TeilnehmerIn mit Erstwohnsitz gemeldet ist. Nähere Informationen und Möglichkeiten zum Lernen der Fragen finden Sie unter [www.bamf.de/einbuerbung](http://www.bamf.de/einbuerbung).

Der Test findet in Bamberg, Ludwigstr. 25 statt. Die Gebühr beträgt 25 €.

Nähere Auskünfte über eine evtl. Befreiung vom Einbürgerungstest erteilt Ihre Einbürgerungsbehörde bei der Gemeinde/Stadt, in der Sie gemeldet sind. Bitte klären Sie dies vor Anmeldung.

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

**vhs** | Lernportal

Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



ein Projekt des DVV e. V.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung





# Programmübersicht nach Außenstellen

## Altendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz  
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf  
09545 / 441373

### Gesellschaft und Leben

122AL3 Waldbaden - Workshop 55

### Gesundheit und Fitness

122AL3 Waldbaden - Workshop 55

133AL1 Gymnastik für Senior\*innen 94

170AL1 Wirbelsäulengymnastik Kurs 1 83

170AL2 Wirbelsäulengymnastik Kurs 2 83

### Kultur und Gestalten

813AL1 Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene 113

813AL2 Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene 113

## Amlingstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas  
Merowingerstr.10, 96129 Strullendorf  
09543 / 41100  
haas.karin@web.de

### Gesundheit und Fitness

120AM1 Qi Gong 78

170AM1 Wirbelsäulengymnastik 83

### Kultur und Gestalten

855AM1 Gemeinschaftstänze 111

## Baunach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein  
Augraben 3, 96148 Baunach  
09544 / 2654

### Gesundheit und Fitness

121BN2 Yoga Kurs 2 72

121BN3 Yoga Kurs 3 72

121BN4 Yoga 72

121BN5 Yoga Kurs 4 72

121BN6 Yoga Kurs 5 72

143BN1 Fitnessgymnastik 87

146BN1 Step-Aerobic 92

146BN2 Step-Aerobic 92

146BN3 Step-Aerobic 92

149BN2 Zumba 102

149BN3 Zumba 102

149BN4 Zumba 102

150BN2 Latin Dance Workout 102

152BN1 Wassergymnastik 100

152BN2 Wassergymnastik 100

154BN1 Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1 100

154BN2 Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2 100

170BN1 Wirbelsäulengymnastik Kurs 1 83

170BN2 Wirbelsäulengymnastik Kurs 2 83

170BN3 Wirbelsäulengymnastik 83

170BN4 Wirbelsäulengymnastik 83

## Bischberg

### Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt  
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg  
0951 / 7002465  
vhs@fuenfgerhardts.de

### Sprachen

711BI1 Improve your English Niveau B1 68

### Gesundheit und Fitness

121BI1 Yoga 72

130BI1 Bauch, Beine, Po 92

143BI1 Fitnessgymnastik 87

170BI1 Wirbelsäulengymnastik 83

170BI2 Wirbelsäulengymnastik 83

171BI1 Organgymnastik Kurs 1 86

171BI2 Organgymnastik Kurs 2 86

## Breitengüßbach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Joachim Trompeter  
Lindenstraße 2f, 96149 Breitengüßbach  
09544-9871292  
joachim.trompeter@gmx.de

### Gesellschaft und Leben

430BR1 Vogelstimmenwanderung 44

### Gesundheit und Fitness

133BR1 Sturzprophylaxe 96

139BR1	Aikido für Kinder	99
139BR2	Aikido für Kinder	99
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	83
921BR1	Bowls und Wraps	105
923BR1	Indische Küche	106
923BR2	Indische Küche vegetarisch	106
923BR3	Türkische Küche	106

## Burgebrach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer  
Dr.-Albert-Zölch-Straße 23, 96138 Burgebrach  
09546 / 5228  
d-neugebauer@gmx.net

### Sprachen

711BU1	Englisch	68
714BU1	Englisch für Kinder Alter: 3. + 4. Klasse	68
721BU2	Französisch	68
741BU1	Spanisch	69

### Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	78
120BU2	Qi Gong Kurs 2	78
120BU3	Qi Gong Kurs 3	78
121BU1	Yoga Kurs 1	73
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	73
121BU3	Yoga Mittelstufe	73
121BU4	Yoga und Ayurveda	72
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	95
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	95
133BU3	Gymnastik für Senior*innen	95
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	97
143BU1	Body-Workout	88
152BU1	Wassergymnastik	100
153BU1	Aquafitness Kurs 1; im Flachwasser	101
153BU2	Aquafitness Kurs 2; im Flachwasser	101
153BU3	Aquafitness im Tiefwasser 1	101
153BU4	Aquafitness im Tiefwasser 2	101
153BU5	Aquafitness im Tiefwasser 3	101
170BU1	Wirbelsäulengymnastik	84
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	84

## Buttenheim

### Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel  
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim  
09545 / 5947  
christinebickel@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

121BH1	Yoga Kurs 1 - ausgebucht -	72
121BH2	Yoga Kurs 2 - ausgebucht -	72
125BH1	Pilates	93
133BH1	Gymnastik für Senior*innen	94
143BH1	Body-Workout	87

### Kultur und Gestalten

855BH1	Tanzkurs für Anfänger*innen	111
--------	-----------------------------	-----

## Dorgendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Gütlein  
Hohe Tanne 6, 96148 Baunach  
09544 / 4641

### Gesundheit und Fitness

170DO1	Wirbelsäulengymnastik	84
170DO3	Wirbelsäulengymnastik	84

### Kultur und Gestalten

855DO1	Tanzkurs für Fortgeschrittene	111
855DO3	Discofox für Fortgeschrittene	111
855DO4	Discofox für Anfänger*innen	111
855DO5	Tanzkurs für Anfänger*innen	111

## Drosendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn  
Mühlweg 14 a, 96117 Memmelsdorf  
09505 / 2386005  
uja1960@googlemail.com

### Gesundheit und Fitness

121DR1	Yoga	73
121DR2	Yoga Kurs 2	73
121DR3	Yoga für Kinder	76
143DR1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	89
170DR1	Wirbelsäulengymnastik	84



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Ebrach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Hanne Thomann-Kraus  
Langgäckerstr. 16, 96157 Ebrach  
09553 / 1226  
rhkraus@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

113EB1	Essverhalten	0
121EB1	Yoga	73

## Erlau

### Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann  
Langermoos 1, 96194 Walsdorf  
09549/7161  
w.rackelmann@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

170EU1	Wirbelsäulengymnastik	84
--------	-----------------------	----

## Frensdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Raabe  
An der Röth 6a, 96158 Frensdorf  
0171 / 7154652  
frensdorfvhs@gmail.com

### Sprachen

711FR1	Englisch sprechen	68
714FR1	Englisch für Kinder	68

### Gesundheit und Fitness

121FR1	Yoga	73
121FR2	Yoga	73
125FR1	Pilates und Faszientraining Kurs 1	94
125FR2	Pilates und Faszientraining Kurs 2	94
137FR1	Babyturnen	97
137FR2	Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil Alter: ab 2	97
137FR3	Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil Alter: ab 3	97
137FR4	Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil Alter: 4 - 6 Jahre	97
143FR1	Body-Workout	88
143FR3	Fitness mit Schwungringen	89
146FR1	Step-Aerobic	92

## Geisfeld

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldug über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

170GE1X	Wirbelsäulengymnastik	84
---------	-----------------------	----

## Geschäftsstelle

### Studienreisen

480GS10	Studienreise: Kunstreise in die Niederlande mit Besuch der Vermeer-Sonderausstellung im Rijksmuseum in Amsterdam	34
480GS11	Studienreise: Chemnitz und das Erzgebirge	34
480GS12	Studienreise: Gustav Klimt und Wien mit Besuch der Sonderausstellung "Klimt. Inspired by Van Gogh, Rodin, Matisse..."	35
480GS13	Studienreise: Brünn und der Mährische Karst	36
490GS10	Tagesfahrt zur Sonderausstellung Niki de Saint Phalle in der Kunsthalle Schirn	37
490GS11	Tagesfahrt nach Schweinfurt und Würzburg: "Caspar David Friedrich und die Vorboten der Romantik und Kulturspeicher Würzburg	38
490GS12	Tagesfahrt nach Erfurt zu den DomStufen-Festspielen: "Fausts Verdammnis"	38
<b>Gesellschaft und Leben</b>		
215GS01	Podcasts: Jüdisches Leben in der Region Bamberg	51
410GS01	„Stolpern über Steine“	45
411GS01	Iran - Bilder und Geschichten aus einem komplizierten Land	46
411GS02	Vom Gügel zur Giechburg	45
412GS01	Energiewende und Klimaschutz in der Bundespolitik	55
412GS02	100% Erneuerbare Energien für Bayern	55
412GS03	Energiewende und Klimaschutz auf kommunaler Ebene	55
412GS04	Wie sich unsere Wälder im Klimawandel verändern	44

## Gesundheit und Fitness

120GS1 Qi Gong im Kloster 79

## Kultur und Gestalten

813BM1 Kalligrafie - die Humanistische Kursive 113

813BM2 Zeichnen im Museumsgarten - Pastell 114

813BM3 Zentangle® 114

870GS1 Chorgesang 110

880BM1 Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene 117

## Grundbildung

783GS1 Einbürgerungstest 0

## Online-Programm

412GS01 Energiewende und Klimaschutz in der Bundespolitik 55

412GS02 100% Erneuerbare Energien für Bayern 55

412GS03 Energiewende und Klimaschutz auf kommunaler Ebene 55

## Grasmannsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Kaiser  
Hollergasse 10, 96138 Burgebrach  
09546 / 8193  
Kaiser-I@gmx.de

## Gesundheit und Fitness

138GD1 Kick-Box-Aerobic Kurs 1 93

138GD2 Kick-Box-Aerobic Kurs 2 93

143GD3 Move your Body 89

145GD1 Gewaltprävention/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen 99

## Gundelsheim

### Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur  
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim  
0951 / 4072890  
ursel.baur@yahoo.de

## Gesellschaft und Leben

411GU1 Stephanskirche in Bamberg 47

450GU1 Wildkräuter entdecken im Frühling 44

450GU2 Kräuterspaziergang am Waldrand 44

450GU3 Seelische Widerstandskraft in fordernden Zeiten entwickeln 50

452GU6 "La Mélodie - der Klang von Paris" -Kino- 51

## Beruf und Karriere

621GU1 Keep cool: Schlagfertigkeit kompakt 61

## Gesundheit und Fitness

120GU1 Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems 79

170GU1 Wirbelsäulengymnastik 84

170GU2 Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule 84

170GU3 Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule 84

919GU1 Feine Köstlichkeiten aus der Wildkräuterküche 105

950GU1 Haare flechten - leicht gemacht 108

950GU2 Typgerechtes Tages-Makeup 108

## Kultur und Gestalten

834GU1 Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus 118

855GU1 Line Dance für Fortgeschrittene 111

855GU2 Line Dance 112

855GU3 Line Dance 112

870GU1 Spielkreis für alte Musik (Erwachsene) 110

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs unbedingt erforderlich.



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Hallstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Katrin Gunzelmann  
Südring 12, 96103 Hallstadt  
0951/1858900  
vhshallstadt@web.de

### Gesellschaft und Leben

200HA1	Ich will doch nur spielen! - Brettspiel Speeddating	52
200HA2	Ich will doch nur spielen! - Brettspiel Speeddating	52

### Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	76
121HA2	Hatha-Yoga	76
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	77
121HA4	Yoga für die Wirbelsäule	77
131HA1	Dance-Aerobic	93
134HA1	Bewegung, Spiel und Spaß	98
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	84
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	84

### Kultur und Gestalten

813HA1	Malen und Zeichnen	114
813HA2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	113
813HA3	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	113
823HA1	Töpfern für Kinder	115
823HA2	Töpfern für Erwachsene	115
855HA1	Let's dance - Show dance	112
881HA2	Nähkurs	116
881HA21	Nähkurs	116
881HA3	Nähkurs	116
881HA31	Nähkurs	116
881HA4	Nähsamstag	117
881HA5	Nähsamstag	117
881HA6	Nähsamstag	117

## Heiligenstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Peter Dr. Weinmann  
Burggrub Haus 41, 91332 Heiligenstadt  
09198 / 997494  
peterweinmann@protonmail.com

### Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	73
150HE1	Latin Dance Workout	102

## Herrnsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr  
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf  
09502 / 7440  
hildeloehr1@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

150HD1	Latin Dance Workout	102
--------	---------------------	-----

## Hirschaid

### Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt  
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid  
09543 / 417737

### Gesundheit und Fitness

122HI1	Faszien-Entspannung	80
131HI1	Gymnastik für Frauen	94
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	95
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	95
143HI1	Body-Workout	88
143HI2	Body-Workout	88
170HI1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	84
170HI2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	84

## Hohengüßbach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Adam Martin  
Schmiedsgasse 4, 96149 Breitengüßbach  
09547 / 603440

### Gesellschaft und Leben

450H01	Guyana	46
450H02	Der Neckar	46
450H03	Heimatliebe	46

## Kemmern

### Ihr Kontakt vor Ort:

Rosalie Eiermann  
 Frankenstr. 22, 96164 Kemmern  
 09544 / 839066 (bitte auch auf Anrufbeantworter)  
 Rosalie.eiermann@arcor.de

### Gesundheit und Fitness

121KE1	Yoga Kurs 1	74
121KE3	Yoga	74
121KE4	Yoga	74
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	96
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	96
137KE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	97
137KE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	97
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	87

### Kultur und Gestalten

813KE1	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	114
813KE2	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	114
813KE3	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	114
813KE4	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	115
823KE1	Töpfern für Kinder	115
823KE2	Töpfern für Kinder	115

## Ketschendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Irene Schubert  
 Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim  
 09545 / 443016  
 vhs-ketschendorf@freenet.de

### Gesellschaft und Leben

450KD1	Wildkräuter wachsen kostenlos, aber nicht umsonst	50
--------	---	----

### Gesundheit und Fitness

143KD11	Bewegung - Gymnastik - Fitness	89
---------	--------------------------------	----

## Lauter

### Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner  
 Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter  
 09544 / 6241  
 annette.boellner@gmx.de

### Sprachen

711LT1	Englisch auffrischen	68
--------	----------------------	----

### Gesundheit und Fitness

121LT1	Yoga	74
143LT1	Body-Styling	89
143LT2	Body-Workout	88
145LT1	Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren oder mit Begleitperson	99
150LT1	Dance Fitness für Kinder	102
150LT2	Dance Fitness für Kinder	90
150LT3	Latin Dance für Kinder	103
170LT1	Wirbelsäulengymnastik	85
170LT2	Rückentraining - und mehr!	86
170LT3	Wirbelsäulengymnastik	85





# Programmübersicht nach Außenstellen

## Litzendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knoblach  
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf  
09505 / 1446

### Sprachen

711LD1 English Conversation 68

### Gesundheit und Fitness

120LD1 Qi Gong 78

120LD2 Qi Gong 78

120LD3 Qi Gong 78

121LD1 Yoga 74

121LD2 Yoga 74

121LD3 Yoga 74

125LD2 Pilates 93

130LD1 Bauch, Beine, Po 92

130LD2 Bauch, Beine, Po 92

143LD1 Body-Workout 88

143LD2 Fitnesstraining für Männer 94

143LD3 Thai Bo 90

149LD1 Zumba 102

170LD1 Wirbelsäulengymnastik 84

170LD2 Wirbelsäulengymnastik 85

921LD1 Genießen wie Gott in Frankreich 105

923LD2 Indische Küche 106

923LD3 Indische Küche 106

### Kultur und Gestalten

813LD1 Aquarellmalen 115

864LD1 Klavier und Keyboard - Einzelunterricht 110

## Lohndorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer  
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf  
09505 / 6715  
Michaela.Laufer@web.de

### Gesundheit und Fitness

170LO1 Wirbelsäulengymnastik 85

170LO2 Wirbelsäulengymnastik 85

## Melkendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz  
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf  
09505 / 8826

### Gesundheit und Fitness

121MK1 Yoga 74

170MK1 Wirbelsäulengymnastik 85

### Kultur und Gestalten

855MK1 Tanzkurs 111

## Memmelsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang  
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf  
0951 / 42424  
margitlang54@gmx.de

### Sprachen

741ME1 Spanisch Niveau A1 69

### Gesundheit und Fitness

120ME1 Qi Gong Kurs 1 78

120ME2 Qi Gong Kurs 2 79

121ME1 Yoga Kurs 1 74

121ME4 Feldenkrais bewegt 83

121ME5 Yogalates 77

121ME6 Yoga Kurs 1 74

121ME7 Yoga Kurs 2 74

125ME1 Pilates Kurs 1: nur für Frauen 93

125ME2 Pilates Kurs 2: nur für Frauen 93

143ME1 Fitnessgymnastik 87

143ME2 Body-Workout 88

170ME1 Fit im Rücken 86

170ME2 Dehnen und Stretchen 86

170ME4 Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene 87

170ME6 Wirbelsäulengymnastik 60 plus 85

### Online-Programm

741ME1 Spanisch Niveau A1 69

## Mönchsambach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer  
09549 / 8339

### Gesundheit und Fitness

152MO1	Wassergymnastik	100
152MO2	Wassergymnastik	100
170MO1	Wirbelsäulengymnastik	85

## Mühlendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer  
Doldenäcker 10, 96135 Stegaurach  
0951 / 299111

### Gesundheit und Fitness

121MU1	Yoga Kurs 1	74
121MU2	Yoga Kurs 2	74
130MU1	Bauch, Beine, Po	92

### Kultur und Gestalten

855MU1	Tanzkurs	111
--------	----------	-----

## Oberköst

### Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Förth  
Oberköst 45, 96138 Burgebrach  
09546 / 8108  
angela-foerth@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

143OK1	Fitnessgymnastik	87
--------	------------------	----

## Pettstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Kaiser  
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt  
09502 / 9266715  
michaelakaiser20@gmx.de

### Sprachen

731PE1	Italienisch	69
741PE1	Spanisch	69
741PE2	Spanisch	69

### Gesundheit und Fitness

121PE3	Yoga	75
121PE4	Yoga	75
121PE5	Yoga für Kinder (7 - 10)	77
121PE6	Yoga	75

134PE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	98
134PE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 11 Jahre	98
134PE3	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	98
134PE4	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	99
134PE5	Ballett für Kinder	103
134PE6	Ballett für Kinder	103
134PE7	Basketball: All Girls Streetball-Workshop Alter: 8 - 13	104
134PE8	SHINE Dance für Teens	103
134PE9	SHINE Dance für Teens	103
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	97
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	97
138PE1	Tennis Express für Erwachsene	104
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	90
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	96
143PE4	Outdoor Fitness	90
146PE1	Step-Aerobic	92
923PE1	Orientalische Küche	107

### Kultur und Gestalten

813PE1	Acrylmalen für Kinder - "Mein eigenes Gemälde"	115
813PE2	Acrylmalen für Kinder - "Mein eigenes Gemälde"	115
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	110

## Priesendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Panzer  
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf  
09549 / 980925  
alepan@web.de

### Gesundheit und Fitness

143PR1	Body-Workout Kurs 1	88
143PR2	Body-Workout Kurs 1	88



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Rattelsdorf / Ebing

### Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Skalischus  
09547 / 6961  
Maria.Skalischus@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

121RA1	Yoga Kurs 1	75
121RA2	Yoga Kurs 2	75
121RA3	Yoga Kurs 3	75
122RA1	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	81
125RA1	Pilates	93
125RA2	Pilates	93
133RA1	Fit und Beweglich in der 2. Lebenshälfte	96
143RA2	Fit am Kinderwagen	90

## Reckendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Siegfried Kieling-Gundelsheimer  
Hauptstr. 36, 96182 Reckendorf  
09544 / 2461  
sg-kieling@gmx.de

### Gesellschaft und Leben

450RE1	Kreative Wandgestaltung mit Lehm	52
--------	----------------------------------	----

### Gesundheit und Fitness

134RE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 5 Jahre	98
134RE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 8 Jahre	98
137RE1	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	98
137RE2	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	98
170RE2	Wirbelsäulengymnastik	85
170RE3	Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus	87

## Röbersdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr  
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf  
09502 / 7440  
hildeloehr1@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

133RO1	Gymnastik für Senior*innen	95
170RO1	Wirbelsäulengymnastik	85
170RO2	Wirbelsäulengymnastik	85

## 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 und TCM	79
120RH11	Qi Gong und TCM	79
120RH2	Qi Gong und Meditation	80
120RH21	Qi Gong und Meditation	80

## Sassanfahrt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Margareta Essel  
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid  
09543 / 5802

### Gesundheit und Fitness

120SA1	Qi Gong - ausgebucht -	79
120SA2	Qi Gong - ausgebucht -	79
143SA1	Fitnessgymnastik	87
149SA1	Zumba	102

## Schammelsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Luitgard Möhrlein  
Im Löffelholz 3, 96123 Litzendorf  
09505 / 6342  
luitgard.moehrlein@gmail.com

### Gesundheit und Fitness

170SM1	Wirbelsäulengymnastik	86
--------	-----------------------	----

## Scheßlitz

### Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Löhlein  
Lindenallee 29a, 96110 Scheßlitz  
09542/7720067  
vhs.schesslitz.loehlein@web.de

### Gesellschaft und Leben

450SZ1	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	50
450SZ5	Offener Spieleabend	52

### Beruf und Karriere

662SZ1	Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel	60
--------	---	----

## Gesundheit und Fitness

120SZ1	Qi Gong - Pflege der Lebenskraft	80
121SZ1	Yoga	75
121SZ2	Yoga	75
121SZ4	Vinyasa Yoga - Poweryoga	77
130SZ1	Bauch, Beine, Po	92
133SZ1	Sport 65 plus - Seniorengymnastik	96
143SZ1	Faszien-Fitness	90
143SZ2	Body-Workout	88
143SZ3	Fit ins Wochenende!	90
143SZ4	Tanz dich fit mit Baby	91
149SZ1	Zumba	102
149SZ3	Strong Nation	91
152SZ1	Wassergymnastik	101
153SZ1	Aquafitness	101
921SZ1	Lecker! Abwechslungsreich! Vegetarisch!	105
921SZ2	Bowls und Wraps	105
923SZ1	Indische Küche	106
923SZ2	Indische Küche	106
923SZ3	Tapas - Köstliche Kleinigkeiten aus Spanien leicht gemacht	107
923SZ4	Griechische Küche	107
923SZ5	Mediterrane und türkische Küche	107
925SZ1	Brot und Brötchen einfach selber backen	104
925SZ2	Lieblingskuchen VOLL locker, VOLL leicht und einfach VOLLwertig	104
950SZ1	Workshop Blitz Make-up	108
950SZ2	Haare flechten - leicht gemacht	108
<b>Kultur und Gestalten</b>		
148SZ1	Orientalischer Tanz	112
822SZ1	Holzschneiden	118
823SZ1	Gips formen, gießen und modellieren	116
823SZ2	Töpfern	116
862SZ1	Gitarre für Fortgeschrittene	110
880SZ1	Socken selbstgestrickt	117

## Schlüsselfeld

### Ihr Kontakt vor Ort:

Heinrich Messingschlager  
Eichendorffstr. 6, 96132 Schlüsselfeld  
09552 / 7544  
feuerzeichen1@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

121SF1	Yoga	75
128SF1	Tai Chi Chuan Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen	80
143SF1	Fitnessgymnastik	87
170SF1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	85
170SF2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	86

## Schönbrunn

### Ihr Kontakt vor Ort:

Monika Dietz  
Amselweg 15, 96185 Schönbrunn  
09546 / 5955850  
moni.papsthard@web.de

### Gesundheit und Fitness

121SN1	Yoga	75
134SN1	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	99
134SN2	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 5 - 6 Jahre	99
134SN3	Hip Hop für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	103
134SN4	Hip Hop für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	103
134SN5	Kindertanz Alter: 5 - 7 Jahre	103
134SN6	Ninja Parcours Alter: 7 + 8 Jahre	103
137SN1	Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil	98
143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	89
145SN1	Selbstverteidigung für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	99
145SN2	Selbstverteidigung für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	100



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Seußling

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

121SS1	Yogilates	81
143SS1	Bauch und Rücken intensiv	91

## Stackendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

143TI1X	Dance-Workout	91
---------	---------------	----

## Stadelhofen

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Kultur und Gestalten

148SE1	Orientalischer Tanz	112
--------	---------------------	-----

## Staffelbach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

121SC1	Yoga	75
131SC1	Gymnastik für Frauen	94

## Stegaurach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison

0151 / 22301088

[j.entspannung@touch-relax-bamberg.de](mailto:j.entspannung@touch-relax-bamberg.de)

### Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	79
121ST2	Yoga	75
122ST1	Autogenes Training	82
122ST2	Traum- und Fantasiereisen	82
122ST3	Informationsabend über Autogenes Training	82
122ST4	Vortrag: Spielerische Entspannung für Kinder	82
128ST1	Tai Chi	80
145ST1	Selbstverteidigung für Kinder	100
145ST2	Selbstverteidigung für Kinder	100

145ST3	Selbstverteidigung für Erwachsene	100
--------	-----------------------------------	-----

149ST1	Zumba	102
--------	-------	-----

170ST1	Wirbelsäulengymnastik	86
--------	-----------------------	----

170ST2	Wirbelsäulengymnastik	86
--------	-----------------------	----

## Stappach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Lieselotte Götz

Apollostr. 8, 96178 Pommersfelden

09548 / 1678

[lieselotte.goetz@googlemail.com](mailto:lieselotte.goetz@googlemail.com)

### Gesundheit und Fitness

133SH1	Gymnastik für Senior*innen	95
--------	----------------------------	----

133SH2	Gymnastik für Senior*innen	95
--------	----------------------------	----

143SH1	Fitnessgymnastik	87
--------	------------------	----

## Strullendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held

Kellerberg 8, 96129 Strullendorf

09543 / 850460

[silke-held@t-online.de](mailto:silke-held@t-online.de)

### Gesundheit und Fitness

121SD1	Yoga	75
--------	------	----

128SD1	Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene	80
--------	---	----

128SD2	Tai Chi Chuan Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	80
--------	---	----

## Tiefenellern

### Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller

Lehmgeweg 5, 96123 Litzendorf

09505 / 6667

[goeller.hum@t-online.de](mailto:goeller.hum@t-online.de)

### Gesundheit und Fitness

121TF1	Hatha-Yoga	77
--------	------------	----

121TF2	Hatha-Yoga	77
--------	------------	----

143TF1	Body-Workout	88
--------	--------------	----

143TF2	Body-Workout	89
--------	--------------	----

146TF1	Step-Aerobic	92
--------	--------------	----

149TF1	Zumba	102
--------	-------	-----

921TF1	Asiatisch Grillen	106
--------	-------------------	-----

## Trabelsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Rita Köbrich  
Mathesleite 22, 96170 Lisberg  
09549 / 7768

### Gesundheit und Fitness

121TR1	Yoga	76
121TR2	Yoga	76
121TR3	Yoga	76

## Trosdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Hildegard Görtler  
Krönersberg 8, 96120 Bischberg  
09503 / 7448

### Gesundheit und Fitness

131TS1	Gymnastik für Frauen	94
--------	----------------------	----

## Trunstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Käßmann  
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt  
09503/1524

### Gesellschaft und Leben

450TU1	Frühjahrs-Kräuterführung	56
--------	--------------------------	----

### Gesundheit und Fitness

121TU1	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	77
131TU1	Gymnastik für Frauen	94
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	95
143TU1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	89
143TU2	Fitnessgymnastik	87

### Kultur und Gestalten

148TU1	Orientalischer Tanz	112
--------	---------------------	-----

## Tütschengereuth

### Ihr Kontakt vor Ort:

Theresia Salberg  
Sandstr. 8, 96120 Bischberg  
09549 / 7333

### Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga	75
121TG2	Yoga	76
121TG3	Yoga	76
121TG4	Yoga	76
121TG5	Yoga für Männer	78
121TG6	Yoga für Männer	78
137TG1	Eltern-Kind-Turnen Kurs 1; Alter: 2 - 4 Jahre	97
152TG1	Wassergymnastik	101
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	86

## Unterhaid

### Ihr Kontakt vor Ort:

Birgit Pfohlmann  
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid  
09503 / 5382

### Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	76
122UN1	Autogenes Training mit Meditation	82
122UN2	Autogenes Training mit Meditation	82

## Viereth

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

143VT1X	Fitness-Workout	91
---------	-----------------	----

## 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	93
130WA1	Bauch, Beine, Po	92
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	95
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	95

### Kultur und Gestalten

855WA1	Tanzkurs für Paare	112
855WA2	Kindertanz	112

## Zapfendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Elena Rößler  
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf  
09547/2394023  
elena.roessler.vhs@gmx.de

### Gesellschaft und Leben

450ZA1	Kräuterführung „Frühlings- kräuter“	44
450ZA2	Kräuter sammeln, ernten und trocknen.	45

### Sprachen

731ZA1	Italienisch Niveau A1	69
--------	-----------------------	----

### Gesundheit und Fitness

120ZA1	Taiji-Qigong 18	81
121ZA1	Yoga	76
121ZA2	Yoga für den Rücken	78
122ZA1	Einführung in die Meditation	82
128ZA1	Tai Chi Chuan	80
923ZA1	Ukrainische Gerichte	107
923ZA2	Türkische Küche	107
923ZA3	Römische Küche	108

### Kultur und Gestalten

148ZA1	Die Tanzwelt der Fahrenden Völker	112
813ZA2	Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Workshop für Frauen	117
831ZA1	Schreinerkurs für Frauen	118

## Zeegendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Schardig  
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf  
09505 / 5595

### Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	86
--------	-----------------------	----

## Zettmannsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Thürstein  
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn  
09546 / 1662  
erwin.thuerstein@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	94
--------	----------------------	----

## Wichtiger Hinweis:

Außer bei Online-Anmeldungen erhalten Sie keine Anmeldebestätigungen. Bei Kursausfällen oder -verschiebungen informieren wir Sie selbstverständlich.

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

**Stand: August 2020**

### **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.

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmer\*innen, das jeweils aktuell geltende Hygienekonzept einzuhalten. Dieses ist unter [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de) einsehbar.

### **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 8 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines/r Kursleiters/in oder bei anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land (Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg / [info@vhs-bamberg-land.de](mailto:info@vhs-bamberg-land.de)) unter Angabe der Kursnummer, dem Titel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden eingegangen sein muss. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

### **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.

### **Sonstiges**

Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

**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.

**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 Elternteil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).

**25 % Ermäßigung:**

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

**50 % Ermäßigung:**

- aktive Kursleiter\*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

**Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) werden nicht ermäßigt!**

**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, da sie Teil einer Gruppenkalkulation sind.

**Datenschutz:**

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

## Organisatorische Hinweise (Anlage 1)

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich **schriftlich vor Kursbeginn** über die jeweils angegebene Außenstellenleitung an. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis. Sie können an den Kursen in jeder Außenstelle im Landkreis teilnehmen.

Sie können sich auch bequem im **Internet anmelden unter [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)** und erhalten dann eine automatisierte Bestätigung. Wir leiten Ihre Anmeldung an die jeweilige Außenstelle weiter. 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 8 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 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.

**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](mailto: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.

## 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](mailto: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





# SEPA-Mandat



## Angaben zum/zur Kursteilnehmer\*in (Zahlungspflichtige/r)

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_

## Angaben zum/zur Kontoinhaber\*in:

Name, Vorname<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
Tel. / Mobil \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Bank \_\_\_\_\_  
BIC \_\_\_\_\_  
IBAN DE \_\_\_\_\_

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an das  
Landratsamt Bamberg - Volkshochschule (VHS) Bamberg-Land (Zahlungsempfänger)  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE73VHS00000134164

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)

<sup>1</sup> Angaben nur erforderlich, falls abweichend vom/von der Kursteilnehmer\*in



TVO auf Satellit



**19.00 UHR**  
**22.30 UHR**

01.00 Uhr

04.30 Uhr

07.00 Uhr

10.30 Uhr

13.00 Uhr

16.30 Uhr

**tvo**

Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:



[www.tvo.de](http://www.tvo.de)



[tv\\_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



TVO

TVO - 24/7 auf allen Kanälen  
Überall empfangbar

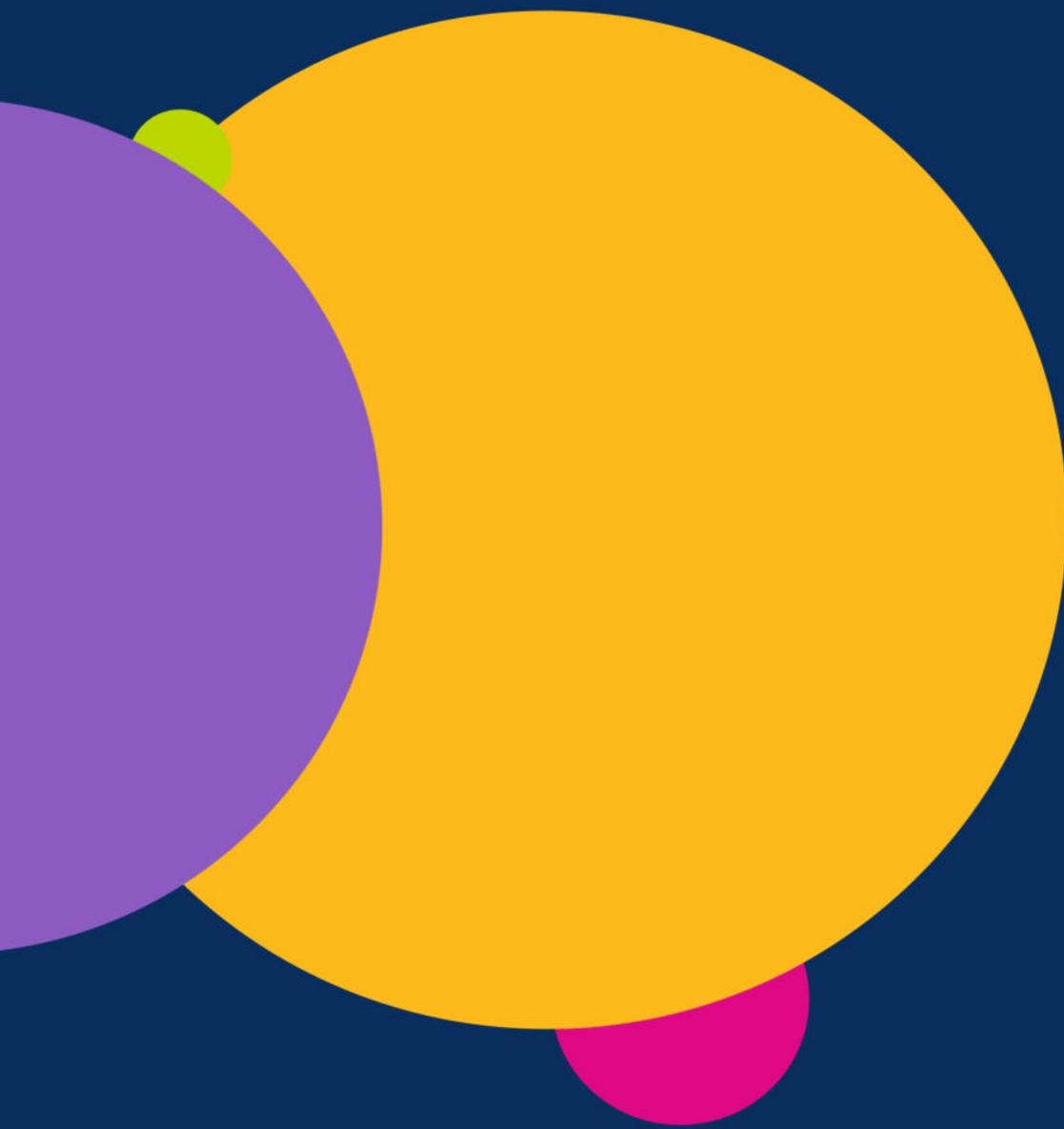
TVO kann in Oberfranken überall  
empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - [www.tvo.de](http://www.tvo.de)

Alle Inhalte sind jederzeit in der  
Mediathek abrufbar: [www.tvo.de](http://www.tvo.de)

Nutzen Sie die **TVO - App**:  
kostenlos im App Store  
erhältlich!





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