



Programm
Frühjahr / Sommer 2024



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
Web: www.vhs-bamberg-land.de



Öffnungszeiten

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

Bankverbindung

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

Impressum

Herausgeber

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

Layout

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

Druck

Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

Bild Umschlag

Statue auf der Main-Donau-Brücke in Hirschaid, Foto: Alexander Haensel

Grußwort

Unterstützung für diese „lebenslange Reise“ finden Sie bei der Volkshochschule Bamberg-Land. Mit Angeboten in über 70 Städten, Märkten und Dörfern des Landkreises Bamberg ist sie eine der größten Weiterbildungseinrichtungen unserer Region. Dass Weiterbildung in jedem Alter relevant ist, zeigt auch das vielfältige Kursprogramm der VHS Bamberg-Land in diesem Frühjahr. Von „Selbstbehauptungstraining für Kinder“ bis hin zum „Smartphone-Kurs Ü60“ ist für jedes Alter etwas dabei.

**„Bildung
ist eine
lebenslange Reise
und kein Sprint
zum Ziel“**

Henry David Thoreau



Ein wichtiger Schwerpunkt ist auch in diesem Halbjahr wieder die Bildung für nachhaltige Entwicklung: Der Fachbereich Klimaschutz des Landratsamtes wird gemeinsam mit dem WWF und dem Helmholtz-Forschungsverbund einen „Klimafit“-Kurs geben. Zum Thema Nachhaltigkeit ist der Kurs „Plastikfrei für Einsteiger*innen – 33 einfache Tipps für ein gesundes Leben“ sicher auch für viele Verbraucherinnen und Verbraucher interessant.

Aufgrund aktueller politischer Entwicklungen beschäftigt sich die VHS Bamberg-Land in diesem Semester durch Vorträge mit der aktuellen Situation in Israel und von Jüdinnen und Juden in Deutschland. Auch einen Vortrag des ehemaligen ARD-Korrespondenten Udo Lielischkies zur Lage in Russland wird angeboten.

Neben altbewährten Kursen startet dieses Semester auch wieder mit interessanten neuen Themen im Kursprogramm. Wer sich gern bewegt, wird bei „Piloxing“, einer Mischung aus Pilates, Boxen und Tanz fündig. Alle Kulturinteressierten sollten einen Blick auf das neue Theaterangebot in Kooperation mit dem ETA-Hofmann-Theater Bamberg werfen:
<https://www.vhs-bamberg-land.de/theater>

Gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes organisiert die VHS Bamberg-Land außerdem zum Weltfrauentag eine Ausstellung unter dem Thema „Rebellinnen“ im Landratsamt. Eine weitere empfehlenswerte Kooperation: Cisterscapes bietet in Burgwindheim und Ebrach Führungen auf den Spuren der Zisterzienser an.

Ich lade Sie hiermit herzlich ein, in unserem neuen Programmheft zu blättern oder auf der Homepage der VHS www.vhs-bamberg-land.de zu stöbern. Lassen Sie sich von den zahlreichen Angeboten inspirieren - ich bin mir sicher, Sie werden „Ihren“ Kurs oder „Ihren“ Vortrag darin finden.

Viel Spaß dabei wünscht

Johann Kalb
Landrat



Rund um Ihre VHS Bamberg-Land

Anmeldung zu den Kursen

Sie können sich für unsere Kurse verbindlich anmelden:

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

Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich.

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

Fragen zu den Kursen

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

Kursgebühren

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

Abmeldung/Rücktritt

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

Rücktritt nur bei der Außenstelle oder der Kursleitung der VHS ist nicht zulässig.

Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

- 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 sechs) 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 sechs Personen stattfinden lassen. Falls ein Termin aufgrund von Krankheit oder sonstigen unvorhersehbaren Gründen ausfallen muss, wird er in der Regel im Anschluss an die geplanten Termine nachgeholt.

In den Ferien finden in der Regel keine Kurse statt.

Das Team der VHS Bamberg-Land



*Wir sind
gerne für
Sie da!*



Joachim Schön

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



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



Christine Heintze

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

Kontakt

Hausanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25, Eingang A
96052 Bamberg

Postanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760

Fax: 09 51 / 85-767

info@vhs-bamberg-land.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 bitte bei uns.

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

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

„Region-Bamberg inklusiv“

- 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“:
0951 1897 2104

VHS-Programm in einfacher Sprache

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

Wenn Sie Unterstützung benötigen:

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

Begleitperson

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



Theater 10

Gesellschaft und Leben 14

Vorträge/Veranstaltungen	14
Führungen	32
Mensch und Welt	34
Kulturtechniken	34
Theater	29
1700 Jahre Jüdisches Leben	35
Bildung für nachhaltige Entwicklung	36
Studienreisen und -fahrten	33

Studienreisen 40

Beruf und Karriere 54

EDV	54
Berufliche Fachthemen	56

Sprachen 62

Englisch	62
Französisch	62
Italienisch	63
Spanisch	63

Gesundheit und Fitness 66

Entspannung / Körpererfahrung	66
Bewegung / Gymnastik / Fitness	78
Ernährung	100
Körper und Gesundheit	104

Kultur und Gestalten 108

Musik	108
Tanz	110
Kunst	113
Textiles Gestalten	116
Werken	117

Programmübersicht nach Außenstellen 122

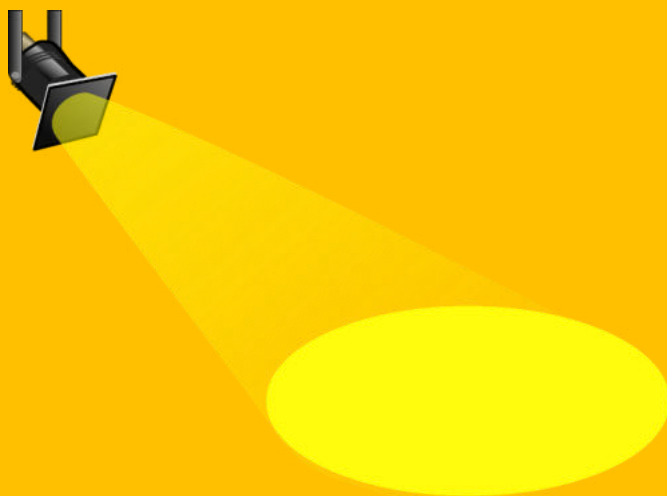




VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Theater



Maria Stuart



Maria Stuart, katholische Königin von Schottland und vermeintliche Mörderin ihres Ehemanns, ist aus Furcht vor Rache aus ihrem Land geflohen. In England erhofft sie sich politisches Asyl von ihrer Großtante, der protestantischen Elisabeth. Aus Angst, dass Maria ihren Anspruch auf den englischen Thron geltend machen könnte, lässt diese sie jedoch sogleich auf Schloss Fotheringhay einsperren. Doch Maria kann auf eine treue Anhängerschaft zählen und weiß auch Frankreich an ihrer Seite. Die Virgin Queen steht unter Druck: Das Volk drängt Elisabeth zur Heirat und verlangt nach Jahren des Zögerns die Hinrichtung der Queen of Scots. Auch Elisabeths Berater pochen auf baldiges Handeln. Für Lord Burleigh zählt nur die Staatsräson. Graf Leicester indessen spekuliert selbst auf eine Heirat mit Elisabeth, ist aber auch Maria gegenüber nicht abgeneigt und verlangt ein Treffen der zwei Königinnen. Währenddessen plant der junge Mortimer die gewaltsame Befreiung der Stuart. Von ihrem Umfeld zu Rivalinnen gemacht, nimmt ihre Geschichte unweigerlich ihr blutiges Ende.

Friedrich Schillers berühmtes Königinnendrama ist ein packender Politthriller über zwei Herrscherinnen, die im Zentrum einer von Männern dominierten Welt stehen, welche sie regieren, obwohl sie gleichzeitig von ihr regiert werden. Aber was wäre, wenn sich die im Intrigenspiel um Religion, Liebe und Macht gefangenen Frauen von ihren Zwängen und Kon-

ventionen befreien könnten?

Regisseur Philipp Arnold, der zuletzt am ETA Hoffmann Theater „Dantons Tod“ inszeniert hat, interessiert sich für die Wesensverwandtschaft der beiden großen Königinnen, für die Idee einer „Verschwesterung“ in einer Gesellschaft, die Frauen gegeneinander ausspielt. Was passiert, wenn man das fatale Narrativ aufgibt, dass es nur eine von ihnen an der Spitze geben kann? Gibt es eine Möglichkeit, in einem Miteinander zu leben, anstatt sich dem eigenen Hass zu ergeben?

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2023/24

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

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis

1. PK 25,50 € - 2. PK 22,50 € - 3. PK 7,00 €

Ermäßigt

1. PK 15,50 € - 2. PK 13,50 € - 3. PK -

318GS30 Geschäftsstelle

Mi., 17.04.2024, 19:30-21:30 Uhr

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

...ein Historien-Thriller nach Friedrich Schiller in einer Fassung von Philipp Arnold...

25,50 €

Buchen Sie Karten für unsere Vorstellungen schnell, einfach und bequem über unsere Homepage - www.vhs-bamberg-land.de. Alternativ können Sie auch gerne in die Geschäftsstelle der VHS Bamberg-Land in der Ludwigstr. 25 kommen und Karten direkt dort abholen.

Calderón-Spiele 2024: "Das Spiel von Liebe und Zufall"



Es ist eine ewige Frage: Wie finde ich das passende Gegenstück? In Zeiten von Online-Dating kann sich jede*r lange und ausfühlich damit beschäftigen, ob es ein „Match“ werden könnte oder nicht. Und wenn nicht? Wird sich nach dem Date einfach nicht mehr gemeldet. Wie wäre es, wenn man sich erst einmal gegenseitig live überprüfen könnte, ohne gleich in die Vollen gehen zu müssen? Wäre es nicht reizvoll, jemand anderes zu sein, wenigstens für eine kurze Zeit?

Silvia soll Dorante heiraten, so will es ihr Vater Orgon. Silvia hat aber erst mal kein Problem damit, unverheiratet zu bleiben. Und überhaupt: Ein Mann mit den richtigen Eigenschaften ist schwer zu finden. Und da ihre Zofe Lisette sich eine Heirat so sehr wünscht, tauschen die beiden kurzerhand Kleidung und Stand. So kann sich Silvia ihren Bräutigam „aus der Ferne“ anschauen. Dieser hat allerdings den gleichen Wunsch und die gleiche Idee - und verkleidet sich als sein eigener Diener „Bourguignon“. Arlequin allerdings, Dorantes einfach gestrickter tatsächlicher Diener, gefällt sich sehr in der Rolle des Herrn und macht Lisette den Hof. Die wiederum verliebt sich tatsächlich in ihn. Aber darf sie das? Ist das nicht eigentlich der völlig Falsche? Aus dem Spiel mit der Liebe wird unversehens Ernst. Und Zufall kann das alles nicht sein. Die Verliebten müssen aber alle so tun, als hätten sie ganz

andere Gefühle, um den Schein aufrechtzuerhalten.

Marivaux' am häufigsten aufgeführte Liebeskomödie spielt mit Rollen, Erwartungen und Standesunterschieden. Die Maskierten müssen ihre Masken absetzen, um sich zu offenbaren, und schließlich gewinnt die Leidenschaft - sie ist stärker als alle Konventionen. Das Stück lädt dazu ein, in der malerischen Kulisse der Alten Hofhaltung unter freiem Himmel die süße und frische Luft des Sich-Verliebenseins zu atmen.

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2023/24

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

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis

1. PK 34,00 € - 2. PK 32,00 € - 3. PK 30,00 €

Ermäßigt

1. PK 19,00 € - 2. PK 17,00 € - 3. PK 15,00 €

318GS40 Geschäftsstelle

Di., 02.07.2024, 20:30-23:00 Uhr

Calderon-Festspiele, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

...eine Liebes-Verwechslungs-Komödie nach Pierre Carlet de Marivaux...

34,- €

Kontakt zu uns:

Tel. 0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de

facebook.de/VHSBambergLand



VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Gesellschaft und Leben





Vorträge/Veranstaltungen

Ausstellungen

Ausstellung "Rebellen - Frauen verändern die Welt"

Rebellen – Frauen verändern die Welt



Eine Ausstellung des Evangelischen Presseverbands für Bayern e.V.

© ausstellung-leihen.de

Zum Internationalen Frauentag am 8. März stellt die VHS Bamberg-Land gemeinsam mit der Gleichstellungstelle des Landratsamtes Bamberg Frauen und Mädchen in den Mittelpunkt, die ihren eigenen Weg gehen, ihre Ziele auch gegen Widerstände verfolgen und damit ein Stück weit die Gesellschaft verändern: Rebellen!

Am 7.3. wird die Plakatausstellung "Rebellen - Frauen verändern die Welt" im Foyer des Sitzungsgebäudes im Landratsamt Bamberg eröffnet. Christina Argilli, eine der Kuratorinnen der Ausstellung wird eine Einführung dazu geben.

Die Ausstellung stellt 30 Rebellen aus verschiedenen Zeiten aus dem deutschsprachigen Raum vor: von Rosa Luxemburg über Anne Burda bis Dunja Hayali, von Hannah

Arendt über Margarete Steiff bis Luisa Neubauer. Sie wirkten und wirken in verschiedenen Bereichen, aber haben eines gemeinsam: Es sind Frauen, die bestehende Strukturen hinterfragten, die Gesellschaft herausforderten und sich über Konventionen und Normen hinwegsetzten - und es bis heute tun. Ihre Geschichten erzählen von stillem Widerstand und lauter Rebellion, mutigen Taten und ungewöhnlichen Entscheidungen, Unangepasstheit und Willensstärke.

Die Ausstellung wurde kuratiert und designet vom Evangelischen Presseverband für Bayern e.V. (www.ausstellung-leihen.de). Die VHS Bamberg-Land hat diese geliehen - gefördert von der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Bamberg im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!" durch das BMFSFJ - und zeigt sie nun an verschiedenen Orten in Stadt und Landkreis Bamberg. Die Referentin Christina Argilli ist Redakteurin in der Abteilung Crossmedia & Online des Evangelischen Presseverbands für Bayern e.V. in München und Teil des dreiköpfigen Kuratorinnen-Teams von ausstellung-leihen.de. Die Ausstellung „Rebellen“ hat sie mit konzipiert und realisiert.

Ausstellungsdauer: 08.03. bis 19.04.2024

Ein Besuch ist während der Öffnungszeiten des Landratsamtes möglich.

450GS1 Geschäftsstelle

Do., 07.03.2024, 17:30-18:30 Uhr

Foyer Sitzungsgebäude, Landratsamt Bamberg, Ludwigstr. 23, Bamberg

Eröffnung mit Vortrag der Kuratorin

Heimat

Fahrt in den Frühling...

...und zu den herrlich geschmückten Osterbrunnen

450HH1 Hohenhäusling

Di., 19.03.2024, 20:00-21:30 Uhr

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling

Marika Bayer-Thäle

3,- €



Länder

Island - Leben über dem Hot Spot und Entspannung im Hot Pot

Island liegt am Südrand des Polarkreises, zwischen Grönland und Norwegen, und ist über einem Hot Spot entstanden. Dadurch wurden seit Jahrmillionen vulkanische Gesteine aufgestapelt, die sich über dem Meeresboden erheben und auf der Insel steile, feuerspeiende Berge erschufen. Island wird zudem von tiefen Gräben durchzogen, die quer über die Insel verlaufen und dem Mittelozeanischen Rücken folgen. Dieser stellt die Grenze zwischen der Amerikanischen- und der Eurasischen Platte dar. Obwohl die Isländer gelernt haben, mit den Vulkanen zu leben und ihre Hitze zu nutzen, bergen die jungen aktiven Vulkane immer ein Restrisiko bei der Einschätzung bevorstehender Ausbrüche und Katastrophen. Der Vortrag widmet sich auch der Nutzung des „Rohstoffs“ Geothermie, der Island zum Vorzeigeland für saubere, grüne Umwelt macht.

Referent: Prof. Dr. H.-Jochen Kuss, Experte für Landschaften und Geologie
In Kooperation mit der vhs Kronach

Der Anmeldelink wird kurz vor der Veranstaltung zugeschickt.

401GS01 *Online*

Sa., 14.02.2024, 9:30-11:00 Uhr
Online-Vortrag

Vulkanismus in Deutschland

Wie aktiv sind unsere Vulkane in Deutschland?

Alte Weisheiten und neue Erkenntnisse der Forschung

Die Eifel ist das jüngste Vulkangebiet in Deutschland. Explosiver Vulkanismus dort fand innerhalb einiger hunderttausend Jahre statt, die letzten Ausbrüche ereigneten sich vor 13.000 Jahren am Laacher See und vor 11.000 Jahren an Ulmener Maar. Früher galt der Vulkanismus in der Eifel als erloschen, doch seit längerem ist bekannt, dass Vulkangebiete innerhalb von Kontinenten viele hunderttausend Jahre lang aktiv sein können. Prof. Dr. Gerhard Woerner wird neue Befunde

aus geophysikalischen Untersuchungen in der Eifel über eine besondere Art von Erdbeben vorstellen, die auf Aktivität direkt unter den jungen Vulkanen hinweisen. Außerdem gibt es neuere Ergebnisse einer Arbeitsgruppe der Universität Göttingen zum Vulkanismus in der Eifel.

Live-Stream einer Präsenzveranstaltung der vhs Taufkirchen via ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS05 *Online*

Do., 11.07.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Kurs

6,- €

Der Tiber und die ewige Stadt

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert - und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT.

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

402GS02 *Online*

Mo., 05.02.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Geschichte

Winston Churchill

Der Held des 20. Jahrhunderts: Er hat Hitler aufgehalten

Unter den herausragenden Politikern des 20. Jahrhunderts ist Churchill der schillerndste. Hollywood hat den Adeligen mit der Zigarre längst zu einer Film und Heldenfigur überhöht. Seine Sätze, dass er etwa »außer Blut, Schweiß und Tränen« nichts zu bieten habe, sind geflügelte Worte. Churchill gilt als einer der größten Redner der Geschichte, hat seinen aufwendigen Lebensunterhalt als Schriftsteller und Journalist bestritten und wurde mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Er galt in den dreißiger Jahren als politisch erledigt, doch da er unermüdlich vor der Bedrohung durch Deutschland gewarnt hat, wurde er über Nacht Premierminister während deutsche Truppen in Frankreich einmarschierten und war Hitlers härtester Gegner.

Referentin: Franziska Augstein

Online-Übertragung der Präsenzveranstaltung der vhs Taufkirchen via ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS03 *Online*

Mo., 13.05.2024, 19:00-20:30 Uhr
Live-Stream

8,- €

Tito - der ewige Partisan

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

Prof. Dr. Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München.

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

402GS10 *Online*

So., 24.03.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten.

Prof. Dr. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt

402GS17 *Online*

So., 12.05.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Kibbuzim in Scheßlitz: Ein vergessener Teil der jüdischen Nachkriegsgeschichte

Im Vortrag „Die Kibbuzim in Scheßlitz: Ein vergessener Teil der jüdischen Nachkriegsgeschichte“ geht es um Juden und Jüdinnen, die vor und nach der Shoa in dieser Region im Landkreis Bamberg gelebt haben. Es geht um Orte, an denen Menschen gestrandet sind. Menschen, welche dort nach Vertreibung, KZ-Aufenthalt und/oder einem Leben im Untergrund für einige Zeit Unterkunft, Verpflegung und Ausbildung erhielten.

Was heißt es heimatlos zu sein? Heimatlos nach Vertreibung, Befreiung und Errettung?

Und wie lebt es sich, wenn man auf der Durchreise ist, einer Durchreise ins Ungewisse? Oder möchte man sich womöglich niederlassen im Land der Täter? Mit Hilfe von Originaltexten und Bildern (u. a. aus der Region), neh-



men wir diese Fragestellung in den Fokus. Es wird nicht mehr als ein Anreißen dieser komplexen Thematik sein, aber eben auch ein Versuch, etwas Licht in einen eher unbekannten Teil der regionalen Geschichte zu bringen.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies
Veranstalter: Mittelschule Scheßlitz und VHS Bamberg-Land

Um Anmeldung wird gebeten.

410GS02 Geschäftsstelle

Do., 02.05.2024, 19:00-20:30 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Ohne Gebühr
Maria S. Becker

Jüdische Spuren in Demmelsdorf



Maria S. Becker führt durch die kleine Gemeinde Demmelsdorf, in der vor der Shoa viele Juden und Jüdinnen gelebt haben. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Spuren jüdischen Lebens und schauen, was es da zu entdecken gibt. Nach der Führung werden die Teilnehmer*innen womöglich Demmelsdorf anders betrachten als vorher.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies
Treffpunkt: Ortsschild Demmelsdorf, von Scheßlitz kommend (Schultesstraße). Parkmöglichkeiten an der Straße.

410GS03 Geschäftsstelle

Do., 04.07.2024, 18:30-20:00 Uhr
Führung - ohne Gebühr
Maria S. Becker

Wanderung zum Schloss Greifenstein mit Besichtigung

Das Ende des 2. Weltkrieges ist 80 Jahre her. Antisemitismus und Rechtsextremismus sind aktuell wieder beherrschenden Themen. Das Adelsgeschlecht Stauffenberg mit dem Hitler-Attentäter Oberst Claus von Stauffenberg und das Schloss Greifenstein sowie der Judenfriedhof oberhalb von Heiligenstadt erinnern und mahnen uns zugleich.

Strecke: 5 km

Höhenmeter: 160 (steiler Aufstieg)

Wanderführer: Altbürgermeister Helmut Krämer

Einkehr bei Brauerei Aichinger, Heiligenstadt möglich.

450GS2 Geschäftsstelle

Sa., 20.07.2024, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Marktplatz, Heiligenstadt
Gebühr inkl. Führung
Helmut Krämer

10,- €

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



Kulturgeschichte

Liebe auf den zweiten Blick: Ludwig I. von Bayern, die Eisenbahn und die Anfänge der Bahnhofsarchitektur



© Robert Schäfer

1835 wurde zwischen Nürnberg und Fürth die erste deutsche Eisenbahnstrecke für den Personenverkehr eröffnet. In den folgenden Jahren erschloss ein immer engermaschigeres Schienennetz das Königreich Bayern und trug so wesentlich zu dessen Industrialisierung bei. Zu den bis heute sichtbaren Zeugnissen jener frühen Phase des Eisenbahnbaus zählen die noch erhaltenen Bahnhöfe, namentlich der 1840 eröffneten Bahnstrecke München - Augsburg sowie der 1854 auf voller Länge befahrbaren Ludwig-Süd-Nord-Bahn von Lindau nach Hof. Der Vortrag schildert die Anfänge des Eisenbahnbaus unter dem bayerischen König Ludwig I., einige ausgewählte Bauten sowie die wirtschaftlichen Folgen der neuen Technologie, der Ludwig selbst anfangs durchaus skeptisch gegenüberstand.

Online-Vortrag via ZOOM von Robert Schäfer M.A., Kunsthistoriker

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS05 *Online*

Di., 05.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online - ohne Gebühr

Robert Schäfer

Bayreuth und das Fichtelgebirge im Spiegel eines Reiseberichts aus dem späten 18. Jahrhundert. Das Tagebuch des Johann Michael Füssel



© Robert Schäfer

Reisebeschreibungen erfreuten sich im 18. und 19. Jahrhundert großer Beliebtheit. Zu den ausführlichsten Schilderungen des östlichen Oberfranken im ausgehenden 18. Jahrhundert zählt das Reisetagebuch, das der Ansbacher Hofmeister und Theologe Johann Michael Füssel ab 1787 in drei Bänden veröffentlichte. Zusammen mit drei jugendlichen Zöglingen bereiste Füssel die Fränkische Schweiz und das Fichtelgebirge, der Bericht dieser Expedition stellt für heutige Leser eine wertvolle Quelle zur Geschichte Frankens am Vorabend der Französischen Revolution dar. Der Vortrag zeichnet den Weg des Hofmeisters und seiner Zöglinge nach und widmet sich dabei vor allem dem Aufenthalt der Gruppe in Bayreuth und dem Fichtelgebirge.

Online-Vortrag via ZOOM von Robert Schäfer M.A., Kunsthistoriker

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS07 *Online*

Mi., 24.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online - ohne Gebühr

Robert Schäfer



Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der "schnellen" Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS06 *Online*

Di., 05.03.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kulturhistorischer Rundgang in Burgwindheim

Ausgehend vom Margareta-Ibel-Platz führt der kulturhistorische Rundgang mit Sigrun Philipp zu folgenden bedeutenden Orten in Burgwindheim: von der Hl. Blutskapelle und dem Blutsbrunnen von Leonhard Dientzenhofer über das barocke ehemalige Amtsschloss der Zisterzienser und die barocke Pfarrkirche St. Jakobus Major mit wertvoller Rokokoausstattung bis zum Marktplatz mit interessanten Bürgerhäusern.

In Kooperation mit dem Netzwerk "Cisterscapes". Das 2019 gegründete Netzwerk macht das grenzübergreifende kulturelle Erbe zisterziensisch geprägter Landschaften sichtbar. Der Landkreis Bamberg mit der Klosterlandschaft Ebrach ist Teil des Netzwerkes.

250GS1 Geschäftsstelle

Sa., 27.04.2024, 14:00-15:30 Uhr

Treffpunkt: Margareta-Ibel-Platz, Burgwindheim

Kooperation mit: Cisterscapes - Europäisches Kulturerbe-Siegel

Sigrun Philipp

5,- €

Auf den Spuren der Zisterzienser in Ebrach



Spannende Spurensuche durch den Klosterort Ebrach: Von der zentralen Klosteranlage und ihren Gartenanlagen zu Weinbergen und Weinkellern, vom ausgeklügelten Wassermanagement mit Teichen und Kanälen bis zu Orten der vorgeschriebenen Selbstversorgung aus der Regel "ora et labora", begibt sich der Rundgang auf die Spuren der Zisterziensermönche von Ebrach, die jahrhundertlang die Region des Steigerwald prägten. Tipp: Ebrach ist mit der Steigerwaldexpress Freizeitleinie des VGN zu erreichen.

In Kooperation mit dem Netzwerk "Cisterscapes". Das 2019 gegründete Netzwerk macht das grenzübergreifende kulturelle Erbe zisterziensisch geprägter Landschaften sichtbar. Der Landkreis Bamberg mit der Klosterlandschaft Ebrach ist Teil des Netzwerkes.

250GS2 Geschäftsstelle

So., 30.06.2024, 10:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Vor der Abteikirche, Ebrach

Rundgang - Kooperation mit: Cisterscapes - Europäisches Kulturerbe-Siegel
Stefan Wolters

8,50 €



Literatur

Soden & Hoffmann - Literatur und Musik zwischen Bamberg und Sassanfahrt



E.T.A. Hoffmann war sicher die schillerndste Figur der Bamberger Literaturgeschichte. Der Universalakünstler, der als Literat, Zeichner und Musiker in der Stadt nie wirklich glücklich wurde, ist bis heute im kulturellen Gedächtnis präsent. Doch derjenige,

der ihn nach Bamberg holte, war ein verschrobener Vielschreiber mit Wohnsitz in Sassanfahrt: Julius Reichsgraf von Soden. Der Vortrag von Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer beleuchtet diese beiden so unterschiedlichen Charaktere und ihr gemeinsames Schaffen am Beginn des 19. Jahrhunderts.

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

400GS06 *Online*

Mi., 20.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online - ohne Gebühr

Annette Schäfer

Philosophie

Philosophie in der islamischen Welt

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London.

Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

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

402GS12 *Online*

So., 14.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr





Politik

Peace Now? Israel und die Golfstaaten



In Israel und im Nahen Osten überschlagen sich die Ereignisse. In seinem Vortrag beschreibt Uriel Kashi (Historiker und Pädagoge, wohnhaft in Jerusalem)

aus israelischer Perspektive die Veränderungen, die der Nahe Osten seit 1948 bis heute durchlaufen hat. Dabei geht er ausführlich auf die außenpolitischen Herausforderungen Israels nach der Staatsgründung ein und zeigt, wie die islamische Revolution im Iran 1979 und insbesondere das Ende des Kalten Krieges 1991 auch im Nahen Osten nach und nach zu einer Neuordnung geführt haben. In einem zweiten Teil spricht er ausführlich über die Bedeutung der USA, des Iran und der Türkei für die Region heute und erklärt die Hintergründe, die die kürzliche Normalisierung der Beziehungen zwischen Israel, den Vereinigten Arabischen Emiraten und mit Bahrain ermöglicht haben.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugesandt.

400GS02 *Online*

Mi., 28.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

Ohne Gebühr

Uriel Kashi

Iran: Sponsor von Hamas und Hisbollah?

Mit dem Wiederaufleben des Palästina-Konflikts stellt sich auch die Frage nach der Rolle des Iran. Auf welche Weise fördert die Islamische Republik die terroristischen Aktivitäten beider Gruppen? Welche Interessen und Ziele verfolgt das Mullah-Regime?

Referent: Robert Staudigl, Politologe

Online-Übertragung der Präsenzveranstaltung der vhs Taufkirchen via ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS02 *Online*

Mo., 06.05.2024, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

Abschied von der Öffentlichkeit

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?

Prof. Dr. Michael Hüther ist Historiker und Ökonom. Er ist Direktor des Instituts der deutschen Wirtschaft und Honorarprofessor an der EBS Business School in Oestrich-Winkel.

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

402GS01 *Online*

Mo., 29.01.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen?

Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland.

Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte.

Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

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

402GS04 *Online*

So., 25.02.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

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

402GS05 *Online*

Di., 27.02.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU.

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

402GS07 *Online*

So., 10.03.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die »Süddeutsche Zeitung« die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung.

Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er



ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS09 *Online*

Mi., 20.03.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre.

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

402GS13 *Online*

Do., 18.04.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime

Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS16 *Online*

Do., 02.05.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird.

Prof. Dr. Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin.

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

402GS18 *Online*

Mo., 03.06.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Das europäische Parlament - Wahl und Funktion

Im Juni 2024 finden die Wahlen zum 10. Europäischen Parlament statt. Die Veranstaltung skizziert das - häufig leider unbekannte - politische System der Europäischen Union. Sie zeigt, wie das Europäische Parlament strukturiert ist, welche Funktionen ihm im Rahmen des politischen Systems zukommen und führt in das Wahlsystem ein. Ebenso wird nach der Rolle des Internets und der sozialen Medien bei der Information über die Parlamentsarbeit sowie im EU-Wahlkampf gefragt.

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS01 *Online*

Do., 02.05.2024, 18:30-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Russland und Putin



© Autorenfoto Fjodor Simmul

Russland führt Krieg gegen die Ukraine. Spätestens seit dessen Beginn fragt sich die ganze Welt „Wer ist Wladimir Putin und was will er wirklich?“ Diese Frage beschäftigt Udo Lielischkies, seit er 1999 zum ersten Mal aus Russland berichtete, wo er 12 Jahre lange lebte und arbeitete. Er gilt als einer der erfahrensten Experten für Russland. 2018 schrieb Udo Lielischkies das Buch „Im Schatten des Kremls - Reisen durch Putins Russland“. Der Experte und Putin-Kenner Lielischkies begeistert mit einer Kombination aus profunder politischer Analyse und Schilderung des realen Lebens in Russland. Seine Russlandaufenthalte machen ihn zu einem Kronzeugen in diesem historischen Moment, in dem sich der Westen neu definiert und Udo Lielischkies' ehemalige

Wahlheimat Russland vor dramatischen Veränderungen steht.

Anmeldung nicht erforderlich.

Ohne Gebühr - Spenden sind willkommen.

Der Eingang zum Gemeindezentrum befindet sich in der Hopferstrasse (barrierefrei mit Aufzug).

410GS01 Geschäftsstelle

Di., 16.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

Gemeinderaum, Gemeindezentrum Erlöserkirche, Kunigundendamm 15, Bamberg

Wirtschaft/Verbraucherschutz

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen? Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte. Prof. Dr. Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

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

402GS03 *Online*

Di., 20.02.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflati-



on stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Prof. Dr. Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University, Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

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

404GS15 *Online*

Mo., 29.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Ihr Eigenheim: Klimaauflagen, Kosten und Steuern managen

Über die neue Grundsteuer und die Neubewertung von Immobilien bei der Schenkungs- und Erbschaftssteuer soll Eigentum stärker besteuert werden. Vor allem aber drohen zusätzliche Kosten für den Klimaschutz. Die EU-Kommission führt energetische Mindeststandards für Gebäude ein: Wer Eigentum hat, muss mit Sanierungsaufwendungen rechnen, unsanierten Immobilien drohen Preisabschläge. Der Vortrag zeigt, welche Immobilien betroffen sind, welche Maßnahmen wie viel kosten und welche davon staatlich gefördert werden.

Dozent: Ulrich Lohrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS02 *Online*

Do., 18.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

Finance Monday: ChatGPT statt persönlicher Berater?

Onlinebanking und Versicherungen über das Internet versprechen der Kundschaft deutliche Kostenersparnisse und zeitliche Flexibilität. Auch die Finanzbranche erhofft sich durch den Einsatz von ChatGPT & Co. Einsparungen bei Personalkosten. Doch viele Menschen wollen auf eine persönliche Ansprache nicht verzichten. Zudem mehren sich im Verbraucherschutz Beschwerden über Onlinebanken, die im Ernstfall nicht erreichbar sind. Welche Möglichkeiten haben Verbraucherinnen und Verbraucher?

Dozent: Ulrich Lohrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 *Online*

Mo., 06.05.2024, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar

Online-Vortrag: 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 sowie weitere Fragen und Tipps werden in dem Vortrag behandelt.

Dozentin: Versicherungsmaklerin Almut Barnstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS04 *Online*

Di., 04.06.2024, 19:00-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €



Gesellschaft und Leben

Online-Vortrag: Teilzeittale - wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann

Frauen werden schlechter bezahlt (Gender Pay Gap), haben in der Folge eine schlechtere Altersvorsorge als Männer und leben länger. Das erfordert kluge Vorausplanung und frühzeitiges Handeln. Wie kann Frau hier sinnvoll vorsorgen? Auch mit niedrigem Einkommen wegen beispielsweise Teilzeit gibt es Lösungen.

In diesem Vortrag zeigt die Referentin:

- Wie groß der Einkommensunterschied im Alter zwischen Männern und Frauen (Gender Pension Gap) ist und warum das so ist,
- Welche Rentenlücke sich speziell für Frauen ergibt,
- Welche Altersversorgung bei Frauen sinnvoll ist,
- Wie das auch bei geringen Einkommen gelingen kann,
- Welche staatlichen Förderungen es gibt,
- Welchen "typisch weiblichen" Herausforderungen Frau sich stellen muss.

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

Dozentin: Versicherungsmaklerin Almut Barnstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 *Online*

Do., 06.06.2024, 19:00-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Ökologie/Naturschutz

Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren

Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“ oder „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

Prof. Dr. Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um.

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

402GS11 *Online*

Mi., 10.04.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Plastikfrei für Einsteiger*innen

33 einfache Tipps für ein gesundes Leben. Nach einem Kurzvortrag zum Thema Gesundheitsgefahren und Umweltbelastung durch (Mikro-)Plastik gibt es viele Tipps für einen einfachen plastikfreien Alltag sowie zum Geld sparen.

450BR2 Breitengüßbach

Fr., 12.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

♿. Klassenzimmer, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Kathrin Feeser

3,- €

450SH1 Steppach

Fr., 19.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach

Kathrin Feeser

3,- €

Technik

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST).

Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satelliten-



gestützte Teleskop.

Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen.

Es befähigt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.

Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS19 *Online*

Fr., 14.06.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Pädagogik/Erziehung

Das große Ja und das kleine Nein. Wertschätzende Kommunikation mit dem Kind

Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind erhält die Kraft auf beiden Seiten. Ein respektvoller Umgang ist der Türöffner für die natürliche Neugier und Offenheit der Kinder. Falls es mal nicht klappt - bei falsch gewählten Worten, Zeitdruck oder Unausgeglichenheit - bringen wir das Ganze wieder ins Lot. Einfache aber sehr wirkungsvolle Anregungen werden besprochen. Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Alter von 2-8 Jahren.

Dozentin: Silvia Ziegler

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS08 *Online*

Sa., 08.06.2024, 14:00-15:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

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. Tat-

sächlich 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.

404GS09 *Online*

Mi., 17.07.2024, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

Filmreihen

"Oben"

452GU5 Gundelsheim

Mi., 07.02.2024, 15:30-17:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

0,- €

"Mittagsstunde"

452GU6 Gundelsheim

Mi., 06.03.2024, 15:30-17:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

0,- €



Gesellschaft und Leben

Sonstige Vorträge

Einführung in die Astronomie (Teil 1) - Oben die Götter, unten wir?

Diese Vortragsreihe bietet einen verständlichen Einstieg in die Themenwelt der Astronomie. Erfahren Sie, was heute über die Entstehung der Welt und deren künftige Entwicklung bekannt ist. Alle Vorträge sind einzeln buchbar. Mit welchen Themen befasst sich die Astronomie heute? Erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um astronomische Beobachtungen, Teleskope und das Licht als Träger fast aller Informationen.

Dozent: Prof. Dr. Werner Becker

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS10 *Online*

Di., 05.03.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Einführung in die Astronomie (Teil 2) - Sonne, Mond und Sterne

Was kennzeichnet Asteroiden, Meteoriten, Sternschnuppen, Kometen, Monde, Planeten, Sterne und Galaxien? Lernen Sie die vier Kräfte kennen, die beim Aufbau der Welt zusammenspielen.

Dozent: Prof. Dr. Werner Becker

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11 *Online*

Di., 12.03.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Einführung in die Astronomie (Teil 3) - Das Sonnensystem und seine Entstehung

Wieso leuchtet die Sonne? Was ist über die einzelnen Planeten des Sonnensystems bekannt? Und wie ist das Leben auf der Erde entstanden?

Dozent: Prof. Dr. Werner Becker

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS12 *Online*

Mi., 20.03.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Gesundheit

Der Zappelphilipp und die verträumte Fee Hat mein Kind AD(H)S?

ADHS ist eine häufig diagnostizierte psychische Störung. Dieser Vortrag informiert über Symptome, Kriterien für die Diagnose, Therapiemöglichkeiten und wie Eltern ihre Kinder liebevoll unterstützen und begleiten können. Anschließender Austausch mit der Dozentin.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS06 *Online*

Mo., 06.05.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Wie helfe ich meinem traurigen Kind?

Vieles kann unsere Kinder traurig machen: Veränderungen wie ein Lehrerwechsel, Schulstress, ein Umzug oder die Trennung der Eltern oder auch der Tod des geliebten Haustieres. Trauer ist ein schweres Gefühl, Kinder reagieren darauf ganz unterschiedlich. Wie können Eltern unterstützen, damit Kinder Veränderungen und Trauer gut verarbeiten? Viele praktische Tipps und anschließender Austausch mit der Dozentin.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS07 *Online*

Di., 07.05.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

11,- €



Online-Vortrag: ADHS bei Erwachsenen?

Die Zahl von ADHS-Diagnosen bei Kindern hat in den letzten Jahrzehnten massiv zugenommen. Aber "verwächst" sich ADHS dann tatsächlich im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4% der erwachsenen Bevölkerung von ADHS betroffen sind. Doch wie kann man als Erwachsener erkennen, ob man - vielleicht ungeahnt - von ADHS betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten etc.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS13 *Online*

Mi., 10.04.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

vhs.online: Diagnose Reizdarm - effektive Hilfe durch die Naturheilkunde

Der Darm ist die Quelle unserer Gesundheit! Deshalb ist es sehr oft nötig, dieses Organ wieder zu einer für uns optimalen Funktionalität zu bringen. Dazu ist es unbedingt erforderlich, diese Sanierung professionell oder mit fachkundiger Begleitung durchzuführen. Diese 500-800qm große Schleimhautoberfläche darf nämlich nicht unterschätzt werden. Nur wenn der pH-Wert und die Enzymsysteme optimal funktionieren, genug Verdauungssäfte fließen etc., kann der Darm in seiner vielfältigen Funktionalität wieder für uns arbeiten. Die richtige Reihenfolge ist deshalb ebenfalls sehr wichtig. In diesem Vortrag erläutert der erfahrene Heilpraktiker die Grundlagen und leicht umsetzbaren Vorgehensweisen, die medizinischen Zusammenhänge für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Bei Reizdarm sind die Ursachen oft vielfältig und nur mit entsprechendem fundierten Wissen und ausreichender medizinisch-therapeutischer Erfahrung anzugehen. Doch zunächst ist eine Diagnostik nötig, die Schwachstellen und Fehlfunktionen aufdecken kann. Neben verschiedenen Stoffwechselschiefen (Übersäuerung, Nährstoffmangel u.v.m.) können auch Organschwächen (Verdauungsapparat, Nieren, Leber, Nebennie-

ren, Schilddrüse, Hypothalamus u.v.m.) und zelluläre Probleme (verlangsamte Zellatmung und Zellstoffwechsel, Nährstoffmängel, Atemsuffizienz u.v.m.), aber auch funktionelle Probleme (Immunsystem, Hormonsystem u.v.m.) die Ursache sein. Ein erfahrener Heilpraktiker erläutert Ihnen ausführlich die Zusammenhänge, auch anhand von beeindruckenden Praxisbeispielen. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt.

Dozent: Thomas Gurniak

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS14 *Online*

Di., 05.03.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

10,- €

vhs.online: Chronische Schmerzen und Entzündungen - was kann dahinter stecken?

Kaum ein gesundheitliches Problem ist so weit verbreitet wie chronische Schmerzen und Entzündungen; in diesem Vortrag werden nicht nur alle möglichen Ursachen aufgezeigt, es gibt auch neueste internationale wissenschaftliche Veröffentlichungen zu diesen Themen, die erstaunliche Zusammenhänge und Ursachen darstellen konnten. Anhand von mehreren erfolgreichen Praxisbeispielen werden diese Zusammenhänge erläutert, um für Sie eine Verbesserung zu erzielen.

Dozent: Thomas Gurniak

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Mi., 24.04.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

10,- €





Online-Vortrag: Antientzündliche Ernährung

Chronische Entzündungen gelten als Ursache bei vielen Krankheiten, wie Arthritis, Darmerkrankungen, Diabetes oder Rheuma. Die richtige Ernährung trägt viel dazu bei, Entzündungen einzudämmen, denn die Natur liefert reichlich Lebensmittel und Gewürze, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Unser heutiges Essverhalten enthält aber häufig viel zu wenig der entzündungshemmenden und viel zu viel entzündungsfördernde Lebensmittel. Wir können uns also wappnen mit Gemüse, Gewürzen, Kräutern und gesunden Fetten!

Dozentin: Anne Goldhammer-Michl

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 *Online*

Do., 14.03.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Online-Vortrag: Darmgesund essen!

Der Darm war lange Zeit ein unterschätztes Organ. Mittlerweile erfährt er zurecht immer mehr Beachtung, denn in ihm sitzt ein Großteil unseres Immunsystems. Viele Krankheiten hängen mit einem Ungleichgewicht des Darmmikrobioms zusammen. Und hier entscheidet sich, was unser Körper von dem, was wir oben in den Mund stecken, tatsächlich verwerten kann. Unser Darm sollte deshalb gut gepflegt werden! Welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze dafür besonders geeignet sind und was noch darmgesund ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie bekommen alltagstaugliche Tipps und einfache (aber trotzdem darmgesunde und leckere) Rezepte an die Hand. Damit Sie gleich loslegen können...

Dozentin: Anne Goldhammer-Michl

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Di., 23.04.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Online-Vortrag: Gute Laune Essen - Wie Essen die Stimmung beeinflusst!

Sich glücklich essen und schlechte Stimmung gar nicht erst aufkommen lassen, wäre das nicht wunderbar. Zusammenhänge zwischen Ernährung, mentaler und psychischem Wohlbefinden sind wissenschaftlich anerkannt. Wie man durch täglichen Genuss von natürlichen Lebensmitteln und einer ausgeglichen Lebensweise, Stimmungsschwankungen und Depressionen vorbeugen kann.

Dozentin: Dr. Eva Mathilde Fuchs

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 *Online*

Di., 23.04.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

10,- €

Digitale Welt

ChatGPT im Alltag und Beruf nutzen

In diesem Vortrag lernen Sie, wie ChatGPT-3.5 Ihnen im täglichen Leben und im Beruf helfen kann. Wir beginnen mit den Grundlagen: Was ist ChatGPT und wie funktioniert es? Sie erfahren, wie diese Technologie Kommunikation, Informationssuche und Aufgabenerledigung vereinfachen kann. Der Kurs ist speziell für Einsteiger konzipiert, sodass keine Vorkenntnisse nötig sind.

Sie lernen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können, um Zeit zu sparen und Ihre Produktivität zu steigern.

Melden Sie sich an! Vielleicht wird ChatGPT ja auch Ihr neuer digitaler Assistent.

Referentin: Janina Schubert

Online-Kurs der vhs Taufkirchen via ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS04 *Online*

Mo., 15.04.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Kurs

8,- €



Online-Seminar "Gewusst wie" Word - lange Texte formatieren mit Formatvorlagen

Lernen Sie den Umgang mit Formatvorlagen kennen, denn damit sparen Sie viel Zeit bei der Formatierung von langen Texten wie z.B. von wissenschaftlichen Arbeiten, Berichten, Gutachten etc.

Sie lernen,

- welche Formatvorlagen es gibt,
- wie Sie diese anwenden und an Ihre Bedarfe anpassen
- und wie Sie eigene Formatvorlagen erstellen können.

Außerdem erfahren Sie alles Relevante rund um Zeichen- und Absatzformatierungen für lange Texte.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

Dozentin: Biljana Varzic

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Do., 21.03.2024, 19:15-20:45 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Online-Vortrag: Mobilfunktarife

Das Smartphone ist meist mit-unterwegs und es wird somit nicht nur ein sinnvoller Telefonatarif benötigt, sondern auch ein sinnvoller Datentarif.

Dieser Vortrag zeigt, auf was es sich bei der Masse von Tarifen zu achten lohnt und gibt auch klare und anhand konkreten Rechenbeispielen begründete Tipps.

Themen aus dem Inhalt:

- Laufzeitvertrag, Prepaid oder Postpaid?
- Ziel: flexibel und verbrauchsorientiert bleiben
- Telefonatarife und -pakete
- Datentarife und -pakete
- Abrechnungsmodalitäten
- Nebengebühren
- Servicelandschaft
- Auslands-Roaminggebühren

Sie erhalten eine Kursunterlage mit Checkliste und Rechenvorlage.

Dieser Kurs ist für für alle Betriebssysteme geeignet - egal ob die Teilnehmer:innen ein Android-Smartphone oder -Tablet bzw. iPhone oder iPad haben. Sie müssen aber auch noch kein Smartphone oder Tablet haben.

Dozent: Matthias Weller

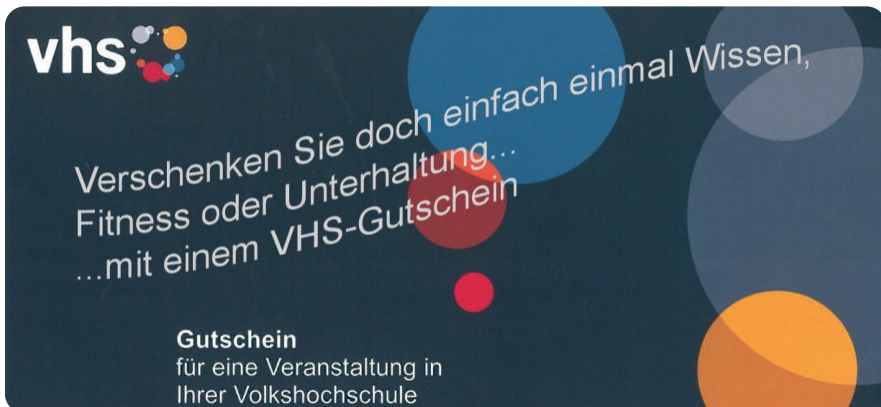
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Di., 16.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €





Online-Vortrag: Google-Konto

Für Android-Smartphones und -Tablets ist ein kostenloses Google-Konto sinnvoll und normalerweise eingerichtet. Mit diesem Konto können viele praktische Funktionen genutzt werden.

In diesem Seminar werden gemeinsam die interessantesten Funktionen besprochen und sinnvolle Einstellungen für das Smartphone oder Tablet aufgezeigt.

Legen Sie ihr mobiles Gerät bereit und verfolgen Sie mit dem Kursleiter diese Möglichkeiten:

Funktionen:

Was kann das Google-Standard Konto?

Wie sichere ich meine Kontakte?

Wie teile ich meinen Kalender mit anderen?

Wie sichere ich Fotos automatisiert?

Wie nutze ich den Cloud-Speicher Drive?

Dashboard, Daten, Sicherheit und Personalisierung:

Was speichert sich bei Google; wie sehe ich es im Dashboard?

Welche Profilinformationen sollte ich unter Persönliche Daten angeben?

Wie nutze ich den Privatsphärencheck unter Daten und Datenschutz?

Was verbirgt sich unter der Rubrik Sicherheit?

Sie haben während des Seminars die Möglichkeit, die Einstellungen so zu verändern, wie Sie sie für sinnvoll erachten. Diese Veranstaltung ist also ein praxisnaher Workshop mit direkt erkennbarem Ergebnis!

Bitte mitbringen:

Legen Sie Ihr Smartphone oder Notebook bereit, um u.U. gewisse Veränderungen gleich durchzuführen zu können. Sie benötigen auch die Zugangsdaten zu Ihrem Google-Konto, Ihrem E-Mail-Konto und sollten SMS abrufen können.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer sinnvoll, die ein Google-Konto haben.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Di., 30.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Online-Seminar: "Gewusst wie" ChatGPT - digitaler Schreibassistent

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde.

Möchten Sie wissen, wie ChatGPT genau funktioniert und wie Sie den Chatbot zum Schreiben von Texten einsetzen können?

Sie erfahren in diesem Kurs wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann Inhalte für Freizeit, Ausbildung oder Beruf zu generieren. Lassen Sie sich inspirieren!

Nach einer Einführung ins Thema (KI) erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT sinnvoll und effektiv arbeiten können. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ziele schnell erreichen, indem Sie passgenaue Befehle erteilen. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt.

Voraussetzungen: wenig bis keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT.

Dozentin: Biljana Varzic

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS22 *Online*

Di., 04.06.2024, 19:15-20:45 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Führungen

Betriebsbesichtigungen

Ausgefallene Bestattungsarten und Gestaltung einer Lebensfeier

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Arbeitsbereiche eines modernen Bestattungsinstitutes: Es geht unter anderem um ausgefallene Bestattungsarten, die Gestaltung und Kosten einer Lebensfeier und den Umgang mit den Trauernden. Die Bestattungsfachkraft Sven Kaiser beantwortet gerne Ihre Fragen rund um das Thema.



250MU1 Mühlendorf

Fr., 08.03.2024, 18:00-20:30 Uhr
Kaiser Bestattungen GmbH, Brückenstraße 5,
Stegaurach
Betriebsbesichtigung im Bestattungsinstitut
Sven Kaiser

8,50 €

Naturkundliche Wanderungen

Vogelstimmenwanderung

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.

450BR1 Breitengüßbach

Sa., 18.05.2024, 6:00-8:00 Uhr
Treffpunkt: "Muna"-Tor, am Klingen, Breiten-
güßbach
Ulrike Kästle

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!

450BR3 Breitengüßbach

Di., 23.04.2024, 17:00-19:00 Uhr
Sportplatz SC Unteroberndorf, Grünes Tal,
Breitengüßbach
Stefanie Lunz

8,- €

450ZA1 Zapfendorf

Do., 11.04.2024, 17:00-19:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Stefanie Lunz

8,- €

Kräuterführung

Bei einem Spaziergang durch die frühlingshafte, aufsprießende Natur entdecken wir heimische Pflanzen, die noch bis heute naturheilkundlich genutzt werden. Mit allen Sinnen erleben wir diese heilkräftigen Kräuter und Sie erfahren, wie die Pflanzen Ihren Speiseplan bereichern oder die Hausapotheke ergänzen können.

Das Motto: Erkennen, bestimmen, reinbeißen! Bitte mitbringen: Korb oder Baumwolltasche, Schneidebrettchen, Messer, Tasse und wettergerechte Kleidung.

250TU1 Trunstadt

Sa., 20.04.2024, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreuz - Bergkuppe
in Stückbrunn, Viereth-Trunstadt
Heilkräuter am Wegesrand - zzgl. 5,- € für Material + Snack bar vor Ort
Barbara Martin

6,80 €

Sonnwendkräuterführung

Die Kräutersaison ist auf dem Höhepunkt. Johanniskraut, Schafgarbe und Co. blühen um die Wette! Du erfährst, welche Kräuter und Blüten jetzt wachsen, wie du sie bestimmst und wie du sie für deine Gesundheit einsetzt.

450ZA2 Zapfendorf

Do., 20.06.2024, 18:00-20:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Stefanie Lunz

8,- €

Kontakt zu uns:

Tel. 0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de

facebook.de/VHSBambergLand



Mensch und Welt

Gewaltprävention

Mobbing - nicht mit mir!

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

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

Infos für die Eltern:

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stifte, Getränk.

218HE1 Heiligenstadt

1 x samstags, 09:00-15:00 Uhr
13.04.2024

Sportheim Heiligenstadt Sportplatzstr. 3
für Mädchen im Alter von 9 -14 Jahren
Andrea Polak

20,40 €

218SZ2 Scheßlitz

2 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
ab 04.05.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
für Mädchen im Alter von 12 -15 Jahren
Andrea Polak

20,40 €

Selbstbehauptungstraining für Kinder

Hier lernst du spielerisch die Herausforderungen, die Schule oder Alltag mit sich bringen, mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht anzugehen. Ich zeige dir im Training wie du mit starken Emotionen und Frust umgehst, wie du Konflikte besser bewältigst und Hindernisse leichter überwindest kannst. Du wirst merken und erstaunt sein, wieviel Power in dir steckt.

Info für die Eltern:

Durch den Kurs lernen Ihre Kinder auf spielerische Weise Strategien für den Umgang mit Provokationen, Beleidigungen und Konflikten kennen. Durch das „Bären-Mindset“ „ich bin ruhig und lass mich nicht ärgern“ gelingt es Kindern sich von Mobbing und Provokationen abzugrenzen und zu trainieren mit Herausforderungen umzugehen.

Oder wie Pipi Langstrumpf sagt: „der Sturm wird stärker, ich jetzt auch“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stifte, Getränk

218HE2 Heiligenstadt

Sa., 08.06.2024, 10:00-13:00 Uhr

Sportheim Heiligenstadt, Sportplatzstraße 3 ,
Heiligenstadt
ab Grundschulalter
Andrea Polak

10,20 €

218SZ1 Scheßlitz

Sa., 27.04.2024, 10:00-13:00 Uhr

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
ab Grundschulalter
Andrea Polak

10,20 €

Kulturtechniken

Offener Spieleabend

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

200SZ1 Scheßlitz

15 x montags, 18:45-20:45 Uhr
ab 19.02.2024

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz



Einstieg jederzeit möglich; keine Anmeldung nötig, ohne Gebühr
Annette Löhlein

1700 Jahre Jüdisches Leben

Wie geht es Juden und Jüdinnen in Deutschland?



Nach einer Umfrage des Zentralrats der Juden spüren die meisten jüdischen Gemeinden in Deutschland negative Auswirkungen des Nahost-Konflikts auf das Leben in den Gemeinden und für Jüdinnen

und Juden in Deutschland. Nicht nur die Angst und die Trauer um Verwandte und Freunde in Israel, die unter den Opfern des 7. Oktobers sind, sondern auch der steil ansteigende, sichtbar werdende Antisemitismus hierzulande belastet die jüdische Community. Viele erfahren aber auch starke Unterstützung und Solidarität aus Politik und Zivilgesellschaft.

Nirit Bialer berichtet vom besonderen Alltag jüdischer Menschen und Israelis in Deutschland. Sie wurde in Ra'anana nördlich von Tel Aviv geboren und lebt seit vielen Jahren in Berlin. Sie hat den Verein Habait ("das Haus") gegründet - eine Kulturinitiative, die Deutsche und Israelis über Literatur, Kunst und Sprache zusammenbringt und Jugendaustausch organisiert.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS03 *Online*

Di., 09.04.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr

Die Kibbuzim in Scheßlitz: Ein vergessener Teil der jüdischen Nachkriegsgeschichte

Im Vortrag „Die Kibbuzim in Scheßlitz: Ein vergessener Teil der jüdischen Nachkriegsgeschichte“ geht es um Juden und Jüdinnen, die vor und nach der Shoa in dieser Region im Landkreis Bamberg gelebt haben. Es geht um

Orte, an denen Menschen gestrandet sind. Menschen, welche dort nach Vertreibung, KZ-Aufenthalt und/oder einem Leben im Untergrund für einige Zeit Unterkunft, Verpflegung und Ausbildung erhielten.

Was heißt es heimatlos zu sein? Heimatlos nach Vertreibung, Befreiung und Errettung? Und wie lebt es sich, wenn man auf der Durchreise ist, einer Durchreise ins Ungewisse? Oder möchte man sich womöglich niederlassen im Land der Täter? Mit Hilfe von Originaltexten und Bildern (u. a. aus der Region), nehmen wir diese Fragestellung in den Fokus. Es wird nicht mehr als ein Anreißen dieser komplexen Thematik sein, aber eben auch ein Versuch, etwas Licht in einen eher unbekannten Teil der regionalen Geschichte zu bringen.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies
Veranstalter: Mittelschule Scheßlitz und VHS Bamberg-Land

Um Anmeldung wird gebeten.

410GS02 Geschäftsstelle

Do., 02.05.2024, 19:00-20:30 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Ohne Gebühr
Maria S. Becker

Jüdische Spuren in Demmelsdorf



Maria S. Becker führt durch die kleine Gemeinde Demmelsdorf, in der vor der Shoa viele Juden und Jüdinnen gelebt haben. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Spuren jüdischen Lebens und schauen, was es da zu entdecken gibt. Nach der Führung werden die Teilnehmer*innen womöglich Demmelsdorf anders betrachten als vorher.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies

Treffpunkt: Ortsschild Demmelsdorf, von Scheßlitz kommend (Schullesstraße). Parkmöglichkeiten an der Straße.

410GS03 Geschäftsstelle

Do., 04.07.2024, 18:30-20:00 Uhr
Führung - ohne Gebühr
Maria S. Becker



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Was macht der Klimawandel mit dem Wasserkreislauf?



© Thomas Foken

Die Häufigkeit von Dürre- und Starkniederschlag-Ereignissen scheint zuzunehmen. Die durch den Klimawandel hervorgerufene größere Häufigkeit wird in ihren unmittelbaren Ursachen gezeigt. Es

werden aber auch Prozesse angesprochen, die sich durch den Klimawandel deutlich verstärken, wie die Aufnahmefähigkeit der Atmosphäre für Wasserdampf - was die Verdunstung erhöht und damit die Tendenz zur Dürre. Gleichzeitig gelangt genügend Wasser in die Atmosphäre, um anderenorts Starkniederschläge hervorzurufen. Damit steht in unserer Region immer weniger Wasser zur Verfügung. Es wird aber auch gezeigt, wie durch geeignete Maßnahmen dieser Entwicklung entgegen gewirkt werden kann.

Prof. (i.R.) Dr. Thomas Foken (Universität Bayreuth) ist Mikrometeorologe. Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschiedt.

400GS04 *Online*

Do., 11.04.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Thomas Foken

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesund-

heitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro - mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung "Climate Change Solutions Development".

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

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

402GS08 *Online*

Di., 12.03.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum.

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

402GS14 *Online*

Do., 25.04.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



E-Mobilität - elektrisiert in die Zukunft?



"Mein nächstes Auto wird ein E-Auto." Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten?

Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher:innen

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

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

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

405GS01 *Online*

Do., 07.03.2024, 18:00-19:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

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

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://next.edudip.com/de/webinar/die-waerpumpe-vorteile-und-einsatzzwecke/1907454>

405GS02 *Online*

Di., 12.03.2024, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

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

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

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

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

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

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

405GS03 *Online*

Mi., 17.04.2024, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

Sogenannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die steckerfertigen Kleinanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. Erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.

Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen

Referent: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://next.edudip.com/de/webinar/strom-sparen-und-solarstrom-selbst-erzeugen-mit-pv-kleinanlagen/1907955>

405GS04 *Online*

Mo., 06.05.2024, 18:30-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

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

405GS05 *Online*

So., 04.06.2023, 18:00-19:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Kühler wohnen - aber wie? Außenrollo? Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage? Welche Maßnahmen sind am effizientesten, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom? Diese und viele andere Fragen werden in unserem Online-Vortrag beantwortet.

Zielgruppe: Eigentümer:innen und interessierte Mieter:innen.

Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/kuhler-wohnen/363404>

405GS06 *Online*

Di., 02.07.2024, 18:00-19:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

klima.fit

wissen
wollen
wandeln

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren. Hier setzt klimaFit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert:innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK). Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Referentinnen: Christina Kölking, Geoökologin und Tamara Moll, Leiterin Klimaschutz Landkreis Bamberg

412GS01 Geschäftsstelle

4 x dienstags, 18:00-21:00 Uhr

Mo.-Di. jeweils 18:00-20:00 Uhr

ab 09.04.2024

Seminarraum N 100, VHS Geschäftsstelle, Ludwigstr. 25 Posthochhaus, Bamberg
Christina Kölking

10,- €

Studienreisen Studienfahrten



Studienreise: Auf Spurensuche in Prag und Theresienstadt



Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche. Die erste Station führt uns nach Prag. Dort besuchen wir das jüdische Viertel, die Josefstadt, und wandeln auf den Spuren einer der wichtigsten jüdischen Gemeinden Europas. Alte Synagogen warten mit wertvollen Sammlungen der jüdischen Religion auf und geben uns einen Einblick in das jüdische Leben in Prag seit dem 9. Jhd.. Auch dem alten jüdischen Friedhof werden wir einen Besuch abstatten. Bei Essen und Kultur lassen wir den ersten Abend ausklingen. Am zweiten Tag gehen wir auf Spurensuche in Theresienstadt. Dorthin wurde Lina Fromm, die letzte Jüdin aus Lisberg, verschleppt. Anlässlich ihres 80. Todestags werden wir ihr und allen Opfern der Shoah gedenken.

Am dritten Tag treten wir die Rückreise an und werden auf dem Weg zurück in den Landkreis Bamberg eine kleine Zwischenstation einlegen.

Reiseleitung: Christa Horn und Michael Bergrab

Nähere Infos und Preise unter:

www.vhs-bamberg-land.de

und bei Michael Bergrab, Erster Bürgermeister der Gemeinde Lisberg

Mail: bergrab@vg-lisberg.de

Tel. 09549-9897-20

480GS01 Geschäftsstelle

30.05.2024 - 01.06.2024

Studienreise: Kunst an der Côte d'Azur 2024



Programm: Anreise mit Zwischenübernachtung in Lyon. Weiterfahrt nach Aix-en-Provence. Paul Cézanne wurde in Aix-en-Provence geboren, verbrachte hier viele Jahre seines künstlerischen Lebens. Stadtführung durch Aix-en-Provence mit seinen eleganten Adelspalais, dem Cours Mirabeau, der die Altstadt mit dem Mazarin Viertel verbindet und Besuch des Musée Granet, das zu den ältesten und reichsten Kunstmuseen Frankreichs zählt. 1984 gelangten acht Bilder von Cézanne als ständige Leihgaben von Paris hierher ins Museum. Einer anonymen Stiftung des Jahres 2000 sind bedeutende zeitgenössische Kunstwerke zu verdanken, die unter der Bezeichnung „Von Cézanne zu Giacometti“ hier gezeigt werden.

In Nizza Spaziergang in der Altstadt mit einem Bummel über den Blumenmarkt und durch die italienisch anmutende Altstadt. Im vornehmen Viertel von Cimiez befinden sich zwei außergewöhnliche Museen der Maler Chagall und Matisse: Das Chagall-Museum enthält die größte Sammlung der Werke dieses Künstlers. Prunkstücke sind die 17 großen Gemälde des Bibel-Zyklus, die Chagall Frankreich schenkte. Im nahen Matisse-Museum, einem prachtvollen Patrizierhaus, zeichnen Ölbilder, Wandteppiche und Bronzeskulpturen das Lebenswerk dieses Künstlers nach.

Stadtführung durch Cannes mit seinen Palast-hotels, der palmenbestandenen Uferpromenade Croisette, den kleinen Gassen, dem Festivalpalais und dem alten Hafen.

In der ehemaligen Verkündigungskapelle in St. Tropez befindet sich heute das Musée de l'Annonciade, eines der interessantesten Museen der Mittelmeerküste. Zu der Sammlung von fast hundert Gemälden der Epoche zwischen Impressionismus und gegenstandsloser Malerei zählen Werke von Signac, Derain, Utrillo,

Braque und Matisse. St. Tropez ist das Bindeglied zwischen den ersten Freiluftmalereien und den Künstlern der Moderne, die alle in ihren Anfängen von dieser Landschaft am Mittelmeer beeinflusst wurden. Bootsfahrt von St. Tropez nach Sainte-Maxime

Nach Antibes kam Picasso im Jahr 1947 und schuf hier zahlreiche Werke u.a. Malereien, Zeichnungen, Bildteppiche und Keramiken. Als Dank an die Stadt schenkte Picasso ihr 23 Werke, die den Grundstein der heutigen Sammlung legten. 1990 erhielt das Museum weitere Werke, die aus dem Nachlass von Picassos zweiter Ehefrau Jacqueline stammten. Im Grimaldi-Schloss befindet sich das Picasso-Museum das neben Bildern, Skulpturen und Keramiken Picassos auch Werke von Miró und Max Ernst zeigt.

In Vallauris erhielt die alte Tradition der Töpferei einen Aufschwung, als sich Pablo Picasso von 1948 bis 1955 hier aufhielt. Obwohl er selbst sich nur etwa ein Jahr lang auf die Töpferei konzentrierte, begründete er in Vallauris eine avantgardistische Töpferschule und bis heute haben die Einflüsse des Künstlers in Vallauris ihre Spuren hinterlassen. Besuch des Musée Picasso mit Werken von Picasso, einer Keramiksammlung und großformatigen Wandgemälden in einer Kapelle.

In Saint Paul de Vence Besichtigung der Chapelle du Rosaire de Vence (Rosenkranzkapelle), die 1951 eingeweiht wurde. Die Kapelle wurde nach Plänen von Henri Matisse errichtet, der auch die Glasfenster und den Wandschmuck dafür schuf. Matisse bezeichnete die Kapelle als sein Meisterwerk.

Anschließend Besuch der Fondation Maeght, ein privates Museum mit Skulpturengarten und jährlich wechselnden Ausstellungen für moderne und zeitgenössische Kunst. Der katalanische Architekt Josep L. Sert schuf zusammen mit Joan Miró und Georges Braque den Gebäudekomplex. Die Stiftung besitzt eine beeindruckende Anzahl von Meisterwerken, darunter auch von 50 Skulpturen von Alberto Giacometti, 150 Werke von Joan Miró sowie Werke von Wassily Kandinsky, Pierre Bonnard, Fernand Leger, Marc Chagall, Henri Matisse und vielen anderen mehr.

Anschließend Besuch von Cagnes-sur-Mer. Hier hat Auguste Renoir seine letzten Lebensjahre verbracht. Sein Wohnhaus befindet sich auf einem 2,5 Hektar großen Grundstück inmitten eines Olivenhaines. Heute ist hier ein Renoir-Museum untergebracht, in dem man 15 Originalgemälde, 40 Skulpturen, Möbel, Foto-

grafien, Zeichnungen und Lithografien sehen kann.

Rückreise über Grasse zum Grand Canyon du Verdon (Verdonschlucht) und die Route Napoléon mit Zwischenübernachtung in Annemasse in der Nähe des Genfer Sees..

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 1.875,- €, der Einzelzimmerzuschlag 325,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge
- 1 Übernachtung mit Halbpension am 06.04.-07.04.2024) in Lyon, voraussichtlich Hotel Mercure Lyon Centre Perrache oder gleichwertig,
- 5 Übernachtungen mit Halbpension (07.04.-12.04.2024) in Nizza, voraussichtlich Hotel Novotel Nice Centre Vieux Nice oder gleichwertig,
- 1 Übernachtung mit Halbpension (12.04.-13.04.2024) im Raum Genfer See, voraussichtlich in Annemasse
- ca. zweistündige Stadtführung in Aix-en-Provence am 07.04.2024,
- Eintritt und Audioguide im Museum Granet in Aix-en-Provence am 07.04.2024,
- Tagesführung durch deutschsprachigen Reiseleiter am 08.04.2024 mit Stadtführung / Stadtrundfahrt in Nizza am 08.04.2024,
- Eintritt und Führung Musée Chagall in Nizza am 08.04.2024,
- Eintritt und Führung Musée Matisse in Nizza am 08.04.2024,
- Tagesführung durch einen deutschsprachigen Reiseleiter am 09.04.2024 mit Stadtführung/ Stadtrundfahrt in Cannes am 09.04.2024,
- Stadtführung St. Tropez mit Eintritt und Führung Musée l'Annonciade am 09.04.2024,
- Bootsfahrt Navette von St. Tropez nach Ste Maxime (einfache Fahrt, Dauer 20 Minuten),
- Tagesführung durch deutschsprachigen Reiseleiter am 10.04.2024,
- Besichtigung von Antibes und Eintritt ins Picasso Museum im Schloss Grimaldi in Antibes am 10.04.2024,
- Eintritt zum Besuch des Picasso Museums in der Töpferstadt Vallauris mit dem Meisterwerk „Krieg und Frieden“ am 10.04.2024,
- Tagesführung durch deutschsprachigen Reiseleiter am 11.04.2024 mit Besuch von St. Paul de Vence, Besichtigung der Matis-

- se - Kapelle Chapelle du Rosaire de Vence,
- Eintritt in der Fondation Maeght, Besuch des Wohnhauses von Renoir in Cagnes-sur-Mer.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS13 Geschäftsstelle

06.04.2024 - 13.04.2024

1875,- €

Studienreise: Auf den Spuren großer Expressionisten. Kunst und Kultur zwischen München und dem Alpenrand



Programm: München - die Malerei vom 19. Jh. bis zum „Blauen Reiter“ ist das Thema des ersten Tages. Es beginnt in München mit einer 90-minütigen Führung durch die Sammlung Schack. Mit rund 180 Gemälden deutscher Künstler, darunter bekannter Werke von Arnold Böcklin, Moritz von Schwind, Franz von Lenbach und Anselm Feuerbach, gilt die Sammlung Schack als eines der bedeutendsten Museen für deutsche Malerei des 19. Jh. Sie enthält vor allem Historienbilder und Landschaftsbilder und gibt dem Besucher Einblicke in die Sehnsüchte und Träume dieser Epoche des 19. Jh.

Es folgt am Nachmittag eine einstündige Führung im Lenbachhaus zu den Bildern des „Blauen Reiters“. Das Lenbachhaus besitzt die weltweit größte Sammlung zur Kunst des Blauen Reiter, einer der bedeutendsten Künstlergruppen der europäischen Avantgarde zu Beginn des 20. Jh.

Murnau - Auf den Spuren des Blauen Reiters. Besuch des Münter-Hauses. Gemäß dem Wunsch der Künstlerin Gabriele Münter ist das gesamte Münter-Haus als Ort der Erinnerung an ihre Kunst und an die Kandinskys einge-

richtet und der Öffentlichkeit zugänglich. Es wurde in seinem ursprünglichen Zustand, wie es in der Zeit zwischen 1909 und 1914 aussah, wiederhergestellt.

Anschließend Führung durch das Schlossmuseum von Murnau. Das Herzstück des Museums bildet die umfangreiche Sammlung von Werken Gabriele Münters mit über 80 Gemälden, Zeichnungen und Grafiken. Alle Werkphasen Gabriele Münters sind im Schlossmuseum vertreten. Daneben zeigt das Museum zahlreiche Werke von Wassily Kandinsky, Franz Marc, Alexej Jawlensky, Marianne von Werefkin, Heinrich Campendonk und anderen.

In Penzberg Besuch des Museums Penzberg - Sammlung Campendonk. Mit 21 Jahren kam Heinrich Campendonk 1911 auf Einladung von Marc und Kandinsky aus dem Rheinland nach Oberbayern und wurde das jüngste Mitglied der Künstlergemeinschaft „Der Blaue Reiter“. Die Bilder aus der Phase des „Blauen Reiters“ waren für ihn aber nur der Einstieg in ein eigenes, sehr selbständiges Kunstschaffen, das mit vielen Entwicklungsphasen bis in die 1950er Jahre reicht. Das Museum in Penzberg beherbergt die weltweit größte Sammlung von Werken Heinrich Campendonks.

Fahrt an den Starnberger See und Besuch des Buchheim Museums in Bernried, das verschiedene Sammlungen unter einem Dach vereint: Im Zentrum steht die berühmte Expressionistensammlung mit Gemälden, Aquarellen, Zeichnungen und Druckgraphiken. Außerdem zeigt das Museum auch Werke des Künstlers Lothar-Günther Buchheim. Allein die Architektur ist bereits sehenswert: Der Olympia-Architekt Günter Behnisch errichtete einen langgestreckten, zum Teil in den Hang hinein gebauten Baukörper, der in einem zwölf Meter über dem See schwebenden Steg endet. Danach Schiffsrundfahrt auf dem Starnberger See. Fahrt nach Kochel am See und Besuch des Franz Marc Museums.

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Teilnehmern.

Der Fahrpreis beträgt 985,- € p.P., der Einzelzimmerzuschlag 138,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt,
- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Schillingshof in Bad Kohlgrub,
- Eintritt und 90-minütige Führung in der Sammlung Schack in München,
- Eintritt und 60-minütige Führung im Lenbachhaus in München,
- Eintritt und Sonderöffnung mit Führung im

- Münster-Haus in Murnau,
- Eintritt und Führung im Schlossmuseum Murnau,
- Eintritt und Führung im Museum Campendonk in Penzberg,
- Eintritt und Führung im Buchheim Museum in Bernried,
- Schiffsrundfahrt auf dem Starnberger See,
- Eintritt und Führung im Franz Marc Museum in Kochel am See.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.

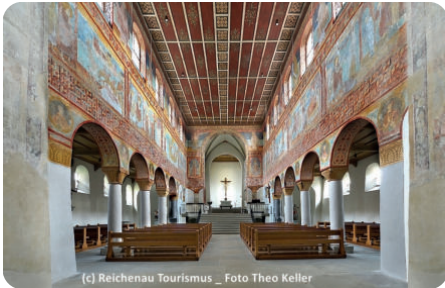
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS14 Geschäftsstelle

09.05.2024 - 12.05.2024

985,- €

Studienreise: 1300 Jahre Kloster Reichenau und Große Landesausstellung in Konstanz



(c) Reichenau Tourismus - Foto Theo Keller

Programm dieser Studienreise:

Freitag, den 17.05.2024: Die Abfahrt ist um 06.30 Uhr in Bamberg am Parkplatz Fuchs-Arena in der Pödelorfer Straße. Fahrt nach Maulbronn. Maulbronn gilt als die am vollständigsten erhaltene Klosteranlage der Zisterzienser Europas und steht seit 1993 auf der Liste des Welterbes der UNESCO: Bei einem geführten Rundgang erleben wir eine einzigartige Dichte an Stilrichtungen von der Romanik bis zur Spätgotik. Weiterfahrt nach Singen. Für die Dauer unserer Reise wohnen wir im Hotel Holiday Inn Express in Singen.

Samstag, den 18.05.2024: Der heutige Tag ist dem Jubiläum „1300 Jahre Klosterinsel Reichenau“ gewidmet. Vor 1300 Jahren kam der später heiliggesprochene Wanderbischof Pirmin aus dem westlichen Frankenreich an den Bodensee. Hier gründete er im Jahr 724 auf der größten Insel das Kloster Reichenau.

Die historische Bedeutung des Klosters ist bis heute in der kulturellen Überlieferung erkennbar. Die drei mittelalterlichen Kirchen, die einst zum Kloster Reichenau gehörten, bilden ein einzigartiges Ensemble karolingischer und ottonischer Baukunst und gehören daher zum UNESCO-Welterbe „Kloster Reichenau“.

Wir beginnen unsere Besichtigungen am Vormittag in Konstanz im Archäologischen Landesmuseum. Höhepunkt der Landesausstellung sind die prachtvollen und selten gezeigten Handschriften aus dem Reichenauer Skriptorium. Sie gehören seit 2003 zum Weltdokumentenerbe der UNESCO. Die einmaligen Werke können anlässlich des Jubiläums erstmals seit Jahrzehnten wieder am Bodensee zusammengeführt und in dieser Breite präsentiert.

Am Nachmittag fahren wir zur Insel Reichenau, die wegen ihrer drei mittelalterlichen Kirchen zum UNESCO-Weltkulturerbe gezählt werden. Diese drei Kirchen St. Peter und Paul, das Münster St. Maria und Markus und die Kirche St. Georg mit ihren berühmten Wandmalereien sind zwischen dem 9. und dem 12. Jahrhundert erbaut worden. Sie zeugen von der kulturellen, religiösen und politischen Blütezeit im mittelalterlichen Abendland. Bei unserer dreistündigen Führung „Romanik pur“ besuchen wir diese Kirchen und erfahren viel über die Geschichte und Bedeutung dieser einzigartigen Bauten.

Sonntag, den 19.05.2024: Nach dem Frühstück unternehmen wir heute einen Ausflug nach St. Gallen. Der St. Galler Stiftsbezirk gehört seit 1983 zum UNESCO Welterbe. Während unserer etwa zweistündigen Führung erfahren wir viel Interessantes über die barocke Kathedrale mit ihrer üppigen Doppelturmfassade - das Wahrzeichen St. Gallens und eine der letzten monumentalen Klosterbauten des Barocks. Das Herzstück des Stiftsbezirks bildet die Stiftsbibliothek, die zu den ältesten und schönsten Bibliotheken der Welt zählt. Die beeindruckende Sammlung frühmittelalterlicher Original-Handschriften macht diese Institution weltberühmt. Anschließend unternehmen wir noch einen Rundgang durch einen Teil der Altstadt von St. Gallen. Die Mittagspause und der Nachmittag stehen Ihnen in St. Gallen zu Ihrer freien Verfügung.

Montag, den 20.05.2024: Besuch von Salem, der ältesten und reichsten Abtei am Bodensee. Das beeindruckende Ensemble von mittelalterlicher Kirche und barocken Klostergebäuden zählt zu den herausragenden Kulturdenkmälern Baden-Württembergs. Bei unserer 90-min-

nütigen Führung „Zeitreise durch die Kloster-geschichte“ sehen wir u.a. das Münster, das zu den letzten großen gotischen Bauten der Zisterzienser zählt. Der große Saal der Biblio-thek verdeutlicht, welcher Wert den Büchern in Salem beigemessen wurde. Der majestätische Kaisersaal ist als repräsentativer Festsaal das Prunkstück der Prälatur.

Der Fahrpreis beträgt 885,- €, der Einzelzim-merzuschlag 96,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt.
- 3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Holiday Inn Express in Singen.
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü) im Café am Stadtgarten in Singen.
- Eintritt und einstündige Führung in Maulbronn.
- Maultaschen und 1 Glas Wein in Maulbronn.
- Eintritt und 60-min. Führung durch die Sonderausstellung der Prachthandschriften im Archäologischen Museum in Konstanz.
- Dreistündige Führung „Romanik pur“ auf der Reichenau mit Besichtigung der roma-nischen Kirchen inkl. Eintritte.
- Eintritte und zweistündige Führung in St Gallen mit Münster, Stiftsbibliothek und Alt-stadt.
- Eintritt und 90-minütige Führung „Zeitreise durch die Klostersgeschichte“ in Salem.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB des aktuellen Kataloges (einsehbar auf unserer Homepage www.sr-reisen.net).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reise-veranstaltungen, Lichtenfels.

480GS15 Geschäftsstelle

17.05.2024 - 20.05.2024

885,- €

Studienreise: Süddeutschland von den Römern bis ins frühe Mittelalter mit Besuch der Bayerischen Landesausstellung



Voraussichtliches Programm dieser Fahrt:

Die Abfahrt ist am Dienstag, den 01.10.2024 um 07.15 Uhr in Bamberg, Parkplatz Fuchs-Arena in der Pödeldorfer Straße. Fahrt nach Ruffenhofen.

Hier besuchen wir das erst im Oktober 2012 eröffnete „Limesum“. Das rund vier Millionen Euro teure Objekt informiert über römisches Leben und moderne Methoden der Archäologie. Kernstück ist ein virtueller Rundgang durch das Römerkastell und das zugehörige Lagerdorf. Im Mittelpunkt der Ausstellung stehen das damalige Leben am Limes und der zivile Alltag der Bevölkerung.

Am Nachmittag fahren wir weiter nach Aalen und besuchen dort mit einer Führung das Limesmuseum und den Archäologischen Park. Hier in Aalen entstand vor über 1800 Jahren hinter dem obergermanisch-rätischen Limes das größte Reiterkastell nördlich der Alpen.

Auf 1500 m² Ausstellungsfläche werden über 1200 Originalfunde gezeigt. Im sich anschließenden Archäologischen Park sind noch zahlreiche bauliche Relikte aus der Römerzeit zu sehen. Anschließend fahren wir weiter nach Kempten. Check-in im Hotel St. Raphael-im-Allgäu in Kempten, Abendessen im Rahmen der Halbpension im Hotel, Übernachtung.

Mittwoch, den 02.10.2024: Nach dem Frühstück erkunden wir mit einer Stadtführung die Sehenswürdigkeiten Kemptens. Unsere Führung kombiniert zwei der bedeutendsten Kemptener Attraktionen: Die Multivisionsschau in den mittelalterlichen Gemäuern der ehemaligen Erasmuskapelle im Untergrund der

Reichsstadt und die Prunkräume der Residenz der früheren Stiftsstadt. Unser Weg von der Erasmuskapelle zur Residenz führt uns über den St.-Mang-Platz, den Rathausplatz und die Gerberstraße zum Residenzplatz, dabei erhalten wir Erläuterungen zur wechselvollen Geschichte der 2000-jährigen Stadt vom römischen Campodunum bis zur heutigen Metropole des Allgäu.

Die Mittagspause steht Ihnen in Kempten zu Ihrer freien Verfügung.

Am Nachmittag besichtigen wir die Reste der Römerstadt Campodunum. Kempten ist die älteste schriftlich erwähnte römische Stadt Deutschlands. Campodunum besaß überregionale Bedeutung und diente bis zum Ende des 1. Jh. n. Chr. sogar als ziviles Verwaltungszentrum der gesamten römischen Provinz Raetien.

Zu sehen sind der rekonstruierte gallorömische Tempelbezirk mit insgesamt 13 Kultbauten aus Stein sowie die Kleinen Thermen als eines der frühesten Beispiele antiker Badegebäude nördlich der Alpen. Originalfunde von den römischen Grabungen informieren über die römische Badekultur und die Menschen die sich vor fast 2000 Jahren in den Kemptener Thermen erholten.

Donnerstag, den 03.10.2024: Nach dem Frühstück und dem Check-out aus unserem Hotel fahren wir nach Freising. Hier besuchen wir die Bayerische Landesausstellung „Tassilo, Korbinian und der Bär - Bayern im frühen Mittelalter“. Die Landesausstellung wird sich in Freising in zwei große Abschnitte gliedern: Im frisch renovierten und modernisierten Diözesanmuseum wird die Geschichte Bayerns um 724 erzählt, als Korbinian Freising erstmals betrat. Nach der Mittagspause wird die Führung fortgesetzt mit dem zweiten Teil der Landesausstellung im Dom und in der Bischöflichen Residenz. Hier geht es darum, wie der Barock diese frühe bayerische Geschichte sah.

Anschließend treten wir die Rückfahrt nach Bamberg an.

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestbeteiligung von 20 Personen.

Der Fahrpreis beträgt 685,- € pro Person, der Einzelzimmerzuschlag beträgt 65,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen inbegriffen:

- Busfahrt.
- 2 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) im Hotel St. Raphael-im-Allgäu in Kempten.
- Eintritt und 90-minütige Führung durch den

Römerpark und das Limesseum in Ruffenhofen mit Kaffee und Kuchen im Cafe des Limesseums in Ruffenhofen.

- Eintritt und 90-minütige Führung durch das Limesmuseum und den Archäologischen Park in Aalen.
- Zweistündige Stadtführung durch Kempten mit Erasmuskapelle und Prunkräumen der Residenz.
- Eintritt und 90-minütige Führung durch die Römerstadt Kempten.
- Eintritt und 2 x einstündige Führung durch die Bayerische Landesausstellung „Tassilo, Korbinian und der Bär“ in Freising mit Dombezirk.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB des aktuellen Kataloges (einsehbar auf unserer Webpage: www.sr-reisen.net).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS17 Geschäftsstelle

01.10.2024 - 03.10.2024

685,- €

Tagesfahrt: Erfurts jüdisches Erbe



Eine der wichtigsten jüdischen Gemeinden des Mittelalters lebte in Erfurt. Ihre Hinterlassenschaften, die sich seit dem Mittelalter hier erhalten haben, wurden im Jahr 2023 mit der Auszeichnung „UNESCO-Welterbe“ geehrt.

Programm dieser Tagesfahrt:

Samstag, den 09.03.2024: Abfahrt um 07.00 Uhr ab Bamberg nach Erfurt. Gegen 10.30 Uhr erreichen wir Erfurt. Wir starten die Besichtigungen in Erfurt mit einem Stadtrundgang un-

ter dem Motto „Auf den Spuren der jüdischen Geschichte“. Besuch der „Kleinen Synagoge“ 1840 weihte die jüdische Gemeinde die Kleine Synagoge ein, nutzte sie jedoch nur bis 1884 als Gotteshaus. Die Kleine Synagoge dient heute als Begegnungsstätte und zeigt eine Ausstellung über das jüdische Leben in Erfurt im 19. und 20. Jahrhundert.

Am Nachmittag besichtigen wir mit einer Führung die einzigartige Alte Synagoge und die mittelalterliche Mikwe. Die Alte Synagoge ist die älteste bis zum Dach erhaltene Synagoge Mitteleuropas. Ihre frühesten Mauerteile reichen in das 11. Jahrhundert zurück.

Nach dem Pogrom von 1349 verkaufte sie der Stadtrat an einen Kaufmann. Ab dem 19. Jahrhundert war ein Tanzhaus in ihr untergebracht. Die Synagoge ist erst in den 1990er Jahren wiederentdeckt worden. Seit 2009 beherbergt die Alte Synagoge ein außergewöhnliches Museum, das die Geschichte und Kultur von Juden im mittelalterlichen Erfurt dokumentiert.

Neben der Bau- und Nutzungsgeschichte wird hier auch der Erfurter Schatz ausgestellt. Erst 1998 wurde dieser Gold- und Silberfund bei Bauarbeiten in der Michaelisstraße geborgen. Dieser Schatzfund ist in seiner Art und Zusammensetzung weltweit einzigartig. Weltberühmt ist inzwischen der jüdische Hochzeitsring aus dem frühen 14. Jahrhundert. Auch die hebräischen Handschriften der ersten jüdischen Gemeinde Erfurts sind Thema dieser Ausstellung.

Zur Alten Synagoge gehört die mittelalterliche Mikwe, ein rituelles Tauchbad. Diese wurde 2007 bei Grabungsarbeiten entdeckt. Neben der Synagoge und dem Friedhof gehört die Mikwe zu den wichtigsten Einrichtungen einer jüdischen Gemeinde. Im Rahmen der Führung können wir auch diese Mikwe besichtigen.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten.
Der Fahrpreis beträgt pro Person 145,- €
Darin enthalten sind:

- Busfahrt
- zzzZweistündiger Stadtrundgang „Auf den Spuren jüdischer Geschichte“ durch Erfurt mit Besichtigung der Kleinen Synagoge
- Zweistündige Besichtigung und Führung in der Alten Synagoge mit dem Erfurter Schatz und Besichtigung der mittelalterlichen Mikwe.

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen. Es gelten die AGB des aktuellen Reisekatalogs, nachlesbar auf www.sr-reisen.net.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS20 Geschäftsstelle

Sa., 09.03.2024, 6:00-22:00 Uhr

145,- €

Tagesfahrt: Stuttgart - Sonderausstellung „Modigliani. Moderne Blicke“ und Weissenhof-Siedlung



Die Ausstellung „Modigliani. Moderne Blicke“ ist die erste Ausstellung zu Amedeo Modigliani seit 15 Jahren in Deutschland. Mit dieser Ausstellung ist eine Schau entstanden, die das Bild der Frau im Werk Modiglianis überraschend neu

bewertet und viele seiner Arbeiten erstmals in Gegenüberstellungen mit Werken deutschsprachiger Künstler zeigt.

Programm dieser Fahrt:

Samstag, den 16.03.2024: Abfahrt ist um 07.15 Uhr in Bamberg vom Realparkplatz am Hafen. Fahrt nach Stuttgart.

Um 10.30 Uhr besuchen wir mit einer 60-minütigen Führung in der Staatsgalerie Stuttgart die Sonderausstellung „Modigliani. Moderne Blicke“: Amedeo Modigliani gilt als einer der bekanntesten Vertreter der Pariser Bohème im Vorfeld und Verlauf des Ersten Weltkrieges. Er war ein europäischer Künstler im weitesten und innovativsten Sinne. Seine Porträts und Akte begleiteten und formten während des Ersten Weltkrieges die Entwicklung des Menschenbildes einer jungen Künstlergeneration.

Am Nachmittag besuchen wir um 14.30 Uhr die Weissenhofsiedlung. Die Weissenhofsiedlung gilt in der Architekturgeschichte als eines der bedeutendsten Zeugnisse des Neuen Bauens. Sie war Teil einer Bauausstellung, die der Deutsche Werkbund 1927 zusammen mit der Stadt Stuttgart ausrichtete. 17 internationale Architekten, darunter Le Corbusier, Walter

Gropius und Hans Scharoun experimentierten mit Grundrissen, Konstruktionen, Materialien und Haustechnik. In nur viereinhalb Monaten Bauzeit entstanden 21 Mustergebäude mit 60 Wohnungen. 1958 wurde die Siedlung unter Denkmalschutz gestellt und seit 2016 sind die beiden Häuser von Le Corbusier Teil des UNESCO Weltkulturerbes.

Anschließend treten wir die Rückfahrt an.

Der Fahrpreis beträgt 145.- €. Darin enthalten sind Busfahrt nach Stuttgart, Eintritt und 60-minütige Führung durch die Sonderausstellung „Modigliani. Moderne Blicke“ in der Staatsgalerie Stuttgart und eine 90-minütige Führung in der Weissenhofsiedlung (umfasst Einführung in die Weissenhofsiedlung, Rundgang durch das Weissenhofmuseum im Haus Le Corbusier und anschließend Besichtigung der Weissenhofsiedlung)

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestbeteiligung von 20 Personen.

Im Programm sind Änderungen möglich. Es gelten die AGB des aktuellen Kataloges.

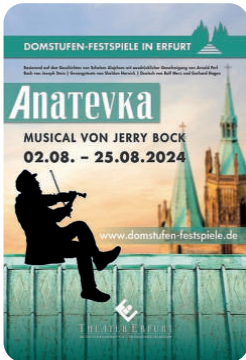
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS21 Geschäftsstelle

Sa., 16.03.2024, 6:00-22:00 Uhr

145,- €

Tagesfahrt: Erfurt DomStufen-Festspiele "Anatevka"



Abfahrt um 12.30 Uhr ab Bamberg, Parkplatz Fuchs-Arena, Pöldorfer Straße, nach Erfurt. Am Nachmittag unternehmen wir mit einer Führung einen Spaziergang durch die Altstadt. Danach haben Sie Zeit zu Ihrer freien Verfügung und Gelegenheit zum Abendessen in Erfurt.

furt.

Um 20.00 Uhr beginnt die Abendveranstaltung der DomStufen-Festspiele.

Auf dem Programm steht das Musical „Anatevka“ (Fiddler on the Roof), basierend auf den Geschichten von Scholem Alejchem. Buch von Joseph Stein, Musik von Jerry Bock, Gesangstexte von Sheldon Harnick, in deutscher Bear-

beitung von Rolf Merz und Gerhard Hagen.

Zum Inhalt des Stückes: Tewje, der jüdische Milchmann aus dem osteuropäischen Shtetl Anatevka, hält viel auf Traditionen. Doch seine eigensinnigen Töchter beginnen, sich zu emanzipieren und wollen sich ihre Ehemänner selbst aussuchen, statt den Empfehlungen der Heiratsvermittlerin zu folgen. Außerdem brechen unsichere Zeiten über die Dorfgemeinschaft herein.

Ausgehend von den Geschichten des jiddischen Literaten Scholem Alejchem gelang Jerry Bock ein Musical-Welterfolg, der mit warmherzig-humorvollen und melancholisch-innigen Momenten, ausgelassener Tanzmusik und Anklängen an jüdische Musik seit Jahrzehnten weltweit das Publikum begeistert.

Nach der Veranstaltung Rückfahrt nach Coburg, Lichtenfels und Bamberg.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Der Fahrpreis beträgt p.P. 195,- €.

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 das Musical „Anatevka“ der DomStufen-Festspiele.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS22 Geschäftsstelle

Do., 15.08.2024, 12:00-23:00 Uhr

195,- €

vhs

**JETZT
ANMELDEN!**

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)				
Reiserücktrittsversicherung	☐ Ja	☐ Nein	☐ Ja	☐ Nein
Verpflegungs-Einschränkungen (s.u.)	☐ Ja	☐ Nein	☐ Ja	☐ Nein
Einzel- / Doppelzimmer	☐ EZ	☐ DZ	☐ EZ	☐ 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

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									
	Geführte Fachkraft (XB)			Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	•				•			•	•
Finanzbuchführung (2)	•				•		•	•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•				•		•	•	•
Bilanzierung			•		•		•	•	•
Finanzwirtschaft		•			•		•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•			•		•	•	•
Controlling		•			•		•	•	•
Betriebliche Steuerpraxis									
Lohn und Gehalt (1)				•				•	•
Lohn und Gehalt (2)				•				•	•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•				•	•
Personalwirtschaft						•			•
Personale Kompetenzen						•			•

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

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

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 Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

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

400GS52 *Online*

Mo., 11.03.2024, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 13.03.2024, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

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

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

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 Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

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

400GS51 *Online*

Mo., 04.03.2024, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 06.03.2024, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €



Online-Seminar "Gewusst wie" Word - lange Texte formatieren mit Formatvorlagen

Lernen Sie den Umgang mit Formatvorlagen kennen, denn damit sparen Sie viel Zeit bei der Formatierung von langen Texten wie z.B. von wissenschaftlichen Arbeiten, Berichten, Gutachten etc.

Sie lernen,

- welche Formatvorlagen es gibt,
- wie Sie diese anwenden und an Ihre Bedarfe anpassen
- und wie Sie eigene Formatvorlagen erstellen können.

Außerdem erfahren Sie alles Relevante rund um Zeichen- und Absatzformatierungen für lange Texte.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

Dozentin: Biljana Varzic

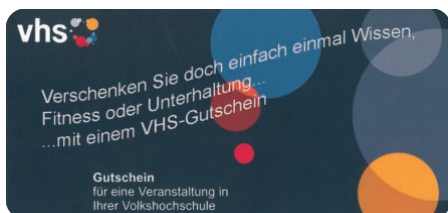
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Do., 21.03.2024, 19:15-20:45 Uhr

Online-Seminar

18,- €



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 Webi-

nare 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 Windows-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., 26.02.2024, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

5,- €



Berufliche Fachthemen

Buchführung

Finanzbuchführung 1 - Xpert Business Webinar

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können bspw. Rechnungen, Belege und Kontoauszüge in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS01 *Online*

13 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

375,- €

Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar

In diesem weiterführenden Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht anhand des DATEV-Standardkontenrahmens vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS02 *Online*

12 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

345,- €

Finanzbuchführung DATEV - Xpert Business Webinar

In diesem weiterführenden Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS03 *Online*

4 x dienstags, 12 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

275,- €

Bilanzierung - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und können nach erfolgreichem Abschluss die Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS04 *Online*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

317,- €



Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über Wirtschaftlichkeit und Produktivität treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS06 *Online*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

317,- €

Controlling - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Erfahren Sie mehr über Ziele und Instrumente des Controllings. Nach Abschluss können Sie Unternehmensziele formulieren und die Zielerreichung überwachen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS07 *Online*

11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

317,- €

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen wichtige betrieblichen Steuerarten kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS08 *Online*

12 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

303,- €

Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS09 *Online*

13 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Online-Seminar

375,- €



Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf Sonderregelungen, steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS10 *Online*

12 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 05.03.2024

Online-Seminar

345,- €

Lohn und Gehalt DATEV - Xpert Business Webinar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS11 *Online*

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

ab 19.03.2024

Online-Seminar

275,- €

Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die richtigen MitarbeiterInnen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der ArbeitnehmerInnen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS12 *Online*

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

ab 05.03.2024

Online-Seminar

317,- €

Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS13 *Online*

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

ab 05.03.2024

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 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 26.02.2024
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau B1
Brid Montgomery

75,- €

Englisch

711BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 19.02.2024
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
für Wiedereinsteiger*innen - Niveau A1
Helen Bulluck

75,- €

Englisch für Kinder

714BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
ab 22.02.2024
Grundschule Burgebrach, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Alter: 3. + 4. Klasse
Angelika Kelker

75,- €

Englisch sprechen

Englisch lernen macht Spaß! Wir wollen uns verständigen - am Flughafen, im Lokal, im Ur-

laub. Grammatik gehört auch dazu, aber ist hier zweitrangig.

Bei Fragen zu den Kursinhalten können Sie sich gerne an die Außenstelle, Karin Raabe (0171/7154652) wenden.

711FR1 Frensdorf

10 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 21.02.2024
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf
für absolute Anfänger*innen
Angelika Kelker

50,- €

Englisch auffrischen

711LT1 Lauter

10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 07.02.2024
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Fairway new A2
Raffaela Schönlein

50,- €

Englisch für Anfänger

711LT2 Lauter

10 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 27.02.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Raffaela Schönlein

50,- €

Französisch

Französisch



721BU2 Burgebrach

15 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 22.02.2024
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A1; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Andreas Brütting

75,- €



721GS1 *Online*

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 29.02.2024
A1, 5-Minuten-Lektüren - ausgebucht - Online-Kurs in der vhs.cloud
Anne Delval-Gschaider

75,- €

Italienisch

Italienisch



731BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 21.02.2024
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A2
Tanja Reichert

75,- €

731GU1 Gundelsheim

10 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 22.02.2024
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
für Anfänger*innen
Heike Amann-Grignon

50,- €

731KE1 Kemmern

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 20.02.2024
♿ Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern
für Anfänger*innen
Samantha Salvia

75,- €

731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 26.02.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
3. Fortsetzung
Tanja Reichert

75,- €

731SZ1 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 21.02.2024
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Samantha Salvia

51,- €

731ZA1 Zapfendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 21.02.2024
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
6. Fortsetzung; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen; Niveau A2 - Lehrbuch: Allegro nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch
Cristina Lebert

75,- €

Spanisch

Spanisch



741BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 21.02.2024
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A1 - mit geringen Vorkenntnissen
Tanja Reichert

75,- €

741ME1 Memmelsdorf

10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 24.02.2024
Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"
Claudia Inés Calzada Lozano

50,- €

741PE1 Pettstadt

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.02.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für Anfänger*innen, 5. Fortsetzung
Tanja Reichert

75,- €

741PE2 Pettstadt

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 20.02.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für absolute Anfänger*innen
Tanja Reichert

75,- €

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 21.02.2024

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Dr. Sita Narayan-Schürger

75,- €

Wichtiger Hinweis:

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

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.

121BG1 Burgellern

10 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr

ab 21.02.2024

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stefanie Vogt

50,- €

121BG2 Burgellern

10 x mittwochs, 18:45-20:15 Uhr

ab 21.02.2024

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stefanie Vogt

50,- €

121BH1 Buttenheim

5 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr

ab 20.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 1 - ausgebucht -

Ingrid Müller

25,- €

121BH2 Buttenheim

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

ab 20.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 2 - ausgebucht -

Ingrid Müller

25,- €

121BH3 Buttenheim

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

ab 19.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

- ausgebucht -

Margit Bickel-Raab

50,- €



121BI1 Bischberg

10 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 21.02.2024
Turnraum, Kindergarten St. Markus, Schulstr.
14, Bischberg
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Krisztina Henning **50,- €**

121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 21.02.2024
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
- ausgebucht -
Malwine Besch **75,- €**

121BN5 Baunach

10 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 23.02.2024
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Waltraud Strauß **50,- €**

121BN6 Baunach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 20.02.2024
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
Malwine Besch **75,- €**

121BU1 Burgebrach

15 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 20.02.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
Kurs 1 - Sanftes Yoga für jede/n - zzgl. Miet-
zahlung - ausgebucht -
Dr. Sita Narayan-Schürger **78,50 €**

121BU2 Burgebrach

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 07.02.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2; für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Karin Zier **60,- €**

121BU3 Burgebrach

15 x montags, 16:30-18:00 Uhr
ab 05.02.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
- ausgebucht - Mittelstufe -
Dr. Sita Narayan-Schürger **78,50 €**

121DR1 Drosendorf

10 x montags, 17:30-18:45 Uhr
ab 19.02.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger*innen -
ausgebucht -
Anna Then **42,50 €**

121DR2 Drosendorf

15 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 19.02.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
für "frühe Vögel" - ausgebucht -
Andrea Grasser **75,- €**

121DR5 Drosendorf

10 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 20.02.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
„Sandmännchen Yoga“ für Erwachsene allen
Alters
Andrea Grasser **42,50 €**

121EB1 Ebrach

10 x dienstags, 18:45-20:15 Uhr
ab 16.04.2024
Haupteingang, Realschule, Horbachweg 11,
Ebrach
Gunther Martin **50,- €**

121FR1 Frensdorf

10 x dienstags, 16:15-17:30 Uhr
ab 20.02.2024
St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frens-
dorf
Kurs 1 - für Anfänger*innen - Ashtanga-Yoga
(nach AYL, Ronald Steiner)
Anna Then **52,- €**



Gesundheit und Fitness

121FR2 Frensdorf

10 x dienstags, 17:40-18:55 Uhr
ab 20.02.2024

♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf

Kurs 2 - für Fortgeschrittene - Ashtanga-Yoga
(nach AYL, Ronald Steiner)
Anna Then

52,- €

121GE1X Geisfeld

15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 22.02.2024

Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld

75,- €

121GS4 *Online*

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 20.02.2024

Online-Kurs; Live Termine über VHS-Cloud
Birgit Weinmann

75,- €

121HE1 Heiligenstadt

10 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Sonja Deason

34,- €

121HE11 Heiligenstadt

5 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 13.06.2024

Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Sonja Deason

25,- €

121HE2 Heiligenstadt

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 27.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Sonja Deason

50,- €

121HE21 Heiligenstadt

5 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 11.06.2024

Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Sonja Deason

25,- €

121KE1 Kemmern

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.02.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

- ausgebucht -
Susanne Goth

75,- €

121KE2 Kemmern

12 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 07.03.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Swetlana Artes

60,- €

121KE3 Kemmern

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 20.02.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Petra Huber

75,- €

121KE4 Kemmern

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 20.02.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Petra Huber

75,- €

121LD1 Litzendorf

15 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Kurs 1

Susanne Goth

75,- €

121LD2 Litzendorf

15 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Kurs 2

Susanne Goth

75,- €

121LD3 Litzendorf

10 x montags, 16:45-18:15 Uhr
ab 19.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen

Stefanie Vogt

50,- €



121LT1 Lauter

10 x donnerstags, 19:15-20:45 Uhr
ab 22.02.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Harmonie, Gesundheit, Entspannung
Ramona Amtmann

50,- €

121ME1 Memmelsdorf

15 x donnerstags, 20:30-21:30 Uhr
ab 22.02.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Kurs 1; Körperhaltung, Atemtechnik, Ausstrah-
lung
Alexandra Reuß

51,- €

121ME7 Memmelsdorf

15 x freitags, 8:30-10:00 Uhr
ab 23.02.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Rücken- und Faszienyoga
Ingeborg Moritz

75,- €

121MU1 Mühlendorf

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 19.02.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 1 - Anmeldung nur über die Außenstelle
Birgit Weinmann

75,- €

121MU2 Mühlendorf

15 x montags, 19:35-21:05 Uhr
ab 19.02.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 2; Anmeldung nur über die Außenstelle
Birgit Weinmann

75,- €

121PE3 Pettstadt

10 x mittwochs, 19:00-20:15 Uhr
ab 21.02.2024
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
- ausgebucht -
Julia Neubauer-Renk

42,50 €

121PE5 Pettstadt

10 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 22.02.2024
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.
12, Pettstadt
Schwerpunkt: Faszienyoga, Yin Yoga
Denise Reitberger

34,- €

121PE6 Pettstadt

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 22.02.2024
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.
12, Pettstadt
- ausgebucht - Schwerpunkt: Faszienyoga, Yin
Yoga
Denise Reitberger

34,- €

121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
ab 20.02.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 1 -ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer

75,- €

121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 20.02.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer

75,- €

121RA4 Rattelsdorf

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 21.02.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Carola Ullrich-Looshorn

50,- €

121SC1X Staffelbach

10 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 19.02.2024
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-
bach
- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger*innen
und Wiedereinsteiger*innen
Simone Horn

50,- €



Gesundheit und Fitness

121SD1 Strullendorf

15 x mittwochs, 8:15-9:45 Uhr
ab 21.02.2024
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,
Strullendorf-Amlingstadt
Ingeborg Moritz

75,- €

121SS1 Seußling

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 19.02.2024
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.
27, Altendorf-Seußling
Désirée Dümmel

51,- €

121SZ1 Scheßlitz

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.02.2024
Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1,
Scheßlitz
Kurs 1
Ursula Rauh

70,- €

121TG1 Tütschengereuth

15 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 27.02.2024
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann

75,- €

121TG2 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 08.02.2024
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
- ausgebucht -
Elfriede Wacker

75,- €

121TR1 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 21.02.2024
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.
13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle: 09549/7768
Monika Heublein

75,- €

121TR2 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 21.02.2024
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.
13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle: 09549/7768
Monika Heublein

75,- €

121TR3 Trabelsdorf

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 22.02.2024
Alte Schule Kolmsdorf, Alte Str. 8, Walsdorf-
Kolmsdorf
Anmeldung über die Außenstelle: 09549/7256
Monika Heublein

75,- €

121UN1 Unterhaid

13 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 19.02.2024
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Oberhaid-Un-
terhaid
- ausgebucht - Anmeldung auf Warteliste:
09503/5382
Simone Horn

65,- €

121ZA1 Zapfendorf

15 x montags, 18:15-19:30 Uhr
ab 19.02.2024
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
- ausgebucht -
Andrea Grasser

62,50 €

Yoga für Kinder

In einer kleinen Gruppe werden wir spielerisch und ohne Konkurrenzdruck Yogapositionen ge-
übt. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude,
begleitet von (ersten) Atem- und Entspan-
nungstechniken. Gefördert werden: Achtsam-
keit, Selbstbewusstsein, Körpergefühl, Motorik,
sinnliche Wahrnehmung, Konzentration, u.v.m.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yoga-
matte.

121DR3 Drosendorf

15 x samstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 24.02.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
Alter 5 bis 10 Jahre; inkl. 2,-€ Materialkosten
Andrea Grasser

53,- €

Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich.



121DR4 Drosendorf

15 x samstags, 10:30-11:30 Uhr
ab 24.02.2024

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf

Alter 5 bis 10 Jahre; inkl. 2,-€ Materialkosten

Andrea Grasser **53,- €**

Yin-Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas meist liegend und sitzend ausgeführt und mehrere Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Figuren wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition eingenommen. Dadurch soll Raum für einen meditativen Zustand entstehen.

121GU1 Gundelsheim

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 21.02.2024

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen

Jasmin Bauer **60,- €**

Yin-Yoga trifft Yoga Nidra

Tiefe Dehnung und Entspannung zum Wochenende für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Yin Yoga für dich als liebevolle, tiefgehende Arbeit mit deinem Körper. Yoga Nidra, der yogische Schlaf, als Tiefenentspannung. Lass dich von Meditation und Körperarbeit verzauern.

121GU2 Gundelsheim

Sa., 02.03.2024, 10:00-13:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen

Jasmin Bauer **10,20 €**

121GU3 Gundelsheim

Sa., 20.04.2024, 10:00-13:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen

Jasmin Bauer **10,20 €**

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 Gegenwart zurück und entspannt beides.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Yogaklotz/-block, feste Baumwolldecke.

121HA1 Hallstadt

13 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 20.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins

Simone Horn **65,- €**

121HA2 Hallstadt

13 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 20.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins

Simone Horn **65,- €**

121ME8 Memmelsdorf

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.02.2024

Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer
Str. 13, Memmelsdorf

Alexandra Schaller **34,- €**

121MK1 Melkendorf

16 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 20.02.2024

Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf

- ausgebucht -
Melanie Behr **80,- €**

121TF1 Tiefenellern

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 19.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern

- ausgebucht -
Melanie Behr **75,- €**

121TF2 Tiefenellern

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 19.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern

- ausgebucht -
Melanie Behr **75,- €**

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

13 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr
ab 20.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Simone Horn

65,- €

Yoga für den Rücken

121HA4 Hallstadt

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 21.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Denise Reitberger

75,- €

121ZA2 Zapfendorf

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr
ab 19.02.2024

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
- ausgebucht -
Andrea Grasser

62,50 €

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 19.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Margit Lang

34,- €

Yoga Vinyasa Flow

121PE1 Pettstadt

8 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 04.03.2024

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann

27,20 €

Vinyasa Yoga - Poweryoga

121SZ4 Scheßlitz

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 20.02.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
Gabi Fehre-Stolz

50,- €

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Die Übungen für Rücken und Schultern mobilisieren die Wirbelsäule, lösen Anspannungen im Rücken und der Schultermuskulatur. Die Übungen für den Nacken sind speziell gegen Verspannungen. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen diesen Prozess. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen wenn vorhanden.

121TU1 Trunstadt

15 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr
ab 22.02.2024

Turnsaal, Grundschule, Schaumburgstr. 18,
Viereth-Trunstadt
- ausgebucht - Anfragen über die Außenstelle:
09503/1524
Alla Kogler

75,- €

Yoga für Männer

121TG5 Tütschengereuth

15 x dienstags, 18:00-19:15 Uhr
ab 27.02.2024

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Patrick Moos

62,50 €

121TG6 Tütschengereuth

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 27.02.2024

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Patrick Moos

62,50 €

Qi Gong

Qi Gong

Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Wichtige Übungselemente sind Körperhaltungen und -bewegungen, Atmung und Achtsamkeit nach innen und außen. Die weichen, fließenden Übungen werden im Stehen ausgeführt und können in jedem Alter und bei jeder Kondition ausgeübt werden. Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke, dicke Socken oder leichte Indoor-Schuhe und bequeme Kleidung.



120AL1 Altendorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2024

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Karlheinz Hümmer

34,- €

120AM1 Amlingstadt

12 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 21.02.2024

Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt

Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rita Rauschenbach

60,- €

120BR1 Breitengüßbach

10 x dienstags, 18:30-19:45 Uhr
ab 27.02.2024

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Kurs 1

Johann Endres

42,50 €

120BU1 Burgebrach

10 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 21.02.2024

Kulturraum, Grasmannsd. Str. 1, Burgebrach

Kurs 1; für alle Sinne

Anneliese Denzler

34,- €

120BU2 Burgebrach

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 21.02.2024

Kulturraum, Grasmannsd. Str. 1, Burgebrach

Kurs 2

Anneliese Denzler

34,- €

120BU3 Burgebrach

10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 22.02.2024

Kulturraum, Grasmannsd. Str. 1, Burgebrach

Kurs 3

Anneliese Denzler

34,- €

120GS2 *Online*

14 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 05.03.2024

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

Ingrid Scharf

47,60 €

120LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 8:15-9:30 Uhr
ab 20.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Kurs 1

Johann Endres

63,75 €

120LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr
ab 20.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Kurs 2

Johann Endres

63,75 €

120LD3 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:40-19:55 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Kurs 3

Johann Endres

63,75 €

120ME1 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr
ab 21.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf

Kurs 1; Bewusste Atmung und Bewegung - Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation

Heidi Krinner

42,50 €

120ME2 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 21.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf

Kurs 2; Bewusste Atmung und Bewegung - Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation

Heidi Krinner

34,- €



Gesundheit und Fitness

120SA1 Sassanfahrt

12 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 20.02.2024

Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfge-
meinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Rö-
bersdorf

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach

60,- €

120SA2 Sassanfahrt

12 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr
ab 21.02.2024

Bürgerhaus Alte Schule, Sassanfahrrer Haupt-
str. 35, Hirschaid-Sassanfahrt

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach

60,- €

120ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
ab 21.02.2024

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegau-
rach

Ingeborg Denzler

51,- €

Qi Gong für Senior*innen

Die einfachen und langsamen Bewegungen
sind ein sanftes Training für Muskeln, Gelenke,
Sehnen und Bänder. Sie ermöglichen die Er-
haltung oder Verbesserung des Körpergefühls
und des Wohlbefindens. Die Übungen können
sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausge-
führt werden.

120FR1 Frensdorf

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 19.02.2024

Ort wird noch bekannt gegeben

Fee Andres

34,- €

Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems

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

120GU1 Gundelsheim

Sa., 20.04.2024, 14:00-18:00 Uhr

Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gun-
delsheim

bitte Yoga-Matte mitbringen

Heidi Krunner

13,60 €

Qi Gong - die 8 Brokate

120RH1 Rothensand

15 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 19.02.2024

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hir-
schaid-Rothensand

Anmeldung über die Außenstelle:
09543/40283

Claudia Dürrbeck

51,- €

Qi Gong und Meditation

120RH2 Rothensand

15 x montags, 17:45-19:00 Uhr
ab 19.02.2024

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hir-
schaid-Rothensand

Anmeldung über die Außenstelle:
09543/40283

Claudia Dürrbeck

63,75 €

Qi Gong - Pflege der Lebens- kraft

Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen
chinesischen Medizin. Wichtige Übungsele-
mente sind Körperhaltungen und -bewegun-
gen, Atmung und Achtsamkeit nach innen und
außen. Die weichen, fließenden Übungen wer-
den im Stehen ausgeführt und können in je-
dem 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 22.02.2024

Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1,
Scheßlitz

Johann Endres

62,50 €

Qigong als Weg in die Meditati- on

Mit einfachen Übungen aus dem Qigong stre-
ben wir eine harmonische Ausgeglichenheit
von Körper und Geist an und wollen unser
Wohlbefinden steigern. Die Übungen dienen
der Stärkung von Konstitution und Wider-
standskraft. Im Kurs werden sowohl körperli-
che Bewegungs-, Atem- als auch Meditations-
übungen praktiziert. Das Ziel des Qigong ist
es, Achtsamkeit, wache Entspannung und in-



nerer Ruhe zu erreichen.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die sich auf Entschleunigung einlassen und Qigong als Hilfsmittel nutzen möchten, um den Einstieg in die Meditation zu erleichtern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke.

120SZ2 Scheßlitz

Sa., 02.03.2024, 9:00-12:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Marianne Pickel

10,20 €

Tai Chi

Tai Chi

Tai Chi ist eine meditative Bewegungskunst mit Ursprung in China. Durch die Art und Weise der Bewegungen, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, kommt es für die Übenden zu entspannenden Effekten. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Traditionell spricht man auch vom „Ölen der Gelenke“. Tai-Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder und erhöht somit die Vitalität, Fitness und Lebensfreude.

128ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.02.2024
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Natascha Höpfler

51,- €

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine meditative Bewegungskunst mit Ursprung in China. Bei langsamen, fließenden Bewegungen kommen Körper und Geist zur Entspannung, Nervosität und Stress können abgebaut werden. Unterrichtet wird die Tai Chi - Kurzform nach der Übungsmethode von Meister Huang Sheng Shyan. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

128SD1 Strullendorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr

ab 19.02.2024

Kindergarten "St. Laurentius", Heinrichstr. 4, Strullendorf
Übungsgruppe für Fortgeschrittene - Schwerpunkt: Teil 2 u. 3
Monika Pilz

51,- €

128SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 20.02.2024
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld
Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen
Monika Pilz

51,- €

128ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 22.02.2024
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
- ausgebucht - mit Vorkenntnissen
Johann Endres

51,- €

Vermischte Methoden

Sanftes Bewegungstraining

Sanftes Bewegungstraining für alle, um in Form zu bleiben. Regelmäßiges Üben kann den Kreislauf stärken und Muskelverspannungen lösen. Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem.

128LT1 Lauter

8 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 08.03.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
mit Elementen aus Tai Chi & Qigong
Natascha Höpfler

27,20 €

Ba Gua

Im Ba Gua kommt zu den im Tai-Chi-Bereich bekannten Bewegungsabläufen noch das „im Kreis laufen“ sowie „um die eigene Körperachse drehen“ mit Ausrichtung auf die Mitte hinzu. Dies soll nochmals die Konzentrations-, Bewegungsfähigkeit und die Körperwahrnehmung neben den schon bekannten Wirkungen und Aspekten von Tai-Chi wie z.B. Stärkung der Muskeln, Sehnen und Bändern, Entspannung, Erhöhung der Vitalität, Fitness und Lebensfreude erhöhen.



128ST2 Stegaurach

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 19.02.2024

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

Natascha Höpfler

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 22.02.2024

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

51,- €

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.

122AL1 Altendorf

Sa., 20.04.2024, 9:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Löwenbräu-Keller, Eremitage 3, Buttenheim

Hiltrud Pornschlegel

11,90 €

122BR1 Breitengüßbach

Sa., 27.04.2024, 9:00-13:00 Uhr

Hiltrud Pornschlegel

13,60 €

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.

122RE1 Reckendorf

8 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2024

Klassenraum, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Roswitha Amend

27,20 €

Progressive Muskelentspannung

Muskeln entspannen und anspannen, das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung. Die Methode wurde von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwi-

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



ckelt. Die gezielte Entspannung der Muskeln kann die Aktivität von Nerven verringern, zugleich kann die auch die psychische Anspannung abnehmen.

122RE2 Reckendorf

8 x montags, 20:00-21:00 Uhr
ab 19.02.2024

Klassenraum, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Roswitha Amend

27,20 €

Fußmassage leicht gemacht

Einführung in die Fußreflexzonenmassage zu zweit. Wer mag, kann die Techniken auch allein für sich anwenden. Unser Kurs macht auf jeden Fall warme Füße und viel Spaß, die Techniken sind einfach zu erlernen und mit Öl, Tigerbalm oder einfach so anwendbar. Die Kursleiterin wird einige Öle mitbringen, Sie können aber gern auch Ihr eigenes Lieblingsöl verwenden.

Anmeldungen zu zweit oder als Einzelperson möglich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wollsocken, Decke sowie ein kleines Handtuch, wenn Sie mit Öl arbeiten möchten.

123SZ1 Scheßlitz

Sa., 16.03.2024, 10:00-13:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Susanne Starke

14,90 €

Shiatsu und Meridiane

Im Shiatsu soll durch Druck der Finger und Handballen das autonome Nervensystem stimuliert werden damit und zu einer tiefen Entspannung führen. Der Kurs gibt eine Einführung in die Prinzipien des Shiatsu am Beispiel des Blasenmeridians. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke, Kissen, Getränk und Snack nach Bedarf.

123SZ2 Scheßlitz

Sa., 13.04.2024, 10:00-15:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Susanne Starke

21,70 €

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.

122ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 18:00-19:15 Uhr
ab 21.02.2024

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

geführte Meditation
Jana Harrison

63,75 €

Autogenes Training mit Meditation

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

122UN1 Unterhaid

10 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 22.02.2024

Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid

für Fortgeschrittene - Kurs 1 - ausgebucht, Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382

Petra Then

34,- €

122UN2 Unterhaid

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 22.02.2024

Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid

für Fortgeschrittene - Kurs 2 - ausgebucht, Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382

Petra Then

34,- €

Feldenkrais

Feldenkrais bewegt

121ME4 Memmelsdorf

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 23.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf

Anke Lang

34,- €



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

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 19.02.2024
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Kurs 1 - ausgebucht -
Vivian Schirner

34,- €

170AL2 Altendorf

10 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 19.02.2024
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Vivian Schirner

34,- €

170BI1 Bischberg

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 19.02.2024
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Andrea Wirth

34,- €

170BI2 Bischberg

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2024
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Andrea Wirth

34,- €

170BN3 Baunach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 29.02.2024
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue Zellen
Ina Hofmann

51,- €

170BN4 Baunach

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 29.02.2024
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue Zellen
Ina Hofmann

51,- €

170BR2 Breitengüßbach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 20.02.2024
♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach
Dagmar Schön Müller

51,- €

170BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 05.02.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
- ausgebucht -
Marion Schreiner

54,50 €

170BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 06.02.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
- ausgebucht -
Christine Neumann

54,50 €

170DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 18.01.2024
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
Rosi Heusinger

51,- €

170DR1 Drosendorf

15 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
ab 28.02.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in den Tag - ausgebucht -
Michaela Weber

34,- €

170EU1 Erlau

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 07.02.2024
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Regina Burkard

51,- €



170GE1X Geisfeld

10 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 11.03.2024

Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld

Sonja Brückner

34,- €

170GU1 Gundelsheim

12 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 06.02.2024

Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschulung - nach Jacobsen. Für Frauen.

Ursel Baur

40,80 €

170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 27.02.2024

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Venentraining und Rückenschule

Roswitha Neugebauer

51,- €

170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 28.02.2024

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Venentraining und Rückenschule

Roswitha Neugebauer

51,- €

170HA1 Hallstadt

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

- ausgebucht -

Kathrin Sörgel

51,- €

170HA2 Hallstadt

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

- ausgebucht -

Kathrin Sörgel

51,- €

170HD1 Herrnsdorf

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 22.02.2024

Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf

Iris Frauenknecht-Rössert

34,- €

170HH1 Hohenhäusling

8 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.02.2024

Turnraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld

Doris Knauer

27,20 €

170LD1 Litzendorf

15 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 19.02.2024

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Dagmar Schön Müller

51,- €

170LD2 Litzendorf

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Brigitte Schmale

51,- €

170LO1 Lohndorf

17 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 26.02.2024

Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf

Michaela Weber

57,80 €

170LO2 Lohndorf

17 x montags, 17:15-18:15 Uhr
ab 26.02.2024

Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf

Michaela Weber

57,80 €

170LT3 Lauter

10 x montags, 9:30-10:30 Uhr
2 x montags, 10:00-11:30 Uhr

ab 19.02.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Angela Klein

40,80 €



Gesundheit und Fitness

170ME6 Memmelsdorf

15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr
ab 20.02.2024

Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer
Str. 13, Memmelsdorf
60 plus

Angelika Bohlender **51,- €**

170MK1 Melkendorf

16 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.02.2024

Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -

Claudia Schmittner **54,40 €**

170MO1 Mönchsambach

10 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 29.02.2024

Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burge-
brach-Mönchsambach
- ausgebucht -

Lydia Knauer **34,- €**

170PD1 Peulendorf

8 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 27.02.2024

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

27,20 €

170RE2 Reckendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am
Sportzentrum", Reckendorf
Silvia Blechinger

51,- €

170RO1 Röbersdorf

8 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 22.02.2024

Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbers-
dorf
Hilde Löhrl

27,20 €

170SF1 Schlüsselfeld

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 08.02.2024

Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15,
Schlüsselfeld
Kurs 1

Gisela Ottenschläger **51,- €**

170SM1 Schammelsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 19.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf

- ausgebucht -
Katharina Sitzmann **51,- €**

170ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 21.02.2024

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Ste-
gaurach

Marion Schreiner **51,- €**

170ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.02.2024

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Ste-
gaurach-Höfen
Marion Schreiner

51,- €

170TG1 Tütschengereuth

10 x donnerstags, 17:15-18:15 Uhr
ab 29.02.2024

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Lydia Knauer

34,- €

170TR1 Trabelsdorf

10 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 20.02.2024

Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.
13, Lisberg-Trabelsdorf
Eva-Maria Bauer

34,- €

170ZE1 Zeegendorf

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.02.2024

Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-
Zeegendorf

mit Entspannung
Monika Schmitt **34,- €**

Rückenfit - Mobility

Pilates-basierte Wirbelsäulengymnastik: Im
Fluss der Atmung setzen wir vielfältige Impul-
se, um Kraft und Beweglichkeit in Rumpf und
Becken aufzubauen und zu erhalten. Ange-
sprochen wird vor allem die Tiefenmuskulatur.
Jede/r ist herzlich willkommen, für alle Alters-
gruppen geeignet, wichtig sind jedoch gesun-
de Handgelenke.



170FR1 Frensdorf

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht -
Angelika Kern

34,- €

Fit im Rücken

Wir trainieren und stärken mit abwechslungsreichen Übungen Rücken- und Rumpfmuskulatur.

170ME1 Memmelsdorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2024

Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf
Margit Lang

34,- €

Rückenmix

Rückenmix ist eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule. Dadurch wird eine gezielte Kräftigung der Muskulatur und eine Verbesserung der Körperwahrnehmung erreicht.

170ME3 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 22.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene
Dagmar Schön Müller

34,- €

170ME4 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 22.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene
Dagmar Schön Müller

34,- €

Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus

170RE3 Reckendorf

10 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 21.02.2024

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Elsbeth Langbein

34,- €

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

10 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 11.03.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Entspannung
Sonja Brückner

34,- €

143BN1 Baunach

10 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 19.02.2024

Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Dagmar Schön Müller

34,- €

143GD1 Grasmannsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 19.02.2024

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach - KURS 1
Sabine Löffelmann

69,- €

143GD2 Grasmannsdorf

15 x montags, 19:35-20:35 Uhr
ab 19.02.2024

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach - KURS 2
Sabine Löffelmann

69,- €

143GU1 Gundelsheim

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 19.02.2024

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Petra Söllner

51,- €

143KE1 Kemmern

15 x freitags, 8:45-9:45 Uhr
ab 23.02.2024

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern
Carmen Schlichting-Förtsch

51,- €



Gesundheit und Fitness

143ME1 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 21.02.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelorfer Str. 1,
Memmelsdorf
mit Rückenkräftigung - auch für Männer
Diana Saar

51,- €

143OK1 Oberköst

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 07.02.2024
Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Ober-
köst
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort - ausgebucht -
Anni Enk

51,- €

143SA1 Sassanfahrt

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 05.02.2024
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt
mit Musik
Bärbl Flessa

34,- €

143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 06.02.2024
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüs-
selfeld
für sie und ihn
Gisela Ottenschläger

51,- €

143SH1 Steppach

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 21.02.2024
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönborn-
str. 4, Pommersfelden
Claudia Smyrak-Keil

34,- €

143TU2 Trunstadt

10 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 28.02.2024
Sporthaus, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trun-
stadt
Silke Dittrich

34,- €

Body-Workout

Body-Workout ist ein effektives und an-
spruchsvolles Ganzkörpertraining. Die Musku-
latur wird gestärkt und die Ausdauer verbes-
sert. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie
mit gezielten Übungen gelenkschonend und
effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stär-
ken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre
Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen
können das Programm abrunden.

143BH1 Buttenheim

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 21.02.2024
Bürgerhaus Dreuschendorf, Schussbachweg
7, Buttenheim
zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort
Ellen Niersberger

51,- €

143BU1 Burgebrach

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 19.02.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Roswitha Ziegler

51,- €

143BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.02.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
Juliane Schmitt

54,50 €

143FR1 Frensdorf

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 04.03.2024
Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Sabine Biesenecker

34,- €

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.



143HH1 Hohenhäusling

15 x freitags, 9:00-10:00 Uhr

ab 23.02.2024

Turnraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86,
Stadelhofen-Steinfeld

Doris Knauer

51,- €

143HI1 Hirschaid

10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr

ab 20.02.2024

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

Ricarda Knippen

34,- €

143HI2 Hirschaid

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr

ab 21.02.2024

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

Brigitte Pfann

34,- €

143LD1 Litzendorf

10 x dienstags, 17:45-18:45 Uhr

ab 20.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

- ausgebucht - Bitte mitbringen: Paar 1 kg
Hanteln, Pilates-/Redondo-Ball, Theraband;

Veronika Eberlein

34,- €

143LD4 Litzendorf

10 x donnerstags, 9:45-10:45 Uhr

ab 07.03.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Bitte mitbringen: Paar 1 kg Hanteln, Pilates-/
Redondo-Ball, Theraband;

Veronika Eberlein

34,- €

143LT2 Lauter

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr

ab 19.02.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter

Brigitte Schmale

51,- €

143ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr

ab 20.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf

Theresa Valintis

62,50 €

143SZ2 Scheßlitz

12 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr

ab 21.02.2024

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz

Angelika Bohlender

40,80 €

143TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr

ab 22.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern

- ausgebucht - mit Rückenfit; Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Han-
teln und Pilates-/Redondo-Ball;

Veronika Eberlein

34,- €

143TF3 Tiefenellern

10 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr

ab 21.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern

Monika Nieberlein

34,- €

Piloxing®

Piloxing® ist ein Fitnessprogramm, das Übungen aus Pilates, Boxen und Tanz in einem energiereichen Intervalltraining vereint. Es nutzt modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und integriert Formate wie Intervall- und Barfußtraining, um maximale Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu steigern. Zusätzlich zu den Pilates- und Boxbewegungen beinhalten die Übungen die Verwendung von Gewichtshandschuhen, die das Training ergänzen, indem sie die Arme straffen und die Herz-Kreislauf-Gesundheit maximieren. Es verbindet die Kraft, Geschwindigkeit und Beweglichkeit des Boxens mit der gezielten Formung und Flexibilität von Pilates, was zusammen ein muskelaufbauendes Training ermöglicht.

143BH2 Buttenheim

5 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr

ab 22.02.2024

Raum 1, 1. Stock, Alte Schule, Hauptstr. 15 a,
Buttenheim

Maria Peter

17,- €



Muskelaufbau - Rückenfitness - Stretching

143DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 22.02.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
Andrea Fröhlich

51,- €

Dance Fitness für Kinder

143DO2 Dorgendorf

15 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 20.02.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
Katrin Gunzelmann

51,- €

150LT2 Lauter

10 x montags, 16:10-17:10 Uhr
ab 11.03.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
empfohlenes Alter: 7 - 8 Jahre
Melanie Falchi

34,- €

Rückengerechtes Muskelaufbautraining

143DR1 Drosendorf

10 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 20.02.2024

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
- ausgebucht -
Ursula Ringsgwandl

34,- €

143TU1 Trunstadt

15 x montags, 7:45-9:15 Uhr
ab 05.02.2024

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt
evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich
Petra Lamprecht

75,- €

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

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - zzgl. 5,- € für Gerätenutzung
bar vor Ort
Sabine Löffelmann

51,- €

143GD5 Grasmannsdorf

Sa., 16.03.2024, 10:00-12:00 Uhr

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop - zzgl. 1,- € für Gerätenutzung
(smovey-Schwungringe) bar vor Ort
Sabine Löffelmann

9,20 €

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

18 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2024

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
- ausgebucht -
Claudia Reinlein

82,80 €

Faszien-Training u. Pilates-Flows

In diesem Workshop dreht sich alles rund um die Faszien: In verschiedenen Übungen lösen, federn, beleben, kräftigen und dehnen wir diese.

Bitte mitbringen: Faszienrolle (wenn vorhanden), Matte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk



143GD4 Grasmannsdorf

Sa., 02.03.2024, 10:00-12:00 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Bur-
gebrach
Workshop
Sabine Löffelmann

9,20 €

Bewegung - Gymnastik - Fit- ness

143KD1 Ketschendorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.02.2024
Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Butten-
heim-Ketschendorf
- ausgebucht -
Lydia Knauer

51,- €

143SN1 Schönbrunn

10 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 06.03.2024
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schön-
brunn
Lydia Knauer

34,- €

Body-Styling

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
und Ausdauer. Dabei straffen Sie die Muskula-
tur und erreichen ein sportlicheres Aussehen.

143LT1 Lauter

11 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 08.02.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Sofie Hildebrandt, Carmen Sch-
lichting-Förtsch

37,40 €

High Intensity Intervall Training (HIIT)

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich
hochintensive Phasen mit mehreren Ruhepha-
sen abwechseln. Nur mit dem eigenen Körper-

gewicht können die Teilnehmer*innen ihre Aus-
dauer und ihre Kraft steigern. Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte und bequeme Sportbeklei-
dung

143PE1 Pettstadt

8 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 04.03.2024
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann

27,20 €

Outdoor Fitness

In diesem Kurs machen wir einen Kraft-Be-
weglichkeits-Zirkel mit Übungen und ein paar
Schritten lockerndes Laufen. Wir absolvieren
die Übungen flüssig hintereinander und so
kommt auch der Herz-Kreislauf- und Stoff-
wechsel-Aspekt bei diesem kraftbetonten
Ganzkörpertraining nicht zu kurz. Inhalt: Auf-
wärmen, Körper-Übungen in Kombination mit
Laufen, Wissenswertes zu Herz-Kreislauf-Sys-
tem und Stoffwechsel, Cooldown
Voraussetzung zur Teilnahme: 10 km in 70 Mi-
nuten laufen können

143PE4 Pettstadt

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 10.04.2024
Treffpunkt Parkplatz Schulturnhalle, Pettstadt
Oliver Schulz-Mayr

34,- €

Leichtes Walking u. Kräftigung der Körpermitte - outdoor

Mit einer Mischung aus Walking, Kräftigungs-
und Dehnübungen erhalten Sie in diesem Kurs
ein Training für eine gute Körperhaltung und
eine kräftige Körpermitte.

143PE5 Pettstadt

8 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 26.02.2024
Treffpunkt: Parkplatz Waldkindergarten, Pett-
stadt
Carmen Kliebisch

27,20 €



Gesundheit und Fitness

143PE6 Pettstadt

8 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.02.2024

Treffpunkt: Parkplatz Waldkindergarten, Pettstadt

Carmen Kliebisch

27,20 €

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

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.02.2024

onTop Fitness-Point, Schießgraben 5, Scheßlitz

Michaela Rümmer

59,- €

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 21.02.2024

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Stefanie Wunner

51,- €

Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit pfiffigen 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 20.02.2024

Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Buttenheim

Ellen Niersberger

51,- €

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.

130BI1 Bischberg

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 19.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg

Sandra Deuber

51,- €

130LD1 Litzendorf

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 19.02.2024

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Dagmar Schönmüller

34,- €

130MU1 Mühlendorf

5 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 07.03.2024

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf

Anmeldung nur über die Außenstelle

Christine Neumann

17,- €

130SS1 Seußling

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 19.02.2024

Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling

Désirée Dümmel

51,- €



130SZ1 Scheßlitz

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 23.02.2024

OnTop Fitness-Point, Schießgraben 5, Scheßlitz

Michaela Rümmer

59,- €

130WA1 Walsdorf

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 21.02.2024

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf

- ausgebucht -

Roswitha Ziegler

34,- €

Aerobic

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein aerobes Fitnesstraining auf Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird. Es vermittelt körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit, Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Figurformung und viel, viel Spaß (60 Min.).

Anschließend wird ein 30-minütiges Bauch-Training absolviert.

146FR1 Frensdorf

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 06.03.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf und Bauch, Beine, Po

Sandra Deuber

50,- €

146PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 26.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt u. Bauch, Beine, Po

Ricarda Knippen

51,- €

146TF1 Tiefenellern

10 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 21.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern

Monika Nieberlein

34,- €

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 22.02.2024

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Kurs 1, Anmeldungen nur nach Rücksprache mit der Außenstelle - inkl. Miete

Rainer Kaiser

69,- €

138GD2 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 19:35-20:35 Uhr
ab 22.02.2024

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Kurs 2 - ausgebucht - inkl. Miete

Rainer Kaiser

69,- €

Dance-Aerobic

Ausdauer- und Koordinationstraining, für Anfänger geeignet!

131HA1 Hallstadt

15 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 23.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

- ausgebucht -

MirJam Kaiser

51,- €



Pilates

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden durch die Übungen angesprochen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte und bequeme Kleidung.

125BH1 Buttenheim

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 21.02.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
Martina Trende

34,- €

125KE1 Kemmern

12 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 07.03.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Swetlana Artes

60,- €

125LD2 Litzendorf

10 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 05.03.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf - AUSGEBUCHT - mit Rückenfit
Veronika Eberlein

34,- €

125LD3 Litzendorf

10 x donnerstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 07.03.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf mit Rückenfit
Veronika Eberlein

34,- €

125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr
ab 20.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; Haltungsschulung - ausgebucht -
Silke Kallies

51,- €

125ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:10-19:10 Uhr
ab 20.02.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 2; Haltungsschulung
Silke Kallies

51,- €

125RA1 Rattelsdorf

12 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr
ab 29.02.2024

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
für Anfänger*innen
Cornelia Geiling

51,- €

125RA2 Rattelsdorf

12 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr
ab 29.02.2024

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Cornelia Geiling

51,- €

125WA1 Walsdorf

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 21.02.2024

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf
- ausgebucht - für Fortgeschrittene - zzgl. 4,- €
Miete bar vor Ort
Carola Kempf

34,- €

125WA2 Walsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 22.02.2024

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf
für Anfänger*innen - zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf

34,- €

Pilates und Faszientraining

125FR1 Frensdorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 07.03.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Kurs 1 - ausgebucht -
Gerlinde Ohlmann

34,- €



125FR2 Frensdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 07.03.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Gerlinde Ohlmann

34,- €

Power-Pilates

Ein forderndes Ganzkörpertraining, das ganze Muskelketten beansprucht und Kraftaufbau mit Dehnung verknüpft. Dynamische und ruhige Sequenzen bleiben in einem guten Gleichgewicht. Unser Fokus liegt auf der Rumpfmuskulatur. Ein Kurs für alle, die Lust auf Schwitzen haben & über gesunde Handgelenke verfügen.

125FR3 Frensdorf

10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Schwerpunkt: Kraft
Angelika Kern

34,- €

Gymnastik für Frauen

Gymnastik für Frauen

Für alle Frauen, die ihre körperliche Fitness aufbauen und erhalten wollen. Schwungvolle, rückschonende Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

131BG1 Burgellern

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2024

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a,
Scheßlitz-Burgellern
Karin Berthold

34,- €

131HI1 Hirschaid

10 x mittwochs, 17:55-18:55 Uhr
ab 21.02.2024

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

34,- €

131SC1X Staffelbach

5 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 05.03.2024

Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffelbach
Roswitha Ziegler

17,- €

131TS1 Troisdorf

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2024

Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bischofsberg
Ina Hofmann

34,- €

131TU1 Trunstadt

15 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr
ab 07.02.2024

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt
55plus - ausgebucht - evtl. Anmeldung über
die Außenstelle möglich
Petra Lamprecht

51,- €

131ZT1 Zettmannsdorf

10 x freitags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.02.2024

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn
Lydia Knauer

34,- €

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

6 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Roland Schirling

20,40 €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de





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

10 x montags, 10:15-11:15 Uhr
ab 19.02.2024

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Ingrid Pamperl

34,- €

133BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 07.02.2024

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 1 - ausgebucht -
Gisela Ottenschläger

51,- €

133BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 07.02.2024

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 2 - ausgebucht -
Gisela Ottenschläger

51,- €

133HI1 Hirschaid

10 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 19.02.2024

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
Ingrid Pamperl

34,- €

133HI2 Hirschaid

10 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 22.02.2024

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
- ausgebucht -
Ingrid Pamperl

34,- €

133RO1 Röbersdorf

8 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 22.02.2024

Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr

27,20 €

133SH1 Steppach

15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 23.02.2024

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger

51,- €

133SH2 Steppach

15 x freitags, 11:00-12:00 Uhr
ab 23.02.2024

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger

51,- €

133TU1 Trunstadt

10 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr
ab 20.02.2024

Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt
Claudia Heil

34,- €

133WA1 Walsdorf

8 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 05.02.2024

Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf
"Fit in den Morgen"
Renate Schlichting

27,20 €

133WA2 Walsdorf

8 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 05.02.2024

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
Stuhlgymnastik
Renate Schlichting

27,20 €

Gymnastik für Seniorinnen

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.

133BI1 Bischberg

9 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 19.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Wilma Ziegler

30,60 €



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 19.02.2024

♿ Pfarrrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach

Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221;
zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein

Gesundes Bewegen für Senior*innen

Gezielte Gymnastik, Konditions-, Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Dieses Angebot ermöglicht Ihnen, die eigene Bewegung bei Alltagsaktivitäten wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die so entstehende höhere Bewegungsqualität und Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung sowie auf alle Lern- und Denkprozesse aus. Die Übungen sind geeignet zum Vorbeugen von Beschwerden und Erkrankungen, gegen Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur und gegen durch einseitige und mangelnde Bewegung erworbene Haltungsfehler. Die Teilnehmenden dürfen sich nicht im Krankenstand befinden. Schwerpunkt ist Prävention. Bei akuten Beschwerden nur nach Absprache mit dem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe oder rutschfeste dicke Socken und ein Handtuch

133PE1 Pettstadt

15 x mittwochs, 9:30-10:30 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
"Locker vom Hocker"

Anke Förtsch

51,- €

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 20.02.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht 10,- €

133KE2 Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 20.02.2024

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, Reaktionssaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: Wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben!

143PE2 Pettstadt

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 22.02.2024

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Christine Schoierer

51,- €



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 23.02.2024

Halle 3, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach

Alter: 2 - 4 Jahre

Karin Reus

34,- €

137KE1 Kemmern

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann

51,- €

137KE2 Kemmern

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann

51,- €

Babyturnen

Wir sind die "Pampersrockers", 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 und unterbewusst lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

137FR1 Frensdorf

10 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 07.03.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: bis 1 Jahr - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR2 Frensdorf

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 04.03.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 1 bis 2 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

Turnmäuse

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!

137FR3 Frensdorf

10 x montags, 17:00-18:00 Uhr
ab 04.03.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR4 Frensdorf

10 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 05.03.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 3 - 4 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR5 Frensdorf

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 07.03.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil - ausgebucht -

Karin Raabe

34,- €



Turnkids

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!

137FR6 Frensdorf

10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 07.03.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: ab 5 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

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 19.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

34,- €

137RE2 Reckendorf

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 19.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

34,- €

Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil

137SN1 Schönbrunn

10 x mittwochs, 15:30-16:30 Uhr
ab 21.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

- ausgebucht - Alter: 2 - 3,5 Jahre

Nina Hager, Lisa-Marie Röckelein,

Michaela Hollet

34,- €

Gymnastik/Turnen für Kinder

Spiel und Bewegung für Kinder

134HA1 Hallstadt

15 x freitags, 15:45-16:45 Uhr
ab 23.02.2024

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins

Alter: 4-6 Jahre - ausgebucht -

Mirjam Kaiser

51,- €

134SN1 Schönbrunn

10 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 23.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 3 - 4 Jahre - ausgebucht -

Kathrin Scheller, Natascha Keller

34,- €

134SN2 Schönbrunn

10 x freitags, 16:30-17:30 Uhr
ab 23.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 5 - 6 Jahre - ausgebucht -

Kathrin Scheller, Natascha Keller

34,- €



Bodenturnen für Kinder

134PE10 Pettstadt

11 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 19.02.2024

Schulungsraum, Feuerwehrhaus, Ohmstraße
4, Pettstadt

Alter: 6 - 9 Jahre - ausgebucht -
Rita Herter

37,40 €

Turnen für Kinder

In verschiedenen Spiel- und Bewegungsformen wird die ganzheitliche körperliche Fitness (Ausdauer und Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit) sowie Fairness und Teamgeist gefordert und gefördert. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Spielen.

134RE1 Reckendorf

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

51,- €

134RE2 Reckendorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

51,- €

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 19.02.2024

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Kurs 1; Anfänger*innen u. Wiedereinsteiger*innen

Hiroshi Higuchi

53,- €

139BR2 Breitengüßbach

15 x freitags, 14:30-15:30 Uhr
ab 23.02.2024

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Kurs 2; für Fortgeschrittene

Hiroshi Higuchi

53,- €

Gewaltprävention/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

145GD1 Grasmannsdorf

Fr., 01.03.2024, 18:00-20:30 Uhr

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Workshop

Rainer Kaiser

11,50 €

Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Gegen ein Gefühl der Unsicherheit in der Tiefgarage oder wenn Sie abends allein unterwegs sind. Dafür üben Sie in diesem Kurs wirksame Techniken zur Selbstverteidigung ein, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Die Praxis steht im Mittelpunkt und es wird viele Möglichkeiten geben, verschiedene unkomplizierte Techniken auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Sportsocken.

145GU1 Gundelsheim

Sa., 09.03.2024, 9:30-11:30 Uhr

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

Dietmar Frankenberger

6,80 €

145GU2 Gundelsheim

Sa., 20.04.2024, 9:30-11:30 Uhr

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

Dietmar Frankenberger

6,80 €



145SZ1 Scheßlitz

5 x samstags, 14:00-15:30 Uhr
ab 24.02.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz

Dietmar Frankenberger

25,- €

Kung Fu

Unter Kung Fu versteht man die Entwicklung einer Kraft/Fähigkeit (Kung) durch intensives und langes Üben (Fu). In diesem Kurs wird in Formenübungen (Erlernen von speziellen Körperbewegungen, die aneinandergereiht werden), Partnerübungen sowie Selbstverteidigungsübungen den Lernenden beigebracht, wie man sich immer wieder beim Üben entspannt - auch im „noch-nicht-können“, loslassen von Selbstzweifeln, Erhöhung der Aufmerksamkeit/Bewusstseinspräsenz, Fähigkeit zur ständigen Veränderung, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin sowie die Freude am Tun.

145SN1 Schönbrunn

10 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 24.02.2024

Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 7 - 10 Jahre - für Fortgeschrittene

Natascha Höpfler

34,- €

145ST1 Stegaurach

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 19.02.2024

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Kinder - Alter: 5 - 7 Jahre

Natascha Höpfler

51,- €

145ST2 Stegaurach

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 22.02.2024

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Kinder - Alter: 8 - 12 Jahre

Natascha Höpfler

51,- €

145ST3 Stegaurach

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 22.02.2024

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Erwachsene

Natascha Höpfler

51,- €

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, 16:25-17:25 Uhr
ab 27.03.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 1; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €; - ausgebucht -

Peter Hiller

56,50 €

154BN2 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 27.03.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 2; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €

Peter Hiller

56,50 €

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 23.02.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

inkl. Eintritt

Peter Hiller

52,- €



Gesundheit und Fitness

152BN2 Baunach

10 x freitags, 17:00-17:45 Uhr

ab 23.02.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

inkl. Eintritt

Peter Hiller

52,- €

152BU1 Burgebrach

10 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr

ab 22.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach

- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

25,- €

152MO1 Mönchsambach

10 x dienstags, 19:00-19:45 Uhr

ab 27.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach

- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

25,- €

152MO2 Mönchsambach

10 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr

ab 27.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach

- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

25,- €

152SZ1 Scheßlitz

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr

ab 17.05.2024

Freibad, Windischlettenener Straße 5, Scheßlitz
beheiztes Freibad

Michaela Rümmer

34,- €

152TG1 Tütschengereuth

10 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr

ab 28.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach

- ausgebucht -

Lydia Knauer

25,- €

Aquafitness

Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät angeboten wird. Durch Aquafitness werden Kraft, Beweglichkeit sowie Ausdauer gesteigert und Entspannung gefördert. Wasserauftrieb und -widerstand fördern

Muskelkraft und Ausdauer und entlasten die Gelenke.

153BI1 Bischberg

15 x montags, 16:30-17:15 Uhr

ab 19.02.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)

Sandra Baum

37,50 €

153BI2 Bischberg

15 x montags, 17:25-18:10 Uhr

ab 19.02.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)

Sandra Baum

37,50 €

153BI3 Bischberg

15 x montags, 18:20-19:05 Uhr

ab 19.02.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)

Sandra Baum

37,50 €

153BI4 Bischberg

10 x mittwochs, 18:00-18:45 Uhr

ab 21.02.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)

Rainer Hümmer

25,- €

153BI5 Bischberg

10 x mittwochs, 18:55-19:40 Uhr

ab 21.02.2024

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)

Rainer Hümmer

25,- €

153BU1 Burgebrach

10 x montags, 18:15-19:15 Uhr

ab 19.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach

Kurs 1; im Flachwasser; zzgl. Eintritt bar vor Ort - Anmeldung über die Außenstelle

Angelika Müller

34,- €



153BU2 Burgebrach

10 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 19.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
Kurs 2; im Flachwasser, zzgl. Eintritt bar vor Ort - Anmeldung über die Außenstelle
Angelika Müller **34,- €**

153BU3 Burgebrach

10 x samstags, 7:30-8:30 Uhr
ab 17.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller **34,- €**

153BU4 Burgebrach

10 x samstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 17.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller **34,- €**

153BU5 Burgebrach

10 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 17.02.2024

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller **34,- €**

153SZ1 Scheßlitz

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 17.05.2024

Freibad, Windischlettener Straße 5, Scheßlitz
beheiztes Freibad
Michaela Rümmer **34,- €**

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.

149BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 21.02.2024

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, ÜberkumstraÙe 17, Baunach
Elizabeth Bergmann **51,- €**

149BN4 Baunach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2024

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, ÜberkumstraÙe 17, Baunach
Elizabeth Bergmann **51,- €**

149LD2 Litzendorf

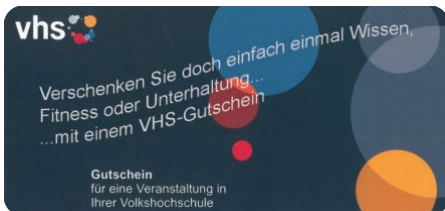
15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 22.02.2024

Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf
Kathrin Hummel **51,- €**

149MK1 Melkendorf

16 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 20.02.2024

Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Kathrin Hummel **54,40 €**





Gesundheit und Fitness

149SA1 Sassanfahrt

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 07.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt

- ausgebucht -

Christine Stühler

34,- €

149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2024

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

Jana Harrison

51,- €

149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:15-19:15 Uhr
ab 20.02.2024

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz

Stefanie Wunner

51,- €

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 20.02.2024

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach - ausgebucht -

Bettina Oppelt

34,- €

150HE1 Heiligenstadt

15 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 21.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen
Barbara Büttel

51,- €

150HI1 Hirschaid

10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 21.02.2024

Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid

Barbara Büttel

34,- €

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 11.03.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter

empfohlenes Alter: 5-7 Jahre

Melanie Falchi

34,- €

150LT3 Lauter

10 x montags, 14:00-15:00 Uhr
ab 11.03.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter

empfohlenes Alter: 3 - 5 Jahre

Melanie Falchi

34,- €

Spiel/Tanz für Kinder

Ballett für Kinder

134PE5 Pettstadt

10 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 19.02.2024

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

Alter: 6 - 9 Jahre

Julia Heinzel

34,- €

SHINE Dance für Teens

Du hast Lust zu tanzen und liebst Musik und möchtest einfache, tolle Choreographien aus Grundschriften von Hip Hop, Jazz, Ballett, Aerobic lernen? Wir starten mit einem Warm up und beenden die Stunde mit Kräftigung und ausgiebigen Dehnungen - eben alles, was man als Tänzer*in so braucht. Egal ob du schon bisschen Erfahrung hast oder dich bisher noch nie auf den Dancefloor getraut hast - SHiNE ist genau das richtige für alle, die Lust auf Tanzen, Musik, Sport und Spaß haben.

134PE9 Pettstadt

Fr.-Sa. jeweils 15:00-16:15 Uhr
ab 23.02.2024

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

Alter: 13 - 17 Jahre

Verena Teuber

59,50 €



Sonstiges

Let's dance

150WA1 Walsdorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 22.02.2024
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg
9, Walsdorf
zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf

34,- €

Ballsport

Basketball - Intensivkurs in den Osterferien

134PE7 Pettstadt

Di., 02.04.2024, 15:30-17:00 Uhr
Mi., 03.04.2024, 15:30-17:00 Uhr
Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 5 - 7 Jahre - auch für Anfänger*innen geeignet - in Kooperation mit dem SV Pettstadt
Christina Riegner

10,- €

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 06.05.2024
Sportgelände an der Hammerstatt, Kaulberg,
Pettstadt
zzgl. 15,- € Miete und Material bar vor Ort -
ausgebucht -
Norbert Seemüller

34,- €

Gymnastik

Organgymnastik

Unter Organgymnastik verstehen wir besondere Haltungs-, Bewegungs- und Dehnübungen, die Kraft und Umfang der Atmung nachhaltig verbessern sollen.

171BI1 Bischberg

18 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 07.02.2024
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Kurs 1 - ausgebucht -
Elke Heymann

61,20 €

171BI2 Bischberg

18 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 07.02.2024
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Kurs 2 - ausgebucht -
Elke Heymann

61,20 €

Gymnastik - 60 plus

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

133BU3 Burgebrach

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 05.02.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen
und Entspannung - ausgebucht -
Iris Frauenknecht-Rössert

54,50 €

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.



Gesundheit und Fitness

Ernährung

Kochen

Backen

Brot und Brötchen einfach selber backen

Alltagstaugliche Rezepte aus Vollkorn u.a. Pöwerbröt mit vielen Saaten und Nüssen, schnelle Brötchen für jeden Tag, vollwertiges Baguette und ein Pfannenbröt werden an diesem Nachmittag gebacken und probiert. Warenkunde ergänzt die Praxis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

925BR1 Breitengüßbach

Sa., 09.03.2024, 14:00-17:00 Uhr

♿ Schulküche, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner

12,80 €

Kalte Küche

Sauerkraut im Glas - einfach lecker!

Haben sie schon immer mal Lust gehabt, Ihr eigenes Sauerkraut selbst herzustellen und wissen nicht genau, wie es geht? Oder Sie brauchen nicht so große Mengen wie früher in einem Gärtopf? Dann sind Sie hier genau richtig! Mal einen halben Krautkopf übrig, dann schnell hobeln, kneten, würzen, gären lassen - geht fix, ist gesund und macht Spaß!

Nach einer Einführung in die Wirkweise der Milchsäurebakterien werden wir verschiedenen Sorten Sauerkraut verkosten und zum Vergären ansetzen. Die Vielfalt reicht von Sauerkraut "normal", mit Gewürzen wie Kümmel, Wacholderbeeren, Curry, Ingwer, Meerrettich bis zur Karotten- und Blaukrautzugabe. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen: 2 Einweckgläser (jeweils ½ Liter Füllmenge) mit Gummiringen, Deckel und

Klammern, 1 großes Weißkraut pro Person, einen Hobel und gerne auch Krauthobel (falls vorhanden), 2 große Schüsseln, 2 Geschirrtücher, einen Spüllappen, eine digitale Küchenwaage und 2 Schraubgläser für Reste.

919ZA1 Zapfendorf

Mi., 28.02.2024, 18:00-20:15 Uhr

Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 2,- € Materialkosten bar vor Ort
Bernadette Förttsch

12,70 €

Allgemeines

Zünftige Rezepte für Biergarten und Picknick

Was gibt es Schöneres, als an einem heißen Sommertag am Abend in der Natur zu sitzen und den Tag mit einer deftigen Mahlzeit ausklingen zu lassen? Wir stellen leckere Schmankerln vor, mit denen zu Hause oder beim Picknick Biergartenfeeling aufkommt. Sie lernen wie man die Schmankerl herrichten kann. Bitte mitbringen: Restebehälter

921BR1 Breitengüßbach

Di., 05.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

♿ Schulküche, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

Frühjahrs-Brunch

Das Frühstück ist für viele die schönste Mahlzeit des Tages. Noch schöner ist es nur die Kombination aus Frühstück und Mittagessen, wenn Freunde und Familien gemütlich beisammen sitzen und sich dazu die süßen und deftigen Gerichte schmecken lassen. Und das beste: alles lässt sich gut vorbereiten. Sie lernen eine tolle Auswahl an Brunchrezepten kennen. Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke.

921SZ1 Scheßlitz

Mi., 20.03.2024, 18:30-21:30 Uhr

Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €



Linsenliebe

Die Minihülsenfrüchte können mehr als nur im deftigen Eintopf vor sich hinköcheln.

Sie schmecken auch kalt und sind ein echtes Superfood. Sie lernen, leckere und gesunde Gerichte wie Linsen-Salat, Fisch auf Linsengemüse, Pasta mit Linsen - Bolognese und einiges mit den eiweißreichen Linsen herzustellen. Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke.

921SZ2 Scheßlitz

Mi., 10.04.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

Frühlingsküche

Ein Blick in den Kräutergarten zeigt, wie Bärlauch und Co wirklich sind. Die Vielfalt des Kräuterangebotes besticht durch eine frische Optik und aromatische Würze, die selbst einfache Gerichte in raffinierte Speisen verwandelt. Kräuter faszinieren besonders durch die zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten und sorgen für Genuss und Wohlbefinden. Über welche Zauberkräfte Kräuter in der Küchenpraxis verfügen, können Sie durch unsere Rezeptanregungen kennen lernen. Also, eröffnen Sie mit uns die Frühlingsküche.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke.

921TF1 Tiefenellern

Mi., 17.04.2024, 18:30-21:30 Uhr
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

921ZA1 Zapfendorf

Do., 21.03.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

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 regionale Unterschiede kennen, probieren traditionelle Speisen und erfahren, was die moderne indische Küche für uns bereithält. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, evtl. Schürze und Getränk.

923BR3 Breitengüßbach

Do., 11.04.2024, 18:00-21:30 Uhr
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
mit Fleisch: Menü 1; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl

23,50 €

923BR4 Breitengüßbach

Do., 16.05.2024, 18:00-21:30 Uhr
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
vegetarisch: Bombay - Menü 5; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl

23,50 €

923LD1 Litzendorf

Mi., 08.05.2024, 18:00-21:30 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
vegetarisch: Delhi - Menü 3; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl

23,50 €

923LD2 Litzendorf

Mi., 24.04.2024, 18:00-21:30 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
mit Fleisch: Menü 6; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl

23,50 €



923SZ1 Scheßlitz

Mi., 19.06.2024, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
vegetarisch: Bombay Menü 4; inkl. 9,- € Mate-
rialkosten
Roma Pohl

24,10 €

923SZ2 Scheßlitz

Mi., 26.06.2024, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
vegetarisch: Bombay Menü 5;; inkl. 9,- € Mate-
rialkosten
Roma Pohl

24,10 €

Alles koscher oder was?

Koscher Kochen - was heißt das? Was sind die Grundprinzipien eines koscheren Essens? Wer sich für das Thema interessiert und Lust hat es tatkräftig anzugehen, ist hier richtig aufgehoben. Praktisch und theoretisch werden wir uns mit den Eigenheiten der jüdischen Küche beschäftigen. Gemeinsam werden wir einige Gerichte kochen sowie backen, uns dazu etwas Hintergrundwissen erarbeiten und abschließend die kulinarischen Ergebnisse gemeinsam genießen.

923BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Di., 04.06.2024, 18:00-21:00 Uhr
♿ Wirtschaftsküche, Bauernmuseum Bamber-
ger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
zzgl. Materialkosten ca. 14,- € bar vor Ort
Maria S. Becker

14,85 €

Mexikanische Küche

923LD3 Litzendorf

Mi., 13.03.2024, 18:00-21:00 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
zzgl. 9,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

Pizzaliebe

923LD4 Litzendorf

Mi., 07.02.2024, 18:00-21:00 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
zzgl. 9,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

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., 14.03.2024, 17:00-20:00 Uhr
Küche, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
zzgl. Materialkosten bar vor Ort
Lama Shamouka

12,80 €

923PE2 Pettstadt

Do., 18.04.2024, 17:00-20:00 Uhr
Küche, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
zzgl. Materialkosten bar vor Ort
Lama Shamouka

12,80 €

Essen wie im Urlaub

Urlaubsküche leicht gemacht. Lecker muss nicht immer kompliziert sein.
An diesen Abend werden wir Tintenfisch, Lamm, Halloumi zubereiten. Sie werden lernen mit der Tajine zu kochen.
Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

923ZA1 Zapfendorf

Di., 14.05.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und
Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €



Süßes und Desserts

Schokolade selbst gemacht

Wir machen unsere eigene Schokolade ohne Zucker und verwenden dazu leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besondere Wünsche gern mitbringen!

Bitte mitbringen: Backunterlage; Teigschaber; Geschirrtuch; Holzkochlöffel; leere Dosen, um die Schokolade mizunehmen.

921BH1 Buttenheim

Fr., 15.03.2024, 17:00-20:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

921LD2 Litzendorf

Do., 07.03.2024, 17:00-20:00 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

Getränke

Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten

Der Sommer kommt! Kräuter können uns erfrischen. Aber immer nur Minztee? Das geht auch anders! Gemeinsam stellen wir Kräuter- und Blütenlimos her, von herb-bitter über zitronig-erfrischend bis blumig-süß (Je nachdem was gerade wächst). Mit oder ohne Zucker? Das entscheidest du!

Bitte mitbringen: Schneidbrett, Messer, Schraubglas 250ml, Trinkglas, Flasche 500 ml.

921ZA2 Zapfendorf

Di., 04.06.2024, 18:00-21:00 Uhr
Garten, Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Stefanie Lunz **12,80 €**



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

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule



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.

950BR1 Breitenгүйбач

Fr., 12.04.2024, 14:30-17:30 Uhr

Handarbeitsraum, Verbandsschule Breitenгүйбач, Schulstr. 12, Breitenгүйбач
Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

13,50 €

950GU1 Gundelsheim

Fr., 19.04.2024, 17:00-20:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

15,30 €

Farbtyp-Beratung

Wollten Sie schon immer wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Gewinnen Sie durch die Wahl Ihrer richtigen Farben an Ausstrahlung!

950GU2 Gundelsheim

Sa., 09.03.2024, 10:00-14:30 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

22,95 €

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.

950HH1 Hohenhäusling

Do., 16.05.2024, 17:30-20:30 Uhr

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling
Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort

Elfi Jung

15,30 €

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.

950SZ1 Scheßlitz

Sa., 16.03.2024, 10:00-13:30 Uhr

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

für Erwachsene; Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort

Elfi Jung

17,85 €

Typgerechtes Schminken für Tag und Abend

Wie schminke ich mich typgerecht für den Tag und für den Abend?

Sie erfahren in diesem Seminar, wie leicht ein typgerechtes Tages-Make-up ist und wie Sie es zuhause wieder so hinbekommen. Unter Anleitung der Visagistin Gundula Schorn werden in diesem Workshop die Tipps und Trends gleich selbst umgesetzt. Zusätzlich wird erklärt, wie das Tages-Make-up schnell und effizient in ein glamouröses Abend-Make-up umgewandelt werden kann. Probieren Sie es aus!

950ST1 Stegaurach

Do., 14.03.2024, 18:00-21:00 Uhr

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort

Gundula Schorn

15,30 €

950ST2 Stegaurach

Do., 16.05.2024, 18:00-21:00 Uhr

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort

Gundula Schorn

15,30 €

KLÄRWERK

Wenn alles Scheiße ist.

**Psychische Unterstützungsangebote
in der Region Bamberg**



www.klaerwerk-bamberg.de

Schule

Durchhänger

Freundeskreis

Essstörungen

Schlechte Noten

Eltern

Krisen

Einsamkeit

Konsum

Familie

Wenn's dir schlecht geht,
findest du Unterstützung und
Infos unter...

www.klaerwerk-bamberg.de

Ein Projekt von:



Wir gestalten Integration! „Seien Sie dabei!“

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

**Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit**

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Kultur und Gestalten





Musik

Instrumentalkurse

Gitarre

Gitarre für Anfänger*innen

862BH1 Buttenheim
10 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 19.02.2024
Jürgen Dicker

34,- €

Gitarre

862LD1 Litzendorf
für Anfänger*innen; Einzelunterricht - 10 x 30
Min. auf Anfrage
Julian Sauer

185,- €

Klavier und Keyboard

Klavier - Einzelunterricht

864LD1 Litzendorf
Einzelunterricht - 10 x 30 Min. auf Anfrage
09505 /1446
Heidi Schirling

185,- €

Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

864PE1 Pettstadt
15 x freitags, 15:00-15:30 Uhr
ab 23.02.2024
Einzelunterricht (15x je 30 Min.) bei privat -
Uhrzeit nach Vereinbarung; Anmeldung über
die Außenstelle: 0171/1953549
Maximilian Konrad

277,50 €

Sonstiges

Handpan Schnupperkurs

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphärischer Klang entspannt und inspiriert.

Wir lernen verschiedene Handpans kennen, entdecken diese spielerisch und üben uns in kreativem Selbstausdruck. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Anschlagstechniken, erforschen die Tonleiter und den gesamten Klangkörper und erfahren etwas über den Aufbau einer Handpan.

Das Wichtigste: Wir müssen dabei nichts erreichen! Bei diesem Instrument verschwimmen die Grenzen zwischen Klang und Musik. Die freie Improvisation ist ohne musikalische Vorkenntnisse möglich. Alle sind entsprechend willkommen!

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 €, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.

865GU1 Gundelsheim
Fr., 09.02.2024, 18:00-20:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

9,40 €

865HA1 Hallstadt
Di., 16.04.2024, 18:00-20:00 Uhr
♿ Raum E 107, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

9,40 €

865SZ1 Scheßlitz
Do., 25.04.2024, 18:00-20:00 Uhr
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

9,40 €

865ZA1 Zapfendorf
Di., 30.04.2024, 18:30-20:30 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

9,40 €



Handpan Grundkurs

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphärischer Klang entspannt und inspiriert.

Fortführung des Schnupperkurses. Auch geeignet für Teilnehmer*innen mit musikalischen Grundkenntnissen.

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 €, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.

865GU2 Gundelsheim

Fr., 01.03.2024, 18:00-20:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Christian Gies

9,40 €

865HA2 Hallstadt

Di., 23.04.2024, 18:00-20:00 Uhr

♿ Raum E 107, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Christian Gies

9,40 €

865SZ2 Scheßlitz

Do., 02.05.2024, 18:00-20:00 Uhr

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Christian Gies

9,40 €

865ZA3 Zapfendorf

Mi., 08.05.2024, 19:00-21:00 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Christian Gies

9,40 €

Musizieren und Singen

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 Probentermins vorbei. Weitere Infos unter www.kh-chor.de.

870GS1 Geschäftsstelle

19 x freitags, 19:30-21:30 Uhr

ab 23.02.2024

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

5 x montags, 19:30-20:30 Uhr

ab 04.03.2024

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Flöte, Gitarre spielen und mehr
Andreas Gunreben

17,- €



Tanz

Tanzkurse

Tanzkurs

Erlernen oder Vertiefen von Grundsritten und Figuren je nach angegebenem Leistungsstand. Gebühr gilt pro Person.

855DO1 Dorgendorf

5 x sonntags, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.02.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Herta Thiel

25,- €

855DO5 Dorgendorf

5 x sonntags, 15:15-16:15 Uhr
ab 25.02.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen - ChaCha, Rumba, Tango
Georgia Täuber

17,- €

855MK1 Melkendorf

12 x freitags, 18:45-19:45 Uhr
ab 23.02.2024

Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf
- ausgebucht -
Georgia Täuber

40,80 €

Discofox

855DO3 Dorgendorf

5 x sonntags, 17:15-18:15 Uhr
ab 25.02.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Georgia Täuber

17,- €

855DO4 Dorgendorf

5 x sonntags, 16:15-17:15 Uhr
ab 25.02.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen
Georgia Täuber

17,- €

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

12 x donnerstags, 19:35-21:05 Uhr
ab 22.02.2024

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
nur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen
Peter Baumgärtner

60,- €

855GU2 Gundelsheim

12 x dienstags, 19:35-21:05 Uhr
ab 20.02.2024

Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
11. Forts.; auch für Wiedereinsteiger*innen
Peter Baumgärtner

60,- €

855GU3 Gundelsheim

12 x donnerstags, 18:20-19:20 Uhr
ab 22.02.2024

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
7. Fortsetzung
Peter Baumgärtner

40,80 €

855LT1 Lauter

12 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 19.02.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Anfänger - 5. Fortsetzung
Gabriele Mantel

40,80 €

855LT2 Lauter

6 x freitags, 18:30-20:00 Uhr
ab 23.02.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Anfänger - 3. Fortsetzung
Gabriele Mantel

30,- €



855SZ3

Scheßlitz

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 20.02.2024
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
für Anfänger*innen; bitte Hallen- / Gymnastik-
schuhe mit glatter Sohle mitbringen
Karin Ronke

75,- €

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 21.02.2024
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
für Fortgeschrittene
Andrea Thain-Hübner

51,- €

Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland

Tanzen, aber mit wem? Haben Sie Lust zum Tanzen, aber keine/n Partner*in? Haben Sie eine/n Partner*in, wissen aber nicht, wo man tanzen kann? Es gibt viele Tänze aus der ganzen Welt, bei denen man keine/n festen Partner*in braucht: Israel, Griechenland, Russland, Türkei, ehemaliges Jugoslawien, USA, Rumänien, England usw. Dort wird oft in Reihen getanzt. Es werden einfache Schritttänze getanzt, weil wir Freude an der Vielfältigkeit der Musik und Bewegung haben. Tanzen hält Körper und Seele zusammen und erhöht die Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

855HH1

Hohenhäusling

Do., 11.04.2024, 19:00-20:30 Uhr
Turnraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86,

Stadelhofen-Steinfeld

14-tägig, genaue Termine werden im Kurs festgelegt
Claudia Feltmann

5,- €

855PD1

Peulendorf

8 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 21.02.2024
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf
Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
14-tägig, genaue Termine werden im Kurs festgelegt
Claudia Feltmann

40,- €

Salsa-Tanzkurs

Spaß und Freude am Tanzen stehen im Salsa-Tanzkurs im Mittelpunkt. Nach dem Zeigen der ersten Schritte tanzen Sie paarweise zu Salsamusik. Nach und nach werden Figuren mit Namen erlernt sowie das Führen und Folgen. Es geht auch darum, Salsa von Grund auf zu verstehen. Teilnehmende, die schon Salsa tanzen, sind ebenso willkommen.

855PE1

Pettstadt

4 x sonntags, 14:00-15:30 Uhr
ab 14.04.2024
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Paartanz, für Anfänger*innen u. Wiedereinsteiger*innen
Jeana Lehrer

24,- €

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.



HipHop-Tanz

Lerne coole Moves und einzigartige Choreografien! Beim Hip Hop-Tanz lernst du, dich zu cooler Musik zu bewegen. In diesem Kurs haben die Kinder/Teens die Möglichkeit, sich beim Tanz auszuprobieren, sich als Gemeinschaft zu fühlen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

855SZ1 Scheßlitz

15 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 21.02.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

für Kinder - 7-11 Jahre

Melanie Rother

51,- €

Hip Hop für Kinder

855SN1 Schönbrunn

10 x montags, 15:30-16:15 Uhr
ab 08.04.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 5 - 7 Jahre - ausgebucht -

Samantha Mohr

25,- €

855SN2 Schönbrunn

10 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 08.04.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 8 - 12 Jahre - ausgebucht -

Samantha Mohr

34,- €

Kindertanz

855SN3 Schönbrunn

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 29.02.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 6 - 8 Jahre - ausgebucht -

Monika Dietz

34,- €

855WA1 Walsdorf

8 x samstags, 10:30-11:30 Uhr
ab 24.02.2024

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf

Alter: 4 - 6 Jahre - zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf

27,20 €

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz verkörpert Anmut und Lebensfreude. Er trainiert auf sanfte und wohltuende Weise den gesamten Körper und ist ein wirksames Fitnesstraining: Die Silhouette wird gestrafft und der Körper wird flexibel und geschmeidig. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß am Tanzen. Der orientalische Tanz, umgangssprachlich als Bauchtanz bekannt, ist ein besonders vielseitiger Tanzstil. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Tanzschuhe oder Socken.

148BR1 Breitengüßbach

8 x dienstags, 19:45-20:45 Uhr
ab 20.02.2024

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Anfänger und Wiedereinsteiger

Angelika Popp

27,20 €

148SE1 Stadelhofen

10 x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr
ab 21.02.2024

Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder Str. 20, Stadelhofen

Anfänger und Wiedereinsteiger

Angelika Popp

34,- €

148TU1 Trunstadt

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 22.02.2024

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

Angelika Popp

34,- €

Tanze! und fühle dich gut

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die ihren Körper in Schwung bringen und ihre Seele frei tanzen wollen. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Tänzerisch geht es auf eine Reise rund um die Welt - wir lernen dadurch viele Tanzkulturen kennen. Entspannt und mit viel Spaß tanzen wir um den Globus!

148ZA1 Zapfendorf

10 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 22.02.2024



Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Elena Rößler **50,- €**

Kunst

Malen und Zeichnen

Zentangle® - Frühlingserwachen

Tauchen Sie ein in die Welt von Zentangle® und lassen sich von den floralen, kunstvollen Mustern verzaubern. Die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie ein kleines Kunstwerk auf einem Zendala (kreisrunde Papierkachel) entsteht. Gönnen Sie sich eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter, schwarzer Fineliner 01, farbige Fineliner/Buntstifte, Radiergummi, Lineal, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer.

Ein Unkostenbeitrag von 3,50 € für Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

813BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 12.04.2024, 16:00-20:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

zzgl. Materialkosten 3,50 € bar vor Ort
Dagmar Beck **16,35 €**

Mandala meets Zentangle®

Zentangle® und Mandala sind eine perfekte Symbiose auf dem Weg zur kreativen Entspannung. Zusammen mit der Zentangle®-Technik kreieren Sie wunderschöne mit Muster gefüllte kreisrunde Kunstwerke, die sogenannten Zendalas. Lassen Sie sich von diesen tollen Zeichnungen inspirieren und verzaubern - und gönnen Sie sich eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter, schwarzer Fineliner 01, farbige Fineliner/Buntstifte, Radiergummi, Lineal, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer.

Ein Unkostenbeitrag von 3,50 € für Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 07.06.2024, 16:00-20:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

zzgl. Materialkosten 3,50 € bar vor Ort
Dagmar Beck **16,35 €**

Segen und Segenswünsche - erfahren, gestalten, weitergeben



Segen und Segenswünsche begegnen uns an verschiedenen Orten, in verschiedenen Kontexten und in vielen Religionen. Sie können Hoffnung spenden, Wertschätzung ausdrücken und uns unterstützen. Auch im Judentum sind Segenswünsche und Floskeln fest verankert. Wie und wo wird in einer kurzen Einführung von den Dozentinnen Beate Frassine und Maria S. Becker gezeigt. Mit verschiedenen Techniken werden dann Karten mit selbst gewählten Segenswünschen gestaltet. Währenddessen ist auch Zeit und Raum, sich über persönliche Erlebnisse und Gedanken mit Segen auszutauschen. Die Materialien erhalten Sie von der Kursleitung.



813BM3 Frensdorf-Bauernmuseum

Mi., 15.05.2024, 19:30-21:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

Workshop: Gestaltung von Karten - zzgl. Materialkosten 6 € bar vor Ort

Maria S. Becker, Beate Frassine **12,- €**

813BM5 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 14.06.2024, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 15.06.2024, 10:00-17:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

Mischtechnik - Blumen, Blüten, Farbe
Marit Budschigk **61,20 €**

Kalligrafie meets Handlettering

Kreativ mit Schrift sein! Der Kurs richtet sich an Kalligraf*innen, die klassisches Handlettering ausprobieren wollen, und an Handletteringbegeisterte, die sich einmal an die Kalligrafie wagen möchten.

Wir werden vieles ausprobieren und die Stärken der Kalligrafie erkunden sowie die Möglichkeiten des Handlettering nutzen. Wir benennen die gemeinsamen theoretischen Grundlagen der Schriftgestaltung und arbeiten damit. Kleine schöne Dinge werden dabei entstehen. Selberschreiben macht Spaß.

Bitte mitbringen: Brushpens (z.B. von Tombow), Fineliner, Breitfedern (3mm), Halter und Tinte u/o. Tusche, Spitzfedern (können auch erworben werden), kariertes und linienfreies Papier, Karton, z.B. Tonkarton in hellen Farben

813BM4 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 17.05.2024, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 18.05.2024, 10:00-17:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

Marit Budschigk **61,20 €**

Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei

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., 15.03.2024, 14:00-21:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger*innen: "Tulpen im Korb" - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

813KE2 Kemmern

Sa., 16.03.2024, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger*innen: "Snow Birch" - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

813KE3 Kemmern

So., 17.03.2024, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger*innen: "Ocean Sunrise" - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

813KE4 Kemmern

Do., 14.03.2024, 14:00-21:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger*innen: "Winterpracht" - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

Zeichnen im Museumsgarten

Schönes im Garten entdecken und aufs Papier bringen! Am Freitag geht es um Detailarbeit und die Anfertigung von Materialstudien. Dabei wird Zeichentechnik erklärt und geübt, es gibt Hinweise und Tipps zum Mischen von Farben und zum Umgang u.a. mit den Aquarellstiften (= wasservermalbare Buntstifte). Am Samstag geht es zum Zeichnen in den Garten (bei schlechtem Wetter findet es innen statt). Zum Einsatz kommen: Buntstifte, Aquarellstifte (Aquarellfarben optional).

Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Buntstifte, Aquarellstifte, Wasserglas, Rundpinsel ca. 0,5cm und ca. 1 cm, Aquarellblock und/oder Zeichenkarton mind. A4, Sitzgelegenheit (Malhocker), Arbeitsunterlage (Brett oder Pappe)



Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide

813LD1 Litzendorf

8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr
ab 27.02.2024

Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Fortgeschrittene; Bitte mitbringen: Pinsel, Malkasten, Aquarellblock, Wasserbehälter, Lappen

Michaela Gschwind

60,- €

Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosenbilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Farben, Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Kleidung

813PE1 Pettstadt

Sa., 23.03.2024, 9:30-12:30 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
nur für Kinder - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort

Margitta Grampp

12,80 €

813PE2 Pettstadt

So., 23.04.2023, 13:00-16:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder und Erwachsene - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort

Margitta Grampp

12,80 €

Wichtiger Hinweis:

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

Töpfern

Töpfern für Kinder

Das spielerische Arbeiten mit dem Material Ton weckt die Fantasie. Die zielorientierte Aufbauarbeit fördert Ausdauer und handwerkliches Geschick. An erster Stelle steht jedoch das Erlebnis des Formens mit den Händen: mit einem Klumpen Lehm der Fantasie Gestalt geben. Bitte mitbringen: Nudelholz, kleines Handtuch.

823HA1 Hallstadt

4 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 16.04.2024

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

zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort

Dorothea Senger

30,40 €

823KE1 Kemmern

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr
ab 26.02.2024

Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Kurs 1; für Vorschulkinder; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang während Bauarbeiten über linken Eingang der Schule

Dorothea Senger

30,40 €

823KE2 Kemmern

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr
ab 26.02.2024

Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Kurs 1; für Vorschulkinder; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang während Bauarbeiten über linken Eingang der Schule

Dorothea Senger

30,40 €

Töpfern für Erwachsene

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz, kleines Messer, kleine Holzspieße, evtl. Föhn.

823HA2 Hallstadt

5 x mittwochs, 19:30-21:45 Uhr
ab 13.03.2024

bei Privat

- ausgebucht -

Dorothea Senger

50,50 €



Sonstiges

Himmelis bauen



„Himmelis“ sind Dekorationsobjekte mit langer Tradition in Finnland. Ursprünglich werden sie aus Roggenstroh hergestellt und an die Decke der Wohnstube gehängt. Von einfachen Formen, das Grundelement ist ein Oktaeder, bis hin zu komplexen Figuren ist alles möglich. In diesem Workshop wird statt Stroh Papier verwendet. Aus dem Papier werden die Halme gerollt und geklebt. Dazu kann man alte Zeitungen, Bücher, Landkarten oder auch Geschenkpapier (wieder)verwenden. Man kann das Papier auch einfärben oder bemalen. Die Teilnehmenden haben vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten und können zugleich nicht mehr gebrauchte Sachen aus Papier „upcyclen“. Es entstehen zarte Mobile, die sich im Wind drehen, oder auch geometrische Objekte zum Hinstellen.

Bitte mitbringen: Kleber zum Verkleben der Papierhalme, Schere; Papier nach Geschmack (z.B. alte Zeitungen, Bücher, Landkarten, Geschenkpapier)

834BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 22.06.2024, 10:00-16:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

Gestaltung von Objekten aus Papier - zzgl. ca. 2 € Materialkosten bar vor Ort
Claudia Haselmann

30,60 €

Textiles Gestalten

Nähen

Nähkurs

Bei Neuanmeldungen bitte Fr. Pfister zur Abstimmung der nötigen Kursmaterialien kontaktieren: 0951/75437.

881HA2 Hallstadt

16 x mittwochs, 16:00-19:00 Uhr
ab 21.02.2024

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Regina Pfister

178,20 €

881HA3 Hallstadt

16 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr
ab 22.02.2024

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
- ausgebucht -

Regina Pfister

178,20 €

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, Näh-nadeln, Papier- und Stoffschere, Schnittmuster, Stoffe, Futter nach Bedarf.

881HA4 Hallstadt

Sa., 13.04.2024, 9:00-17:00 Uhr

♿ Raum F 104 (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Regina Pfister

37,80 €

881HA5 Hallstadt

Sa., 11.05.2024, 9:00-17:00 Uhr

♿ Raum F 104 (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Regina Pfister

37,80 €



881HA6 Hallstadt

Sa., 15.06.2024, 9:00-17:00 Uhr
 ☿ Raum F 104 (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
 Regina Pfister

37,80 €

Nähkurs für Kinder

Aus alter Jeans etwas Neues nähen: Wir kombinieren alte Jeans mit bunten Baumwollstoffen, Bändern, Applikationen usw. und verwandeln sie so zu Unikaten. Wenn Du eine Nähmaschine und eine Stoffschere hast, bringe sie mit! Jeans, Stoffe und Garne werden gestellt.

881WA1 Walsdorf

6 x samstags, 9:00-11:00 Uhr
 ab 24.02.2024
 bei Fr. Heidel, Blumenstr. 7, Walsdorf
 für nährfreudige Kinder ab 10 Jahren - zzgl.
 10,- € Materialkosten bar vor Ort
 Elke Heidel

40,80 €

881WA2 Walsdorf

6 x samstags, 11:00-13:00 Uhr
 ab 24.02.2024
 bei Fr. Heidel, Blumenstr. 7, Walsdorf
 für nährfreudige Kinder ab 10 Jahren - zzgl.
 10,- € Materialkosten bar vor Ort
 Elke Heidel

40,80 €

Werken

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, 19:00-22:00 Uhr
 ab 21.02.2024
 Werkraum, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
 zzgl. Materialkosten bar vor Ort
 Christine Engelhaupt

27,- €

Holzschnitzen

Holzschnitzen für Jedermann

Wir arbeiten frei nach Zeichnung oder Modell. Die Techniken des Kerbschnittes, des Reliefs und der Vollplastik werden gezeigt. Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obstholz, Zirkel, Schnitzseisen (soweit vorhanden), Klüpfel.

822SZ1 Scheßlitz

5 x montags, 19:00-21:15 Uhr
 ab 19.02.2024
 Werkraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
 Einstieg für Anfänger*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden
 Dietmar Dorscht

37,50 €

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

MACH DEN LANDKREIS *bunter*

DU HAST EINE PROJEKTIDEE FÜR DEN LANDKREIS BAMBERG? WIR UNTERSTÜTZEN DICH!



Erzähl' uns Deine Idee!

Egal ob Workshop, Vortrag, Kunstprojekt oder ein Begegnungsfest. Es gibt unzählige Möglichkeiten, den Landkreis zu gestalten und bunter zu machen! Wenn Du noch Ideen brauchst, hol' Dir doch Inspiration auf unserer Homepage oder melde Dich bei uns!



Beantrage eine Projektförderung!

Wir von Demokratie leben im Landkreis Bamberg unterstützen Dein Projekt bei Bedarf auch finanziell! Stelle einen Förderantrag, um Deine Idee zu einem Projekt zu machen.



Setze Dein Projekt um!

Wir helfen Dir, Dein Projekt für Demokratie und Toleranz im Landkreis Bamberg umzusetzen. Melde Dich bei uns und wir unterstützen Dich dabei!

SO ERREICHST DU UNS



info@demokratie-leben-ist.de



0951 85 719



demokratie-leben-ist.de



@demokratieleben_bambergland



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

ZUSAMMEN für
DEMOKRATIE
in Stadt und Landkreis **BAMBERG**



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) 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.

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



Altendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf
09545 / 441373

Gesundheit und Fitness

120AL1	Qi Gong	72
122AL1	Waldbaden - Workshop	76
133AL1	Gymnastik für Senior*innen	90
170AL1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	78
170AL2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	78

Amlingstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas
Spielberg 2, 96129 Strullendorf
09543 / 41100
haas.karin@web.de

Gesundheit und Fitness

120AM1	Qi Gong	73
--------	---------	----

Baunach

Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein
Augraben 3, 96148 Baunach
09544 / 2654

Gesundheit und Fitness

121BN3	Yoga Kurs 3	67
121BN5	Yoga Kurs 4	67
121BN6	Yoga Kurs 5	67
143BN1	Fitnessgymnastik	81
149BN3	Zumba	97
149BN4	Zumba	97
150BN2	Latin Dance Workout	98
152BN1	Wassergymnastik	95
152BN2	Wassergymnastik	96
154BN1	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	95
154BN2	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	95
170BN3	Wirbelsäulengymnastik	78
170BN4	Wirbelsäulengymnastik	78

Bischberg

Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg
0951 / 7002465
vhs@fuenferhardts.de

Sprachen

711B1	Improve your English Niveau B1	62
-------	--------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

121B1	Yoga	67
130B1	Bauch, Beine, Po	86
133B1	Gymnastik für Seniorinnen	90
143B1	Fitnessgymnastik	81
153B1	Aquafitness	96
153B2	Aquafitness	96
153B3	Aquafitness	96
153B4	Aquafitness	96
153B5	Aquafitness	96
170B1	Wirbelsäulengymnastik	78
170B2	Wirbelsäulengymnastik	78
171B1	Organgymnastik Kurs 1	99
171B2	Organgymnastik Kurs 2	99

Breitengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Kerstin Schneiderbanger
96149 Breitengüßbach
09544 / 8649399
vhs-breitenguessbach@online.de

Gesellschaft und Leben

450BR1	Vogelstimmenwanderung	33
450BR2	Plastikfrei für Einsteiger*innen	26
450BR3	Kräuterführung „Frühlingskräuter“	33

Gesundheit und Fitness

120BR1	Qi Gong	73
122BR1	Waldbaden - Workshop	76
133BR1	Sturzprophylaxe	91
139BR1	Aikido für Kinder	94
139BR2	Aikido für Kinder	94
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	78
921BR1	Zünftige Rezepte für Biergarten und Picknick	100

923BR3	Indische Küche	101
923BR4	Indische Küche	101
925BR1	Brot und Brötchen einfach selber backen	100
950BR1	Haare flechten - leicht gemacht	104

Kultur und Gestalten

148BR1	Orientalischer Tanz	112
--------	---------------------	-----

Burgebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer
Dr.-Albert-Zölch-Straße 23
96138 Burgebrach
09546 / 5228
d-neugebauer@gmx.net

Sprachen

711BU1	Englisch	62
714BU1	Englisch für Kinder Alter: 3. + 4. Klasse	62
721BU2	Französisch	62
731BU1	Italienisch	63
741BU1	Spanisch	63

Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	73
120BU2	Qi Gong Kurs 2	73
120BU3	Qi Gong Kurs 3	73
121BU1	Yoga Kurs 1	67
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	67
121BU3	Yoga Mittelstufe	67
121BU4	Yoga und Ayurveda	66
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	90
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	90
133BU3	Gymnastik - 60 plus	99
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	92
143BU1	Body-Workout	82
143BU2	Body-Workout	82
152BU1	Wassergymnastik	96
153BU1	Aquafitness Kurs 1; im Flachwasser	96
153BU2	Aquafitness Kurs 2; im Flachwasser	97
153BU3	Aquafitness im Tiefwasser 1	97
153BU4	Aquafitness im Tiefwasser 2	97

153BU5	Aquafitness im Tiefwasser 3	97
170BU1	Wirbelsäulengymnastik	78
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	78

Burgellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Gerhard Schuster
Am Ellerbach 23, 96110 Scheßlitz
09542 / 773053
gerhard.inge@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121BG1	Yoga	66
121BG2	Yoga	66
131BG1	Gymnastik für Frauen	89

Buttenheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim
09545 / 5947
christinebickel@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121BH1	Yoga Kurs 1 - ausgebucht -	66
121BH2	Yoga Kurs 2 - ausgebucht -	66
121BH3	Yoga	66
125BH1	Pilates	88
143BH1	Body-Workout	82
143BH2	Piloxing®	83
921BH1	Schokolade selbst gemacht	103

Kultur und Gestalten

862BH1	Gitarre für Anfänger*innen	108
--------	----------------------------	-----

Dorgendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Gütlein
Hohe Tanne 6, 96148 Baunach
09544 / 4641

Gesundheit und Fitness

143DO1	Muskelaufbau - Rückenfitness - Stretching	84
143DO2	Dance Fitness für Kinder	84
170DO1	Wirbelsäulengymnastik	78

Kultur und Gestalten

855DO1	Tanzkurs für Fortgeschrittene	110
--------	-------------------------------	-----

855D03	Discofox für Fortgeschrittene	110
855D04	Discofox für Anfänger*innen	110
855D05	Tanzkurs für Anfänger*innen	110

Drosendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn
Mühlweg 14 a, 96117 Memmelsdorf
09505 / 2386005
uja1960@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

121DR1	Yoga	67
121DR2	Yoga	67
121DR3	Yoga für Kinder	70
121DR4	Yoga für Kinder	71
121DR5	Yoga	67
143DR1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	84
170DR1	Wirbelsäulengymnastik	78

Ebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Hanne Thomann-Kraus
Langäckerstr. 16, 96157 Ebrach
09553 / 1226
rhkraus@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121EB1	Yoga	67
--------	------	----

Erlau

Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann
Langermoos 1, 96194 Walsdorf
09549 / 7161
w.rackelmann@gmx.de

Gesundheit und Fitness

170EU1	Wirbelsäulengymnastik	78
--------	-----------------------	----

Frensdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Raabe
An der Röth 6a, 96158 Frensdorf
0171 / 7154652
frensdorfvhs@gmail.com

Sprachen

711FR1	Englisch sprechen	62
--------	-------------------	----

Gesundheit und Fitness

120FR1	Qi Gong für Senior*innen	74
121FR1	Yoga	67
121FR2	Yoga	68
125FR1	Pilates und Faszientraining Kurs 1	88
125FR2	Pilates und Faszientraining Kurs 2	89
125FR3	Power-Pilates	89
137FR1	Babyturnen	92
137FR2	Babyturnen	92
137FR3	Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre	92
137FR4	Turnmäuse Alter: 3 - 4 Jahre	92
137FR5	Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre	92
137FR6	Turnkids Alter: ab 5 Jahre	93
143FR1	Body-Workout	82
143FR3	Fitness mit Schwungringen	84
146FR1	Step-Aerobic	87
170FR1	Rückenfit - Mobility	80

Frensdorf-Bauernmuseum

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

923BM1	Alles koscher oder was?	102
--------	-------------------------	-----

Kultur und Gestalten

813BM1	Zentangle® - Frühlingserwachen	113
813BM2	Mandala meets Zentangle®	113
813BM3	Segen und Segenswünsche - erfahren, gestalten, weitergeben	113
813BM4	Kalligrafie meets Handlettering	114
813BM5	Zeichnen im Museumsgarten	114
834BM1	Himmelis bauen	116

Geisfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121GE1X	Yoga	68
170GE1X	Wirbelsäulengymnastik	78

Geschäftsstelle

Ihr Kontakt vor Ort:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg
0951 / 85760
info@vhs-bamberg-land.de

Beruf und Karriere

400GS50 ZOOM Videokonferenzen

400GS51 Grundkurs Microsoft Word 2016

400GS52 Grundkurs Microsoft Excel 2016

Studienreisen

480GS01 Studienreise: Auf Spurensuche in Prag und Theresienstadt 40

480GS13 Studienreise: Kunst an der Côte d'Azur 2024 40

480GS14 Studienreise: Auf den Spuren großer Expressionisten. Kunst und Kultur zwischen München und dem Alpenrand 42

480GS15 Studienreise: 1300 Jahre Kloster Reichenau und Große Landesausstellung in Konstanz 43

480GS16 Studienreise: Köln mit Sonderausstellung: "Paris 1874: Revolution in der Kunst" 37

480GS17 Studienreise: Süddeutschland von den Römern bis ins frühe Mittelalter mit Besuch der Bayerischen Landesausstellung 44

490GS20 Tagesfahrt: Erfurts jüdisches Erbe 45

490GS21 Tagesfahrt: Stuttgart - Sonderausstellung „Modigliani. Moderne Blicke“ und Weisenhof-Siedlung 46

490GS22 Tagesfahrt: Erfurt DomStufen-Festspiele "Anatevka" 47

Theater

318GS30 Maria Stuart Friedrich Schiller 10

318GS40 Calderón-Spiele 2024: "Das Spiel von Liebe und Zufall" Dienstag, 02. Juli 2024 - 20:30 Uhr - Alte Hofhaltung Bamberg 11

Gesellschaft und Leben

250GS1 Kulturhistorischer Rundgang in Burgwindheim 19

250GS2 Auf den Spuren der Zisterzienser in Ebrach 19

410GS01 Russland und Putin 24

410GS02 Die Kibbuzim in Scheßlitz: Ein vergessener Teil der jüdischen Nachkriegsgeschichte 16

410GS03 Jüdische Spuren in Demmelsdorf 17

412GS01 Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun? 38

450GS1 Ausstellung "Rebellinnen - Frauen verändern die Welt" 14

450GS2 Wanderung zum Schloss Greifenstein mit Besichtigung 17

Kultur und Gestalten

870GS1 Chorgesang 109

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 87

138GD2 Kick-Box-Aerobic Kurs 2 87

143GD1 Fitnessgymnastik Kurs 1 81

143GD2 Fitnessgymnastik Kurs 2 81

143GD3 Move your Body 84

143GD4 Faszien-Training u. Pilates-Flows 84

143GD5 Fitness mit Schwungringen 84

145GD1 Gewaltprävention/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen 94

Gundelsheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim
0951 / 4072890
ursel.baur@yahoo.de

Gesellschaft und Leben

452GU5	"Oben" -Kino-	27
452GU6	"Mittagsstunde" -Kino-	27

Sprachen

731GU1	Italienisch	63
--------	-------------	----

Gesundheit und Fitness

120GU1	Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems	74
121GU1	Yin-Yoga	71
121GU2	Yin-Yoga trifft Yoga Nidra	71
121GU3	Yin-Yoga trifft Yoga Nidra	71
143GU1	Fitnessgymnastik	81
145GU1	Selbstverteidigung für Frauen	94
145GU2	Selbstverteidigung für Frauen	94
170GU1	Wirbelsäulengymnastik	79
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	79
170GU3	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	79
950GU1	Haare flechten - leicht gemacht	104
950GU2	Farbtyp-Beratung	104

Kultur und Gestalten

834GU1	Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus	117
855GU1	Line Dance für Fortgeschrittene	110
855GU2	Line Dance	110
855GU3	Line Dance	110
865GU1	Handpan Schnupperkurs	108
865GU2	Handpan Grundkurs	108
870GU1	Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)	109

Hallstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Katrin Gunzelmann
Südring 12, 96103 Hallstadt
0951 / 1858900
vhshallstadt@web.de

Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	71
121HA2	Hatha-Yoga	71
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	71
121HA4	Yoga für den Rücken	72
131HA1	Dance-Aerobic	87
134HA1	Spiel und Bewegung für Kinder	93
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	79
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	79

Kultur und Gestalten

823HA1	Töpfern für Kinder	115
823HA2	Töpfern für Erwachsene	115
855HA1	Let's dance - Show dance	111
865HA1	Handpan Schnupperkurs	108
865HA2	Handpan Grundkurs	109
881HA2	Nähkurs	116
881HA3	Nähkurs	116
881HA4	Nähsamstag	116
881HA5	Nähsamstag	116
881HA6	Nähsamstag	117

Heiligenstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Dr. Peter Weinmann
Burggrub Haus 41, 91332 Heiligenstadt
09198 / 997494
peterweinmann@protonmail.com

Gesellschaft und Leben

218HE1	Mobbing - nicht mit mir!	34
218HE2	Selbstbehauptungstraining für Kinder	34

Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	68
121HE11	Yoga	68
121HE2	Yoga	68
121HE21	Yoga	68
150HE1	Latin Dance Workout	98

Herrnsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

170HD1 Wirbelsäulengymnastik 79

Hirschaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid
09543 / 417737

Gesundheit und Fitness

131HI1	Gymnastik für Frauen	89
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	90
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	90
143HI1	Body-Workout	83
143HI2	Body-Workout	83
150HI1	Latin Dance Workout	98

Hohenhäusling

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Stadter
Hohenhäusling 19, 96187 Stadelhofen
09207 / 9383
irmgard.stadter0710@gmail.com

Gesellschaft und Leben

450HH1 Fahrt in den Frühling... 14

Gesundheit und Fitness

143HH1	Body-Workout	83
170HH1	Wirbelsäulengymnastik	79
950HH1	Workshop Blitz-Make-up	104

Kultur und Gestalten

855HH1	Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland	111
--------	---	-----

Kemmern

Ihr Kontakt vor Ort:

Rosalie Eiermann
Frankenstr. 22, 96164 Kemmern
09544 / 839066 (bitte auch auf AB sprechen)
Rosalie.eiermann@arcor.de

Sprachen

731KE1	Italienisch	63
--------	-------------	----

Gesundheit und Fitness

121KE1	Yoga Kurs 1	68
121KE2	Yoga	68
121KE3	Yoga	68
121KE4	Yoga	68
125KE1	Pilates	88
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	91
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	91
137KE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	92
137KE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	92
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	81

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	114
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

Gesundheit und Fitness

143KD1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	85
--------	--------------------------------	----

Lauter

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter
09544 / 6241
annette.boellner@gmx.de

Sprachen

711LT1	Englisch auffrischen	62
711LT2	Englisch für Anfänger	62

Gesundheit und Fitness

121LT1	Yoga	69
128LT1	Sanftes Bewegungstraining	75
143LT1	Body-Styling	85
143LT2	Body-Workout	83
150LT1	Dance Fitness für Kinder	98
150LT2	Dance Fitness für Kinder	84
150LT3	Dance Fitness für Kinder	98
170LT3	Wirbelsäulengymnastik	79

Kultur und Gestalten

855LT1	Line Dance für Anfänger	110
855LT2	Line Dance für Anfänger	110

Litzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knobloch
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf
09505 / 1446

Gesundheit und Fitness

120LD1	Qi Gong	73
120LD2	Qi Gong	73
120LD3	Qi Gong	73
121LD1	Yoga	68
121LD2	Yoga	68
121LD3	Yoga	68
125LD2	Pilates	88
125LD3	Pilates	88
130LD1	Bauch, Beine, Po	86
143LD1	Body-Workout	83
143LD2	Fitnessstraining für Männer	89
143LD4	Body-Workout	83
149LD2	Zumba	97
170LD1	Wirbelsäulengymnastik	79
170LD2	Wirbelsäulengymnastik	79
921LD2	Schokolade selbst gemacht	103
923LD1	Indische Küche	101

923LD2	Indische Küche	101
923LD3	Mexikanische Küche	102
923LD4	Pizzaliebe	102

Kultur und Gestalten

813LD1	Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide	114
862LD1	Gitarre	108
864LD1	Klavier - Einzelunterricht montags	108

Lohndorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf
09505 / 6715
Michaela.Laufer@web.de

Gesundheit und Fitness

170LO1	Wirbelsäulengymnastik	79
170LO2	Wirbelsäulengymnastik	79

Melkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf
09505 / 8826

Gesundheit und Fitness

121MK1	Hatha-Yoga	71
149MK1	Zumba	97
170MK1	Wirbelsäulengymnastik	80

Kultur und Gestalten

855MK1	Tanzkurs	110
--------	----------	-----

Memmelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf
0951 / 42424
margitlang54@gmx.de

Sprachen

741ME1	Spanisch Niveau A1	63
--------	--------------------	----

Gesundheit und Fitness

120ME1	Qi Gong Kurs 1	73
120ME2	Qi Gong Kurs 2	73
121ME1	Yoga Kurs 1	69

121ME4	Feldenkrais bewegt	77
121ME5	Yogalates	72
121ME7	Yoga	69
121ME8	Hatha-Yoga	71
125ME1	Pilates Kurs 1: nur für Frauen	88
125ME2	Pilates Kurs 2: nur für Frauen	88
143ME1	Fitnessgymnastik	82
143ME2	Body-Workout	83
170ME1	Fit im Rücken	81
170ME3	Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene	81
170ME4	Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene	81
170ME6	Wirbelsäulengymnastik 60 plus	80

Mönchsambach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer
09549 / 8339

Gesundheit und Fitness

152MO1	Wassergymnastik	96
152MO2	Wassergymnastik	96
170MO1	Wirbelsäulengymnastik	80

Mühlendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer
Doldenacker 10, 96135 Stegaurach
0951 / 299111

Gesellschaft und Leben

250MU1	Ausgefallene Bestattungsarten und Gestaltung einer Lebensfeier	32
--------	--	----

Gesundheit und Fitness

121MU1	Yoga Kurs 1	69
121MU2	Yoga Kurs 2	69
130MU1	Bauch, Beine, Po	86

Oberköst

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Förth
Oberköst 45, 96138 Burgebrach
09546 / 8108
angela-foerth@t-online.de

Gesundheit und Fitness

143OK1	Fitnessgymnastik	82
--------	------------------	----

Pettstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Kaiser
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt
09502 / 9266715
michaelakaiser20@gmx.de

Sprachen

731PE1	Italienisch	63
741PE1	Spanisch	63
741PE2	Spanisch	63

Gesundheit und Fitness

121PE1	Yoga Vinyasa Flow	72
121PE3	Yoga	69
121PE5	Yoga	69
121PE6	Yoga	69
133PE1	Gesundes Bewegen für Senior*innen	91
134PE10	Bodenturnen für Kinder	94
134PE5	Ballett für Kinder	98
134PE7	Basketball - Intensivkurs in den Osterferien Alter: 5 - 7	99
134PE9	SHINE Dance für Teens	98
138PE1	Tennis Express für Erwachsene	99
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	85
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	91
143PE4	Outdoor Fitness	85
143PE5	Leichtes Walking u. Kräftigung der Körpermitte - outdoor	85
143PE6	Leichtes Walking u. Kräftigung der Körpermitte	85
146PE1	Step-Aerobic	87
923PE1	Orientalische Küche	102
923PE2	Orientalische Küche	102

Kultur und Gestalten

813PE1	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	115
813PE2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	115
855PE1	Salsa-Tanzkurs	111
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	108

Peulendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Oswald Goppert
Peulendorf 60, 96110 Scheßlitz
09542 / 70204
o.goppert@goppert-buero.de

Gesundheit und Fitness

170PD1 Wirbelsäulengymnastik 80

Kultur und Gestalten

855PD1 Internationale Tänze mit
Schwerpunkt Griechenland 111

Rattelsdorf / Ebing

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Skalischus
Weinbergstraße 36, 96120 Bischberg
09547 / 6961
Maria.Skalischus@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121RA1 Yoga Kurs 1 69
121RA2 Yoga Kurs 2 69
121RA4 Yoga 69
125RA1 Pilates 88
125RA2 Pilates 88

Reckendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Siegfried Kieling-Gundelsheimer
Hauptstr. 36, 96182 Reckendorf
09544 / 2461
sg-kieling@gmx.de

Gesundheit und Fitness

122RE1 Autogenes Training 76
122RE2 Progressive Muskelentspan-
nung 76
134RE1 Turnen für Kinder Alter: 4 - 5
Jahre 94
134RE2 Turnen für Kinder Alter: 6 - 8
Jahre 94
137RE1 Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre 93
137RE2 Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre 93
170RE2 Wirbelsäulengymnastik 80
170RE3 Wirbelsäulengymnastik -
Halbzeit plus 81

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 90
170RO1 Wirbelsäulengymnastik 80

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 - die 8 Brokate 74
120RH2 Qi Gong und Meditation 74

Sassanfahrt

Ihr Kontakt vor Ort:

Margareta Essel
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid
09543 / 5802

Gesundheit und Fitness

120SA1 Qi Gong - ausgebucht - 74
120SA2 Qi Gong - ausgebucht - 74
143SA1 Fitnessgymnastik 82
149SA1 Zumba 98

Schammelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Luitgard Möhrlein
Im Löffelholz 3, 96123 Litzendorf
09505 / 6342
luitgard.moehrlein@gmail.com

Gesundheit und Fitness

170SM1 Wirbelsäulengymnastik 80

Scheßlitz

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Löhlein
Lindenallee 29, 96110 Scheßlitz
09542 / 7720067
vhs.schesslitz.loehlein@web.de

Gesellschaft und Leben

200SZ1	Offener Spieleabend	34
218SZ1	Selbstbehauptungstraining für Kinder	34
218SZ2	Mobbing - nicht mit mir!	34

Sprachen

731SZ1	Italienisch	63
--------	-------------	----

Gesundheit und Fitness

120SZ1	Qi Gong - Pflege der Lebenskraft	74
120SZ2	Qigong als Weg in die Meditation	74
121SZ1	Yoga	70
121SZ4	Vinyasa Yoga - Poweryoga	72
123SZ1	Fußmassage leicht gemacht	77
123SZ2	Shiatsu und Meridiane	77
130SZ1	Bauch, Beine, Po	87
143SZ2	Body-Workout	83
143SZ3	Fit ins Wochenende!	86
145SZ1	Selbstverteidigung für Frauen	94
149SZ1	Zumba	98
149SZ3	Strong Nation	86
152SZ1	Wassergymnastik	96
153SZ1	Aquafitness	97
921SZ1	Frühjahrs-Brunch	100
921SZ2	Linsenliebe	101
923SZ1	Indische Küche	102
923SZ2	Indische Küche	102
950SZ1	Typgerechtes Tages-Make-up	104

Kultur und Gestalten

822SZ1	Holzschnitzen für Jedermann	117
855SZ1	HipHop-Tanz	112
855SZ3	Line Dance	111
865SZ1	Handpan Schnupperkurs	108
865SZ2	Handpan Grundkurs	109

Schlüsselfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Heinrich Messingschlager
Eichendorffstr. 6, 96132 Schlüsselfeld
09552 / 7544
feuerzeichen1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

128SF1	Tai Chi Chuan Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen	75
143SF1	Fitnessgymnastik	82
170SF1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	80

Schönbrunn

Ihr Kontakt vor Ort:

Monika Dietz
Amselweg 15, 96185 Schönbrunn
09546 / 5955850
moni.papsthards@web.de

Gesundheit und Fitness

134SN1	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	93
134SN2	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 5 - 6 Jahre	93
137SN1	Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil	93
143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	85
145SN1	Kung Fu Alter: 7 - 10 Jahre	95

Kultur und Gestalten

855SN1	Hip Hop für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	112
855SN2	Hip Hop für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	112
855SN3	Kindertanz Alter: 6 - 8 Jahre	112

Seußling

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SS1	Yoga	70
130SS1	Bauch, Beine, Po	86

Stackendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

143T11X Dance-Workout 86

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

121SC1X Yoga 69

131SC1X Gymnastik für Frauen 89

Stegaurach

Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison

0151 / 22301088

j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

Gesundheit und Fitness

120ST1 Qi Gong 74

122ST1 Traum- und Fantasiereisen 77

128ST1 Tai Chi 75

128ST2 Ba Gua 75

145ST1 Kung Fu 95

145ST2 Kung Fu 95

145ST3 Kung Fu 95

149ST1 Zumba 98

170ST1 Wirbelsäulengymnastik 80

170ST2 Wirbelsäulengymnastik 80

950ST1 Typgerechtes Schminken für Tag und Abend 104

950ST2 Typgerechtes Schminken für Tag und Abend 104

Steppach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lieselotte Götz

Apollostr. 8, 96178 Pommersfelden

09548 / 1678

lieselotte.goetz@googlemail.com

Gesellschaft und Leben

450SH1 Plastikfrei für Einsteiger*innen 26

Gesundheit und Fitness

133SH1 Gymnastik für Senior*innen 90

133SH2 Gymnastik für Senior*innen 90

143SH1 Fitnessgymnastik 82

Strullendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held

Kellerberg 8, 96129 Strullendorf

09543 / 850460

silke-held@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SD1 Yoga 69

128SD1 Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene 75

Tiefenellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller

Lehmweg 5, 96123 Litzendorf

09505 / 6667

goeller.hum@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121TF1 Hatha-Yoga 71

121TF2 Hatha-Yoga 71

143TF1 Body-Workout 83

143TF3 Body-Workout 83

146TF1 Step-Aerobic 87

921TF1 Frühlingsküche 101

Trabelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Rita Köbrich
Mathesleite 22, 96170 Lisberg
09549 / 7768

Gesundheit und Fitness

121TR1	Yoga	70
121TR2	Yoga	70
121TR3	Yoga	70
170TR1	Wirbelsäulengymnastik	80

Trosdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hildegard Görtler
Krönersberg 8, 96120 Bischberg
09503 / 7448

Gesundheit und Fitness

131TS1	Gymnastik für Frauen	89
--------	----------------------	----

Trunstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Käßmann
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt
09503 / 1524

Gesellschaft und Leben

250TU1	Kräuterführung	33
--------	----------------	----

Gesundheit und Fitness

121TU1	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	72
131TU1	Gymnastik für Frauen	89
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	90
143TU1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	84
143TU2	Fitnessgymnastik	82

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	70
121TG2	Yoga	70
121TG5	Yoga für Männer	72
121TG6	Yoga für Männer	72
152TG1	Wassergymnastik	96
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	80

Unterhaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Birgit Pfohlmann
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid
09503 / 5382

Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	70
122UN1	Autogenes Training mit Meditation	77
122UN2	Autogenes Training mit Meditation	77

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	88
125WA2	Pilates	88
130WA1	Bauch, Beine, Po	87
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	90
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	90
150WA1	Let's dance	99

Kultur und Gestalten

855WA1	Kindertanz Alter: 4 - 6 Jahre	112
881WA1	Nähkurs für Kinder	117
881WA2	Nähkurs für Kinder	117

Zapfendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Elena Rößler
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf
09547 / 2394023
elena.roessler.vhs@gmx.de

Gesellschaft und Leben

450ZA1	Kräuterführung „Frühlingskräuter“	33
450ZA2	Sonnwendkräuterführung	33

Sprachen

731ZA1	Italienisch Niveau A2	63
--------	-----------------------	----

Gesundheit und Fitness

120ZA1	Taiji-Qigong 18	76
121ZA1	Yoga	70
121ZA2	Yoga für den Rücken	72
128ZA1	Tai Chi Chuan	75
919ZA1	Sauerkraut im Glas - einfach lecker!	100
921ZA1	Frühlingsküche	101
921ZA2	Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten	103
923ZA1	Essen wie im Urlaub	102

Kultur und Gestalten

148ZA1	Tanze! und fühle dich gut	112
865ZA1	Handpan Schnupperkurs	108
865ZA3	Handpan Grundkurs	109

Zeegendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Schardig
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf
09505 / 5595

Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	80
--------	-----------------------	----

Zettmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Thürstein
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn
09546 / 1662
erwin.thuerstein@gmx.de

Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	89
--------	----------------------	----



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: Januar 2024

Anmeldung und Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Bamberg-Land zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

Leistungen

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 6 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines/r Kursleiters/in oder bei anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land eingegangen sein muss. Bei Kursen mit mindestens 7 Terminen kann der/die Teilnehmende nach dem 1. Unterrichtstermin des Kurses vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss in diesem Fall bis spätestens drei Werktage nach dem 1. Kurstermin schriftlich oder per E-Mail direkt bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Gebühr fällt nur für den besuchten Termin an.

Jeder Rücktritt muss immer schriftlich erfolgen unter Angabe der Kursnummer, dem Kurstitel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden entweder per Mail an: info@vhs-bamberg-land.de oder per Post an die VHS Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg. Ein Rücktritt lediglich bei der Außenstelle oder der Kursleitung der VHS ist nicht zulässig.

Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der Volkshochschule ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich. Dieser ist mit der Anmeldung bei der örtlichen Außenstellenleitung oder in der Geschäftsstelle in Kopie abzugeben. **Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) können nicht ermäßigt werden.**

10 % Ermäßigung:

- Familienpass „Däumling“ – nur bestimmte Kurse und in dem im Pass angegebenen Umfang. Der Coupon ist mit der Anmeldung abzugeben. Wir fördern damit die gemeinsame Kursteilnahme eines Eltern-/Großelternteils mit einem Kind, z.B. bei Eltern-Kind-Gymnastik, Kinderschwimmen mit einem Eltern-Teil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).



25 % Ermäßigung:

- Schwerbehinderte
- Student*innen
- Personen, die Hilfen nach ALG I, ALG II oder Sozialhilfe beziehen
- Asylbewerber*innen
- Inhaber*innen der Jugendleiterkarte (Juleica)
- Inhaber*innen der Ehrenamtskarte des Landkreises Bamberg

50 % Ermäßigung:

- aktive Kursleiter*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

Bildungspaket „Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen“:

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben grundsätzlich einen Anspruch auf das Bildungspaket, wenn sie bzw. die Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten. Ein Anspruch besteht frühestens ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wird. Für die soziale und kulturelle Teilhabe stehen pro berechnete Person max. 120,- € im Jahr zur Verfügung.

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie im Jobcenter, Landratsamt oder in Ihrer Gemeinde. Die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen, bitte stellen Sie gleichzeitig den Antrag. Der genehmigte Antrag muss vor Kursbeginn vorliegen!

Keine Ermäßigung:

Bei Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen sowie für Sonderkurse, Führungen, Exkursionen und Studienreisen und -fahrten ist eine Ermäßigung nicht möglich. Eintritte und Materialkosten sind nicht individuell erstattungsfähig.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

Sonstiges

Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Fax, Brief oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Fax: (0951) 85-767, E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Organisatorische Hinweise (Anlage 1)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **vor Kursbeginn** an. Sie können sich im **Internet unter www.vhs-bamberg-land.de** anmelden, Sie erhalten dann eine automatisierte Bestätigung. Wir leiten Ihre Anmeldung an die jeweilige Außenstelle weiter.

Sie können sich auch **schriftlich mit einem Anmeldeformular** über die jeweils angegebene Außenstellenleitung anmelden. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis.

Sie können an den Kursen in jeder Außenstelle im Landkreis teilnehmen.

Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie verbindlich bei dem ausgewählten Kurs angemeldet.

Entgelte

Die Entgelte wurden von den Kreisorganen festgelegt und differieren bezüglich Kursdauer und Vorbereitungsaufwand etc. Sie sind grundsätzlich im Programmheft oder Internet einsehbar, über die Außenstellenleitung oder über die Geschäftsstelle der VHS zu erfragen. **Die reguläre Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen.**

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann in Absprache mit den Teilnehmer*innen eine höhere Gebühr angesetzt werden, damit der Kurs stattfinden kann. Nähere Auskünfte zum Anmeldestand und der entsprechenden Entgelthöhe erteilen die Außenstellenleitungen.

Für **Vorbesprechungen** mit den Kursleitungen berechnen wir eine **zusätzliche Gebühr. Mietkosten**, die evtl. **für gemeindefremde Räume** entstehen, werden **auf die Kursteilnehmer*innen umgelegt**.

In den Bereichen Hauswirtschaft, Werken und kreatives Gestalten fallen ggf. **zusätzlich zum Kursentgelt noch Materialkosten** an, die direkt bei der Kursleitung bar zu begleichen sind.

Zahlungsarten / SEPA

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Lastschrift vom Konto. **Für diese benötigen wir ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat.**

Der/die Teilnehmer*in sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von fehlerhaften Kontoangaben, Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des/der Teilnehmer*in, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die VHS Bamberg-Land verursacht wurde.

Rückerstattung von Kursentgelten

Eine Rückerstattung erfolgt, wenn ein Kurs oder Kursanteil von der VHS abgesagt wird oder aus Gründen ausfällt, die die VHS zu vertreten hat. Wenn aus Gründen, die der/die Teilnehmer*in zu verantworten hat (z.B. Krankheit, Urlaub o. ä.), Kurstermine nicht wahrgenommen werden können, besteht **kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgeltes**. Rücktrittsgesuche aus schwerwiegenden Gründen können nur mit schriftlicher Begründung geprüft werden.

Steuervergünstigungen

Aufwendungen für VHS-Kurse können als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn Teilnehmer durch den Kurs in ihrem Beruf weitergebildet werden. Ausgaben für Kurse, die der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf dienen, können als „Sonderausgaben“ anerkannt werden.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bamberg-Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Alter) kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Alter erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Alters zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Da der SEPA-Mandatbogen abtrennbar ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Anschrift, E-Mailadresse und Telefonnummer an die jeweilige Außenstellenleitung, und lediglich den Namen an die Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden,

eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Landratsamt Bamberg
Datenschutz
Ludwigstraße 23
96052 Bamberg
Tel.: +49 951/85-198 (Herr Habermann)
E-Mail: : dsb@lra-ba.bayern.de

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich vertrauensvoll an die Volkshochschule Bamberg-Land oder den behördlichen Datenschutzbeauftragten wenden.

Stand: Dezember 2019

vhs

**JETZT
ANMELDEN!**



VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Anmeldung



Kurstitel _____ **Gebühr** _____

Außenstelle _____ **Kurs-Nr.** _____

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Tel.¹ / Mobil¹ _____

E-Mail¹ _____

Alter ☐ unter 15 ☐ 18 – 24 ☐ 35 – 49 ☐ 65 – 74
 ☐ 15 – 17 ☐ 25 – 34 ☐ 50 – 64 ☐ ab 75

Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Antrag auf Gebührenermäßigung gemäß der AGB ☐

Nur mit Nachweis gültig. Dieser muss mit der Anmeldung abgegeben werden.

Bemerkungen: _____

Die VHS Bamberg-Land bucht die Gebühren gemäß erteiltem SEPA-Mandat ab. Bitte geben Sie dies mit Ihrer Anmeldung ab. Mit der Anmeldung werden die AGBs und die Datenschutzerklärung der VHS Bamberg-Land anerkannt. Diese sind veröffentlicht im Programmheft und auf www.vhs-bamberg-land.de

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, wenn der Kurs ausfällt oder Termine verschoben werden.



SEPA-Mandat



Angaben zum/zur Kursteilnehmer*in (Zahlungspflichtige/r)

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Angaben zum/zur Kontoinhaber*in:

Name, Vorname¹ _____

Straße, Haus-Nr.¹ _____

PLZ, Ort¹ _____

Tel. / Mobil _____

E-Mail _____

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)

¹ 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



Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:



www.tvto.de



[tv_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



TVO

**TVO - 24/7 auf allen Kanälen
Überall empfangbar**

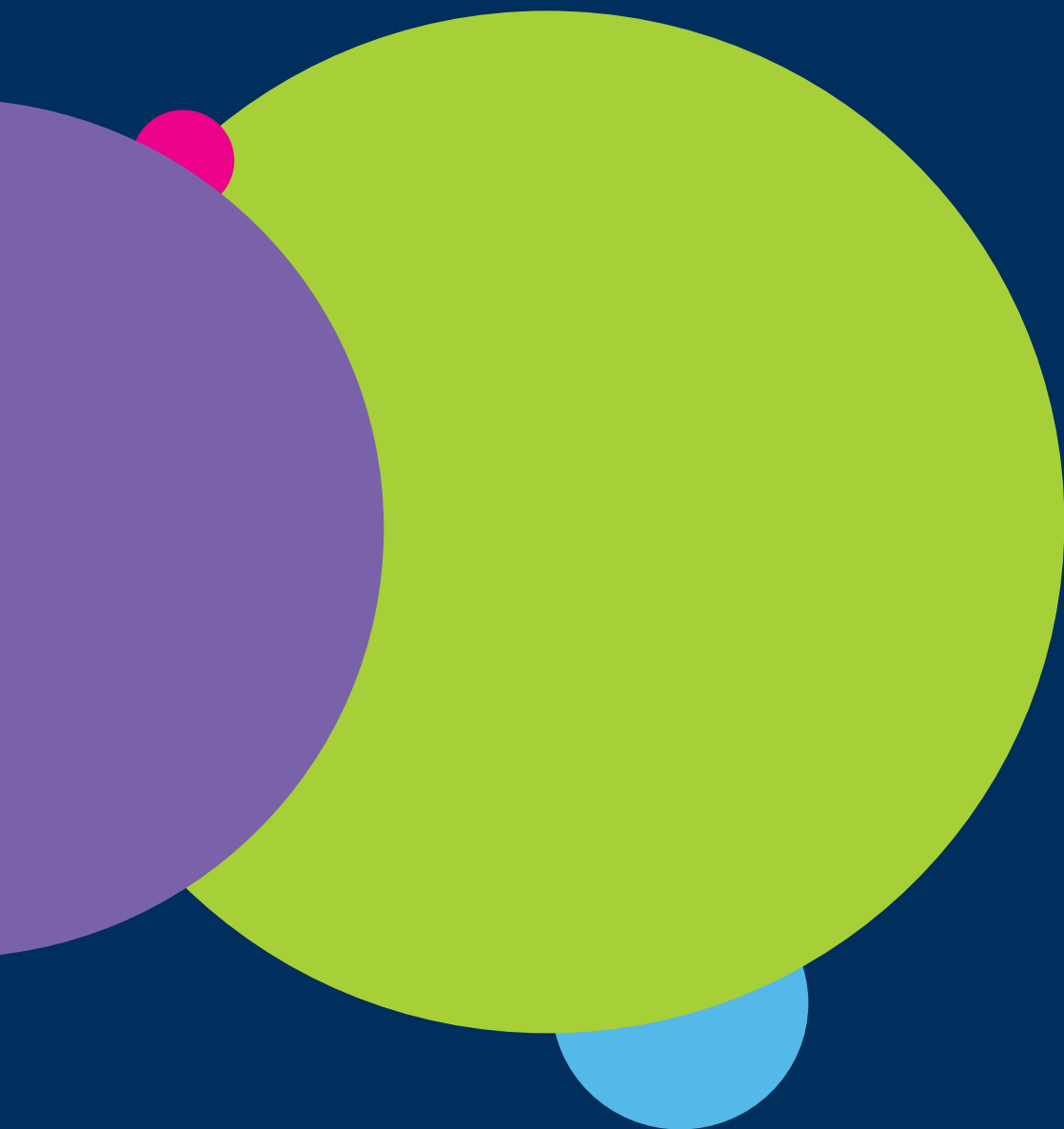
TVO kann in Oberfranken überall
empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - www.tvto.de

Alle Inhalte sind jederzeit in der
Mediathek abrufbar: www.tvto.de

Nutzen Sie die **TVO - App**:
kostenlos im App Store
erhältlich!





www.vhs-bamberg-land.de