



Programm
Frühjahr / Sommer 2025



Volkshochschule
Bamberg - Land



Adresse

Ludwigstraße 25
Eingang A, 4. Stock
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

Frühgotische Fensterrossette, Kloster Ebrach, Foto: Joseph Thäle

Grußwort

Mit diesem Gedanken von Kofi Annan lade ich Sie herzlich ein, das Frühjahrsprogramm der VHS Bamberg-Land zu erkunden. Bildung öffnet Türen – zu neuen Perspektiven, persönlichen Fortschritten und einem erfüllteren Leben. Unser vielfältiges Angebot bietet Ihnen die Gelegenheit, diese Türen zu öffnen.

Ein besonderes Highlight erwartet Sie bei den Vorträgen: Der ehemalige Bundespräsident Joachim Gauck spricht bei der Bundespolizei Bamberg über die Gefährdung der Demokratie – ein hochaktuelles und wichtiges Thema. Literaturinteressierte dürfen sich auf eine Lesung des zukünftigen Intendanten des ETA Hoffmann Theaters John von Düffel in der Mittelschule Scheßlitz freuen.

Auch online bieten wir eine Vielzahl an spannenden Vorträgen, beispielsweise zu den Zisterzienser-Landschaften, für die wir im vergangenen Jahr das Europäische Kulturerbesiegel erhalten haben.

Auch das Kursprogramm ist vielfältig und inspirierend: Gesundheitskurse wie Kung Fu, Brazilian Jiu Jitsu oder Heilkräuterführungen bringen Körper und Geist in Einklang. Kulinarik-Fans können in Kochkursen die Geheimnisse der koreanischen und arabischen Küche entdecken oder sich an kreativen Workshops wie „Weizenbier selber brauen“ und „Schokolade selber machen“ versuchen.



„Bildung ist der Schlüssel zur Freiheit, zum Wohlstand und zum Fortschritt.“

Kofi Annan

Kulturell Kreative kommen ebenfalls auf ihre Kosten – sei es bei Graffiti-Kunst unter dem Motto „Kunst aus der Dose“ oder in Ölmalerei-Seminaren. Und für Familien bietet das Frühjahrsprogramm vielseitige gemeinsame Aktivitäten: Ob „Family Fitness“, Tanz- oder Turnkurse – hier ist für Groß und Klein etwas dabei.

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 inspirieren, Neues zu lernen und in die Vielfalt unseres Programms einzutauchen.

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:

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

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

Weitere Hinweise

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

Das Team der VHS Bamberg-Land



Wir sind
gerne für
Sie da!



Joachim Schön

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



Clara Steppert

Sprachen, Kultur, Gesellschaft
clara.steppert@lra-ba.bayern.de



Sarina Khan / Richard Schimmel (ab 1.3.2025)

Beruf, Gesundheit
sarina.khan@lra-ba.bayern.de
richard.schimmel@lra-ba.bayern.de



Michael Kreckel

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



Anna-Maria Bär

Buchhaltung, EDV-Dozentin
anna-maria.baer@lra-ba.bayern.de



Christine Heintze

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



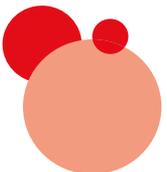
Ramona Löffler

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



Maike Börtlein

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



Ute Krug

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

Kontakt

Hausanschrift:

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

Postanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760

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	38
Mensch und Welt	39
Kulturtechniken	42
Theater	35
Bildung für nachhaltige Entwicklung	42
Studienreisen und -fahrten	37

Studienreisen 44

Beruf und Karriere 54

EDV	54
Berufliche Fachthemen	55

Sprachen 62

Englisch	62
Französisch	63
Italienisch	63
Spanisch	64

Gesundheit und Fitness 66

Entspannung / Körpererfahrung	66
Bewegung / Gymnastik / Fitness	80
Ernährung	107
Körper und Gesundheit	109

Kultur und Gestalten 114

Musik	114
Tanz	116
Kunst	118
Textiles Gestalten	123
Werken	123

Programmübersicht nach Außenstellen 128



Chapeau Claque – KATZE MIT HUT

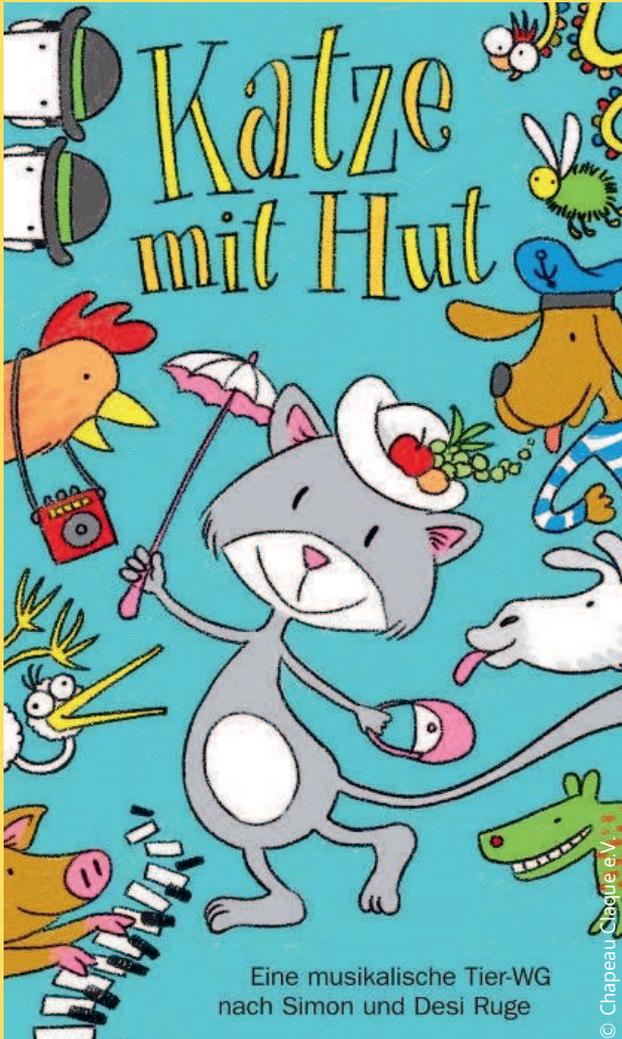
Sonntag, 30. März 2025

um **15:00 Uhr**

Saal der Museumsgaststätte Schmaus

Hauptstr. 3

96158 Frensdorf



Tickets

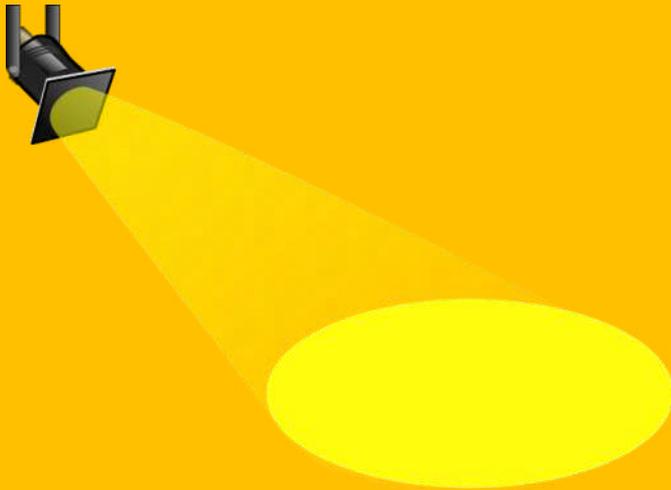
Eine Kooperation von

vhs
Bamberg-Land



Bauernmuseum
Bamberger Land

Theater



THE LEGEND OF GEORGIA McBRIDE

...eine erfrischend-schräge Komödie...



„Wer bis zum Schluss bleibt, zahlt die Hälfte bei den Getränken.“ Elvis-Imitator Casey gibt jeden Abend alles, wenn er in einer heruntergekommenen Bar in Panama City vor ein paar einsamen Existenzen performt. Jedoch bleibt die gute Stimmung aus, nicht einmal Caseys neuer Jumpsuit kann zum gewünschten Erfolg verhelfen. Als Bar-Besitzer Eddie die Drag-Show seines Cousins engagiert, um mehr Kund*innen anzuziehen, verliert Casey seinen Job. Was nun? Die Miete ist überfällig und Freundin Jo erwartet ein Baby. Bühne frei für die fabelhafte Miss Tracy Mills, die nicht nur die Bar, sondern auch Caseys Leben gehörig auf den Kopf stellt. Denn als ihre Partnerin Miss Anorexia Nervosa ausfällt („Der Wodka ist auch fast aus“), trifft Casey spontan eine Entscheidung, die sein Leben verändern wird. Es gilt „now or never“ beziehungsweise „lip sync for your life!“: Elvis-Tolle und Gitarre werden gegen High Heels und Make-up getauscht, der lahme „King“ wird zur schillernden „Queen“, der blasse Casey wird zur glamourösen Georgia und begibt sich auf eine aufregende Reise in die faszinierende und farbenfrohe Welt des Drag - fierce as hell & bloody hilarious!

Von den Anfängen im antiken Griechenland bis zu den erfolgreichen New Yorker Club Kids hat sich Drag immer wieder gewandelt und neu inszeniert. Spätestens seit „RuPaul's DragRace“ wird Drag auch im Mainstream nicht mehr nur

als Kunstform verstanden. Miss Tracy Mills und Georgia McBride zeigen glanzvoll, dass die Queens gegen jegliche Art von Diskriminierung und für Menschlichkeit und Respekt einstehen. Denn „Drag ist Protest. Drag ist eine erhobene Faust in einem Paillettenhandschuh. Drag ist eine ganze Menge, Baby, aber für Weicheier ist Drag nicht.“

Matthew Lopez („Das Vermächtnis“) hat mit „The Legend of Georgia McBride“ eine herzergreifend-schräge Komödie erschaffen, aufregend, befreiend und herrlich queer, eine glitzernde Mischung aus „Manche mögen's heiß“ und „Kinky Boots“, die kein Auge trocken lässt!

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2024/25

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis

1. PK 27,50 € - 2. PK 24,00 € - 3. PK 9,00 €

Ermäßigt

1. PK 17,00 € - 2. PK 15,00 € - 3. PK 9,00 €

318GS20 Geschäftsstelle

Fr., 14.02.2025, 19:30-21:30 Uhr

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

Buchen Sie Karten für unsere Vorstellungen schnell, einfach und bequem über unsere Homepage unter www.vhs-bamberg-land.de/theater.

Alternativ können Sie auch gerne in die Geschäftsstelle der VHS Bamberg-Land in der Ludwigstr. 25 kommen und Karten direkt dort abholen.

Georg Büchner: LEONCE UND LENA

...eine humorvolle Verwechslungskomödie mit einem Schuss Satire...



König Peter, Herrscher und „Substanz“ des Reiches Popo, ist überfordert. Er wollte doch eine Rede halten - nur, worüber und zu wem? Es scheint ihm das Beste, die Regierungsgeschäfte endlich seinem Sohn Leonce zu übergeben. Der allerdings zählt vor lauter Melancholie Sandkörner und übt, auf Steine zu spucken: „Müßiggang ist aller Laster Anfang. - Was die Leute nicht alles aus Langeweile treiben!“ Erst die angeordnete Hochzeit zwischen ihm und der ihm unbekanntenen Prinzessin Lena vom Nachbarstaat Pipi bringt Leben in den Kronprinzen, denn Leonce will kein König werden, auch kein Wissenschaftler, Held oder Künstler - und auf keinen Fall ein nützliches Mitglied der Gesellschaft: „Mein Leben gähnt mich an, wie ein großer weißer Bogen Papier, den ich vollschreiben soll, aber ich bringe keinen Buchstaben heraus.“ Zum Glück trifft er den Lebenskünstler Valerio, der ihn in der Kunst des Narr-Seins unterrichtet. Denn: Nur als Narr kann man der Narrheit der Welt begegnen. Mit ihm flieht er nach Italien. Auch Lena will einem von anderen für sie vorgezeichneten Leben entgehen und macht sich ebenfalls auf den Weg in die Ferne. Die KönigsKinder auf der Flucht begegnen einander und finden im anderen, was ihnen selbst zu fehlen scheint. Nur um festzustellen, dass sie ihrem vorherbestimmten Schicksal direkt in die Arme gelaufen sind .

Zwischen Leichtigkeit, Humor und Verwech-

lungskomödie wirft Georg Büchner die großen Sinnfragen menschlichen Daseins auf. Haben wir überhaupt einen freien Willen? Oder funktionieren wir nicht längst schon wie Automaten, wie programmierte Algorithmen? Büchner hat mit „Leonce und Lena“ nicht nur eine lustvolle Satire auf romantische Vorstellungen geschrieben, sondern auch einen zynischen Kommentar zu den Verhältnissen seiner Zeit: Die deutsche Kleinstaaterei, die Weltfremdheit der feudalen Klasse und das aus der Zeit gefallene Hofzeremoniell werden ordentlich aufs Korn genommen - und „morgen fangen wir in aller Ruhe und Gemütlichkeit den Spaß noch einmal von vorn an.“

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2024/25

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis

1. PK 27,50 € - 2. PK 24,00 € - 3. PK 9,00 €

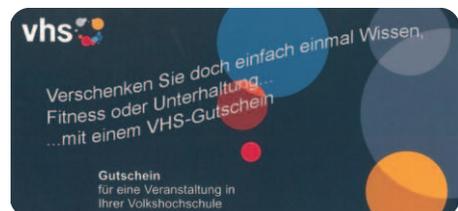
Ermäßigt

1. PK 17,00 € - 2. PK 15,00 € - 3. PK 9,00 €

318GS30 Geschäftsstelle

Mi., 28.05.2025, 19:30-21:30 Uhr

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



Calderón-Spiele 2025: "DER GROSSE GATSBY"

...eine fesselnde Story aus den Roaring Twenties...



Ein Sommer auf Long Island in den 1920er Jahren: Der junge Börsenmakler Nick Carraway ist gerade frisch zugezogen, um in der brummenden Metropole New York zu arbeiten. Seine Cousine Daisy Buchanan wohnt mit ihrem wohlhabenden Ehemann Tom auf der anderen Seite der Bucht und führt ein lockeres Leben zwischen Partys und Ausflügen. Nick, der selbst bescheiden zur Miete wohnt, erlebt die rauschenden Partys seines sagenhaft reichen Nachbarn Jay Gatsby in dessen eindrucksvoller Villa. Die Gäste sind zahlreich, der eigentlich verbotene Alkohol geht nicht aus, der Jazz wird laut gespielt. Um die Herkunft von Gatsbys Reichtum ranken sich mannigfaltige Gerüchte. Hat er mit der Mafia zu tun? Und war er im Ersten Weltkrieg wirklich ein Held? Carraway geht bald bei ihm ein und aus, und je besser er ihn kennenlernt, desto schillernder erscheint sein Nachbar - und zwiespältiger. Denn der Selfmademan Gatsby hat zwar den „American Dream“ verwirklicht, doch Daisy Buchanan, die Liebe seines Lebens, für die er all den Reichtum mit wohl nicht immer legalen Mitteln angehäuft und sogar seinen Namen geändert hat, bleibt unerreichbar, auch wenn sie quasi um die Ecke lebt.

Der 1925 erschienene Roman „Der große Gatsby“ gilt als einer der berühmtesten amerikanischen Romane des 20. Jahrhunderts. In ihm erzählt F. Scott Fitzgerald von den „Roaring Twenties“, der Zeit zwischen Kriegsende

und Börsencrash, hat aber auch ein Auge für die Verlorenheit und Einsamkeit seiner Protagonist*innen, allen voran Gatsby, dessen Suche nach Liebe und Anerkennung ihn verzweifeln lässt. Viermal wurde der Roman in Hollywood verfilmt, zuletzt 2013 mit Leonardo DiCaprio in der Hauptrolle. Eine Geschichte, die in der Alten Hofhaltung einen ganz eigenen Glanz entwickeln wird.

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2024/25

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis

1. PK 36,00 € - 2. PK 34,00 € - 3. PK 32,00 €

Ermäßigt

1. PK 21,00 € - 2. PK 19,00 € - 3. PK 17,00 €

318GS40 Geschäftsstelle

Di., 01.07.2025, 20:30-23:00 Uhr

Calderon-Festspiele, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

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

Gesellschaft und Leben





Gesellschaft und Leben

Vorträge/Veranstaltungen

Länder

Die Musikwelt Irans - Klänge zwischen Politik und Kunst, Normalität und Zensur



Klassik, Pop- und Volksmusik auf allen Radio-kanälen, ein amerikanischer Musiker mit eigener Jazzsendung im staatlichen iranischen Fernsehen und internationale Musikstars wie Karlheinz Stockhausen und John Cage beim Shiraz Festival of Arts: Für viele Iraner war das die gute alte Zeit. Die Islamische Revolution im Jahr 1979 führte dann aber zu einer Zäsur, die die Kulturschaffenden besonders traf. Musik zu Unterhaltungszwecken wurde erst einmal verboten, Frauengesang vor einem aus Männern und Frauen bestehenden Publikum ebenso. Viele gingen deshalb ins Exil.

Tatsächlich gab und gibt es heute Musik fast jeden Genres in der Islamischen Republik - erlaubte und verbotene, öffentlich aufgeführte oder nur privat gehörte. Die Freude an Musik und Tanz ist nämlich in der DNA der Iranerinnen und Iraner fest verankert. Im privaten Rahmen wird diese besonders intensiv zelebriert - zum Beispiel bei ausgelassenen Hochzeitfeiern oder unter konspirativen Bedingungen organisierten Techno-Partys in der Wüste.

In seinem Vortrag wirft Bernd G. Schmitz einen Blick auf die jüngere Geschichte Irans und die dortige Musikszene, die sich im Spannungsfeld zwischen Kunst und Politik, Normalität und Zensur zu behaupten versucht. Zahlreiche

Film- und Musikbeispiele illustrieren den Vortrag akustisch und visuell.

In Kooperation mit der KUFA. Ohne Gebühr. Um Anmeldung wird gebeten.

411GS04 Geschäftsstelle

Di., 13.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

Großer Saal, KUFA, Ohmstr. 3, Bamberg

Ohne Gebühr

Geschichte

Shakyamuni Buddha - Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten.

Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltansicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

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

402GS02 *Online*

So., 09.02.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet.

Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus - und auch ihren kulturellen Reichtum - aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis - und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtet und forscht u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienenen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

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

402GS17 *Online*

Do., 15.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kunstgeschichte

Lee Miller. Ein Star vor und hinter der Linse

...präsentiert von den ZOOMing Female Artists (ZoFA)

Das Werk der amerikanischen Fotokünstlerin Lee Miller wurde 2020 in Zürich und Erfurt mit Ausstellungen geehrt, ihr Leben zeitgleich von der amerikanischen Autorin Whitney Schärer literarisch verarbeitet. Derzeit läuft es als Hollywoodfilm, in der Hauptrolle Kate Winslet als Lee. Die Vielseitigkeit ihres Schaffens und ihre interessante Persönlichkeit ziehen in Bann. In jungen Jahren begehrtes Fotomodell und Covergirl der Vogue wurde sie am Beginn des 20. Jahrhunderts zur Stellvertreterin des neuen amerikanischen Frauenbildes: selbstbewusst, klug, sinnlich, modern. Bald wechselte sie die Seiten und trat hinter die Kamera. An der Seite ihres Mentors Man Ray entwickelte sie, inspiriert von der surrealistischen Pariser Bohème, ihren eigenen fotografischen Stil. Im Zweiten Weltkrieg berichtete sie als eine der wenigen weiblichen amerikanischen Kriegsreporterinnen vom Kriegsende und den Zerstörungen in Europa.

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

Eine Kooperation der vhsen im Bezirk Oberfranken

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschildet.

401GS01 *Online*

Do., 06.03.2025, 19:00-20:15 Uhr

Online-Event - ohne Gebühr

Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich.



Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher.

Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof.Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

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

402GS05 *Online*

Di., 25.02.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Malerinnen der Renaissance

Vortragsreihe: Geniale Frauen - Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Plautilla Nelli, Catarina van Hemessen oder Sofonisba Anguissola waren anerkannte Malerinnen ihrer Zeit, heute sind sie fast vergessen und nur selten in Ausstellungen gezeigt.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS23 *Online*

Mo., 10.03.2025, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €

Malerinnen des Barocks und Rokoko

Vortragsreihe: Geniale Frauen - Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Artemisia Gentileschi oder Lavinia Fontana, dahinter verbergen sich nicht nur ausgezeichnete Künstlerinnen, sondern auch Frauenschicksale, die berühren.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS25 *Online*

Mo., 07.04.2025, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €

Die Entdeckung des Weiblichen in der Kunst

Vortragsreihe: Geniale Frauen - Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Rosalba Carriera und Marie Vigée-Lebrun in Paris, Angelika Kauffmann in London waren mehr als nur Malerinnen, sie unterhielten jeweils einen Salon, ein Treffpunkt der damaligen Gesellschaft.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS26 *Online*

Mo., 12.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €

Wien um 1900 - eine Stadt der Frauen

Vortragsreihe: Geniale Frauen - Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Trotz widriger Umstände setzten sich in Wien Frauen eher durch als z. B. in München. Sie besaßen in der jüdischen assimilierten Gesellschaft Fürsprecher*innen, so konnten Tina Blau, Broncia Koller-Pinell u.a. Erfolge feiern.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS27 *Online*

Mo., 02.06.2025, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €



Künstlerinnen zwischen Weimarer Republik und Nationalsozialismus

Vortragsreihe: Geniale Frauen - Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Geliebt - verfeimt - vergessen: Sie werden gerade wiederentdeckt, Ottilie Röderstein, Marie Epstein oder Charlotte Salomon. Sie werden momentan in Ausstellungen gewürdigt, andere warten noch auf ihre ganz persönliche Renaissance.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS28 *Online*

Mo., 14.07.2025, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €

Kulturgeschichte

Zisterzienserlandschaften als Europäisches Erbe



© © Zámek Žďár nad Sázavou

Zisterzienserlandschaften als Europäisches Erbe Innerhalb von Jahrzehnten verbreitete sich der Reformorden der Zisterzienser im Hochmittelalter durch ganz Europa. Sie prägten einen eigenen Typus von Kulturlandschaft: die Zisterzienserlandschaft. Solche Zisterzienserlandschaften gibt es quer durch Europa. 17 ehemalige Zisterzienserabteien aus fünf Ländern sind gemeinsam als Cisterscapes - Cistercian landscapes connecting Europe - 2024 mit dem Europäischen Kulturerbe-Siegel ausgezeichnet worden. Warum und wofür diese Wiederbelebung eines historischen Netzwer-

kes die Auszeichnung erhalten hat und was Cisterscapes in den nächsten Jahren an Kulturangeboten angestoßen wird, stellt uns der Vortrag vor. Koordiniert wird das Kulturerbenetzwerk vom Landkreis Bamberg aus. Denn hier liegt mit Ebrach die älteste Zisterze rechts des Rheins. Die einst reiche und mächtige Abtei im Steigerwald ist ein wichtiger Meilenstein bei der Verbreitung des Ordens ins ostfränkisch-deutsche Reich und darüber hinaus. Der Vortrag stellt uns das Phänomen der Zisterzienserlandschaft einst und heute vor.

Referentin: Dr. Rosa Karl, Cisterscapes - connecting Europe!, Projektleitung Einzelstätte Ebrach

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

400GS01 *Online*

Mo., 10.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Rosa Karl

Der Main-Donau-Kanal und seine Geschichte

Vom Karlsgraben zur Großschifffahrtsstraße Der Traum von einer Kanalverbindung zwischen Main und Donau ist mehr als 1.000 Jahre alt. Bereits Karl der Große gab im Jahre 793 den Bau einer ersten Wasserstraße in Auftrag, Mitte des 19. Jahrhunderts dann war es König Ludwig I., der einen Kanal zwischen Kelheim und Bamberg projektieren ließ, und seit 1992 schließlich stellt die neue Main-Donau-Großschifffahrtsstraße eine Verbindung zwischen Schwarzem Meer und Nordsee her. Der Vortrag schildert die Geschichte eines viel diskutierten Kanalprojektes vom frühen Mittelalter bis in die Gegenwart.

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

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS04 *Online*

Fr., 07.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Robert Schäfer



Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Wir leben im Zeitalter der Krise - und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.

Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt - ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelmtem Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

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

402GS01 *Online*

Mo., 03.02.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienische Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen - erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Prof. Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton

der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

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

402GS16 *Online*

Mi., 14.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Der jiddische Witz

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmensch-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel.

Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem.

Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

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

402GS18 *Online*

Mo., 02.06.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Literatur

Ron Segal: Jeder Tag wie heute



© Mathias Bothor

Eine Einladung zu einer Diskussion über Zeugenschaft, Erinnerung und Schreiben. Adam Schumacher, der Held dieses Debütromans von Ron Segal, ist ein neunzigjähriger israelischer Schriftsteller und Holocaust-Überlebender. Einst vor den Nazis geflüchtet, reist er nun, viele Jahre später, zum ersten Mal zurück nach Deutschland, um für ein Literaturmagazin seine Erinnerungen aufzuschreiben.

Ausgerechnet dort, wohin er nie zurückkehren wollte, merkt er, dass ihn sein Gedächtnis immer öfter im Stich lässt. Wie der Schuster aus den Märchen der Brüder Grimm, dessen Handwerk über Nacht durch geheimnisvolle Helfer erledigt wird, wacht er jeden Morgen auf, um zu entdecken, dass irgendjemand seine Arbeit schon für ihn getan hat, dass seine Geschichten schon auf dem Papier festgehalten sind. Ihm wird klar, dass nicht mehr viel Zeit bleibt, das Versprechen an seine verstorbene Frau einzulösen: bevor er sie vergessen haben würde, ihrer beider Lebensgeschichten aufzuschreiben.

Segal erzählt die Fieberträume des Überlebenden, in denen die Fakten und Fiktionen einander schon überlagern, er ruft die Geschichten der Grimms auf, die Mythen, Legenden und versucht ein Amalgam zu finden, das ein literarisches Sprechen über den Holocaust für jemanden »zwei Generationen danach« möglich macht.

Der Autor Ron Segal wurde 1980 im israelischen Rehovot geboren. 2009 kam er mit einem DAAD-Stipendium nach Berlin, wo er auch heute noch mit seiner Familie lebt.

Um Anmeldung wird gebeten. Eintritt frei.

411GS02 Geschäftsstelle

Mi., 09.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

Veranstaltungsraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

Eintritt frei

John von Düffel: KARL LAGERFELD TRIFFT DIOGENES



© Katja von Dueffel

Was haben Karl Lagerfeld und berühmteste Asket der griechischen Antike miteinander zu tun? Wo berühren sich die Modewelt und der Konsumverzicht? - In seinen Büchern „KL - Gespräch über die Unsterblichkeit“ und „Ich möchte lieber nichts - Eine Geschichte vom Konsumverzicht“ beschreibt John von Düffel, designierter Intendant des ETA Hoffmann-Theaters Bamberg, zwei Begegnungen und Gespräche mit zwei sehr unterschiedlichen Menschen: dem berühmtesten deutschen Modeschöpfer, und der schottischen Philosophiestudentin Fiona aus prekärsten Verhältnissen, die eine sehr eigenwillige Art der sanften Askese lebt. Die Berührungspunkte zwischen diesen beiden Gedankenwelten und Büchern sind überraschend und werden von Prof. Friedhelm Marx, Inhaber des Lehrstuhls der Germanistik in Bamberg, im Gespräch mit John von Düffel zwischen den Lesungspassagen in gewohnt humorvoller Art aufgezeigt. Und er wird auch die Frage nicht schuldig bleiben, was das alles mit dem Theater Bamberg zu tun hat.

John von Düffel wurde 1966 in Göttingen geboren, er arbeitete als Dramaturg u. a. am Thalia Theater Hamburg sowie am Deutschen Theater Berlin und ist Professor für Szenisches Schreiben an der Berliner Universität der Künste. Seit 1998 veröffentlicht er Romane, Erzählungsbände sowie essayistische Texte bei DuMont.



Gesellschaft und Leben

Moderation: Prof. Dr. Friedhelm Marx, Lehrstuhl für Neuere deutsche Literaturwissenschaft, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Um Anmeldung wird gebeten. Karten auch an der Abendkasse erhältlich.

411GS03 **Geschäftsstelle**

Mi., 14.05.2025, 19:30-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
John von Duffel

5,- €

Philosophie

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzen.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

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

402GS14 ***Online***

So., 04.05.2025, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Was ist digitale Aufklärung?

Digitale Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. KI erzielt Leistungen, die kaum von menschlichen Leistungen zu unterscheiden sind. Wie können wir digitale Medien einsetzen, dass sie uns das Selbstdenken nicht abnehmen, sondern fördern? Und wie

lässt sich, mit Kant gesprochen, digitale Aufklärung verwirklichen? Der Vortrag diskutiert diese Frage anhand konkreter Beispiele. Er zeigt, wie digitale Mündigkeit im 21. Jahrhundert aussehen sollte.

Dozent: Prof. Dr. Jörg Noller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS24 ***Online***

Mi., 19.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Religion/Theologie

Die sunnitische Konfession im Islam

Mit etwa 80% bilden die Sunniten die größte Gruppe der Muslime. Diese ist jedoch keineswegs homogen und zergliedert sich in gemäßigtere Teile und konservative Traditionalisten wie Muslimbrüder, Salafisten oder Wahhabiten. Wir werden diese Fraktionen analysieren und das Spektrum so genauer abbilden.

Referent: Robert Staudigl

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschildet.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS04 ***Online***

Mi., 12.03.2025, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag

8,- €

Die Welt des schiitischen Islam

Mit der iranischen Umsturz Ayatollah Khomeinis 1979 rückte der revolutionäre schiitische Islam in den internationalen Fokus. Dieser verschaffte sich mit anderen schiitischen Organisationen wie der libanesischen Hisbollah Verbündete. Das Kooperationsbündnis des "schiitischen Halbmonds" wird bei der Betrachtung eine entscheidende Rolle spielen.

Referent: Robert Staudigl

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschildet.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen



401GS05 *Online*

Mo., 07.04.2025, 19:30-21:00 Uhr und
19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag

8,- €

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft.

Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

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

402GS07 *Online*

So., 09.03.2025, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Politik

Ahmad Mansour: Bewegte Zeiten



© Heike Steinweg

Ahmad Mansour spricht über Entwicklungen und Herausforderungen der deutschen Gesellschaft seit dem 7. Oktober 2023.

2018 gründete Mansour eine Initiative für Demokratieförderung und Extremismusprävention, die Projekte im Bildungs- und Integrationsbereich sowie in Justizvollzugsanstalten durchführt. Mansour engagiert sich beharrlich gegen Antisemitismus. 2022 erschien im Verlag S. Fischer sein viertes Buch »Operation Allah. Wie der politische Islam unsere Demokratie unterwandern will«. Für seine Arbeit erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, darunter den Carl-von-Ossietzky Preis für Zeitgeschichte und Politik, den Menschenrechtspreis der Gerhart und Renate Baum-Stiftung sowie das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland.

Online-Vortrag. Kurz vor der Veranstaltung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS08 *Online*

Do., 13.02.2025, 20:00-21:30 Uhr
Online-Vortrag

6,- €



Grüner Kolonialismus - wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht



Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete - vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.

Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen - auch der deutschen - bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daran setzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Der Vortrag zeigt, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ - menschenleeren - Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem "Tegel", dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

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

402GS03 *Online*

Mi., 12.02.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land.

Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte.

Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime - in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin in Russland, seit 2017 arbeitet sie in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS08 *Online*

So., 16.03.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor - diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle.



Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.

Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztes im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein.

Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen.

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft - aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

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

402GS10 *Online*

Do., 27.03.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wege aus dem Ukrainekrieg

Der Krieg in der Ukraine dauert mit unverminderter Härte an und hat nach wie vor vielfältiges Eskalationspotenzial. Seit 2022 gab es mehrere Vermittlungsbemühungen unterschiedlicher Akteure. Der Vortrag skizziert diese Vorschläge, fragt nach den aktuellen Friedenschancen sowie nach den Möglichkeiten einer künftigen Friedensordnung.

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS02 *Online*

Do., 27.02.2025, 18:30-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

China unter Xi Jinping

Seit 2013 steht die Volksrepublik China unter der Führung von Staatspräsident Xi Jinping. Aus dem Ausland wird die chinesische Politik unter seiner Führung als stark ideologiegeladen sowie als innen- und außenpolitisch ag-

gressiv kritisiert. Der Vortrag skizziert die Grundlagen chinesischer Politik und die aktuellen politischen Entwicklungen. Welche Ziele verfolgt China nach innen und nach außen?

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 *Online*

Do., 13.03.2025, 18:30-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Putins Triumph - verschläft der Westen die Zeitenwende?



© Autorenfoto Fjodor Simmul

Wladimir Putins Propaganda droht dem Westen unverhüllt mit Atomschlägen, seine Truppen erobern immer mehr ukrainisches Territorium, seine Bevölkerung schweigt aus Angst oder begeistert sich an Putins Verheißung vom russischen Imperium - und Europa reagiert ratlos und halbherzig. Die NATO spielt Szenarien weiterer russischer Angriffe durch, auf Moldau, Estland, Lettland, Litauen. Im Januar wird Donald Trump erneut als US-Präsident vereidigt, im Februar wählt Deutschland. Und in beiden Staaten ist noch völlig unklar, wie sie sich Putins Aggression gegenüber positionieren werden. „Appeasement“ oder „Containment“ heißt die Alternative.

Werden sich die USA unter Trump tatsächlich aus der Rolle des Weltpolizisten verabschieden? Was wird Deutschland tun? Wie lange kann Wladimir Putin die gewaltigen Verluste bei Truppen und Gerät kompensieren? Wie lange spielt seine Bevölkerung mit, unter dem gewaltigen Druck seiner allmächtigen Geheimdienste? Und wie kann die Ukraine standhalten?

Udo Lielischkies beobachtet auch nach seiner aktiven Zeit als Studioleiter der ARD in Mos-



Gesellschaft und Leben

kau weiter die Entwicklungen in Osteuropa. Nach vielen Korrespondentenjahren in Brüssel, in Washington und in Russland stützen sich seine Analysen auch auf viele persönliche Einblicke in diese Zentren der Macht.

Kooperation mit dem Bauernmuseum Frensdorf.

Karten auch an der Abendkasse erhältlich.

410GS01 Geschäftsstelle

Mi., 21.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

📍 Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

5,- €

Joachim Gauck: "Erschütterungen - Was unsere Demokratie von außen und innen bedroht"



Der russische Überfall auf die Ukraine bedroht unsere liberale Demokratie in einem Moment, in dem sie zugleich auch von innen unter Druck steht. Wie ist es dazu gekommen? Joachim Gauck geht der Frage nach, weshalb das Vertrauen vieler Bürgerinnen und Bürger in unsere liberale Demokratie erschüttert ist. Welche Rolle spielen autoritäre und libertäre Dispositionen in Krisenzeiten? Zugleich lotet er aus, warum wir heute vor den Scherben einer Ostpolitik stehen, die im Verhältnis zu Russland allzu lange nur auf die Prinzipien »Frieden vor Freiheit« und »Wandel durch Handel« gesetzt hat. Sehr eindrücklich zeigt er, wie in den letzten Jahren so manche Gewissheit über die Stabilität unserer Demokratie verloren ging - und wie es uns gelingen kann, auch in Zukunft unsere liberalen Freiheiten zu verteidigen.

Joachim Gauck, geboren 1940 in Rostock, arbeitete dort bis 1989 als Pastor. Er war Mitinitiator des kirchlichen und öffentlichen Widerstandes gegen die SED-Diktatur, später

Bundesbeauftragter für die Stasiunterlagen, von 2012 bis 2017 elfter Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland.

Tickets ausschließlich bei Online-Anmeldung über die VHS-Homepage erhältlich.

>> Achtung: Anmeldeschluss: 10. März 2025. Danach ist keine Ticketbuchung mehr möglich. Keine Abendkasse.

Die gebuchten Tickets werden Ihnen ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung zugesandt.

Angabe des Geburtsdatums im Bemerkungsfeld zwingend erforderlich.

Achtung - Wichtige Hinweise:

Die Veranstaltung findet auf dem Gelände des Bundespolizeiaus- und -fortbildungszentrums Bamberg statt. Die Anschrift für den Einlass wäre auf Höhe der Zollnerstraße 205 in 96052 Bamberg. Nach Anmeldeschluss am 10. März 2025 werden die Personendaten von der Bundespolizei sicherheitsrechtlich überprüft. Bitte bringen Sie Ihre Buchungsbestätigung am Einlass zum Gelände mit.

Beim Zutritt werden eine Personenkontrolle und eine Gepäcknachscha durchgeführt. Hierfür bitten wir Sie ein gültiges Ausweisdokument und Ihre personalisierte Eintrittskarte bereits bei Einfahrt auf das Gelände zur Kontrolle bereit zu halten.

Das Mitführen von Waffen, Schutzbewaffnung und Vermummungsgegenständen gemäß Versammlungsgesetz oder sonstigen Sachen oder Gegenständen die dazu geeignet sind, die Veranstaltung zu stören, ist auf dem gesamten Veranstaltungsgelände verboten.

Bitte beachten Sie, dass der Zutritt bei sicherheitsrechtlichen Bedenken oder beim Nichtvorliegen der vorgenannten Voraussetzungen verwehrt werden kann. Der tatsächliche Einlass steht unter Vorbehalt der Bundespolizei.

Durch die Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich damit einverstanden, dass eventuell von Ihnen gefertigte Foto- und Videoaufnahmen zur medialen und presserechtlichen Begleitung der Veranstaltung genutzt und veröffentlicht werden dürfen.

Foto: © J. Denzel S. Kugler

411GS01 Geschäftsstelle

Do., 20.03.2025, 18:30-20:00 Uhr

Sportzentrum, Bundespolizeiaus- und fortbildungszentrum, Zollnerstraße 190, Bamberg
Anmeldeschluss: 10.03.2025

15,- €



Psychologie

Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum



Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO2-Ausstoß.

In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert.

Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS06 *Online*

Do., 06.02.2025, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Gedankenhygiene - Burn Out verstehen und Vorbeugen - Vortrag

In diesem Vortrag beleuchten wir die Hintergründe von Burnout und anderen psychischen Überlastungen. Sie erfahren, welche Ursachen diesen Erkrankungen zugrunde liegen und wie Sie gezielt präventiv gegensteuern können. Zudem lernen Sie alltagstaugliche Strategien kennen, um Ihre Resilienz - die seelische Widerstandskraft - zu stärken. Die Dozentin bringt ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Klettertherapie sowie ihre Erfahrung als Dozentin für klinische Psychologie ein und ist verhaltenstherapeutisch in eigener Praxis tätig. Ziel ist es, Ihnen konkrete Ansätze mitzugeben, die Sie langfristig mental gesund halten.

Dozentin: Larissa Kranisch

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS35 *Online*

Do., 17.07.2025, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Teufelskreise in Beziehungen verstehen und gekonnt beenden

Eigentlich verrückt, dass wir uns mit Menschen, die uns nahestehen, immer wieder in die Wolle kriegen. Ihre Worte, ihr Verhalten triggern uns gekonnt und im Gegenzug drücken wir mit traumwandlerischer Sicherheit ihre sensiblen Knöpfe. Schon nimmt eine Dynamik Fahrt auf, die sich schnell zum Teufelskreis entwickeln kann. Um einen Ausstieg daraus zu finden, hilft es, die jeweilige Interaktion sowie ihre Antreiber besser zu verstehen. Wer lernt, zu eigenen Bedürfnissen zu stehen und sie auch zu kommunizieren, schafft tatsächlich den Sprung aus dem Teufelskreis hinaus, hinein in eine reifere Beziehung.

Dozentin: Ursula Stein

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS36 *Online*

Mi., 14.05.2025, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

9,- €



Wirtschaft/Verbraucherschutz

Teilzeitfalle - 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.

Die Referentin

Almut Barnstedt ist seit 10 Jahren freie Versicherungsmaklerin und beschäftigt sich mit der Absicherung durch den Sozialstaat schon seit ihrem Studium der BWL in Regensburg. Nach Banklehre und Studium war sie in verschiedenen Positionen bei der Allianz Lebensversicherung angestellt. Ihr Fokus in der Beratung sind Familien. Hier hat Frau Barnstedt einen großen Bezug, da sie selbst 4 Kinder hat.

Dozentin: Versicherungsmaklerin Almut Barnstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 *Online*

Di., 11.02.2025, 19:00-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Versicherungen - was ist wichtig, was ist Luxus?

Versicherungen gibt es wie Sand am Meer - doch welche sind wirklich nötig und worauf kann man ggf. auch verzichten? In diesem Vortrag vermittelt die Referentin das notwendige Wissen, um hier differenzieren zu können. Das Minimum an Absicherung sind die Krankenversicherung und alle HaftPFLICHTversicherungen, die einen persönlich betreffen. Im nächsten Schritt, sollte man die Leistungen des Sozialstaates kennen. Erst dann kann man entscheiden, ob einem diese genügen, falls man krank oder gar erwerbsunfähig wird. Üblicherweise ist das für Geringverdiener ausreichend. Im Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen wie gut einen der Staat absichert, wenn man krank, erwerbsunfähig ist oder der Partner verstirbt.

Ferner werden folgende Fragen thematisiert:

Wieviel Geld habe/brauche ich als Rentner?

Wieviel Geld habe/brauche ich als Pflegefall?

Welche Produkte man wählen kann, um das persönliche Einkommen abzusichern? Wie gestaltet man die Absicherung so, dass diese bezahlbar bleibt?

Dozentin: Versicherungsmaklerin Almut Barnstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS06 *Online*

Di., 18.02.2025, 19:00-20:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land



Technik

Finance Monday: Zins oder Dividende?

Viele Menschen träumen von den Erträgen ihres Kapitals leben zu können oder eine Zusatzrente zu erwirtschaften. In den letzten Jahren sind die Zinsen bis in den negativen Bereich abgetaucht und dann wieder stark angestiegen. Sind Zinserträge geeignet für Vermögensaufbau und Altersvorsorge oder sind Dividenden die bessere Alternative? Wie wirkt sich die Inflation aus und auf was ist bei einer Dividendenstrategie zu achten?

Dozent: Michael Mundenbruch

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS07 *Online*

Mo., 10.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Finance Monday: Immobilien als Geldanlage

Immobilien gelten in Deutschland als solide Geldanlage. Eine Wohnung zu kaufen, um sie zu vermieten, erfordert jedoch sehr viel Eigenkapital und führt zu einer schlechten Streuung des Vermögens. Im Vortrag wird dazu das zugrundeliegende Modell der Vermietung erläutert. Neben Wohn- werden auch Gewerbeimmobilien behandelt. Außerdem werden Instrumente vorgestellt, mit denen man mit kleinen Beträgen in Immobilien investieren kann (z. B. Immobilienfonds, Immobilienaktien, Reits).

Dozent: Michael Mundenbruch

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS08 *Online*

Mo., 17.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Photovoltaik-Anlagen inkl. Speicher & Wallbox

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar werden wir einige praktische Tools kennenlernen.

Fragen, die beantwortet werden:

Welche Dachflächen sind geeignet?

Wie groß sollte die PV-Anlage sein?

Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen?

Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung?

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11 *Online*

Di., 11.03.2025, 19:00-22:00 Uhr

Online-Seminar

19,- €

Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage.

Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt.

Themen:

Zeitlicher Ablauf - Planungstätigkeit - Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter) - Modul- und Wechselrichterauswahl - Unterschied Modul- versus Stringwechselrichter - Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlage betreiben? - Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen?

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation anpassen.

Hinweis:

Die Teilnehmer:innen sollten bereits über fun-



diertes Wissen zum Thema Photovoltaik verfü-
gen.

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendi-
gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS12 *Online*

Di., 18.03.2025, 19:00-22:00 Uhr

Online-Seminar

19,- €

Balkonkraftwerk (Mini-Photo- voltaik) - für 7 Cent den eige- nen Ökostrom erzeugen

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Jeder:r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infor-
mation, um alles nachzuvollziehen.

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendi-
gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS14 *Online*

Di., 01.04.2025, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

"Keine Angst vor der Wärme- pumpe" - günstige Alternativen

Unglaubliche Jahresarbeitszahl von JAZ = 6,8
und eine Gesamt-Energiekosten-Ersparnis von
3.000.- €

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittel-
bar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und
Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden
vorgestellt - bis hin zu alternativen Wegen zur
völligen Unabhängigkeit von fossilen Energie-
trägern.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im
Vordergrund:

Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine
komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen,
Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage
etc.)?

Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas
und CO2 zukünftig entwickeln?

Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hit-
zeentwicklung und Wasserversorgung beach-
tet werden?

PVT Module, eine Kombination aus Photovol-
taikmodulen und Wärmetauscher.

Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs.
Photovoltaik?

Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe
oder lieber eine kostengünstige Lösung?

Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?

Wie und welche Umgebungswärmequellen
können angezapft werden?

u.v.m.

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendi-
gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 *Online*

Di., 08.04.2025, 19:30-21:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr



Ernährung

A matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?



Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen.

Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Prof. Dr. Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

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

402GS12 *Online*

Do., 10.04.2025, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Ernährung und Entzündung

450ST1 Stegaurach

Do., 20.03.2025, 18:00-20:00 Uhr
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Andrea Kienle **3,- €**

450ST2 Stegaurach

Do., 26.06.2025, 18:00-20:00 Uhr
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Andrea Kienle **3,- €**

Gesundheit

Computerspielstörung und problematische Nutzung sozialer Netzwerke

Psychologie der Internetnutzungsstörungen
Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld.

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

402GS15 *Online*

Mi., 07.05.2025, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



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.

404GS04 *Online*

Mi., 02.07.2025, 10:00-11:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Gesunder Schlaf - Tipps, Tricks und Methoden

Abends gut einschlafen, durchschlafen und sich morgens frisch erholt fühlen. Damit das klappt zeigt dieser Kurs konkrete praktische Tipps auf, um den für unsere Gesundheit so wichtigen Regenerationsprozess des Schlafens optimal zu unterstützen. Nach einer theoretischen Einführung zur Bedeutsamkeit von Schlaf und einer Vorstellung der verschiedenen Schlafphasen, wird z.B. folgenden Fragen auf den Grund gegangen: Was passiert in unserem Gehirn während wir schlafen? Wie individuell ist unser Schlafverhalten? Wie verändert sich unser Schlafverhalten im Lauf des Lebens?

Dozentin: Nora Lynn Rodiek

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS32 *Online*

Di., 11.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

The Planetary Health Diet - gesund und nachhaltig ernähren

Eine gesunde nachhaltige Ernährung heißt nicht, dass wir alle Veganer werden müssen.

Was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung und wie können wir diese in die Praxis umsetzen? Neben der Lebensmittelauswahl geht es hier vor allem auch um Regionalität, Saisonalität, Einkaufsverhalten und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung im Haushalt. Und damit dies alles nicht "nur" nachhaltig, sondern auch gesund ist, gibt es dazu auch noch wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht.

Die Referentin Irma Blüm, Diätassistentin, ist seit Jahrzehnten in Prävention und Ernährungsberatung tätig.

Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt.

Dozentin: Irma Blüm

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS33 *Online*

Mi., 12.02.2025, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

10,- €

Die vier Säulen einer effektiven und sinnvollen Darmsanierung

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 500-800 qm 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 erläutere ich die Grundlagen und leicht umsetzbaren Vorgehensweisen, die medizinischen Zusammenhänge für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

Dozent: Thomas Gurniak

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS34 *Online*

Mi., 19.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

10,- €



Pädagogik/Erziehung

Grenzenloser Spaß? Medien-nutzung und Sucht im Jugend-dalter

Welches Medienverhalten ist noch "normal" und wann wird es zu viel? Was muss ich bei Medienvereinbarungen beachten? Wie kann ich ein gutes Gespräch mit meinem Kind über Medien führen? Wie merke ich, dass etwas nicht stimmt? Wie sieht eine Internetabhängig-keit aus und was kann man als Elternteil damit machen? Ein Onlinevortrag für Eltern, die sich Sorgen machen, dass Ihr Kind (zwischen 10 und 18 Jahre alt) zu viel Zeit mit Medien ver-bringen könnte.

Dozentin: Katerina Vickers

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendi-gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 *Online*

Mi., 19.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Klick & Klar: Das Medien-Upda-te für Eltern

Die Sprechstunde für Eltern, rund um Sicher-heit und Gefahren im Internet. Für medien-kompetente Eltern, die ihren Kindern das nöti-ge Know-how mitgeben wollen. Alles, was wichtig ist, damit Kinder & Jugendliche sich si-cher und selbstbewusst im Netz bewegen kön-nen. Aktuelle Themen und Tipps zu gern ge-nutzten Apps, Social Media, Internet & Co, Cy-bermobbing, Datenschutz, Missbrauch, In-App-Käufe und alles, was uns gerade bewegt.

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Dozentin: Petra Güvenc

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendi-gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Mi., 26.03.2025, 20:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Empathie und Social Skills - so fördern Sie Ihre Kinder

Was sind eigentlich Social Skills? Und wie wichtig sind dafür Empathie und Theory of Mind? Studien zeigen: Einfühlsame und sozial kompetente Kinder werden erfolgreiche Er-wachsene. Wir als Eltern können unsere Kin-der dabei früh liebevoll unterstützen und spie-lerisch ihre "Soft Skills" fördern. Dieser Vortrag informiert außerdem darüber, was auffälliges Verhalten ist und wann Sie für sich und Ihre Familie Hilfe holen sollten.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendi-gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Mi., 02.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

Wie sicher ist Ihr Kind? Über Mobbing und Missbrauch

Würden Sie merken, wenn Ihr Kind gemobbt wird? Wissen Sie, wie Sie es vor (Cyber-)Mob-bing und Missbrauch schützen können? Und was tun, wenn Sie einen Verdacht haben? Die-ser Vortrag möchte ganz konkret informieren über Anzeichen von Mobbing und Missbrauch, Handlungsstrategien im Ernstfall und rechtli-che Hintergründe sowie Präventivmaßnahmen von Ihnen als Eltern, damit Ihr Kind besser ge-schützt ist. Anschließender Austausch und Fragen an die Dozentin möglich.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendi-gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Di., 08.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €



Digitale Welt

Böses Telegram - gutes Telegram?

Ein Blick hinter die Kulissen des rätselhaften Messengers

Wie problematisch oder politisch wichtig ist Telegram? Der Messenger - eine Mischung aus Facebook, Whatsapp und dem Darknet - hat mehr als eine Milliarde User und viele Fans. Allerdings auch viele Gegner. Die Politik klagt, dass Telegram nur widerwillig mit Behörden zusammenarbeitet. Der Messenger sitzt als einer der wenigen großen Onlinedienste nicht in den USA und ist eine berühmte Einkaufsmeile für Drogen, eine Fake-News-Schleuder und Hassmaschine. Er wird gleichermaßen von militanten Nazis, rechten Influencern und Terrorgruppen genutzt. Die Verhaftung des Telegram-Gründers Pawel Durow im Spätsommer feierten viele Medien deshalb voreilig als epischen Sieg des Guten gegen das Böse. Doch das greift zu kurz. Auch Menschenrechts- und Klima-Gruppen nutzen hierzulande den Dienst. Vor allem im Ausland ist Telegram ein unverzichtbares Werkzeug der Opposition und wird deshalb gerade von autokratischen Regierungen gerne zensiert. Was weiß man über die Hintergründe bei Telegram und wie finanziert sich der Messenger? Ist er „gut“ oder „böse“ oder viel dazwischen? Wie anonym und unabhängig ist er tatsächlich? Und wie lässt sich Telegram trotz aller Probleme sinnvoll nutzen?

Referent: Stefan Mey, IT-Journalist (Berlin)

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

400GS03 *Online*

Mo., 31.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Einführung in ChatGPT

In diesem Vortrag kombinieren wir eine fundierte theoretische Einführung in Large Language Models (LLMs) und Generative AI (GenAI) mit praxisnahen Anwendungen. Erfahren Sie, wie ChatGPT hinter den Kulissen funktioniert, von Trainingsmethoden bis hin zur Inference.

Geeignet für alle Interessierten, unabhängig

von Vorkenntnissen.

Referentin: Christian Bernhard

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

401GS02 *Online*

Mi., 19.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Kurs

ChatGPT im Alltag und Beruf nutzen

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Ihnen die kostenfreie Version von ChatGPT 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. Wir werden auch diskutieren, wie Sie einen eigenen Account erstellen. Es wird genügend Zeit geben, um all Ihre Fragen zu beantworten und gemeinsam die ersten Schritte zu gehen.

Vielleicht wird ChatGPT ja auch Ihr neuer digitaler Assistent.

Referentin: Kobzan, Mirijam

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

401GS03 *Online*

Di., 08.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Kurs

8,- €

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist Jana Ringwalds Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht. Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken - eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt. Eine Welt, in der die Täter den Strafverfolgungsbehörden immer öfter einen Schritt voraus sind.



Aber unser Rechtssystem wurde nicht für die komplexe Dynamik der digitalen Datenwelt konzipiert. Der Cyberraum lässt der Justiz nicht genügend Zeit, in der neuen Welt der Cyberkriminalität oder mit den technischen Durchbrüchen Schritt zu halten. Die Täter sind innovative, kreative Experten, die als digitale Kriminelle auch den digitalen Fortschritt mit vorantreiben. Jana Ringwald wird in ihrem Vortrag zeigen, vor welchen Problemen die Justiz steht und wie heute eine innovative und erfolgversprechende Strafverfolgung aussehen kann.

Jana Ringwald ist Oberstaatsanwältin bei der Zentralstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (ZIT) der Generalstaatsanwaltschaft Frankfurt am Main.

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

402GS19 *Online*

Mi., 25.06.2025, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Auswirkungen der Künstlichen Intelligenz im täglichen Leben

Künstliche Intelligenz (KI) ist bereits in vielfältiger Weise im täglichen Leben präsent. Suchmaschinen, soziale Medien oder Navigationsprogramme nutzen die Technologie, ohne dass uns das direkt bewusst wird. Auch im Gesundheitsbereich, in Bildung, Verkehr, Finanzwesen oder Industrieanwendungen steuern KI-basierte Systeme schon eine Vielzahl von Prozessen. Die Auswirkungen auf die Arbeitswelt sind jetzt schon unübersehbar. Ob sich die KI in Zukunft immer als Segen erweist, muss sich dabei erst noch zeigen.

Dozent: Dr. Günter Spanner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS01 *Online*

Fr., 04.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

Schutz vor KI-gestütztem Betrug und Social Engineering

Fingierte Telefonanrufe und vorgetäuschte Notsituationen (Enkel-Trickbetrug) oder gefälschte Absender in E-Mails. Die Vorgehensweisen und technischen Möglichkeiten des "Social Engineering" - auch durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) - werden immer raffinierter und schwieriger zu durchschauen. Wir zeigen Ihnen die aktuellsten Methoden und wie Sie sich dagegen wappnen können.

Dozent: Steffen Bahlinger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS09 *Online*

Mi., 26.02.2025, 18:00-19:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen - das BSI informiert

CyberMondays sind ein Format des Themenbereiches Internet und Datenschutz. Wir informieren zu aktuellen Themen des Datenschutzes, neuen Trends im Internet sowie Themen, die die Gesellschaft umtreiben. In einer kompakten Anleitung zur sicheren Nutzung künstlicher Intelligenz stellt das BSI grundlegende Anwendungen von KI vor und erörtert, mit welchen Herausforderungen wir konfrontiert sind und was noch zu erwarten ist. Wir gehen auf alltägliche Gebrauchsszenarien, generative KI und Desinformation ein, mit praktischen Tipps zum sicheren Umgang mit KI im Alltag.

Dozentin: Annika Rüll

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS10 *Online*

Mo., 10.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

15,- €



Online-Banking - aber sicher!

Der umfassende Vortrag richtet sich an Verbraucher, die das Potenzial des Online-Bankings ausschöpfen möchten, ohne Kompromisse bei der Sicherheit einzugehen. Sie lernen alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Finanzen sicher und effizient von zu Hause aus zu verwalten.

Dozent: Markus Bartsch

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS13 *Online*

Mi., 19.03.2025, 17:00-18:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

CyberMonday: Der elektronische Personalausweis und die BayernID

Ihre Schlüssel zur digitalen Welt
Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran und beeinflusst viele Bereiche unseres täglichen Lebens. In diesem Kontext gewinnen der elektronische Personalausweis (ePA) und die BayernID immer mehr an Bedeutung. Doch was verbirgt sich genau hinter diesen Begriffen und wie können Sie diese innovativen Techniken sicher und effektiv nutzen? Erfahren Sie mehr zu Grundlagen und Funktionen, Anwendungen im Alltag, Sicherheitsaspekte und eine praktische Anleitung zur Aktivierung.

Dozent: Gregor Biedermann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Mo., 07.04.2025, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

CyberMonday: Vom Papier zum Pixel: Wie e-Akte und e-Rezept die Versorgung verändern

Die Digitalisierung des deutschen Gesundheitswesens hat endlich Fahrt aufgenommen. Mit der Einführung des e-Rezepts ab 2024 und der elektronischen Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten ab 2025, wird der Versorgungsalltag für Versicherte und Leistungserbringer neu definiert. Dieser Vortrag gibt Ihnen

umfassende Einblicke in die digitale Transformation der Gesundheitsversorgung und zeigt, wie e-Akte und e-Rezept die medizinische Versorgung sicherer, effizienter und patientenzentrierter machen.

Dozent: Prof. Dr. Siegfried Jedamzick

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Mo., 05.05.2025, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

KI verstehen und nutzen: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Familien

Was ist Künstliche Intelligenz (KI), wie funktioniert sie und wie können Sie KI sinnvoll nutzen? In diesem Vortrag erfahren Sie, welchen Einfluss KI inzwischen auf unseren (Familien-)Alltag hat. Durch praktische Einblicke lernen Sie die Chancen und Risiken im Umgang mit KI kennen, behalten den Überblick und holen zugleich das Beste aus der Technologie heraus.

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Dozent: Andreas Monte-Bauer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS22 *Online*

Fr., 09.05.2025, 19:00-20:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Quantencomputertechnologie und Künstliche Intelligenz

Die Kombination von Quantencomputertechnologie (QC) und Künstlicher Intelligenz (KI) eröffnet teilweise geradezu unfassbare Möglichkeiten. Das Potenzial, Wissenschaft und Technologie zu revolutionieren, ist schwer einzuschätzen. QC kann Optimierungen und Simulationen erheblich beschleunigen und verbessern. Ein Beispiel hierfür ist das sogenannte Quanten-Machine-Learning, bei dem speziell für KI-Systeme entwickelte Quantenalgorithmen verwendet werden. Obwohl die Kombination noch in den Anfängen steckt, sollte man



entsprechende Entwicklungen genau verfolgen. Im Vortrag werden daher auch die schwer vorhersehbaren Auswirkungen auf soziale Bereiche, Wissenschaft und Kultur genauer diskutiert.

Dozent: Dr. Günter Spanner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS30 *Online*

Do., 10.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

KI-Revolution: Einblicke in Bild- und Video-KI

Text-basierte KI-Modelle wie ChatGPT waren nur der Anfang. Die zusätzliche Fähigkeit, Bilder und Videos zu verarbeiten ist der große Schritt Richtung KI Revolution. Erleben Sie, wie Technologien aus dem Bereich Computer-vision Einfluss auf verschiedene Branchen nehmen, von der Gesundheitsversorgung bis zum Einzelhandel.

Dozent: Christian Bernhard

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS31 *Online*

Mi., 04.06.2025, 18:30-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Komoot und andere Navigations-Apps

Der kurze und informative Online-Vortrag stellt die Inhalte und den Ablauf des Online-Kurses vor, der im Anschluss an der vhs Straubing stattfinden wird. Hier kommt Google Maps nicht mit: Der Routenplaner "Komoot" ist eine App, die Routenvorschläge für Wanderungen oder Radtouren bietet und eine mit einem sehr detaillierten Kartenmaterial eine ideale Orientierung in der Stadt oder Natur bietet. Mit Komoot können fertige Tourenvorschläge verwendet oder eigene Touren geplant und gemacht werden.

Im Kurs schauen wir uns Komoot zuerst am PC an. Danach geht's live zur App auf dem Smartphone. Wir schauen uns Beispiele aus der Praxis an und Sie verfolgen dies mit ihrem eigenen Smartphone selbst.

www.vhs-bamberg-land.de

Bitte mitbringen: Legen Sie Ihr Smartphone mit installierter Komoot App bereit.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS37 *Online*

Di., 25.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

18,- €

Content-Marketing mit Canva - Online-Creative-Tool der Master Class



Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content-Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS38 *Online*

Di., 11.03.2025, 13:30-15:00 Uhr
Online-Seminar

19,- €

Social-Media-Marketing mit Instagram



Erfolgskonzepte und -strategien im Business
Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social-Media-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen



Gesellschaft und Leben

gen Zugangsdaten zugesandt.

404GS39 *Online*

Do., 13.03.2025, 13:30-15:00 Uhr

Online-Seminar

19,- €

Sonstige Vorträge

Schönheit der Astrophysik

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

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

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

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

Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“ Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS04 *Online*

Mo., 17.02.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanzuell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigen Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammenkennt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann.

Dazu braucht es einen gestaltenden Staat

ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

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

402GS09 *Online*

Di., 25.03.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen?

Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?

Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?

Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört.

Er ist Professor für Erzlagerstätten und Metallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

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

402GS11 *Online*

Di., 08.04.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“



Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt.

Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel.

Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt.

Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

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

402GS13 *Online*

So., 27.04.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Vom Regenbogen zum Polarlicht

Warum ist der Himmel blau? Wie entstehen Regenbögen und Sonnenuntergänge? Wann sind Polarlichter zu sehen? Und was ist der "grüne Strahl"? Einige dieser Phänomene haben Sie vielleicht schon gesehen, manche sind so selten, dass man an ihrer Existenz zweifeln mag. Anhand brillanter Bilder erklärt Physiker Dr. Markus Vossebürger, wie diese Leuchtphänomene entstehen, und gibt Tipps, wo und wie Sie diese mit eigenen Augen beobachten können.

Dozent: Dr. Markus Vossebürger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS29 *Online*

Do., 20.03.2025, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Filmreihen

"À la Carte - Freiheit geht durch den Magen"

452GU5 Gundselsheim

Mi., 19.02.2025, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundselsheim

"Monsieur Pierre geht online"

452GU6 Gundselsheim

Mi., 26.03.2025, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundselsheim



Führungen

Naturkundliche Wanderungen

Frühlingskräuterwanderung

Der Klassiker! Erfahre, welche Wildkräuter jetzt wachsen und wie du sie für deine Gesundheit einsetzt.

450BR3 Breitengüßbach

Sa., 19.04.2025, 14:00-16:00 Uhr
Sportplatz SC Unteroberndorf, Grünes Tal,
Breitengüßbach
Stefanie Lunz

6,80 €

Frühlingskräuterführung

Erfahren Sie, welche Wildkräuter jetzt im Frühling wachsen, wie Sie sie erkennen und für Ihre Gesundheit einsetzen.

250FH1 Frenshof

Sa., 03.05.2025, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz Frenshof, Schönbrunn
i.Steigerwald
Stefanie Lunz

6,80 €

Bärlauch-Giersch und Löwenzahn: Feines für die Wildkräuterküche

Aromatische Sommerkräuter entdecken: Kennenlernen für die Salatküche und mehr!
Findet bei jedem Wetter statt.

450GU2 Gundelsheim

So., 30.03.2025, 14:00-16:00 Uhr
Gundelsheim, Treffpunkt Parkplatz Pünzendorf
auch bei leichtem Regen; Anmeldung über
Frau Baur: 0951 / 4072890
Elisabeth Fröhlich

8,- €

Kräuterführung „Frühlingskräuter“

Erfahre, welche Wildkräuter im Frühling wachsen, wie Du sie erkennst und für Deine Gesundheit einsetzt!

450RE1 Reckendorf

Sa., 26.04.2025, 14:00-16:00 Uhr
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 Du erfährst, wie die Pflanzen auch Deinen Speiseplan bereichern oder Deine Hausapotheke ergänzen können.

Bitte mitbringen: Korb oder Baumwolltasche, Schneidebrettchen, Messer, Tasse und wettergerechte Kleidung.

Unser Motto: Erkennen, Bestimmen, Reinbeißen!

250TU1 Trunstadt

Do., 20.03.2025, 16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreuz - Bergkuppe
zw. Trunstadt u. Stückbrunn, Viereth-Trunstadt
Heilkräuter am Wegesrand - zzgl. 5,- € für Material + Snack bar vor Ort
Barbara Martin

6,80 €

Frühlingskräuter aus dem Garten

Erfahren Sie, welche Wildkräuter jetzt im Frühling wachsen, wie Sie sie erkennen und für Ihre Gesundheit einsetzen.

250ZA1 Zapfendorf

So., 27.04.2025, 15:00-18:00 Uhr
Garten und Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Gertrud Pechmann

35,- €



Vogelstimmenexkursion

Vogelstimmenspaziergang

Vogelstimmenwanderung mit der Vogelstimmenexpertin Ulrike Kästle auf der Schleusenhalbinsel.

Alle Vögel sind schon da

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

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

450BR1 Breitengüßbach

So., 06.04.2025, 7:00-9:00 Uhr

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

Ulrike Kästle

8,- €

Vogelstimmenwanderung

Auf der frühmorgendlichen Vogelstimmenwanderung durch die Kemmerner Mainauen lernen wir die heimische Vogelwelt kennen. Mit anschließendem kleinem Frühstück in der Halle des Wandervereins Kemmern.

Bitte warme Kleidung und Schuhe anziehen, da wir auch mal stehen bleiben, um zu lauschen!

Hinweis: Der Wander- und Heimatverein Kemmern 1975 e. V. organisiert das Frühstück und übernimmt die Kosten dafür.

430KE1 Kemmern

Sa., 26.04.2025, 6:30-8:30 Uhr

Wanderhalle WHV Kemmern, Treffpunkt: Main-
straße Ecke am Kieswerk, Kemmern

Exkursion mit kleinem Frühstück; Treffpunkt:
Mainstr./Radweg nach Hallstadt Halle des
Wander- und Heimatvereins Kemmern

Ulrike Kästle

8,- €

Mensch und Welt

Erziehungsfragen/Pädagogik

Gewaltfreie Kommunikation/ Bedürfnisorientierte Erziehung

218SH2 Steppach

Sa., 22.03.2025, 9:30-13:30 Uhr

Zi. 114, 1. Stock, Schule Pommersfelden,
Schönbornstr. 4, Pommersfelden

Damaris Martin

13,60 €

Gewaltprävention

Selbstbehauptungs- und Resili- enztraining für Kinder

Der Kurs ist ein Selbstbehauptungstraining. Ziel ist es, den Kindern bzw den Jugendlichen zu vermitteln, sich als selbstbewusste Persönlichkeiten in ihrem sozialen Umfeld zu behaupten, Gewaltsituationen zu erkennen und sinnvoll darauf zu reagieren, Konflikte gewaltfrei zu lösen, Provokationen auszuweichen oder ihnen angemessen zu begegnen.

218LT1 Lauter

Sa., 29.03.2025, 9:30-12:30 Uhr

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter

von 6 bis 10 Jahre

Andrea Polak

10,20 €

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



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

218SZ1 Scheßlitz

Sa., 15.03.2025, 9:00-12:00 Uhr

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

von 6 bis 10 Jahre

Andrea Polak

10,20 €

Psychologie

Superhirn - Namen und Gesichter merken

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

Online-Seminar über edudip. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS11 *Online*

Di., 11.03.2025, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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

Online-Seminar über edudip. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS12 *Online*

Do., 13.03.2025, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

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

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

Online-Seminar über edudip. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS13 *Online*

Di., 18.03.2025, 16:00-18:00 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €



Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

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

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

Online-Seminar über edudip. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS14 *Online*

Do., 27.03.2025, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

30,- €

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

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

Online-Seminar über edudip. Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS15 *Online*

Sa., 29.03.2025, 9:00-16:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

60,- €

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

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule



Gesellschaft und Leben

Rente - und jetzt?

Workshop für Menschen am Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand

Nie wieder zur Arbeit zu müssen - das klingt traumhaft in den Ohren gestresster Werktätiger. Nur noch Freizeit bedeutet aber auch, dass man einen neuen Lebensrhythmus finden muss. Viele alltägliche Sozialkontakte fallen weg. Einige empfinden daher Einsamkeit. Andere werden von wohlmeinenden Angehörigen verplant, denn sie „haben ja jetzt nichts mehr zu tun!“ Mit dem Abschied vom Beruf droht ein Identitätsverlust. Nach einer Phase der Euphorie setzt bei vielen „Jung-Rentnerinnen und -Rentnern“ die Ernüchterung ein. Sie stellen sich die Frage, wie es nun weitergehen soll.

Ruhestand ohne Planung - das ist, als ginge man unvorbereitet auf Weltreise.

Der Workshop "Rente. und jetzt?" ähnelt einem Besuch im Reisebüro: Die Referentin Antonia Lanuschni von perspektTEAM fragt die Teilnehmenden nach ihren Traumzielen und bisherigen Erfahrungen. Sie stellt ihnen mögliche Ziele vor, überlegt gemeinsam mit ihnen, was die richtige Route sein könnte, wer sie auf dem Weg begleiten könnte und was sie unterwegs erleben wollen und das nicht nur im Bezug auf eine Reise.

Referentinnen: Antonia Lanuschni, perspektTEAM, und Marion Hartmann, Carithek
Für kalte Getränke und einen kleinen Snack wird gesorgt.

Gemeinsame Veranstaltung der VHS Bamberg-Land, der Carithek Bamberg und der Fachkraft Senioren des Landkreises.

450GS01 Geschäftsstelle

Fr., 14.03.2025, 13:00-18:00 Uhr
Veranstaltungsraum, Begegnungsstätte 'Mittendrin', Hauptstraße 4, Memmelsdorf
Antonia Lanuschni

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 17.02.2025
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Einstieg jederzeit möglich; keine Anmeldung nötig, ohne Gebühr
Annette Löhlein

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Wie funktioniert Windenergie? Besichtigung des Windparks Trabelsdorfer Hof

Der Windpark ist seit 2017?in Betrieb und versorgt ungerechnet rund 3.000 Haushalte mit erneuerbarem Strom. Die neuen Anlagen mit 166 Meter Nabenhöhe sind technisch noch besser und leistungsfähiger. Der Betreiber und ehemalige Kernkraftsarbeiter Roland Lösel wird uns das Genehmigungsverfahren und den Bau seines Windparks sowie ganz konkret das Arbeiten eines Windrads erläutern. Altbürgermeister Helmut Krämer, Mitinitiator des Bürgermeisterappells "Zusammen erfolgreich erneuerbar" wird aufzeigen, dass die Energiewende eine große Chance für die Kommunen im ländlichen Bereich sowie für die Bürger bietet. Regional erzeugter Windstrom ist umweltfreundlich, nachhaltig und zum Vergleich zu allen anderen Möglichkeiten sehr kostengünstig zu erzeugen.

Mit Bild- und Videovortrag.
Treffpunkt: Windrad Trabelsdorfer Höhe (direkt an der Straße Trabelsdorf-Stückbrunn).
Bei schlechtem Wetter wird der Termin evtl. verschoben, Sie erhalten dann Bescheid von uns. Parken direkt am Windrad möglich.
Ohne Gebühr. Anmeldung erforderlich.

412GS01 Geschäftsstelle

Di., 03.06.2025, 19:00-20:30 Uhr
Roland Lösel

Studienreisen Studienfahrten



Studienreise: Wien. Stadt der Kunst und der Musik...

...mit Besuch der Arcimboldo - Sonderausstellung im Kunsthistorischen Museum



© Kunsthistorisches Museum Wien, Gemäldegalerie

Voraussichtliches Fahrtprogramm:

Freitag, den 21.03.2025: Die Abfahrt ist um 07.20 Uhr in Bamberg am Parkplatz Fuchs-Arena in der Pöfeldorfer Straße. Fahrt nach Wien Abendessen und Übernachtung im Best Western plus Amedia Hotel Wien

Samstag, den 22.03.2025: Am Vormittag Führung durch die Sonderausstellung „Arcimboldo - Bassano - Bruegel. Die Zeiten der Natur“. Nachmittags Besichtigung der Kaiserlichen Schatzkammer Wien.

Sonntag, den 23.03.2025: Führung durch die Sonderausstellung „Leonardo - Dürer. Meisterwerke der Renaissance auf farbigem Papier“ in der Albertina. Am Abend Konzert mit ausgewählten Werken von Wolfgang Amadeus Mozart und Johann Strauß in der Orangerie von Schloss Schönbrunn.

Montag, den 24.03.2025: Besuchen des Hauses der Musik. Nachmittags Stadtführung durch das musikalische Wien. Abendessen in einem Heurigenlokal in Grinzing.

Dienstag, den 25.03.2025: Rückreise.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 1.290 €, der Einzelzimmerzuschlag 184,- €.

Im Fahrpreis sind folgende Leistungen enthalten

- Busfahrt.
- 4 Übernachtungen mit Frühstück, 3 x Abendessen im Best Western plus Amedia Hotel Wien.
- 1 x Abendessen beim Heurigen in Grinzing (gemischte warme Platte und ¼ l Wein).
- Eintrittskarte der Kategorie C für das Konzert in der Orangerie auf Schloss Schönbrunn. Der Aufpreis für eine Karte der Kategorie B beträgt 16,- € und für eine Karte der Kategorie A 26,- €.
- Eintritt und Führung in die Sonderausstellung „Arcimboldo“ im Kunsthistorischen Museum Wien.
- Eintritt und Führung in der Kaiserlichen Schatzkammer Wien.
- Eintritt und Führung in der Sonderausstellung „Leonardo - Dürer“ in der Albertina.
- Dreistündige Stadtrundfahrt-/ Rundgang durch Wien auf den Spuren berühmter Musiker.
- Eintritt und Führung im Haus der Musik.

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

Die Reise wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 18 Personen.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten.

Es gelten die AGB, einsehbar auf der Webseite www.sr-reisen.net.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS10 Geschäftsstelle

21.03.2025 - 25.03.2025

1290,- €

Studienreise: Burgen und Schlösser des Münsterlands



© Münsterland e.V. _ Peter Schwabe

Voraussichtliches Programm dieser Studienreise:

Karfreitag, 18.04.2025: Die Abfahrt ist um 06.00 Uhr in Bamberg, Parkplatz Fuchs-Arena in der Pödeldorfer Straße. Fahrt nach Münster und Altstadtführung durch Münster. Übernachtungen und Abendessen im Novotel Münster City.

Samstag, 19.04.2025: Fahrt nach Osnabrück und Altstadtführung dort. Mittagspause in Osnabrück, danach Fahrt nach Kalkriese zum Museum Varusschlacht. Nach dem Museumsbesuch fachlich geführte Bustour zu den landschaftlichen Besonderheiten der Region und zu ausgesuchten archäologischen Fundstellen.

Sonntag, den 20.04.2025: Ostersonntagsbrunch, anschließend Fahrt nach Lüdinghausen und Besuch der Burg Vischering. Am Nachmittag Besichtigungen auf den Spuren der Dichterin Annette von Droste Hülshoff mit Besuch der Burg Hülshoff und des Hauses Rüschaus.

Montag, den 21.04.2025: Besuch des „Westfälischen Versailles“ in Nordkirchen. Am Nachmittag im Merfelder Bruch Besuch der einzigen Wildpferdeherde Europas.

Dienstag, den 22.04.2025: Rückreise

Der Fahrpreis beträgt p.P. 1.200 €, der Einzelzimmerzuschlag 66,- €.

Im Fahrpreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt
- 4 Übernachtungen im Novotel Münster City
- 3 x Frühstücksbuffet
- 1 x Osterbrunch
- 3 x Abendessen (3-Gang-Menü oder kalt-warmes Buffet)
- 1 x Abendessen (4-Gang-Menü oder festliches Buffet)
- Zweistündige Stadtführung durch Münster
- 90-minütige Stadtführung durch Osnabrück
- Dreistündige fachlich geführte Bus-Tour „Auf den Spuren der Varusschlacht“ zu ausgesuchten Fundstellen, davon einstündiger Museumsbesuch in Kalkriese
- Eintritt und Führung in Burg Vischering
- Kombi-Ticket für Burg Hülshoff und Haus Rüschaus mit Audioguide
- Kombinierte Schloss- und Parkführung in Nordkirchen
- Besuch der Wildpferdeherde im Merfelder Bruch mit fachkundiger Führung
- Bettensteuer

Die Reise wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB, einsehbar auf der Webseite www.sr-reisen.net

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS20 Geschäftsstelle

18.04.2025 - 22.04.2025

1200,- €

Studienreise: Von Faust bis Bauhaus - Weltkulturerbe in Weimar



Voraussichtliches Fahrtprogramm:

Sonntag, den 04.05.2025: Start um 06.15 Uhr in Bamberg am Fuchs-Parkplatz in der Pödel-dorfer Straße. Fahrt nach Weimar. Um 10.30 Uhr Besuch der Sonderausstellung „Faust“ im Schillermuseum. Anschließend Fahrt zum Leonardo-Hotel in Weimar.

Um 15.00 Uhr Fahrt zum Nationaltheater, um 15.30 Uhr Werkeinführung im Foyer und um 16.00 Uhr Schauspiel „Faust. Der Tragödie erster Teil“ von Johann Wolfgang von Goethe.

Montag, den 05.05.2025: Vormittags Besuch mit Führung des Bauhaus Museums Weimar und des Museums Neues Weimar. Am Nachmittag Besuch des Hauses am Horn, danach Rückreise.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 455,- €, der Einzelzimmerzuschlag 35,- €.

Im Fahrpreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt.
- 1 Übernachtung mit Halbpension im Leonardo-Hotel Weimar.
- Eintritt in die Sonderausstellung „Faust“ im Schiller Museum.
- Eintrittskarte der Preisgruppe 2 für die Vorstellung „Faust. Der Tragödie erster Teil“ im Nationaltheater Weimar (bei einer Buchung bis zum 01.04.2025, danach nach Verfügbarkeit). Der Aufpreis für eine Karte der Preisgruppe 1 beträgt 6,- €.
- Kombikarte „Moderne Card“, berechtigt zum jeweils einmaligen Eintritt in das Bauhaus-Museum Weimar, das Museum Neues Weimar, das Haus am Horn, das Haus Hohe Pappeln und das Nietzsche-Archiv.
- Führung im Bauhaus Museum Weimar (ca.

1 Std).

- Führung im Neuen Museum Weimar (ca. 1 Std).
- Führung im Haus am Horn.

Beachten Sie bitte: Bei der Theaterkarte tritt SR-Reisen nur als Vermittler, nicht als Veranstalter auf. Eine Kartenrückgabe aufgrund von Besetzungsänderungen ist leider nicht möglich.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB, einsehbar auf der Webseite www.sr-reisen.net.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS30 Geschäftsstelle

04.05.2025 - 05.05.2025

455,- €

Studienreise: Rheinsberg - Streifzüge durch die Mark Brandenburg



Programm dieser Studienreise:

Donnerstag, 19.06.2025 (Fronleichnam): Die Abfahrt ist um 05.50 Uhr in Bamberg, Parkplatz Fuchs-Arena in der Pödel-dorfer Straße. Fahrt nach Potsdam, nachmittags Schösser-rundfahrt mit einem Schiff der Weißen Flotte. Weiterfahrt nach Rheinsberg zum Precise Resort Hafendorf Rheinsberg, Abendessen und Übernachtung.

Freitag, 20.06.2025: Ganztägiger Ausflug ins Ruppiner Land. Besuch der Drei-Seen-Stadt Lindow, einen Erholungsort inmitten des Seenlandes. Vorbei am Schloss Meseberg, Fahrt nach Neuruppin, kleine Stadtführung im historischen Viertel der Stadt.

Samstag, 21.06.2025: Besichtigung von Schloss Rheinsberg. Am Nachmittag zweistündige Rundfahrt auf den fünf Seen rund um Rheinsberg.

Sonntag, 22.06.2025: Rückreise mit Besichti-

gungsstopp bei Schloss Ribbeck.

Der Fahrpreis beträgt pro Person im Doppelzimmer 895,- €, der Einzelzimmerzuschlag beträgt 70,- €.

Im Fahrpreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- 3 Übernachtungen mit Frühstück im Precise Resort Hafendorf Rheinsberg.
- 3 x Halbpension als 3-Gang-Abendessen oder Buffet inkl. Eiswasser.
- 90-minütige Potsdamer Schlössertour Havelsee-Rundfahrt mit der Weißen Flotte.
- Ganztagesausflug mit Führung durch das Ruppiner Land.
- Eintritt und 70-minütige Besichtigung Schloss Rheinsberg.
- Zweistündige 5-Seen-Rundfahrt ab/an Rheinsberg.
- Einstündige Führung Ribbeck Schloss und Museum mit anschließendem Mittagessen (Tellergericht).

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestbeteiligung von 20 Personen. Es gelten die AGB des aktuellen Kataloges. Sie sind im Internet einsehbar auf: www.sr-reisen.net.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS50 Geschäftsstelle

19.06.2025 - 22.06.2025

895,- €

Studienreise: Festspielsommer im Burgenland...

..., „Der fliegende Holländer“ in St. Margarethen
..., „Saturday Night Fever“ auf der Seebühne in Mörbisch



Donnerstag, den 07.08.2025: Die Abfahrt ist um 07.45 Uhr in Bamberg am Fuchs-Parkplatz in der Pödeldorfer Straße. Fahrt ins Burgen-

land nach Eisenstadt zum Hotel Galántha.

Freitag, den 08.08.2025: Vormittags Führung durch Schloss Esterházy. Schloss Esterházy. Abends Besuch der Aufführung des Musicals „Saturday Night Fever“. Auf der Seebühne im Neusiedler See in Mörbisch.

Samstag, 09.08.2025: Ausflug entlang des Neusiedler Sees Stadtspaziergang in Rust. Am Abend Besuch der Aufführung der Oper „Der fliegende Holländer“ von Richard Wagner im Steinbruch von St. Margarethen.

Sonntag, den 10.08.2025: Rückreise

Der Fahrpreis beträgt pro Person im DZ 1.380,- €, der Einzelzimmerzuschlag beträgt 210,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Transfers.
- 3 x Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Galántha oder einem gleichwertigen 4-Sterne Hotel.
- 1 x Eintritt und Führung im Schloss Esterházy.
- Karte der Kategorie 4 für die Seefestspiele in Mörbisch „Saturday Night Fever“. Der Aufpreis für eine Karte der Kategorie 3 beträgt 10,- €.
- Karte der Kategorie 2 für die Oper „Der fliegende Holländer“ im Steinbruch von St. Margarethen. Der Aufpreis für eine Karte der Kategorie 1 beträgt 27,- €
- Orts Taxe

Bitte beachten Sie, dass eine Kartenrückgabe aufgrund von Besetzungsänderungen nicht möglich ist. Die Veranstaltungen werden Open Air durchgeführt und finden unter Umständen auch bei ungünstiger Witterung bzw. Regen statt. Eine Absage kann auch erst unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Sofern eine Aufführung seitens des Veranstalters abgesagt wird, bevor eine Spieldauer von 45 Minuten erreicht wurde, wird der Kartenpreis zurückerstattet. Bei den Theaterkarten tritt SR-Reisen nur als Vermittler, nicht als Veranstalter auf.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB, einsehbar auf der Webseite www.sr-reisen.net.

Bitte nehmen Sie einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mit.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS60 Geschäftsstelle

07.08.2025 - 10.08.2025

1380,- €

Studienreise: Bremen, Worpswede und das Teufelsmoor



Donnerstag, 24.08.2025: Anreise ab Bamberg, Fuchs-Parkplatz in der Pödeldorfer Straße um 06.15 Uhr. Anreise über Kassel, Besuch der Gemäldegalerie Alter Meister. Weiterfahrt nach Bremen.

Freitag, 25.08.2025: Stadtrundgang durch die historische Innenstadt. Nachmittags Besuch des Paula-Modersohn-Museum in der Böttcherstraße.

Samstag, den 26.08.2025: Tagesausflug nach Worpswede und ins Teufelsmoor. Geführter Rundgang durch Worpswede und Besuch eines der Museen dort. Nachmittags Torfkahnfahrt durch die ehemaligen Feucht- und Moorgebiete.

Sonntag, den 27.08.2025: Rückreise mit Halt in Hannover und Überblicksführung im Sprengel-Museum.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 890,- €, der Einzelzimmerzuschlag 60,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Abendessen im Maritim Hotel in Bremen.
- Eintritt und einstündige Führung in der Galerie Alter Meister in Kassel.
- Stadtführung durch die historische Innenstadt Bremens (Dauer ca. 2 Stunden).
- Eintritt und Führung durch das Paula Modersohn-Becker Museum in der Böttcherstraße in Bremen.
- Ortsführung durch Worpswede und Besuch eines Museums in Worpswede.
- Torfkahnfahrt im Teufelsmoor.
- Eintritt und einstündige Führung durch das Sprengel-Museum in Hannover.

Es gelten die AGB, einsehbar auf der Webseite www.sr-reisen.net.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS70 Geschäftsstelle

24.08.2025 - 27.08.2025

890,- €

Tagesfahrt: Erfurt DomStufen-Festspiele "La Bohème" von Giacomo Puccini



Abfahrt um 12.30 Uhr in Bamberg, Parkplatz Fuchs-Arena, Fahrt nach Erfurt. Pödeldorfer Straße Am Nachmittag Führung durch die Altstadt.

Um 20.30 Uhr Besuch der Abendveranstaltung der DomStufen-Festspiele, Auf dem Programm steht die Oper „La Bohème“ von Giacomo Puccini, in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Libretto von Luigi Illica und Giuseppe Giacosa. Die musikalische Leitung hat Clemens Fieguth.

Nach der Veranstaltung Rückfahrt nach Bamberg.

Der Fahrpreis beträgt p.P. 185,- €.

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

Darin enthalten sind:

- Busfahrt,
- Führung durch Erfurt und
- eine Karte für die Operaufführung „La Bohème“ der DomStufen-Festspiele.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB, einsehbar auf der Webseite www.sr-reisen.net.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS10 Geschäftsstelle

Di., 12.08.2025, ab 12:30 Uhr

185,- €

REISEANMELDUNG

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

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

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

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

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

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

Ort

Datum

Unterschrift

Beruf und Karriere





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



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

Online-Kurse im Xpert Business-Lern-Netz:

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

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

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

Prüfung

Auf Wunsch kann gegen Gebühr eine Prüfung abgelegt werden.

Beratung und Information

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



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

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

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

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



EDV

Office-Anwendungen

Tabellenkalkulation

Grundkurs Microsoft Excel 2016

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



Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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 Geschäftsstelle

Mo., 17.03.2025, 9:30-11:30 Uhr

Mi., 19.03.2025, 9:30-11:30 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 Geschäftsstelle

Mo., 10.03.2025, 9:30-11:30 Uhr

Mi., 12.03.2025, 9:30-11:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €



Internet

ZOOM Videokonferenzen

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



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

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

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

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie einen Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle 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 Geschäftsstelle

Mo., 24.02.2025, 9:30-11:30 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 04.03.2025

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 04.03.2025

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*

12 x dienstags, 4 x donnerstags, jeweils 10:00-11:30 Uhr
ab 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
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 04.03.2025
Online-Seminar

199,- €

Schreibtechniken

fingerLINK 10-Finger-System

Innerhalb von nur zwei Kursveranstaltungen kann jede/r lernen, die Computertastatur blind mit dem 10-Finger-System zu bedienen, ohne dabei auf die Tasten zu sehen. Neben dem Tastsinn nutzt der ganzheitliche mentale Ansatz von fingerLINK verschiedene Assoziations- und Visualisierungstechniken. Dieses bewährte Vorgehen führt zu einer enormen Lernbeschleunigung. Jede Taste wird mit einem einfachen Bild verknüpft. Diese Bilder verbinden sich zu einprägsamen Geschichten, die tief im Langzeitgedächtnis verankert werden. Zusätzlich erhält jede/r Teilnehmer*in gratis einen 90-Tages-Zugang zu fingerLINK online, um sich weiter zu verbessern oder um Lektionen auf Wunsch zu wiederholen. Kostenlose Schnupperlektion unter: www.fingerlink.com. Dieser Kurs ist sowohl für Erwachsene wie auch für Kinder geeignet.

Bitte eigenen Laptop mitbringen!

636GU1 Gundelsheim

Fr., 11.04.2025, 14:00-18:30 Uhr

Sa., 12.04.2025, 9:30-14:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort; bitte eigenen Laptop mitbringen!

Nicole Szalasi

99,- €

636GU2 Gundelsheim

Fr., 16.05.2025, 14:00-18:30 Uhr

Sa., 17.05.2025, 9:30-14:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort; bitte eigenen Laptop mitbringen!

Nicole Szalasi

99,- €

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.

711B11 Bischberg

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 17.02.2025
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau B1
Brid Montgomery

75,- €

Englisch

711BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 10.03.2025
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
für Wiedereinsteiger*innen - Niveau A1
Helen Bulluck

75,- €

Englisch für Kinder

Schwerpunkt des Kurses ist die Vorbereitung auf den Englisch-Unterricht in der weiterführenden Schule. Inhalt: Vokabeln lernen, erste Grammatikthemen 5. Klasse, Leseverständnis, Aussprache, anfängliche Konversation

714BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
ab 20.02.2025

Grundschule Burgebrach, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Alter: 3. + 4. Klasse
Angelika Kelker

75,- €

Englisch sprechen im Alltag

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

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 07.02.2024
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf
leicht fortgeschritten (kein Anfängerkurs)
Angelika Kelker

75,- €

Englisch auffrischen

711LT1 Lauter

12 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 12.02.2025
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Fairway new A2
Raffaella Schönlein

60,- €

Englisch für Anfänger

711LT2 Lauter

12 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 18.02.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Raffaella Schönlein

60,- €

English Conversation

711LD1 Litzendorf

10 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 18.02.2025
Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Anfänger*innen
Jürgen Dicker

50,- €



Französisch



Französisch

Wir wiederholen und vertiefen die Lerninhalte der A1-Stufe, lernen Imperfekt und Imperativ und unterhalten uns über Alltagsthemen. Vorkenntnisse der A1-Stufe sind erforderlich.
Lehrbuch : Rencontres A2 - Klett Verlag ISBN 978-3-12-529648-0

721GS1 *Online*

12 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 20.02.2025

A2 - Anfänger*innen/Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen - Online-Kurs in der vhs.cloud

Anne Delval-Gschaider

60,- €

Französisch für Anfänger*innen

Dieser Anfängerkurs ist speziell für Teilnehmende, die noch keine Kenntnisse besitzen. Aber auch für Interessierte, die Grundkenntnisse haben, bietet der Kurs eine gute Grundlage, um die Französischkenntnisse aufzufrischen. Wir werden nur die nötigsten Grammatikformen lernen (Gegenwart, eine Zukunftsform, 2. Vergangenheit) und danach in die Sprachkompetenzen übergehen, die zu Niveaustufe A1 gehören: einzelne Fragen stellen und Antworten trainieren zu wechselnden Themen (z.B. Essen, Freizeit, Persönliches, etc.), Kurznachrichten schreiben (ca. 30 Wörter), einen einzelnen Satz hören und Fragen dazu beantworten für das Hörverstehen, Fragen aus einem Text mit 30 Wörtern beantworten.
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

721GS2 *Online*

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 10.03.2025

www.vhs-bamberg-land.de

Online-Kurs in der vhs.cloud
Andreas Brütting

75,- €

Italienisch



Italienisch - Sprache, Kulinarik und Kultur

In einer italienischen Atmosphäre haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ein Glas eines italienischen Weins zu verkosten und eine kleine Köstlichkeit zu genießen. Dabei lernen sie, ihre Italienischkenntnisse mit Spaß zu verwenden und ihren Wortschatz zu erweitern.

Die Teilnehmenden sollten bereits über Italienisch-Grundkenntnisse (Niveau A1) verfügen. Sie sind Feinschmecker*innen und möchten gerne zusammen trinken und essen und auf Italienisch plaudern.

731AL1 Altendorf

Sa., 05.04.2025, 14:00-17:00 Uhr

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Sprach-Workshop mit Verpflegung - zzgl. ca. 8,- € bar vor Ort

Federica Giai-Via

10,20 €

Italienisch

731BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 19.02.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach

Niveau B1 - Lehrbuch: Con piacere nuovo B1

Tanja Reichert

75,- €

731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 10.03.2025



Sprachen

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
 5. Fortsetzung - Niveau A2
 Tanja Reichert **75,- €**

731SZ1 Scheßlitz
 15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
 ab 19.02.2025
 Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
 Samantha Salvia **51,- €**

731ZA1 Zapfendorf
 12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
 ab 19.02.2025
 Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
 8. Fortsetzung; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen; Niveau A2 - Lehrbuch: Allegro nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch
 Cristina Lebert **60,- €**

Italienisch - Crashkurs Urlaub

731PE2 Pettstadt
 15 x montags, 19:30-20:00 Uhr
 ab 10.03.2025
 Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
 ohne Vorkenntnisse, ohne Lehrbuch
 Tanja Reichert **75,- €**

Italienisch für Anfänger

731ZA2 Zapfendorf
 15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
 ab 18.02.2025
 Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
 Samantha Salvia **75,- €**

Spanisch



Spanisch

741BU1 Burgebrach
 15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
 ab 19.02.2025
 Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
 Niveau A2 - Lehrbuch: Caminos hoy A2
 Tanja Reichert **75,- €**

741PE2 Pettstadt
 15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
 ab 11.03.2025
 Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
 Caminos Hoy A2
 Tanja Reichert **75,- €**

Spanisch (Weiterführung vom Vorsemester)

741ME1 Memmelsdorf
 10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr
 ab 08.02.2025
 Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"
 Claudia Inés Calzada Lozano **50,- €**

Gesundheit und Fitness





Gesundheit und Fitness

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

Tao Yoga

Tao Yoga verbindet achtsame Haltungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen mit dem bewussten Atem, um die Energie im Körper zu aktivieren und zum Fließen zu bringen.

Durch die sanften, doch wirkungsvollen Übungen stabilisierst du sowohl deine innere als auch äußere Haltung. Tao Yoga wirkt kräftigend, tief entspannend und nährend - eine Praxis, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

121BR1 Breitengüßbach

10 x freitags, 9:45-11:00 Uhr
ab 28.02.2025

Gemeindefesthalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Rike Landgraf

42,50 €

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 19.02.2025

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen - ausgebucht -

Sita Dr. Narayan-Schürger

75,- €

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

12 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 19.02.2025

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene;
Stefanie Vogt

60,- €

121BG2 Burgellern

12 x mittwochs, 18:45-20:15 Uhr
ab 19.02.2025

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Fortgeschrittene;
Stefanie Vogt

60,- €

121BH1 Buttenheim

10 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 14.01.2025

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 1 - ausgebucht -
Ingrid Müller

50,- €

121BH2 Buttenheim

10 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 14.01.2025

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 2 - ausgebucht -
Ingrid Müller

50,- €



121BH3 Buttenheim

10 x montags, 10:00-11:30 Uhr
ab 17.02.2025
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
- ausgebucht -
Margit Bickel-Raab **50,- €**

121BI1 Bischberg

13 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 19.02.2025
Turnraum, Kindergarten St. Markus, Schulstr. 14, Bischberg
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Krisztina Henning **65,- €**

121BN2 Baunach

14 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 12.03.2025
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
Kurs 2; - ausgebucht -
Saskia Viering **70,- €**

121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 05.02.2025
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckeneusig, Berggasse, Baunach
-ausgebucht-
Malwine Besch **75,- €**

121BN4 Baunach

14 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 10.03.2025
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
-ausgebucht-
Saskia Viering **70,- €**

121BN5 Baunach

10 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 14.02.2025
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
Waltraud Strauß **50,- €**

121BN6 Baunach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 04.02.2025
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckeneusig, Berggasse, Baunach
-ausgebucht-
Malwine Besch **75,- €**

121BU1 Burgebrach

15 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 18.02.2025
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
Kurs 1 - Sanftes Yoga für jede/n - inkl. Miete -
ausgebucht -
Sita Dr. Narayan-Schürger **78,50 €**

121BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 19.02.2025
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 2; für Fortgeschrittene
Karin Zier **75,- €**

121BU3 Burgebrach

15 x montags, 16:30-18:00 Uhr
ab 17.02.2025
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
- ausgebucht - Mittelstufe -
Sita Dr. Narayan-Schürger **78,50 €**

121DR1 Drosendorf

15 x montags, 17:30-18:45 Uhr
ab 17.02.2025
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steing 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger*innen -
ausgebucht -
Anna Then **63,75 €**

121DR2 Drosendorf

15 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 17.02.2025
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steing 15, Memmelsdorf-Drosendorf für "frühe Vögel"
Andrea Grasser **75,- €**



Gesundheit und Fitness

121DR5 Drosendorf

12 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 18.02.2025
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
„Sandmännchen Yoga“ für Erwachsene allen
Alters
Andrea Grasser **51,- €**

121FR11 Frensdorf

10 x dienstags, 16:15-17:30 Uhr
ab 11.03.2025
 St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf
Kurs 1 - für Anfänger*innen - Ashtanga-Yoga
(nach AYI, Ronald Steiner)
Anna Then **52,- €**

121FR2 Frensdorf

10 x dienstags, 17:40-18:55 Uhr
ab 11.03.2025
 St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf
Kurs 2 - für Fortgeschrittene - Ashtanga-Yoga
(nach AYI, Ronald Steiner)
Anna Then **52,- €**

121GE1X Geisfeld

15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 27.02.2025
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-
Geisfeld
Birgit Weinmann **75,- €**

121GS4 *Online*

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 11.03.2025
Online-Kurs; Live Termine über VHS-Cloud
Birgit Weinmann **75,- €**

121HE1 Heiligenstadt

10 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 20.02.2025
Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligen-
stadt
Die ersten Termine finden in der Schule statt,
danach erst in der Oertelscheune!!
Claudia Deason **50,- €**

121HE11 Heiligenstadt

5 x donnerstags, 9:30-11:00 Uhr
ab 05.06.2025
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Claudia Deason **25,- €**

121HE2 Heiligenstadt

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 11.03.2025
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Sonja Deason **50,- €**

121HE21 Heiligenstadt

5 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 03.06.2025
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Yoga II
Sonja Deason **25,- €**

121KE1 Kemmern

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 17.02.2025
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
- ausgebucht -
Susanne Goth **75,- €**

121KE2 Kemmern

12 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 27.02.2025
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
- ausgebucht -
Swetlana Artes **60,- €**

121KE3 Kemmern

12 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 18.02.2025
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
- ausgebucht -
Petra Huber **60,- €**

Wichtiger Hinweis:

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



121KE4 Kemmern

12 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 18.02.2025
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
- ausgebucht -
Petra Huber

60,- €

121LD1 Litzendorf

15 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr
ab 19.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 1; -ausgebucht-
Susanne Goth

75,- €

121LD2 Litzendorf

15 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr
ab 19.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 2; -ausgebucht-
Susanne Goth

75,- €

121LD3 Litzendorf

12 x montags, 16:45-18:15 Uhr
ab 17.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen; - ausgebucht -
Stefanie Vogt

60,- €

121LT1 Lauter

8 x donnerstags, 19:15-20:45 Uhr
ab 10.04.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Harmonie, Gesundheit, Entspannung
Ramona Amtmann

40,- €

121ME1 Memmelsdorf

15 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 20.02.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf

Kurs 1; Körperhaltung, Atemtechnik, Ausstrahlung

51,- €

121ME6 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 05.02.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; für Geübte -ausgebucht-

75,- €

121ME7 Memmelsdorf

12 x freitags, 8:30-10:00 Uhr
ab 21.02.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Rücken- und Fasziyoga
Ingeborg Moritz

60,- €

121MU1 Mühlendorf

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 10.03.2025
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 1; -ausgebucht-
Birgit Weinmann

75,- €

121MU2 Mühlendorf

15 x montags, 19:35-21:05 Uhr
ab 10.03.2025
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 2; -ausgebucht-
Birgit Weinmann

75,- €

121PE1 Pettstadt

10 x montags, 17:30-18:45 Uhr
ab 17.02.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann

42,50 €

121PE10 Pettstadt

7 x sonntags, 9:15-10:30 Uhr
ab 12.01.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann

29,75 €



Gesundheit und Fitness

121PE11 Pettstadt

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann **29,75 €**

121PE2 Pettstadt

11 x mittwochs, 18:30-19:45 Uhr
ab 26.03.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Jana Dietrich **46,75 €**

121PE3 Pettstadt

11 x mittwochs, 20:00-21:15 Uhr
ab 26.03.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Jana Dietrich **46,75 €**

121PE5 Pettstadt

10 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 13.03.2025
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.
12, Pettstadt
Denise Reitberger **34,- €**

121PE6 Pettstadt

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 13.03.2025
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.
12, Pettstadt
Denise Reitberger **34,- €**

121PE8 Pettstadt

10 x freitags, 17:30-18:30 Uhr
ab 21.02.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Marcela Philipp **34,- €**

121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
ab 18.02.2025
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 1 -ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 18.02.2025
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 2
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

121RA4 Rattelsdorf

12 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 19.02.2025
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
-ausgebucht-
Carola Ullrich-Looshorn **60,- €**

121SC1X Staffelbach

10 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 24.03.2025
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-
bach
- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger*innen
und Wiedereinsteiger*innen
Simone Horn **50,- €**

121SD1 Strullendorf

15 x mittwochs, 8:10-9:40 Uhr
ab 19.02.2025
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,
Strullendorf-Amlingstadt
- ausgebucht -
Ingeborg Moritz **75,- €**

121SS1 Seußling

16 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 17.02.2025
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.
27, Altendorf-Seußling
Mittelstufe
Désirée Dümmel **54,40 €**

121ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 18.02.2025
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
- ausgebucht - für Geübte **75,- €**

121SZ1 Scheßlitz

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 19.02.2025
Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmau-
er!, Häfnermarkt 1, Scheßlitz
Kurs 1 - ausgebucht -
Ursula Rauh **85,- €**

121TG2 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 20.02.2025
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Elfriede Wacker **75,- €**



121TG3 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 20.02.2025
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Elfriede Wacker **75,- €**

121TR1 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 19.02.2025
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.
13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle: 09549/7768
Sabine von Wolffersdorff **75,- €**

121TR2 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 19.02.2025
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.
13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle: 09549/7768
Sabine von Wolffersdorff **75,- €**

121UN1 Unterhaid

10 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 31.03.2025
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Oberhaid-Un-
terhaid
- ausgebucht - Anmeldung auf Warteliste:
09503/5382
Simone Horn **75,- €**

121ZA1 Zapfendorf

15 x montags, 18:15-19:30 Uhr
ab 17.02.2025
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
- ausgebucht -
Andrea Grasser **62,50 €**

121ZA3 Zapfendorf

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Barbara Ziegler **75,- €**

Yoga für Kinder

In einer kleinen Gruppe werden wir spielerisch und ohne Konkurrenzdruck Yogapositionen geübt. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude, begleitet von (ersten) Atem- und Entspannungstechniken. Gefördert werden: Achtsamkeit, Selbstbewusstsein, Körpergefühl, Motorik, sinnliche Wahrnehmung, Konzentration, u.v.m.. Ab Vorschulalter (keine Altersgrenze!) Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

121DR3 Drosendorf

15 x samstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 22.02.2025
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
ab Vorschulalter; inkl. 2,-€ Materialkosten
Andrea Grasser **53,- €**

121DR4 Drosendorf

15 x samstags, 10:30-11:30 Uhr
ab 22.02.2025
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
ab Vorschulalter; 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.

Bitte Matte, eine Decke, Kissen und Socken mitbringen!

121GU1 Gundelsheim

13 x mittwochs, 19:00-20:15 Uhr
ab 19.02.2025
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen
Jasmin Bauer **55,25 €**

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



Yoga für Jeden

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.

121LT2 Lauter

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 19.02.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Waltraud Strauß

50,- €

Yoga auf dem Stuhl

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.

121LD4 Litzendorf

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 13.01.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Manuela Dillinger

51,- €

Yogalates

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

121ME5 Memmelsdorf

15 x montags, 10:15-11:15 Uhr
ab 27.01.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
-ausgebucht-
Margit Lang

51,- €

Hatha-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.

121ME8 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 03.04.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Nathalie Zepp-Lé Plat

34,- €

121ME9 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 03.04.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Nathalie Zepp-Lé Plat

34,- €

121MK1 Melkendorf

16 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 18.02.2025
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Melanie Behr

80,- €

121TF1 Tiefenellern

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 17.02.2025
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
- ausgebucht -
Melanie Behr

75,- €



121TF2 Tiefenellern

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
 ab 17.02.2025
 Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
 - ausgebuht -
 Melanie Behr

75,- €

Yoga-Workshop

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.

121PE4 Pettstadt

Sa., 26.04.2025, 10:00-13:00 Uhr
 & Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
 Jana Dietrich

10,20 €

121PE9 Pettstadt

Sa., 28.06.2025, 10:00-13:00 Uhr
 & Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
 Jana Dietrich

10,20 €

Yoga für Kinder (7 - 10)

121PE7 Pettstadt

10 x freitags, 16:30-17:30 Uhr
 ab 21.02.2025
 & Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
 Alter: 7 - 10 Jahre
 Marcela Philipp

34,- €

Yoga für Frauen

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.

121PR1 Priesendorf

10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
 ab 18.02.2025
 Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
 zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
 Krisztina Henning

50,- €

Tao Yoga für Anfänger

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung.

121RE1 Reckendorf

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
 ab 18.02.2025
 Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf
 Rike Landgraf

51,- €

Tao Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung.

121RE2 Reckendorf

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
 ab 18.02.2025
 Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf
 Rike Landgraf

51,- €



Vinyasa Yoga - Poweryoga

121SZ4 Scheßlitz

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 28.01.2025

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

50,- €

121TU2 Trunstadt

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 19.02.2025

Großer Saal, Gemeinschaftshaus, Schulstr. 2,
Viereth-Trunstadt
für Neuteilnehmende und Wiedereinsteiger*innen
Alla Kogler

75,- €

Yoga für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch nie Yoga praktiziert haben.

Inhalte sind:

- Erläuterung Basisbegriffe aus dem Yoga
- Hilfsmaterialien und wie gehe ich damit um
- Erlernen verschiedener Meditationstechniken
- Erlernen unterschiedlicher Atemtechniken
- Aufbau der eigenen Körperwahrnehmung, Tiefensensibilität, Muskel- und Gleichgewichtssinn durch entsprechende Yoga-Übungen
- Umwandlungsmöglichkeiten der Körperübungen bei körperlichen Einschränkungen z.B. Gelenkbeschwerden

121ST2 Stegaurach

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 17.02.2025

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Natascha Höpfler

51,- €

Yoga und Yoga Nidra

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.

121TG1 Tütschengereuth

15 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 18.02.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann

75,- €

121TG7 Tütschengereuth

15 x dienstags, 10:45-12:15 Uhr
ab 18.02.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann

75,- €

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.

Yoga für Männer

Hybrid-Kurs: Der Kurs findet im Dorfgemeinschaftshaus Tütschengereuth statt. Der Kursleiter wird live zugeschaltet.

121TU1 Trunstadt

15 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr
ab 20.02.2025

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

75,- €

121TG5 Tütschengereuth

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 17.02.2025

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

62,50 €

121TG6 Tütschengereuth

15 x montags, 19:30-20:45 Uhr
ab 17.02.2025



Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Patrick Moos **62,50 €**

Yoga für den Rücken

121ZA2 Zapfendorf

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr
ab 17.02.2025
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
- ausgebucht -
Andrea Grasser **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 18.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Karlheinz Hümmer **34,- €**

120AM1 Amlingstadt

12 x mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
ab 12.02.2025
Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte
Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rita Rauschenbach **60,- €**

120BR1 Breitengüßbach

12 x dienstags, 18:45-20:00 Uhr
ab 25.02.2025
Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Brei-
tengüßbach
Johann Endres **51,- €**

120BU1 Burgebrach

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 19.02.2025

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 1; für alle Sinne
Anneliese Denzler **34,- €**

120BU2 Burgebrach

10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 20.02.2025
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2
Anneliese Denzler **34,- €**

120LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 8:15-9:30 Uhr
ab 18.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Kurs 1; -ausgebucht-
Johann Endres **63,75 €**

120LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr
ab 18.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Kurs 2; -ausgebucht-
Johann Endres **63,75 €**

120LD3 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:40-19:55 Uhr
ab 19.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Kurs 3
Johann Endres **63,75 €**

Kontakt zu uns:

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



Gesundheit und Fitness

120ME1 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr
ab 19.02.2025

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

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

Heidi Krinner **42,50 €**

120ME2 Memmelsdorf

12 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 19.02.2025

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

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

Heidi Krinner **40,80 €**

120RE1 Reckendorf

15 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 20.02.2025

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sport-
zentrum" UND über Haupteingang Ziegelgas-
se, wegen Baustelle beide Zugänge geöff-
net!!!!, Reckendorf

Rike Landgraf **51,- €**

120SA1 Sassanfahrt

12 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 11.02.2025

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

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach **60,- €**

120SA2 Sassanfahrt

12 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr
ab 12.02.2025

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

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach **60,- €**

120ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
ab 19.02.2025

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Ingeborg Denzler

51,- €

Gesund in die Sommerzeit

Gesund in die Sommerzeit mit den dynami-
schen Übungen des Duft Qi-Gongs: Klang-
Entspannung und Meditation!

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

120GU1 Gundelsheim

Sa., 29.03.2025, 14:00-18:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
mit den dynamischen Übungen des Duft-Qi
Gong, Klang, Entspannung und Meditation; bit-
te Yoga-Matte mitbringen

Heidi Krinner **13,60 €**

Qi Gong & TCM

120RH1 Rothensand

10 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 10.03.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hir-
schaid-Rothensand

Claudia Dürrbeck **34,- €**

Qi Gong und Meditation

120RH2 Rothensand

10 x montags, 17:45-19:00 Uhr
ab 10.03.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hir-
schaid-Rothensand

Claudia Dürrbeck **42,50 €**

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 20.02.2025

Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmau-
er!, Häfnermarkt 1, Scheßlitz

Johann Endres **62,50 €**



Tai Chi

Tai Chi / Shibashi

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung.

128RE1 Reckendorf

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 20.02.2025
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf
Rike Landgraf

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 17.02.2025
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 18.02.2025
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 20.02.2025
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
nur mit Vorkenntnissen
Johann Endres

51,- €

Vermischte Methoden

Fitness meets Entspannung

Nach einem kurzen Aufwärmtraining starten wir mit Übungen aus Pilates und Yoga. Der Fokus liegt hier auf langsamen Bewegungen und Dehnung.

143FR2 Frensdorf

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 03.02.2025
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf
Elke Kugler

34,- €

143FR21 Frensdorf

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 05.05.2025
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf
Elke Kugler

34,- €

Lachyoga

Beim Lachyoga praktizieren wir absichtliches, willentliches Lachen. Wir lachen zu unterschiedlichsten Körperübungen und spielerischen Übungen. Unsere Stimmung hebt sich, Spannungen und Schmerzzustände reduzieren sich und wir stärken unser Herz-, Kreislauf- und Immunsystem. Die Stunde beenden wir mit einer Entspannungsphase.

122FH1 Frenshof

4 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr
ab 12.03.2025
Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Annette Spalt

13,60 €



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 14.03.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
mit Elementen aus Tai Chi & Qigong
Natascha Höpfler

27,20 €

Shaolin Qi Gong

Eine beliebte Abfolge erfolgreich erprobter Qi-gong-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 20.02.2025

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

51,- €

Entspannung und Meditation

Entspannt in den Abend

Genieße den Abend und lass ihn entspannt mit geführten Reisen, Affirmationen und wohltuenden Übungen ausklingen.

Bitte eine Matte und Decke mitbringen!

121GU2 **Gundelsheim**

5 x mittwochs, 20:30-21:15 Uhr
ab 19.02.2025

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
mit Fantasiereisen, Yoga Nidra und Meditation
Jasmin Bauer

12,50 €

Traum- und Fantasiereisen

In diesem Kurs können Sie Stress abbauen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen. Es wird der Geist und die Kreativität angeregt und somit in einen meditativen Zustand geführt. Fantasie ist grenzenlos, in ihr ist alles möglich. Sie beflügelt und befreit, schenkt Hoffnung, Kraft und Mut.

122ST1 **Stegaurach**

15 x mittwochs, 18:00-19:15 Uhr
ab 19.02.2025

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
geführte Meditation
Jana Harrison

63,75 €

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine Körpertechnik, bei der durch sanfte Berührung bestimmter Körperpunkte positive emotionale und körperliche Reaktionen hervorgerufen werden können. In dem Kurs gehen wir tiefer auf die 26 Punkte entlang der Meridianbahnen ein, lernen besondere Kombinationen (z.B. Immunsystem, Schlaflosigkeit, mentale und körperliche Erschöpfung, Augen, etc.) und Organströme kennen. Die Technik ist einfach, effektiv und sanft, kann von 0-99 Jahren angewendet werden und sogar auch bei unseren Haustieren. Im Kurs besteht jederzeit die Möglichkeit, auf individuelle Themen einzugehen. Bitte Yogamatten (o.ä.) mitbringen, so dass entspannt geübt werden kann.

128ST2 **Stegaurach**

10 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 20.02.2025

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
Agnes Marr

50,- €

Partnermassagen mit Klangschalen

Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit Massagegriffen aus der klassischen Massage, der Thai-Massage, der Akupressur und den sanften Vibrationen der Klangschalen. Entführen Sie sich gegenseitig mit den sanften Bewegungen und Klängen in eine andere Welt. Eine Welt der Entspannung, der Ruhe und der Stille. Lassen Sie Ihren Geist und Ihren Körper gemeinsam verwöhnen.



Es bedarf keinerlei Erfahrung in Massagetechniken oder mit Klangschalen.

123ZA1 Zapfendorf

Fr., 09.05.2025, 17:00-19:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Sabine Mantel, Stephan Mantel **6,80 €**

Klangschalenabend mit Klangreise

Lassen Sie sich mit sanften Klängen in eine andere Welt entführen. Die wohltuenden Vibrationen der Klangschalen gehen in Resonanz mit dem Körper und führen ihn in einen wunderbar entspannten und gelösten Zustand. Die Klangreise bietet Ihnen einen Raum der Ruhe und Stille zum Nachspüren. Lassen Sie Ihren Geist und Ihren Körper gemeinsam verwöhnen.

Es bedarf keinerlei Erfahrung in Meditation oder mit Klangschalen.

123ZA2 Zapfendorf

Fr., 09.05.2025, 19:30-21:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Sabine Mantel, Stephan Mantel **5,- €**

Stressbewältigung

Zeit für MICH - „me-time“

Die Anforderungen des modernen Lebens sind sehr vielseitig und können überwältigend sein. Etwas Zeit, Momente der Ruhe für sich zu finden in Kombination mit fundierten Methoden sind der Schlüssel für mehr Achtsamkeit, Bewusstheit und das Erkennen neuer Perspektiven. Es ist die Chance für eine ganzheitliche Lebensreise, die dem entspricht, was ich wirklich will, was mich ausmacht. Mit Methoden aus dem NaturCoaching und Mentaltraining gehen wir auf diese Reise, um die Bewusstheit und Achtsamkeit auf der körperlichen und emotionalen Ebene zu stärken, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Wir gehen in die Natur: Bitte tragen Sie feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung und bringen eine Tasse mit.

122PE1 Pettstadt

Termin folgt
Treffpunkt: Parkplatz Waldkindergarten, Pettstadt
Balance finden und leben in der Natur
Anke Förtsch **18,60 €**

vhs

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

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule



Kraftvoll Mama sein

Fühlen Sie sich gerade als Mama zwischen Haushalt, Kinderversorgung, Partnerschaft und vielleicht auch Ihrem Job, erschöpft und sehnen sich nach neuer Kraft? Dann sind Sie hier genau richtig, denn dies ist ein Workshop mit Zeit nur für Sie.

Mit der Gewaltfreien Kommunikation schauen wir hinter die Kulissen von Alltags Herausforderung und Gefühlschaos. Sie werden herausfinden, was Sie brauchen, und erhalten Impulse zu möglichen Strategien, um für sich zu sorgen.

Kommen Sie vorbei und nehmen sich Zeit für mehr Kraft und Leichtigkeit im trubeligen Familienalltag.

122PE2 Pettstadt

Sa., 22.02.2025, 9:00-13:00 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Workshop
Damaris Martin

13,60 €

Resilienz stärken durch starke Übungen

Resilienz meint das psychische Immunsystem, die innere Stärke und Widerstandskraft, mit der wir die großen und kleinen Herausforderungen des Lebens meistern.

In diesem Kurs betrachten und stärken wir mit Hilfe von praktischen Übungen Bereiche, die für unsere innere Widerstandskraft von elementarer Bedeutung sind wie z. B. Optimismus, positive Emotionen, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung oder unsere Einbindung in ein förderliches soziales Netzwerk.

Bei jedem Termin liegt der Fokus auf einem anderen Schwerpunkt.

218SH1 Steppach

4 x mittwochs, 15:45-17:15 Uhr
ab 07.05.2025
Zi. 114, 1. Stock, Schule Pommersfelden,
Schönbornstr. 4, Pommersfelden
Annette Spalt

20,- €

Feldenkrais

Feldenkrais bewegt

121ME4 Memmelsdorf

9 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 14.03.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
- ausgebucht -
Anke Lang

30,60 €

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen tragen dazu bei, leichte Verspannungen zu lösen und das Körpergefühl zu verbessern.

Dynamische und ruhige Sequenzen bleiben in einem guten Gleichgewicht.

143HH2 Hohenhäusling

10 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 19.02.2025
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld
86, Stadelhofen-Steinfeld
Doris Knauer

34,- €

170AL1 Altendorf

12 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 17.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Kurs 1
Vivian Schirmer

40,80 €

170AL2 Altendorf

12 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 17.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Vivian Schirmer

40,80 €



170B11 Bischberg

11 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.02.2025
Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg
Andrea Wirth-Nüßlein **37,40 €**

170B12 Bischberg

11 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.02.2025
Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg
- ausgebucht -
Andrea Wirth-Nüßlein **37,40 €**

170BN1 Baunach

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 03.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
traße 17, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule
Rosi Heusinger **51,- €**

170BN2 Baunach

17 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 04.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
traße 17, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 2; mit Rückenschule
Roswitha Häfner **57,80 €**

170BN3 Baunach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 13.02.2025
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue
Zellen
Ina Hofmann **51,- €**

170BN4 Baunach

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 13.02.2025
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für
Körper und graue Zellen
Ina Hofmann **51,- €**

170BR2 Breitengüßbach

10 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 18.02.2025
♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüß-
bach
Dagmar Schönmüller **34,- €**

170BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.02.2025
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
- ausgebucht -
Marion Schreiner **54,50 €**

170BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.02.2025
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
Christine Neumann **54,50 €**

170DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.01.2025
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
Rosi Heusinger **51,- €**

170DO3 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.01.2025
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
Rosi Heusinger **51,- €**

170DR1 Drosendorf

15 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
ab 19.02.2025
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in
den Tag
Michaela Weber **51,- €**



Gesundheit und Fitness

170EU1 Erlau

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 05.02.2025
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Regina Burkard

51,- €

170GE1X Geisfeld

12 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 10.03.2025
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-
Geisfeld
Sonja Brückner

40,80 €

170GU1 Gundelsheim

10 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 25.03.2025
Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2,
Gundelsheim
Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschu-
lung - nach Jacobsen. Für Frauen.
Ursel Baur

34,- €

170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 18.02.2025
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule
Roswitha Neugebauer

51,- €

170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 19.02.2025
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule
Roswitha Neugebauer

51,- €

170HD1 Herrnsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 20.02.2025
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt
Iris Frauenknecht-Rössert

34,- €

170HH1 Hohenhäusling

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2025
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld
86, Stadelhofen-Steinfeld
Doris Knauer

34,- €

170HI1 Hirschaid

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 17.02.2025
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Brigitte Pfann

34,- €

170HI2 Hirschaid

10 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 17.02.2025
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Brigitte Pfann

34,- €

170LD1 Litzendorf

10 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 17.02.2025
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schönmüller

34,- €

170LD2 Litzendorf

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 20.02.2025
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Manuela Dillinger

51,- €

170LO1 Lohndorf

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 17.02.2025
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-
Lohndorf
Michaela Weber

51,- €

170LO2 Lohndorf

15 x montags, 17:15-18:15 Uhr
ab 17.02.2025
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-
Lohndorf
Michaela Weber

51,- €

170LT1 Lauter

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 21.01.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
- ausgebucht -
Rosi Heusinger

51,- €



170LT3 Lauter
 15 x montags, 9:15-10:15 Uhr
 ab 10.02.2025
 Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
 Lauter
 Angela Klein **51,- €**

170ME6 Memmelsdorf
 15 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
 ab 18.02.2025
 Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelderfer
 Str. 13, Memmelsdorf
 60 plus
 Manuela Dillinger **51,- €**

170MK1 Melkendorf
 16 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
 ab 21.02.2025
 Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
 kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
 - ausgebucht -
 Claudia Schmittner **54,40 €**

170MO1 Mönchsambach
 15 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
 ab 20.02.2025
 Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burge-
 brach-Mönchsambach
 Lydia Knauer **51,- €**

170PD1 Peulendorf
 8 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
 ab 11.03.2025
 Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf
 Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
 - ausgebucht -
 Doris Knauer **27,20 €**

170RE2 Reckendorf
 12 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
 ab 19.02.2025
 Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am
 Sportzentrum" UND über Haupteingang Zie-
 gelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge ge-
 öffnet!!!, Reckendorf
 Silvia Blechinger **40,80 €**

170RO1 Röbersdorf
 8 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
 ab 20.02.2025
 Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbers-
 dorf
 Hilde Löhr **27,20 €**

170SF1 Schlüsselfeld
 15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
 ab 20.02.2025
 Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15,
 Schlüsselfeld
 Kurs 1 - ausgebucht - für Fortgeschrittene
 Elke Kugler **51,- €**

170SM1 Schammelsdorf
 17 x montags, 18:30-19:30 Uhr
 ab 03.02.2025
 ♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
 melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
 dorf
 - ausgebucht -
 Katharina Sitzmann **57,80 €**

170ST1 Stegaurach
 15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
 ab 19.02.2025
 Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
 Marion Schreiner **51,- €**

170ST2 Stegaurach
 15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
 ab 19.02.2025
 Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Ste-
 gaurach-Höfen
 Marion Schreiner **51,- €**

170TG1 Tütschengereuth
 15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
 ab 20.02.2025
 Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
 Bischberg-Tütschengereuth
 Lydia Knauer **51,- €**





Gesundheit und Fitness

170ZE1 Zeegendorf

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 11.02.2025
Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-Zeegendorf
mit Entspannung - Anmeldung auch über die Außenstelle möglich: 0160/4159401
Monika Schmitt

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 18.02.2025
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

7 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 20.02.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene; -ausgebucht-
Dagmar Schön Müller

23,80 €

Wirbelsäulengymnastik - Halbzzeit plus

170RE3 Reckendorf

10 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 12.02.2025
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf
Elsbeth Langbein

34,- €

Beckenbodengymnastik

Beckenbodentraining für Frauen

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen bis Ende 50, für Mütter ab 6 Monate nach der Geburt ihres Kindes.

131PE1 Pettstadt

10 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 17.02.2025
♿. Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Daniela Beck

34,- €

Fitnessstraining

Move your Body

Ein Super Fitness-Training, begleitet von flotter Musik, werden die Muskeln für Bauch, Beine, Po und Rücken sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Kleine Choreografien lassen den Schweiß fließen, die Freude an der Bewegung steht immer im Vordergrund. Ein Entspannungsteil und Stretching runden die Stunde ab.
Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen!

143AL1 Altendorf

15 x dienstags, 19:10-20:10 Uhr
ab 18.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Elke Kugler

51,- €

143GD3 Grasmannsdorf

18 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 04.02.2025
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Claudia Reinlein

82,80 €

Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.



143BI1 Bischberg

12 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 10.03.2025
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holnsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Entspannung
Sonja Brückner **40,80 €**

143BN1 Baunach

10 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 17.02.2025
Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Dagmar Schön Müller **34,- €**

143GD1 Grasmannsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 24.02.2025
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 1
Sabine Löffelmann **69,- €**

143GD2 Grasmannsdorf

15 x montags, 19:35-20:35 Uhr
ab 24.02.2025
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 2
Sabine Löffelmann **69,- €**

143GU1 Gundelsheim

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 17.02.2025
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Petra Söllner **51,- €**

143KE1 Kemmern

15 x freitags, 8:45-9:45 Uhr
ab 14.02.2025
♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern
Carmen Schlichting-Förtsch **51,- €**

143ME1 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 05.02.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
mit Rückenkräftigung - auch für Männer; - ausgebucht -
Diana Saar **51,- €**

143OK1 Oberköst

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 05.02.2025
Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Oberköst
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort - ausgebucht -
Anni Enk **51,- €**

143SA1 Sassanfahrt

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.01.2025
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassanfahrt
mit Musik
Bärbl Flessa **34,- €**

143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 18.02.2025
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld
für sie und ihn - ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **51,- €**

143SH1 Steppach

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 19.02.2025
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden
Claudia Smyrak-Keil **34,- €**



Fit am Kinderwagen

Der Kurs ist eine effektive Kombination aus Kräftigungs- und Ausdauertraining. Zwischen den Cardio-Einheiten (zügiges Gehen) trainieren wir mit verschiedenen Übungen den gesamten Körper, um Muskulatur aufzubauen und den Beckenboden zu stärken.

143BR2 Breitengüßbach

5 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 17.02.2025

Treffpunkt: "Muna"-Tor, am Klingen, Breiten-
güßbach
Anna-Maria Amling

15,- €

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.

143BG1 Burgellern

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 21.02.2025

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a,
Scheßlitz-Burgellern
Michaela Rümmer

34,- €

Body-Workout

Body-Workout ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Die Muskulatur wird gestärkt und die Ausdauer verbessert. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143BH1 Buttenheim

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 19.02.2025

Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Butten-
heim
Ellen Niersberger

51,- €

143BU1 Burgebrach

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 24.02.2025

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-

brach
Roswitha Ziegler

51,- €

143BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.02.2025

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
inkl. Miete - ausgebucht -
Juliane Schmitt

54,50 €

143FR1 Frensdorf

8 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 03.02.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Sabine Biesenecker

27,20 €

143FR11 Frensdorf

12 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 07.04.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Sabine Biesenecker

40,80 €

143HH1 Hohenhäusling

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 21.02.2025

Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld
86, Stadelhofen-Steinfeld
Doris Knauer

34,- €

143HI1 Hirschaid

10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 18.02.2025

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

34,- €

143HI2 Hirschaid

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2025

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

34,- €

143LD5 Litzendorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.02.2025

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

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

51,- €



143LT2 Lauter

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 17.02.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Brigitte Schmale **51,- €**

143ME2 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 19:30-20:45 Uhr
ab 19.02.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
-ausgebucht-
Theresa Valintis **62,50 €**

143PR1 Priesendorf

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 17.02.2025
Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausge-
bucht-
Alexandra Panzer **63,75 €**

143PR2 Priesendorf

15 x montags, 19:15-20:30 Uhr
ab 17.02.2025
Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 2; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausge-
bucht-
Alexandra Panzer **63,75 €**

143SZ2 Scheßlitz

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz **40,80 €**

143TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2025
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmat-
te, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates/
Redondo-Ball;
Veronika Eberlein **34,- €**

143TF3 Tiefenellern

15 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 19.02.2025
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
Monika Nieberlein **51,- €**

Ganzkörpertraining

Aufwärmen mit flotter Musik, Muskelaufbau
und Stretching.

143DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.02.2025
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
Aufwärmen - Muskelaufbau - Stretching
Andrea Fröhlich **51,- €**

Rückengerechtes Muskelauf- bautraining

143DR1 Drosendorf

12 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 04.02.2025
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
- ausgebucht -
Ursula Ringsgwandl **40,80 €**

143TU1 Trunstadt

15 x montags, 8:00-9:30 Uhr
ab 17.02.2025
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt
evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich
Petra Lamprecht **75,- €**

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.



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.

143FR3 Frensdorf

6 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 11.02.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 5,- € für Gerätenutzung (smovey-Schwungringe) bar vor Ort
Sabine Löffelmann **20,40 €**

143FR31 Frensdorf

13 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 01.04.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 5,- € für Gerätenutzung (smovey-Schwungringe) bar vor Ort
Sabine Löffelmann **44,20 €**

HIIT the Beat

Hiithebeat ist ein High Intensity Intervall Workoutprogramm. Es handelt sich um ein Functional Workout und es wird nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Alle Übungen werden zu eigener Musik durchgeführt. Durch ein Levelsystem können alle Fitnesslevel von Anfänger bis Fortgeschritten erreicht werden. Es wechseln Be- und Entlastungsphasen ab.

143GD4 Grasmannsdorf

Sa., 22.02.2025, 10:00-11:30 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Sabine Löffelmann **6,20 €**

Beweglich bleiben - auch noch ab 60 Jahren

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143GU2 Gundelsheim

15 x mittwochs, 10:15-11:15 Uhr

ab 19.02.2025

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Petra Söllner **51,- €**

Bewegung - Gymnastik - Fitness

143KD1 Ketschendorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 17.02.2025

Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf
- ausgebucht -
Lydia Knauer **51,- €**

143SN1 Schönbrunn

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 19.02.2025

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Lydia Knauer **51,- €**

Body-Styling

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer. Dabei straffen Sie die Muskulatur und erreichen ein sportlicheres Aussehen.

143LT1 Lauter

12 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Carmen Schlichting-Förtsch, Renate Schlichting **40,80 €**

Hoopdance

Hula hoop-Reifen können von der Kursleiterin gestellt werden.

143ME4 Memmelsdorf

5 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 20.02.2025

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Hula hoop-Kurs
Cindy Göpfert **17,- €**

Rückengerechtes Muskelaufbau-Training

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage



für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143ME5 Memmelsdorf

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 27.01.2025

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

51,- €

High Intensity Intervall Training (HIIT)

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Nur mit dem eigenen Körpergewicht können die Teilnehmer*innen ihre Ausdauer und ihre Kraft steigern. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Sportbekleidung

143PE1 Pettstadt

18 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 17.02.2025

Marina Engert

61,20 €

Outdoor Fitness

In diesem Kurs machen wir einen Kraft-Beweglichkeits-Zirkel mit Übungen und ein paar Schritten lockeres Laufen. Wir absolvieren die Übungen flüssig hintereinander und so kommt auch der Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Aspekt bei diesem kraftbetonten Ganzkörpertraining nicht zu kurz. Inhalt: Aufwärmen, Körper-Übungen in Kombination mit Laufen, Wissenswertes zu Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel, Cooldown
Voraussetzung zur Teilnahme: 10 km in 70 Minuten laufen können

143PE4 Pettstadt

15 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 19.02.2025

Treffpunkt Parkplatz Sportplatz, Pettstadt
Oliver Schulz-Mayr

51,- €

Faszien-Fitness

Unser Faszienewebe (Bindegewebe) umhüllt und verbindet den gesamten Körper. Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress sowie falsche Ernährung können das Faszienewebe negativ beeinflussen und verändern. In diesem Kurs wollen wir Möglichkeiten kennenlernen, welche uns dabei helfen unsere Faszien gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken.

143SZ1 Scheßlitz

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 20.02.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz

- ausgebucht -

Gabi Fehre-Stolz

34,- €

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 12.03.2025

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz

-ausgebucht-

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.

143T1X Stackendorf

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 25.02.2025

Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Butenheim

Ellen Niersberger **51,- €**

Funktionelle Gymnastik

Diese Turnstunde ist ein gesundheitsorientiertes Sportangebot. Trainiert wird vor allem Kraft und Beweglichkeit. Manchmal nehmen wir dazu auch Kleingeräte, z.B. Stab, Bälle usw. zu Hilfe. Jede Einheit beginnt mit einem Aufwärmprogramm bei flotter Musik und endet mit einer Entspannung zum Stundenausklang.

143TU2 Trunstadt

12 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 19.02.2025

Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt

Birgit Schönborn-Hermann **40,80 €**

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.

130BG1 Burgellern

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 21.02.2025

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

Michaela Rümmer **34,- €**

130B11 Bischberg

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 17.02.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg

Sandra Deuber **51,- €**

130LD1 Litzendorf

10 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 17.02.2025

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Dagmar Schönmüller **34,- €**

130MU1 Mühlendorf

5 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 20.02.2025

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf

Anmeldung nur über die Außenstelle
Christine Neumann **17,- €**

130SS1 Seußling

16 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 17.02.2025

Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling

Désirée Dümmel **54,40 €**

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

7 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 05.02.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf und Bauch, Beine, Po

Sandra Deuber **23,80 €**

146PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 17.02.2025



Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
u. Bauch, Beine, Po; für Fortgeschrittene!
Ricarda Knippen **51,- €**

146TF1 Tiefenellern

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 19.02.2025
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
Monika Nieberlein **51,- €**

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 27.02.2025
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Bur-
gebrach
Kurs 1
Rainer Kaiser **69,- €**

138GD2 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 19:35-20:35 Uhr
ab 27.02.2025
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Bur-
gebrach
Kurs 2
Rainer Kaiser **69,- €**

Walking / Jogging

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei
der schnelles Gehen durch den Einsatz von
zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unter-
stützt wird. Die schwingvolle Bewegung bean-
sprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoff-
wechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und
rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer
die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt,
kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken.

136BR1 Breitengüßbach

8 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 17.02.2025
Treffpunkt: Parkplatz Hans-Jung-Halle, Am
Sportplatz 18, Breitengüßbach

Anfänger und Wiedereinsteiger
Linda Einweg

27,20 €

Pilates

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur
Kräftigung der Muskulatur, besonders von Be-
ckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die
tief liegenden, kleinen und meist schwächeren
Muskelgruppen, die für eine korrekte und ge-
sunde Körperhaltung sorgen sollen, werden
durch die Übungen angesprochen. Das Train-
ing umfasst Kraftübungen, Stretching und be-
wusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/
Yogamatte und bequeme Kleidung.

125BH1 Buttenheim

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.02.2025
Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Butten-
heim
Martina Trende **51,- €**

125KE1 Kemmern

12 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 27.02.2025
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
Swetlana Artes **60,- €**

125LD2 Litzendorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.02.2025
 Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
- ausgebucht - mit Rückenfit
Veronika Eberlein **34,- €**

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land



Gesundheit und Fitness

125LD3 Litzendorf

10 x donnerstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 20.02.2025

 Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

mit Rückenfit

Veronika Eberlein

34,- €

125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr
ab 28.01.2025

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

Kurs 1; Haltungsschulung; nur für Frauen

Silke Kallies

51,- €

125ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:10-19:10 Uhr
ab 28.01.2025

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

Kurs 2; Haltungsschulung; nur für Frauen; -
ausgebucht-

Silke Kallies

51,- €

125RA1 Rattelsdorf

12 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr
ab 20.02.2025

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

für Anfänger*innen

Cornelia Geiling

52,50 €

125RA2 Rattelsdorf

12 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr
ab 20.02.2025

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

für Fortgeschrittene - ausgebucht -

Cornelia Geiling

52,50 €

125TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.02.2025

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

Veronika Eberlein

34,- €

Pilates und Faszientraining

125FR1 Frensdorf

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 16.01.2025

 St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf

Kurs 1

Gerlinde Ohlmann

51,- €

125FR2 Frensdorf

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 16.01.2025

 St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf

Kurs 2 - ausgebucht -

Gerlinde Ohlmann

51,- €

Piloxing®

PILOXING® ist ein aufregendes Fitnessprogramm, das das Beste aus Pilates, Boxen und Tanz in einem energiereichen Intervalltraining vereint.

PILOXING® nutzt modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und integriert Formate wie Intervall- und Barfußtraining, um maximale Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu steigern.

Zusätzlich zu den Pilates- und Boxbewegungen beinhaltet die Übung die Verwendung von Gewichtshandschuhen, die das Training ergänzen, indem sie die Arme straffen und die Herz-Kreislauf-Gesundheit maximieren.

PILOXING® verbindet auf einzigartige Weise die Kraft, Geschwindigkeit und Beweglichkeit des Boxens mit der gezielten Formung und Flexibilität von Pilates, was zusammen ein muskelaufbauendes Training ermöglicht.

143GZ1 Gunzendorf

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2025

FSG/DJK Gunzendorf, Am Bach 8, Buttenheim
Maria Peter

59,- €



Gymnastik für Frauen

Gymnastik für Frauen

Für alle Frauen, die ihre körperliche Fitness aufbauen und erhalten wollen. Schwungvolle, rückenschonende Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

131BG1 Burgellern

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 17.02.2025
Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a,
Scheßlitz-Burgellern
Karin Berthold **34,- €**

131HI1 Hirschaid

13 x mittwochs, 17:55-18:55 Uhr
ab 19.02.2025
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Ingrid Pamperl **44,20 €**

131MK1X Melkendorf

10 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 19.02.2025
Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Haupt-
str. 20, Litzendorf-Melkendorf
Anmeldung nur online möglich
Claudia Schmittner

131SC1X Staffelfach

8 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 04.02.2025
Sporthaus, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-
bach
Roswitha Ziegler **27,20 €**

131TS1 Trosdorf

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 17.02.2025
Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bisch-
berg
- ausgebucht -
Ina Hofmann **34,- €**

131TU1 Trunstadt

15 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr
ab 19.02.2025
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 21.02.2025
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schön-
brunn
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

10 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 19.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Roland Schirling **34,- €**



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

13 x montags, 10:15-11:15 Uhr
ab 10.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Ingrid Pamperl **44,20 €**

133BU1 Burgebrach

10 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 19.02.2025
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 1
Gisela Ottenschläger **51,- €**

133BU2 Burgebrach

10 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 19.02.2025
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 2
Gisela Ottenschläger **34,- €**

133HI1 Hirschaid

10 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 17.02.2025
Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
Ingrid Pamperl **34,- €**

133HI2 Hirschaid

10 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 20.02.2025
Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
-ausgebucht
Ingrid Pamperl **34,- €**

133RO1 Röbersdorf

8 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 20.02.2025
Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr **27,20 €**

133SH1 Steppach

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 21.02.2025
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **34,- €**

133SH2 Steppach

10 x freitags, 11:00-12:00 Uhr
ab 21.02.2025
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **34,- €**

133TU1 Trunstadt

10 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr
ab 18.02.2025
Großer Saal, Gemeinschaftshaus, Schulstr. 2, Viereth-Trunstadt
Claudia Heil **34,- €**

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

8 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 17.02.2025
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Wilma Ziegler **27,20 €**

Sturzprophylaxe

Sicher stehen und gehen - in jedem Alter!
Wenn ältere Menschen stürzen - sei es daheim oder unterwegs - folgen oft Krankenhausaufenthalte, Schmerzen und Mobilitätseinschränkungen. Hier können einfache Übungen mit Spaß in der Gemeinschaft vorbeugen.

133BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 10.02.2025
♿ Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach
Sicher, aktiv und mobil bis ins hohe Alter! Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221; zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein



Sitzgymnastik für Senioren

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Sport das Wohlbefinden und kann helfen, psychische Erkrankungen zu verhindern. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper allerdings ab. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll - hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

128LT2 Lauter

8 x montags, 10:30-11:15 Uhr
ab 10.03.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter

Stärkende Übungen im Sitzen
Angela Klein

20,- €

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 12.03.2025

♿. Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
"Locker vom Hocker"

Anke Förtsch

51,- €

Sport 65 plus - Seniorengymnastik

Regelmäßige Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt Muskeln, regt das Gehirn an, stärkt das Immunsystem und schützt den gesamten Organismus vor Krankheiten und Altersgebrechen.

Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

133SZ1 Scheßlitz

10 x dienstags, 16:45-17:45 Uhr
ab 28.01.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz

- ausgebucht -

Gabi Fehre-Stolz

34,- €

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.



Gesundheit und Fitness

133KE1 Kemmern

10 x dienstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 11.03.2025
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
Monika Albrecht **10,- €**

133KE2 Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 11.03.2025
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher
Str., Kemmern
Monika Albrecht **10,- €**

Bewegung für die grauen Zellen

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Reaktionsaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: Wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben!

143PE2 Pettstadt

13 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 13.03.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Christine Schoierer **44,20 €**

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 21.02.2025
Halle 3, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach
Alter: 2 - 4 Jahre
Karin Reus **34,- €**

137KE1 Kemmern

12 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 20.02.2025
♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern
Alter: 2 - 4 Jahre;
Katrin Gunzelmann **40,80 €**

137KE2 Kemmern

12 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 20.02.2025
♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern
Alter: 2 - 4 Jahre;
Katrin Gunzelmann **40,80 €**

137PE1 Pettstadt

11 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 20.02.2025
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 1,5 - 3 Jahre
Ilona Schmitt **37,40 €**

137PE2 Pettstadt

11 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 20.02.2025
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 2,5 - 4,5 Jahre
Ilona Schmitt **37,40 €**

Babyturnen

Wir sind die "Pampersrocker", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch und unterbewusst lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

137FR1 Frensdorf

12 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 01.04.2025
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 1 - 3 Jahre - mit einem Elternteil
Karin Raabe **40,80 €**



137FR7 Frensdorf

5 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 12.02.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 1 - 3 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

17,- €

137FR4 Frensdorf

10 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 21.01.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 3 - 4 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

Turnmäuse

Wir sind die "Pampersrocker", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch und unterbewusst lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

137FR2 Frensdorf

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 20.01.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: ab 2 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR21 Frensdorf

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 07.04.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: ab 2 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR3 Frensdorf

10 x montags, 17:00-18:00 Uhr
ab 20.01.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 3 Jahren - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR31 Frensdorf

10 x montags, 17:00-18:00 Uhr
ab 07.04.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 3 Jahren - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR41 Frensdorf

10 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 08.04.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 3 - 4 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR5 Frensdorf

10 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 16.01.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil - ausgebucht -

Karin Raabe

34,- €

137FR51 Frensdorf

10 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 03.04.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil - ausgebucht -

Karin Raabe

34,- €

Wichtiger Hinweis:

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



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, 16:00-17:00 Uhr
ab 16.01.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 5 Jahre - mit einem Elternteil
Karin Raabe

34,- €

137FR61 Frensdorf

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 03.04.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 5 Jahre - mit einem Elternteil
Karin Raabe

34,- €

Parkour und Bewegung für Kids mit einem Elternteil

137FR8 Frensdorf

5 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 12.02.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 4 Jahre, mit einem Elternteil - evtl.
Anmeldung über die Außenstelle möglich
Karin Raabe

17,- €

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 17.02.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge ge-

öffnet!!!, Reckendorf

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

34,- €

137RE2 Reckendorf

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 17.02.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

34,- €

Family Fitness Fun

Würdest du auch gerne mehr Sport machen, aber organisatorisch ist gerade kein Abendkurs für dich drin? Bist du auch etwas frustriert, weil die meisten Sportangebote nicht an Menschen gerichtet sind, die kleine Kinder dabei haben? Wünschst du dir auch einen Anlaufpunkt, wo DU auf deine Kosten kommst und die Kids trotzdem Spaß haben? Dann ist dieser Kurs vielleicht genau das Richtige für dich! Fitness für die Erwachsenen - Freispiel für die Kinder

Wir ermöglichen den Kindern in der Turnhalle einen sicheren Platz zum gemeinsamen Freispiel, mit den vorhandenen Turngeräten und/oder mitgebrachtem Spielzeug.

Wir Erwachsenen packen dann unser eigenes Sportpensum an: Wir starten mit einer Mobilisation der Gelenke und einer leichten Herzkreislauf-Erwärmung, gehen dann zu funktionellem Training für den ganzen Körper über und schließen mit einer Stretching-Einheit ab. Dabei gilt: Jede:r macht, was möglich ist. Wenn ein Kind zwischendurch die Aufmerksamkeit seines Erwachsenen braucht, ist es vollkommen in Ordnung, auszusetzen und sich zu kümmern. Frei nach dem Motto: Am Ende haben wir auf jeden Fall mehr Sport gemacht, als wenn wir uns gar nicht getroffen hätten!

Der Kurs richtet sich an alle, die in einer kinderfreundlichen Umgebung etwas für ihre sportliche Gesundheit tun möchten: Mamas, Papas, Omas, Opas, gerne aber auch Leute ohne eigene Kinder.

137RE3 Reckendorf

10 x montags, 15:45-16:45 Uhr
ab 19.05.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Zie-



gelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf
Cathrin Müller

34,- €

Spiel und Bewegung für Kinder

134SN1 Schönbrunn

13 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 14.01.2025
Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 4 - 5 Jahre
Nina Hager, Lisa-Marie Röckelein,
Stefanie Schuster

44,20 €

Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil

137SN1 Schönbrunn

13 x dienstags, 14:45-15:45 Uhr
ab 14.01.2025
Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 1,5 - 3 Jahre
Nina Hager, Lisa-Marie Röckelein,
Stefanie Schuster

44,20 €

Gymnastik/Turnen für Kinder

Aktive Mädels: vom Purzelbaum zur Flugrolle

134FR1 Frensdorf

10 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 28.01.2025
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf für Mädchen ab 7
Karin Raabe

34,- €

134FR11 Frensdorf

10 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 29.04.2025
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf für Mädchen ab 7
Karin Raabe

34,- €

Freies Turnen für Kinder

134PE1 Pettstadt

13 x freitags, 14:00-15:00 Uhr
ab 21.02.2025
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 4 - 7 Jahre
Michaela Kaiser, Maria Pflaum

44,20 €

134PE2 Pettstadt

13 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 21.02.2025
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 6 - 11 Jahre
Michaela Kaiser, Maria Pflaum

44,20 €

Bewegungs- und Ballschule für Kinder

nach dem Konzept der "Ballschule Heidelberg" "Mini-Ballschule" - Das ABC des Spielens für kleine Kinder: Im Vordergrund steht die allgemeine Bewegungsschulung, die die ganzheitliche körperliche Fitness fordert und fördert. Durch die gemeinsamen Spiele ohne und mit dem Ball haben die Kinder die Möglichkeit, die motorischen, koordinativen und technisch-taktischen Basisfertigkeiten spielerisch zu erlernen. Die dadurch erworbenen elementaren Fertigkeiten unterstützen sportartübergreifend einen späteren Einstieg in jede Ballsportart.

134PE3 Pettstadt

10 x montags, 14:30-15:15 Uhr
ab 10.03.2025
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 3 - 4 Jahre; in Kooperation mit dem SV 1928 Pettstadt
Norbert Seemüller

25,- €



Gesundheit und Fitness

134PE4 Pettstadt

10 x montags, 15:15-16:15 Uhr
ab 10.03.2025

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 5 - 6 Jahre; in Kooperation mit dem SV
1928 Pettstadt

Norbert Seemüller

34,- €

139BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 24.02.2025

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Selbstverteidigung für Kinder; Alter: 6-12 Jahre
Harald Mehnert

34,- €

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 20.02.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

51,- €

134RE2 Reckendorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 20.02.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!!!, Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

51,- €

Selbstverteidigung

Ju-Jitsu für Kinder

Ju Jitsu bedeutet die sanfte Kunst oder die nachgebende Technik. Es ist eine waffenlose Selbstverteidigung.

Die Verteidigung erfolgt durch Schlag- Hebel-, Wurftechniken. Es wird nicht Kraft gegen Kraft sondern es wird nach dem Prinzip „ Siegen durch Nachgeben“ gearbeitet.

Ju Jitsu ist ein flexibles und sich anpassendes Selbstverteidigungssystem.

Für Kinder von 6 -12 Jahren.

Schnupperstunde: Brazilian Jiu Jitsu Grappling für Kinder

BJJ Grappling (Griffmethoden, Griffkampf) ist ein Element vieler Kampfsportarten und beinhaltet Hebel, Würfe, zu Boden bringen, Aufgabegriffe, Würgegriffe und andere Haltegriffe jeglicher Art.

Die verschiedenen Techniken haben zum Ziel, den Gegner in eine für ihn unvorteilhafte Position zu bringen und ihn anschließend bewegungsunfähig zu machen und/oder zur Aufgabe zu zwingen.

Der natürliche Instinkt <<https://de.wikipedia.org/wiki/Instinkt>> verleitet einen Menschen dazu, bei einem Angriff die Situation verlangsamten zu wollen, indem er versucht, den Gegner zu greifen. Häufiges Ergebnis einer solchen Situation ist das Grappling, welches es ermöglicht, die Bewegungen des Gegners zu kontrollieren.

Es wird in normaler Sportbekleidung trainiert. Ein großer Bestandteil ist das Üben und sportliche Kämpfen miteinander. Bitte lange Sportkleidung mitbringen!

Für Kinder von 6 -12 Jahren.

218BR1 Breitengüßbach

Sa., 11.01.2025, 10:00-11:00 Uhr

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Bodenkampf für Anfänger; Alter: 6-12 Jahre
Harald Mehnert

3,40 €

Brazilian Jiu Jitsu Grappling für Kinder

BJJ Grappling (Griffmethoden, Griffkampf) ist ein Element vieler Kampfsportarten und beinhaltet Hebel, Würfe, zu Boden bringen, Aufgabegriffe, Würgegriffe und andere Haltegriffe jeglicher Art.

Die verschiedenen Techniken haben zum Ziel, den Gegner in eine für ihn unvorteilhafte Position zu bringen und ihn anschließend bewegungsunfähig zu machen und/oder zur Aufgabe zu zwingen.



Der natürliche Instinkt <https://de.wikipedia.org/wiki/Instinkt> verleitet einen Menschen dazu, bei einem Angriff die Situation verlangsamten zu wollen, indem er versucht, den Gegner zu greifen. Häufiges Ergebnis einer solchen Situation ist das Grappling, welches es ermöglicht, die Bewegungen des Gegners zu kontrollieren.

Es wird in normaler Sportbekleidung trainiert. Ein großer Bestandteil ist das Üben und sportliche Kämpfen miteinander. Bitte lange Sportkleidung mitbringen!

Für Kinder von 6 -12 Jahren.

218BR2 Breitengüßbach

10 x freitags, 14:30-15:30 Uhr
ab 28.02.2025

♿ Gemeindefitnesshalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Bodenkampf für Anfänger; Alter: 6-12 Jahre

Harald Mehnert

34,- €

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., 22.02.2025, 9:30-11:30 Uhr

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

Dietmar Frankenberger

6,80 €

Kung Fu

Unter Kung Fu versteht man die Entwicklung einer Kraft/Fähigkeit (Kung) durch intensives und langes Üben (Fu). In diesem Kurs wird in Formenübungen (Erlernen von speziellen Körperbewegungen, die aneinandergereiht werden), Partnerübungen sowie Selbstverteidigungsübungen den Lernenden beigebracht, wie man sich immer wieder beim Üben entspannt - auch im „noch-nicht-können“, loslassen von Selbstzweifeln, Erhöhung der Aufmerksamkeit/Bewusstseinspräsenz, Fähigkeit zur ständigen

Veränderung, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin sowie die Freude am Tun.

145ST1 Stegaurach

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 17.02.2025

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Kinder - Alter: 5 - 7 Jahre

Natascha Höpfler

51,- €

145ST2 Stegaurach

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 20.02.2025

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Kinder - Alter: 8 - 12 Jahre

Natascha Höpfler

51,- €

145ST3 Stegaurach

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 20.02.2025

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.

152BN1 Baunach

10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr
ab 26.03.2025

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 1; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €;
Peter Hiller **56,50 €**

154BN2 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 26.03.2025

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

12 x freitags, 16:00-16:45 Uhr
ab 21.02.2025

Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt

Peter Hiller **57,- €**

152BN2 Baunach

12 x freitags, 17:00-17:45 Uhr
ab 21.02.2025

Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt

Peter Hiller **57,- €**

152BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 20.02.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer **37,50 €**

152MO1 Mönchsambach

15 x dienstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 18.02.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer **37,50 €**

152MO2 Mönchsambach

15 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr
ab 18.02.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer **37,50 €**

152TG1 Tütschengereuth

15 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr
ab 19.02.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht -

Lydia Knauer **37,50 €**

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 17.02.2025

Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
- ausgebucht - 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 17.02.2025

Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor



Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)
Sandra Baum **37,50 €**

153B13 Bischberg
15 x montags, 18:20-19:05 Uhr
ab 17.02.2025
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)
Sandra Baum **37,50 €**

153B14 Bischberg
12 x mittwochs, 18:00-18:45 Uhr
ab 12.02.2025
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)
Rainer Hümmer **30,- €**

153B15 Bischberg
12 x mittwochs, 18:55-19:40 Uhr
ab 12.02.2025
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)
Rainer Hümmer **30,- €**

153BU1 Burgebrach
10 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 10.03.2025
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
Kurs 1; im Flachwasser; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -
Angelika Müller **34,- €**

153BU2 Burgebrach
10 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 10.03.2025
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
Kurs 2; im Flachwasser, zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -
Angelika Müller **34,- €**

153BU3 Burgebrach
10 x samstags, 7:30-8:30 Uhr
ab 01.03.2025
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -
Angelika Müller **34,- €**

153BU4 Burgebrach
10 x samstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 01.03.2025
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort - wenige Plätze frei -
Angelika Müller **34,- €**

153BU5 Burgebrach
10 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 01.03.2025
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort - wenige Plätze frei -
Angelika Müller **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.



Gesundheit und Fitness

Tänzerische Bewegung

Latin Dance

Zumba

Lateinamerikanische und internationale Musik bilden eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining integriert, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Für Zumba®Fitness muss man nicht tanzen können, man bewegt sich zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wichtigste ist der Spaß dabei.

149BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 05.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkumstraße 17, Baunach
-ausgebucht-
Elizabeth Bergmann **51,- €**

149BN4 Baunach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 03.02.2025
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkumstraße 17, Baunach
-ausgebucht-
Elizabeth Bergmann **51,- €**

149HD1 Herrnsdorf

10 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 20.02.2025
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassanfahrt
Iris Frauenknecht-Rössert **34,- €**

149LD2 Litzendorf

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 20.02.2025
Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf
51,- €

149LD3 Litzendorf

15 x montags, 20:00-21:00 Uhr
ab 24.02.2025
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Manuela Dillinger **51,- €**

149MK1 Melkendorf

16 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 18.02.2025
Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
Kathrin Hummel **54,40 €**

149SA1 Sassanfahrt

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 15.01.2025
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassanfahrt
- ausgebucht -
Christine Stühler **34,- €**

149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 18.02.2025
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Jana Harrison **51,- €**

149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:15-19:15 Uhr
ab 11.03.2025
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, 18:45-19:45 Uhr
ab 04.02.2025
Sportraum, Bürgerhaus, Überkumstr. 17, Baunach
Bettina Oppelt **34,- €**



150HE1 Heiligenstadt

8 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 28.05.2025
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Barbara Büttel **27,20 €**

150H11 Hirschaid

8 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 12.03.2025
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Barbara Büttel **27,20 €**

Zumba Gold- mitreißendes Workout für Einsteiger

Zumba Gold ist ein mitreißendes Workout ganz im Stil von Zumba Fitness. Es ist die einfachste und leichteste Form von Zumba - ideal für Fitness- oder Tanzeinsteiger*innen, aktive ältere Menschen oder Teilnehmer*innen mit Bewegungseinschränkungen. Die Schrittfolgen sind im Vergleich zu Zumba Fitness einfacher, es kommen keine Sprünge oder ruckartige Bewegungen vor. Gerade Einsteiger*innen haben manchmal Schwierigkeiten, komplexeren, schnelleren Schrittkombinationen zu folgen, darum gibt es Zumba Gold. Mit viel Spaß und heißen Rhythmen - sowohl lateinamerikanischen als auch internationalen - werden die Koordination, Beweglichkeit, Balance sowie Körperwahrnehmung verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Werden Sie fit mit Salsa und vielen anderen feurigen Tänzen!

149LT1 Lauter

8 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 13.03.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Ana Lucia Meusinger **27,20 €**

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 10.03.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
empfohlenes Alter: 5-7 Jahre
Melanie Falchi **34,- €**

150LT3 Lauter

10 x montags, 14:00-15:00 Uhr
ab 10.03.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
empfohlenes Alter: 3 - 5 Jahre
Melanie Falchi **34,- €**

Spiel/Tanz für Kinder

Hip Hop für Teens

150LT2 Lauter

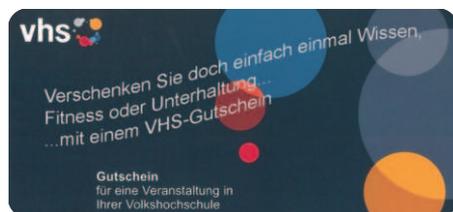
8 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 14.03.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Ana Lucia Meusinger **27,20 €**

SHINE Dance für Teens

Du hast Lust zu tanzen und liebst Musik und möchtest einfache, tolle Choreographien aus Grundsritten 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

14 x freitags, 15:00-16:15 Uhr
ab 21.02.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 13 - 17 Jahre
Verena Teuber **59,50 €**





Gesundheit und Fitness

Sonstiges

Hoopdance

Hoopdance ist eine Tanzform, bei der mit leichten Hula hoop-Reifen verschiedene Tricks in unterschiedlichen Variationen und mit unterschiedlichen Stilen z. B. mit einer musikalisch unterlegten Choreographie zusammengeführt werden. Reifen können von der Kursleiterin gestellt werden. Der Workshop ist für Anfänger*innen geeignet.

143GD5 Grasmannsdorf

Sa., 15.03.2025, 10:00-12:00 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Workshop mit Hula hoop-Reifen
Cindy Göpfert **9,20 €**

143ME3 Memmelsdorf

Sa., 15.02.2025, 10:00-12:00 Uhr
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf

Hula hoop-Workshop
Cindy Göpfert **6,80 €**

143ME4 Memmelsdorf

5 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 20.02.2025
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf

Hula hoop-Kurs
Cindy Göpfert **17,- €**

Ballsport

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 12.05.2025

Sportgelände an der Hammerstatt, Kaulberg, Pettstadt

zzgl. 15,- € Miete und Material bar vor Ort
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 19.02.2025

Mehrzweckraum, Holsteinweg, Bischberg
Kurs 1 - ausgebucht -
Elke Heymann **61,20 €**

171BI2 Bischberg

18 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.02.2025

Mehrzweckraum, Holsteinweg, 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

12 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 10.03.2025

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach

Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung
Iris Frauenknecht-Rössert **44,30 €**



Dehnen und Stretchen

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

170ME2 Memmelsdorf

10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 18.02.2025

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Margit Lang **34,- €**

Bitte Materialgeld (12 Euro) und Restebehälter mitbringen.

923BR2 Breitengüßbach

Di., 25.03.2025, 18:30-21:30 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

Ernährung

Kochen

Backen

"Urrädla" backen

919BH1 Buttenheim

Di., 25.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrgerätehaus, Hauptstr.
15 a, Buttenheim

zzgl. 5 - 10 € Materialkosten bar vor Ort

Christine Bickel **12,80 €**

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

Mi., 30.04.2025, 18:00-21:45 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

mit Fleisch: Menü 3; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **25,35 €**

923BR4 Breitengüßbach

Mi., 04.06.2025, 18:00-21:45 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

vegetarisch: Kalkutta- Menü 2; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **25,35 €**

Internationale Küche

Koreanische Küche

Wir kochen koreanisch! Als Besonderheit der koreanischen Küche ist auf jeden Fall Kimchi <<https://de.wikipedia.org/wiki/Kimchi>> zu nennen, das es in dieser Form nur in Korea <<https://de.wikipedia.org/wiki/Korea>> gibt und bei keinem Mahl fehlen darf. Die Koreanische Küche ist raffiniert, geschmacksvoll und abwechslungsreich und auch bekannt für Bibimbap, Gochujang- Nudeln, Bulgogi und Reis.

923HA1 Hallstadt

Do., 10.04.2025, 18:00-21:45 Uhr

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

mit Fleisch: Menü 1; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **25,35 €**



Gesundheit und Fitness

923HA2 Hallstadt

Do., 08.05.2025, 18:00-21:45 Uhr
🚶 Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
vegetarisch: Madras Menü 1; inkl. 10,- € Materialkosten
Roma Pohl **25,35 €**

923SZ1 Scheßlitz

Do., 27.03.2025, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
vegetarisch: Delhi Menü 3; inkl. 10,- € Materialkosten
Roma Pohl **25,10 €**

923SZ2 Scheßlitz

Do., 26.06.2025, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
vegetarisch: Delhi Menü 4; inkl. 10,- € Materialkosten
Roma Pohl **25,10 €**

Arabische Küche

921TF1 Tiefenellern

Mi., 19.03.2025, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
zzgl. 10,- € 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., 04.04.2025, 17:00-20:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Heidi Reinhardt **12,80 €**

921FH1 Frenshof

Fr., 21.03.2025, 16:00-19:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i.Steigerwald
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

921SD1 Strullendorf

Sa., 12.04.2025, 16:00-19:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Kachelmannplatz 12, Strullendorf
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

Schokolade für Ostern 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 gerne mitbringen!
Bitte mitbringen: Backunterlage, Teigschaber, Geschirrtuch, Holzkochlöffel, leere Dosen, um die Schokolade mitzunehmen

921FH2 Frenshof

Fr., 11.04.2025, 16:00-19:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i.Steigerwald
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

Getränke

Weizenbier rot gold - Red Ale!

Weizenbier nach dem Reinheitsgebot? Craftbeer was ist das ? Einfach ausgedrückt Craft ist ein Bier handwerklich mit Fantasie gebraut. Nicht von einer Großbrauerei. Seit 30 Jahren haben Braubegeisterte beim Hausbrauen schon sehr gute Erfahrungen gemacht und ihren Spaß in diesem Kurs und auch später gehabt. Wichtig ist, daß die Anleitung beim ersten Brautag stimmt. In diesem Kurs zeigt Walter Simon (ladidel) , Mitbegründer der Haus-



brauerbewegung und Hausbrauer seit über 25 Jahren, das einfache Brauverfahren, bei dem ohne viel technischen Aufwand handwerklich gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Plastikeimer reichen als Grundausstattung schon aus. Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit. Ofenfrischer LEBERkäse und Hausbrauer Bier runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der gebildeten Gruppe Zuhause durchgeführt. Für Technik, Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit sind im Kurs 20 € einzuzahlen.

Mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 7 -10 Liter Inhalt,

925BR1 Breitengüßbach

Sa., 15.03.2025, 10:00-16:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Bier aus eigener Küche; zzgl. 20 € Materialkosten bar vor Ort

Walter Simon

45,- €

Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten

Willkommen bei der Kräuter-Cocktailparty! Gemeinsam stellen wir Kräuter- und Blütenlimos her, von herb-bitter über zitronig-erfrischend bis blumig-süß. Mit oder ohne Zucker? Das entscheiden Sie!

Geplante Rezepte: Blüten-Oxymel, Zitronen-Lavendelsirup, Infused Water

921FH3 Frenshof

Fr., 16.05.2025, 18:00-21:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i.Steigerwald

Stefanie Lunz

10,20 €

Körper und Gesundheit

Naturheilkunde

Urlaubsapotheke

Im Urlaub krank - was jetzt? Bauen Sie sich eine Reiseapotheke aus heimischen Kräuterprodukten, die Sie sanft bei Reiseübelkeit und co. unterstützen. Wir stellen Halswehpastillen, SOS-Immuntinktur und weitere hilfreiche Kräuterschätze für unterwegs her.

195FH2 Frenshof

Fr., 13.06.2025, 18:00-21:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i.Steigerwald

Stefanie Lunz

10,20 €

Ganzheitliche Hausapotheke - Kräuter, Aromaöle und Jin Shin Jyutsu

Für viele körperliche Symptome und emotionale Schieflagen gibt es eine Bandbreite an natürlichen und einfachen Mitteln und Methoden, um uns wieder aufzurichten. Wir schauen uns die einfachsten und effektivsten Grundlagen an, so dass wir diese auch gleich in unserem Alltag anwenden können. Wir haben viele Kräuter in der Natur, die uns in unserer Gesundheit sowie unserem Wohlbefinden unterstützen. Aus Pflanzen werden ätherische Öle gewonnen, die schnell Effekte auf körperlicher aber auch auf der emotionalen und der seelischen Ebene erzielen sollen. Die Arbeit mit den Meridianen ist Teil von Jin Shin Jyutsu. Dies ist eine einfache und effektive Technik, die man jederzeit anwenden kann. Bitte mitbringen: Unterlagen zum Notieren.

195FH3 Frenshof

2 x montags, 3 x donnerstags, jeweils 18:00-20:30 Uhr

ab 17.03.2025

Agnes Marr

42,50 €



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 Breitengüßbach

Sa., 01.03.2025, 14:30-17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

10,20 €

950GU1 Gundelsheim

Mi., 26.03.2025, 17:30-20:30 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

10,20 €

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.

950BR2 Breitengüßbach

Do., 15.05.2025, 17:30-21:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

für Erwachsene; Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort

Elfi Jung

11,90 €

Make up your day - immer typgerecht geschminkt

Als Visagistin und Make-Up Artist zeige ich Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.

Bitte bringen Sie ein Haarband/reif und Standspiegel mit. Wenn möglich bitte ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten von 5,00 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

950BH1 Buttenheim

Di., 01.04.2025, 18:00-21:00 Uhr

1. Stock, Feuerwehrgerätehaus, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

zzgl. 5,50 € Materialkosten bar vor Ort

Heidrun Wokittel

10,20 €

Naturkosmetik einfach und schnell

Würdest du deine Hautpflege essen? Nein? Warum lässt du sie dann in deine Haut einziehen? Hautcremes selbst herstellen klingt kompliziert und teuer. Ist es aber nicht. Gemeinsam stellen wir deine erste selbst gemixte Hautcreme her. Natürlich pflegend und herrlich duftend. Du erfährst außerdem, welche Öle und Fette für deinen Hauttyp ideal sind und wie deine Hautcreme länger hält.

195FH1 Frenshof

Di., 11.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

Mehrzweckraum, Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Stefanie Lunz

10,20 €



Typgerechtes Schminken für Tag und Abend

In diesem Seminar erfahren Sie, wie leicht ein typgerechtes Make-up ist und wie Sie es zu Hause wieder so hinbekommen. Es gibt Tipps und Tricks zur Umsetzung und für die schnelle Umwandlung des Tages-Make-ups in ein glamouröse Make-up für den Abend.

950FH1 Frenshof

Di., 24.06.2025, 18:00-21:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i.Steigerwald
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn **15,30 €**

950ST1 Stegaurach

Do., 20.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn **15,30 €**

950ST2 Stegaurach

Do., 08.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn **15,30 €**

950ST3 Stegaurach

Do., 10.07.2025, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn **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., 03.05.2025, 13:30-17:30 Uhr
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen)
Elfi Jung **13,60 €**

Naturkosmetik selbst herstellen

Hier lernst Du, wie Du mit der Kraft von Kräutern und Pflanzen eigene Kosmetik herstellen kannst. Schritt für Schritt fertigen wir gemeinsam Produkte zum Mitnehmen. Du wirst erstaunt sein, wie einfach und wirkungsvoll Naturkosmetik sein kann! Freue Dich auf ein paar Stunden voller Inspiration und praktischer Tipps für Deine persönliche Pflegeroutine. Bitte Materialgeld von 8 Euro und zwei saubere Gläschen mitbringen!

921ZA4 Zapfendorf

Fr., 07.03.2025, 17:00-19:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
zzgl. 8,- € Materialkosten bar vor Ort
Christina Vogel **9,40 €**



main fluss film fest

14.-23.
M ä r z
2 0 2 5



- Bayreuth** Fr 14.03. | 18 Uhr
- Würzburg** Sa 15.03. | 17 Uhr
- Zeil a.Main** So 16.03. | 10:30 Uhr
- Bamberg** So 16.03. | 11 Uhr
- Lichtenfels** So 16.03. | 18 Uhr
- Kronach** Di 18.03. | 18 Uhr
- Marktheidenfeld** Do 20.03. | 19 Uhr

Alle Termine
& Programm



www.mainflussfilmfest.de

Eröffnung am 14.03.25 – dem internationalen Tag für frei fließende Flüsse –
im Rahmen des Wassermonats März der Region Bayreuth

Kultur und Gestalten





Musik

Instrumentalkurse

Flöte



Blockflöte

863DR1 Drosendorf

15 x dienstags, 17:00-17:45 Uhr
 ab 18.02.2025
 Pfarrheim Merkendorf, Memmelsdorf-Merkendorf
 ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Ute Gräf **37,50 €**

863DR3 Drosendorf

15 x montags, 17:00-18:00 Uhr
 ab 17.02.2025
 Klassenzimmer, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
 ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Ute Gräf **51,- €**

Flöte

863LT1 Lauter

10 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr
 ab 26.02.2025
 1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
 Marion Tröster **34,- €**

Gitarre



Gitarre für Anfänger*innen

862BH1 Buttenheim

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr
 ab 17.02.2025
 Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
 Jürgen Dicker **34,- €**

Gitarre

862LD1 Litzendorf

für Anfänger*innen; Einzelunterricht - 10 x 30 Min. auf Anfrage
 Julian Sauer **185,- €**

Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard

862LD2 Litzendorf

Dienstag; für Anfänger*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; Gebühr auf Anfrage
 Willy Saffer **185,- €**

862LD3 Litzendorf

Freitag; für Anfänger*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; Gebühr auf Anfrage
 Willy Saffer **185,- €**

Gitarre für Fortgeschrittene

862SZ1 Scheßlitz

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr
 ab 17.02.2025
 Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
 Ursula Frank **34,- €**



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 14.03.2025
 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 Selbstaussdruck. 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
 2 x donnerstags, 18:00-20:00 Uhr
 ab 08.05.2025
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
 zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
 Christian Gies **16,20 €**

Trommeln für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Menschen mit wenigen oder keinen Vorkenntnissen. Wir lernen einfache Trommelrhythmen kennen und spielen sie gemeinsam oder im Ensemble. Bitte eigene Instrumente wie Congas oder Djembens mitbringen, da nur wenige Instrumente zur Verfügung stehen.

855ZA1 Zapfendorf
 4 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
 ab 08.04.2025
 Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
 Annette Spalt **13,60 €**

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 14.02.2025
 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 17.02.2025

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Flöte, Gitarre spielen und mehr
Andreas Gunreben

17,- €

Tanz

Tanzkurse

Discofox

855DO3 Dorgendorf

5 x sonntags, 16:45-17:45 Uhr
ab 09.03.2025

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Georgia Täuber

17,- €

855DO4 Dorgendorf

5 x sonntags, 15:30-16:30 Uhr
ab 09.03.2025

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen
Georgia Täuber

17,- €

Tanzkurs

855DO5 Dorgendorf

5 x sonntags, 14:15-15:15 Uhr
ab 09.03.2025

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen - ChaCha, Rumba, Tango
Georgia Täuber

17,- €

855MK1 Melkendorf

10 x freitags, 18:45-19:45 Uhr
ab 21.02.2025

Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzen-
dorf-Lohndorf
- ausgebucht -
Georgia Täuber

34,- €

855MU1 Mühlendorf

10 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr
ab 16.02.2025

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
für Paare
Georgia Täuber

50,- €

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 13.03.2025

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
nur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen
Peter Baumgärtner

60,- €

855GU2 Gundelsheim

12 x dienstags, 19:35-21:05 Uhr
ab 11.03.2025

Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gun-
delsheim
auch für Wiedereinsteiger*innen
Peter Baumgärtner

60,- €

855GU3 Gundelsheim

12 x donnerstags, 18:20-19:20 Uhr
ab 13.03.2025

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
8. Fortsetzung
Peter Baumgärtner

40,80 €



855LT1 Lauter

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 03.02.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
für Quereinsteiger, nur mit guten Vorkenntnissen - 8. Fortsetzung
Gabriele Mantel **51,- €**

855LT2 Lauter

15 x freitags, 18:30-20:00 Uhr
ab 07.02.2025
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
für Quereinsteiger mit Vorkenntnissen - 6. Fortsetzung
Gabriele Mantel **75,- €**

Salsa und Bachata

In diesem Workshop können Sie in die Welt dieser lateinamerikanischen Tänze abtauchen. Wir tanzen im ersten Teil Salsa und im zweiten Teil Bachata. Sie lernen für beide Tänze die Grundschrirte und einige einfache Figuren und Basisdrehungen. So können Sie ausprobieren, welcher Tanz Ihnen am besten gefällt und ob Sie tiefer einsteigen möchten. Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen.

855PE1 Pettstadt

Fr., 28.03.2025, 18:30-20:30 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Workshop - für Erwachsene und Jugendliche ab 16
Jeana Lehrer **6,80 €**

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 Vielfaltigkeit der

Musik und Bewegung haben. Tanzen hält Körper und Seele zusammen und erhöht die Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

855PD1 Peulendorf

8 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 19.02.2025
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf
Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
14-tägig, genaue Termine werden im Kurs festgelegt
Claudia Feltmann **40,- €**

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

17 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 20.02.2025
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz
für Kinder - 8-11 Jahre
Melanie Rother **57,80 €**

Hip Hop für Kinder

855SN1 Schönbrunn

10 x montags, 15:30-16:15 Uhr
ab 28.04.2025
Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22,
Schönbrunn
Alter: 5 - 7 Jahre
Samantha Mohr **25,- €**

855SN2 Schönbrunn

10 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 28.04.2025
Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22,
Schönbrunn
Alter: 8 - 12 Jahre
Samantha Mohr **34,- €**



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. Im neuen Semester erlernen wir eine Choreographie. Moderne Bellydance Klänge treffen auf schwingvolle Schrittkombinationen. Grundkenntnisse im orientalischen Tanz sollten vorhanden sein.

Bitte bequeme Kleidung und Tanzschuhe oder Socken mitbringen.

148BR1 Breitengüßbach

10 x dienstags, 19:45-20:45 Uhr
ab 18.02.2025

♿ Aula, Verbandsschule Breitengüßbach,
Schulstr. 12, Breitengüßbach
Geübte und Wiedereinsteiger
Angelika Popp

34,- €

148SE1 Stadelhofen

10 x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr
ab 19.02.2025

Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder
Str. 20, Stadelhofen
für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
Angelika Popp

34,- €

148TU1 Trunstadt

12 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 20.02.2025

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt
Angelika Popp

40,80 €

Kunst

Malen und Zeichnen

Graffiti für Kinder und Jugendliche

„Kunst aus der Dose“ (ab 9- 16 Jahre, max. 10 TN)

Nicht nur Graffiti- und Street-Artists profitieren von dem vielfältigen Einsatzspektrum der Sprühdose. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind nahezu grenzenlos. Zahlreiche Künstler nutzen die einzigartigen Vorteile der "aerosol cans"! Probiert euch an Drippings, Schablondesigns, Sprühnebelgalaxien, Wandbildern und vielem mehr. Unter Anleitung des erfahrenen Künstlers Norman „Anpy“ Pfitzner könnt ihr bis an die Grenzen eurer Fantasie reisen - und darüber hinaus!

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 8,- € für Material (Sprühdosen, Schutzausrüstung, ..)

Bitte auf angemessene Kleidung achten.

813BR1 Breitengüßbach

3 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
ab 15.03.2025

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 8 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

30,60 €

Manga/Comic für Kinder und Jugendliche

„Comic, Manga und Graphic Novel“ (ab 9 - 16 Jahre, max. 8 TN)

„Zack“, „Boom“, „Bang“! Vergisst du auch regelmäßig alles um dich herum, wenn du in die



Welten deiner Lieblingscomic- und Manga-Helden eintauchst? Hast du vielleicht sogar schon einmal überlegt, eigene Bildgeschichten zu kreieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Der Illustrator und Graffiti-Künstler Norman „Anpy“ Pfitzner zeigt dir die Basics und hilft dir bei den ersten Schritten zum eigenen Comicheft.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 5,- € für Material

813BR2 Breitengüßbach

3 x samstags, 13:30-16:00 Uhr
ab 15.03.2025

♿ Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner **25,50 €**

Urban Sketchen

Hast Du Zeichen-/Malutensilien daheim, die in der Schublade verstauben, weil Du nicht die Zeit oder den Mut gefunden hast, los zu ziehen und draußen vor Ort zu zeichnen? Dann hast Du hier in der Gruppe die Gelegenheit, wieder aktiv zu werden! Kreativ leben wir unseren Stil aus und setzen Tipps und Tricks um. Alles ist erlaubt: Bleistift, Aquarell, Buntstifte...je nach Vorliebe!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Klapphocker, kompakte transportable Zeichenutensilien.

813DR1 Drosendorf

Fr., 02.05.2025, 15:30-18:30 Uhr

Sa., 03.05.2025, 9:30-12:00 Uhr

großer Parkplatz, Treffpunkt Parkplatz Schloss Seehof, Memmelsdorf

Anna Then **18,70 €**

Zentangle® - Frühlingsduft liegt in der Luft

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. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele ist garantiert!

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter, schwarzer Fineliner 01, farbige Fineliner/Buntstifte, Radiergummi, Lineal, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer.

813BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Do., 08.05.2025, 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 €**

Aquarell im Bauernmuseum

Zuerst werden wir uns zeichnerisch an das Thema wagen. Der Blick in den Museumsgarten zeigt uns Licht und Schatten, dunkel und hell, vielfältige Formen und Strukturen. Später üben wir das Mischen der Farben, die wir brauchen. Grundlagen des Arbeitens mit Aquarellfarben werden vermittelt, auch die verschiedenen Möglichkeiten der Herangehensweise. Dann wenden wir das Gelernte an. Unsere Motive finden wir direkt in der Natur.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, wenn vorhanden; mehrere Aquarell-Rundpinsel (ca. 1cm dick), einen feineren Rundpinsel und einen Breitpinsel ca 1,5 cm; Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen Zeichenutensilien: einfaches Papier, weicher Bleistift, Radierer

813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 16.05.2025, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 17.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

Thema Bäume

Marit Budschig **34,- €**



Kalligrafie im Bauernmuseum

Sie interessieren sich schon für Schriften und für das "schöne" Schreiben?

Wir werden ein kalligrafische Schrift lernen, die Humanistische Kursive, eine sehr elegante und edle Schrift,

die für fast alle Anwendungen geeignet ist. Die Formen werden erklärt und geübt, dann lassen wir die Buchstaben entstehen, setzen sie zu Worten und Sätzen zusammen. Auch hier klären wir die gestalterischen Grundlagen. So können Karten und Nützliches entstehen, mit Lust, Zeit und Freude am Gestalten.

Bitte mitbringen: Breitfedern, 1-4 mm, Federhalter, Tinte und/oder Tusche, Papier oder Heft (zu erwerben z.B. im Werkladen Bamberg, bitte keine Kalligrafie-Sets)

813BM3 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 11.04.2025, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 12.04.2025, 10:00-17:00 Uhr

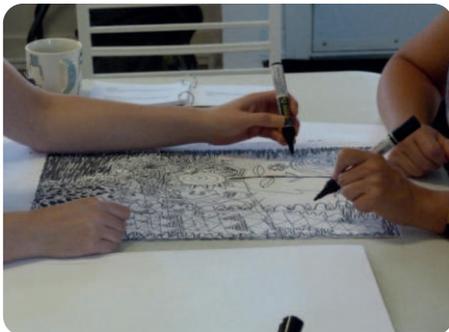
♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

für Einsteiger, Wiederholer und Interessierte

Marit Budschig

61,20 €

À travers des lignes / Durch Linien. Kunst-Workshop mit Adalgisa Campos



Die visuelle Künstlerin und Pädagogin Adalgisa Campos (Sao Paulo, Brasilien) bietet eine kollektive, praktische und reflexive Erfahrung über die Möglichkeiten des Dialogs an, die im Akt des gemeinsamen Zeichnens enthalten sind. Die Aktivität geht von Campos' performativem Vorschlag À travers des lignes aus, bei dem die Teilnehmer als Paare Zeichenspiele durchführen, bei denen die Entscheidungen

jedes Einzelnen aus die Entscheidungen des Anderen reagieren und von diesen abhängen. Nach der Fertigstellung der Zeichnungen versammelt sich die Gruppe, um die entstandenen Zeichnungen und Erfahrungen zu diskutieren.

Kursgebühr: gegen Spende (vor Ort)

Kooperation mit dem Markt Hirschaid und der Kunst- und Kulturbühne Hirschaid e.V.

215GS02 Geschäftsstelle

So., 16.02.2025, 15:00-18:00 Uhr

Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Seascape"

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., 28.03.2025, 14:00-21:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günter Petzoldt

36,80 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Pastel Skies"

Wir lernen jeweils 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 nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.

813KE2 Kemmern

Sa., 29.03.2025, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günter Petzoldt

36,80 €



Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Meadow Lake"

Wir lernen jeweils 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 nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.

813KE3 Kemmern

Sa., 30.03.2025, 10:00-17:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Flieder"

Wir lernen jeweils 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 nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.

813KE4 Kemmern

Do., 27.03.2025, 14:00-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Waterfall"

Wir lernen jeweils 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 nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.

813KE5 Kemmern

Mi., 26.03.2025, 14:00-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide

813LD1 Litzendorf

8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr
ab 11.03.2025
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., 05.04.2025, 9:30-12:30 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
nur für Kinder - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

Materialkosten werden, sofern nichts anderes angegeben ist, separat erhoben.



Kultur und Gestalten

813PE2 Pettstadt

Sa., 05.04.2025, 13:00-16:00 Uhr
 ♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
 für Kinder und Erwachsene - zzgl. ca. 22,- €
 Materialkosten bar vor Ort
 Margitta Grampp **12,80 €**

Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist ungemein vielfältig und bringt stets ein Erfolgserlebnis mit sich! Lass mich

Dir diese lockere Maltechnik künstlerisch wertvoll näherbringen anhand leicht umsetzbarer Tipps und

Tricks. So lernst du nicht nur diese tolle Malerei kennen, sondern ebenfalls deinen ganz persönlichen

Malstil zu entwickeln! Zum Schluss werden wir gemeinsam ein großes Wandbild angehen!

Benötigtes Material: Rund-Pinsel in unterschiedl. Größen, Wassermalfarbkasten, Wasserbecher, stärkeres Papier, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, schwarzer Fineliner.

(Material für das Wandbild: Abtönfarbe in unterschiedl. Farben, große und kleine Malerpinsel)

813ZA1 Zapfendorf

7 x donnerstags, 14:30-16:30 Uhr
 ab 20.02.2025
 Veranstaltungsraum, Alte Schule Lauf, Kirchberg 1, Zapfendorf-Lauf
 Annabel Adler **98,- €**

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.

823KE1 Kemmern

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr
 ab 10.03.2025
 Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str.,

Kemmern
 Kurs 1; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort;
 Zugang über den Pausenhof
 Dorothea Senger **22,60 €**

823KE2 Kemmern

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr
 ab 10.03.2025
 Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
 Kurs 1; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort;
 Zugang über den Pausenhof;
 Dorothea Senger **22,60 €**

Sonstiges

Graffiti für Kinder und Jugendliche

„Kunst aus der Dose“ (ab 9- 16 Jahre, max. 10 TN)

Nicht nur Graffiti- und Street-Artists profitieren von dem vielfältigen Einsatzspektrum der Sprühdose. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind nahezu grenzenlos. Zahlreiche Künstler nutzen die einzigartigen Vorteile der "aerosol cans"! Probiert euch an Drippings, Schablonendesigns, Sprühnebelgalaxien, Wandbildern und vielem mehr. Unter Anleitung des erfahrenen Künstlers Norman „Anpy“ Pfitzner könnt ihr bis an die Grenzen eurer Fantasie reisen - und darüber hinaus!

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 8,- € für Material (Sprühdosen, Schutzzausrüstung, .)

Bitte auf angemessene Kleidung achten.

813BR1 Breitengüßbach

3 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
 ab 15.03.2025
 ♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
 Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 8 € Materialkosten vor Ort
 Norman Pfitzner **30,60 €**



Textiles Gestalten

Nähen

Nähkurs

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon Grundkenntnisse im Nähen mit der Nähmaschine haben, eine eigene mitbringen können und nun etwas Neues lernen möchten.

Genäht werden soll: ein Kissen mit Hotelverschluss, ein Kissen mit Reißverschluss, ein Leseknochen, eine Handtasche (je nach Zeit mit Innenteil oder ohne)

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine; weitere Infos zu den Materialien erhalten Sie in der Vorbesprechung.

881SD1 Strullendorf

4 x dienstags, 18:00-21:00 Uhr
ab 25.03.2025

♿. Mensa (Zugang u. Parken bei ehemaliger Mensa), Schule, Kalterfeldstr. 4, Strullendorf
Vorbesprechung: 18.3.2025, 18 - 19 Uhr - für Teilnehmende mit Nähmaschinen-Grundkenntnissen

Karin Häbel

42,90 €

Sonstiges

Traditionelle Zwirnkopf-Sterne in der modernen Zeit

Aus farbenfrohen Garnen, die um einen Aluring gewickelt werden, entsteht ein Zwirnkopf-Stern.

Wir bringen historische Knopfmacher-Techniken aus dem 18. Jahrhundert in die heutige, moderne Zeit. Dies sind zugleich die ersten Grundlagen dieses Kunsthandwerks.

Jeder Knopf wird ein Unikat.

Durch die kreative Weiterverarbeitung zum Haarschmuck, Kettenanhänger oder Geschenkanhänger kann der Knopf zum Hingucker werden!

881ZA1 Zapfendorf

Sa., 08.03.2025, 11:00-15:00 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Christine Schmelzer

13,60 €

Werken

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

7 x montags, 19:00-21:15 Uhr
ab 17.02.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg für Anfänger*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden

Dietmar Dorscht

53,55 €

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Gesundheits
region^{plus}
Bamberg

vhs
Bamberg Stadt



Landkreis
Bamberg

vhs
Bamberg-Land

SCHWERPUNKTTHEMA: FRAUENGESUNDHEIT - EIN LEBEN LANG

VORTRAGSREIHE WINTERSEMESTER 2024/25



11.02. 2025, 18:30 Uhr

Online-Vortrag über ZOOM

**Frauengesundheit im Alter: Pflanzenbasierte Ernährung
für Frauen 50+**

(Kornelia Kopp, zertifizierte Ernährungsberaterin)

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

WWW.BAMBERG.GESUNDHEITSREGION-PLUS.DE

WWW.VHS-BAMBERG.DE

WWW.VHS-BAMBERG-LAND.DE

Grundbildung





Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

ein Projekt des DVV e. V.

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Alphabetisierung

Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene

Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen?

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

Die vhs bietet diesen Kurs an, in denen das Lesen und Schreiben geübt wird. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 16 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

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

621-1-1586 Geschäftsstelle

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

Alpha+

Agnes Marr

20,- €



Programmübersicht nach Außenstellen

Altendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf
09545 / 441373

Sprachen

731AL1 Italienisch - Sprache, Kulinarik und Kultur 63

Gesundheit und Fitness

120AL1 Qi Gong 75
133AL1 Gymnastik für Senior*innen 94
143AL1 Move your Body 84
170AL1 Wirbelsäulengymnastik 80
170AL2 Wirbelsäulengymnastik 80

Amlingstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas
Spielberg 2, 96129 Strullendorf
09543 / 41100
haas.karin@web.de

Gesundheit und Fitness

120AM1 Qi Gong 75

Baunach

Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein
Augraben 3, 96148 Baunach
09544 / 2654

Gesundheit und Fitness

121BN2 Yoga Kurs 2 67
121BN3 Yoga Kurs 3 67
121BN4 Yoga 67
121BN5 Yoga Kurs 4 67
121BN6 Yoga Kurs 5 67
143BN1 Fitnessgymnastik 85
149BN3 Zumba 104
149BN4 Zumba 104
150BN2 Latin Dance Workout 104
152BN1 Wassergymnastik 102
152BN2 Wassergymnastik 102
154BN1 Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1 102

154BN2 Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2 102
170BN1 Wirbelsäulengymnastik Kurs 1 81
170BN2 Wirbelsäulengymnastik Kurs 2 81
170BN3 Wirbelsäulengymnastik 81
170BN4 Wirbelsäulengymnastik 81

Bischberg

Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg
0951 / 7002465
vhs@fuenfgerhardts.de

Sprachen

711B1 Improve your English Niveau B1 62

Gesundheit und Fitness

121B1 Yoga 67
130B1 Bauch, Beine, Po 90
133B1 Gymnastik für Seniorinnen 94
143B1 Fitnessgymnastik 84
153B1 Aquafitness 102
153B2 Aquafitness 102
153B3 Aquafitness 103
153B4 Aquafitness 103
153B5 Aquafitness 103
170B1 Wirbelsäulengymnastik 81
170B2 Wirbelsäulengymnastik 81
171B1 Organgymnastik 106
171B2 Organgymnastik 106

Breitengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Kerstin Schneiderbanger
96149 Breitengüßbach
09544 / 8649399
vhs-breitenguessbach@online.de

Gesellschaft und Leben

450BR1 Vogelstimmenspaziergang 39
450BR3 Frühlingskräuterwanderung 38

Gesundheit und Fitness

120BR1 Qi Gong 75
121BR1 Tao Yoga 66
133BR1 Sturzprophylaxe 94
136BR1 Nordic Walking 91

139BR1	Ju-Jutsu für Kinder	100
143BR2	Fit am Kinderwagen	86
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	81
218BR1	Schnupperstunde: Brazilian Jiu Jitsu Grappling für Kinder	100
218BR2	Brazilian Jiu Jitsu Grappling für Kinder	100
923BR2	Koreanische Küche	107
923BR3	Indische Küche	107
923BR4	Indische Küche	107
925BR1	Weizenbier rot gold - Red Ale!	108
950BR1	Haare flechten - leicht gemacht	110
950BR2	Typgerechtes Tages-Makeup	110

Kultur und Gestalten

148BR1	Orientalischer Tanz	118
813BR1	Graffiti für Kinder und Jugendliche	118
813BR2	Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	118

Burgebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer
Dr.-Albert-Zölich-Straße 23
96138 Burgebrach
09546 / 5228
d-neugebauer@gmx.net

Sprachen

711BU1	Englisch	62
714BU1	Englisch für Kinder Alter: 3. + 4. Klasse	62
731BU1	Italienisch	63
741BU1	Spanisch	64

Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	75
120BU2	Qi Gong Kurs 2	75
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	94
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	94

133BU3	Gymnastik - 60 plus	106
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	96
143BU1	Body-Workout	86
143BU2	Body-Workout	86
152BU1	Wassergymnastik	102
153BU1	Aquafitness Kurs 1; im Flachwasser	103
153BU2	Aquafitness Kurs 2; im Flachwasser	103
153BU3	Aquafitness im Tiefwasser 1	103
153BU4	Aquafitness im Tiefwasser 2	103
153BU5	Aquafitness im Tiefwasser 3	103
170BU1	Wirbelsäulengymnastik	81
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	81

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
130BG1	Bauch, Beine, Po	90
131BG1	Gymnastik für Frauen	93
143BG1	Fit ins Wochenende!	86

Buttenheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim
09545 / 5947
christinebickel@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121BH1	Yoga	66
121BH2	Yoga	66
121BH3	Yoga	67
125BH1	Pilates	91
143BH1	Body-Workout	86
919BH1	"Urrädla" backen	107
921BH1	Schokolade selbst gemacht	108
950BH1	Make up your day - immer typgerecht geschminkt	110

Kultur und Gestalten

862BH1	Gitarre für Anfänger*innen	114
--------	----------------------------	-----



Programmübersicht nach Außenstellen

Dorgendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Gütlein
Hohe Tanne 6, 96148 Baunach
09544 / 4641

Gesundheit und Fitness

143DO1	Ganzkörpertraining	87
170DO1	Wirbelsäulengymnastik	81
170DO3	Wirbelsäulengymnastik	81

Kultur und Gestalten

855DO3	Discofox für Fortgeschrittene	116
855DO4	Discofox für Anfänger*innen	116
855DO5	Tanzkurs für Anfänger*innen	116

Drosendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn
Laubenberg 1, 96117 Memmelsdorf
09505 / 2386005
uja1960@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

121DR1	Yoga	67
121DR2	Yoga	67
121DR3	Yoga für Kinder	71
121DR4	Yoga für Kinder	71
121DR5	Yoga	68
143DR1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	87
170DR1	Wirbelsäulengymnastik	81

Kultur und Gestalten

813DR1	Urban Sketchen	119
863DR1	Blockflöte	114
863DR3	Blockflöte	114

Erlau

Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann
Langermoos 1, 96194 Walsdorf
09549 / 7161
w.rackelmann@gmx.de

Gesundheit und Fitness

170EU1	Wirbelsäulengymnastik	82
--------	-----------------------	----

Frensdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Raabe
An der Röth 6a, 96158 Frensdorf
0171 / 7154652
frensdorfvhs@gmail.com

Sprachen

711FR1	Englisch sprechen im Alltag	62
--------	-----------------------------	----

Gesundheit und Fitness

121FR11	Yoga	68
121FR2	Yoga	68
125FR1	Pilates und Faszientraining Kurs 1	92
125FR2	Pilates und Faszientraining Kurs 2	92
134FR1	Aktive Mädels: vom Purzelbaum zur Flugrolle	99
134FR11	Aktive Mädels: vom Purzelbaum zur Flugrolle	99
137FR1	Babyturnen	96
137FR2	Turnmäuse ab 2 Jahre	97
137FR21	Turnmäuse ab 2 Jahre	97
137FR3	Turnmäuse Alter: ab 3 Jahren	97
137FR31	Turnmäuse Alter: ab 3 Jahren	97
137FR4	Turnmäuse Alter: 3 - 4 Jahre	97
137FR41	Turnmäuse Alter: 3 - 4 Jahre	97
137FR5	Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre	97
137FR51	Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre	97
137FR6	Turnkids Alter: ab 5 Jahre	97
137FR61	Turnkids Alter: ab 5 Jahre	98
137FR7	Babyturnen	97
137FR8	Parkour und Bewegung für Kids mit einem Elternteil	98
143FR1	Body-Workout	86
143FR11	Body-Workout	86
143FR2	Fitness meets Entspannung	77
143FR21	Fitness meets Entspannung	77
143FR3	Fitness mit Schwungringen	88
143FR31	Fitness mit Schwungringen	88
146FR1	Step-Aerobic	90

Frensdorf-Bauernmuseum

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Kultur und Gestalten

813BM1	Zentangle® - Frühlingsduft liegt in der Luft	119
813BM2	Aquarell im Bauernmuseum	119
813BM3	Kalligrafie im Bauernmuseum	120

Frenshof

Ihr Kontakt vor Ort:

Christin Schramm

Waldstr. 4, 96185 Schönbrunn

01516 / 1715987

vhs-frenshof@t-online.de

Gesellschaft und Leben

250FH1	Frühlingskräuterführung	38
--------	-------------------------	----

Gesundheit und Fitness

122FH1	Lachyoga	77
195FH1	Naturkosmetik einfach und schnell	110
195FH2	Urlaubsapotheke	109
195FH3	Ganzheitliche Hausapotheke - Kräuter, Aromaöle und Jin Shin Jyutsu	109
921FH1	Schokolade selbst gemacht	108
921FH2	Schokolade für Ostern selbst gemacht	108
921FH3	Erfrischende Limos mit Kräutern und Blüten	109
950FH1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	111

Geisfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121GE1X	Yoga	68
170GE1X	Wirbelsäulengymnastik	82

Geschäftsstelle

Ihr Kontakt vor Ort:

Volkshochschule Bamberg-Land

Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg

0951 / 85760

info@vhs-bamberg-land.de

Studienreisen

480GS10	Studienreise: Wien. Stadt der Kunst und der Musik...	44
480GS20	Studienreise: Burgen und Schlösser des Münsterlands	45
480GS30	Studienreise: Von Faust bis Bauhaus - Weltkulturerbe in Weimar	46
480GS50	Studienreise: Rheinsberg - Streifzüge durch die Mark Brandenburg	46
480GS60	Studienreise: Festspielsommer im Burgenland...	47
480GS70	Studienreise: Bremen, Worpswede und das Teufelsmoor	48
490GS10	Tagesfahrt: Erfurt DomStufen-Festspiele "La Bohème" von Giacomo Puccini	48

Theater

318GS20	THE LEGEND OF GEORGIA McBRIDE Matthew Lopez - in der Übersetzung von Hannes Becker	10
318GS30	Georg Büchner: LEONCE UND LENA	11
318GS40	Calderón-Spiele 2025: "DER GROSSE GATSBY" Di., 01. Juli 2025 - 20:30 Uhr - Alte Hofhaltung Bamberg	12

Gesellschaft und Leben

410GS01	Putins Triumph - verschläft der Westen die Zeitenwende?	23
411GS01	Joachim Gauck: "Erschütterungen - Was unsere Demokratie von außen und innen bedroht"	24
411GS02	Ron Segal: Jeder Tag wie heute	19
411GS03	John von Düffel: KARL LAGERFELD TRIFFT DIOGENES	19
411GS04	Die Musikwelt Irans - Klänge zwischen Politik und Kunst, Normalität und Zensur	14
412GS01	Wie funktioniert Windenergie? Besichtigung des Windparks Trabelsdorfer Hof	42
450GS01	Rente - und jetzt?	42



Programmübersicht nach Außenstellen

Beruf und Karriere

400GS50	ZOOM Videokonferenzen	0
400GS51	Grundkurs Microsoft Word 2016	0
400GS52	Grundkurs Microsoft Excel 2016	0

Kultur und Gestalten

215GS02	À travers des lignes / Durch Linien. Kunst-Workshop mit Adalgisa Campos	120
870GS1	Chorgesang	115

Grundbildung

621-1-1586	Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene	126
------------	---	-----

Grasmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Kaiser
Hollergasse 10, 96138 Burgebrach
09546 / 8193
Kaiser-I@gmx.de

Gesundheit und Fitness

138GD1	Kick-Box-Aerobic	91
138GD2	Kick-Box-Aerobic	91
143GD1	Fitnessgymnastik	85
143GD2	Fitnessgymnastik	85
143GD3	Move your Body	84
143GD4	HIIT the Beat	88
143GD5	Hoopdance	106

Gundelsheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim
0951 / 4072890
ursel.baur@yahoo.de

Gesellschaft und Leben

450GU2	Bärlauch-Giersch und Löwenzahn: Feines für die Wildkräuterküche	38
452GU5	"À la Carte - Freiheit geht durch den Magen" -Kino-	37
452GU6	"Monsieur Pierre geht online" -Kino-	37

Beruf und Karriere

636GU1	fingerLINK 10-Finger-System	58
636GU2	fingerLINK 10-Finger-System	58

Gesundheit und Fitness

120GU1	Gesund in die Sommerzeit	76
121GU1	Yin-Yoga	71
121GU2	Entspannt in den Abend	78
143GU1	Fitnessgymnastik	85
143GU2	Beweglich bleiben - auch noch ab 60 Jahren	88
145GU1	Selbstverteidigung für Frauen	101
170GU1	Wirbelsäulengymnastik	82
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	82
170GU3	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	82
950GU1	Haare flechten - leicht gemacht	110
950GU2	Farbtyp-Beratung	111

Kultur und Gestalten

855GU1	Line Dance für Fortgeschrittene	116
855GU2	Line Dance	116
855GU3	Line Dance	116
865GU1	Handpan Schnupperkurs	115
870GU1	Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)	116

Gunzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Peter
Zum Schießberg 13, 96155 Buttenheim
0173 / 7260384
mariapeter.vhs@gmail.com

Gesundheit und Fitness

143GZ1	Piloxing®	92
--------	-----------	----

Hallstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

923HA1	Indische Küche	107
923HA2	Indische Küche	108

Heiligenstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	68
121HE11	Yoga	68
121HE2	Yoga	68
121HE21	Yoga	68
150HE1	Latin Dance Workout	104

Herrnsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr

Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf

09502 / 7440

hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

149HD1	Zumba	104
170HD1	Wirbelsäulengymnastik	82

Hirschaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt

Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid

09543 / 417737

Gesundheit und Fitness

131HI1	Gymnastik für Frauen	93
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	94
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	94
143HI1	Body-Workout	86
143HI2	Body-Workout	86
150HI1	Latin Dance Workout	105
170HI1	Wirbelsäulengymnastik	82
170HI2	Wirbelsäulengymnastik	82

Hohenhäusling

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Stadter

Hohenhäusling 19, 96187 Stadelhofen

09207 / 9383

irmgard.stadter0710@gmail.com

Gesundheit und Fitness

143HH1	Body-Workout	86
143HH2	Wirbelsäulengymnastik	80
170HH1	Wirbelsäulengymnastik	82

Kemmern

Ihr Kontakt vor Ort:

Rosalie Eiermann

Frankenstr. 22, 96164 Kemmern

09544 / 839066 (bitte auch auf AB sprechen)

Rosalie.eiermann@arcor.de

Gesellschaft und Leben

430KE1	Vogelstimmenwanderung	39
--------	-----------------------	----

Gesundheit und Fitness

121KE1	Yoga Kurs 1	68
121KE2	Yoga	68
121KE3	Yoga	68
121KE4	Yoga	68
125KE1	Pilates	91
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	95
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	96
137KE1	Eltern-Kind-Turnen	96
137KE2	Eltern-Kind-Turnen	96
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	85

Kultur und Gestalten

813KE1	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Seascape"	120
813KE2	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Pastel Skies"	120
813KE3	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Meadow Lake"	121
813KE4	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Flieder"	121
813KE5	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Waterfall"	121
823KE1	Töpfern für Kinder	122
823KE2	Töpfern für Kinder	122



Programmübersicht nach Außenstellen

Ketschendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irene Schubert
Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim
09545 / 443016
vhs-ketschendorf@freenet.de

Gesundheit und Fitness

143KD1 Bewegung - Gymnastik - Fitness 88

Lauter

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter
09544 / 6241
annette.boellner@gmx.de

Gesellschaft und Leben

218LT1 Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder 39

Sprachen

711LT1 Englisch auffrischen 62
711LT2 Englisch für Anfänger 62

Gesundheit und Fitness

121LT1 Yoga 69
121LT2 Yoga für Jeden 72
128LT1 Sanftes Bewegungstraining 78
128LT2 Sitzgymnastik für Senioren 95
143LT1 Body-Styling 88
143LT2 Body-Workout 87
149LT1 Zumba Gold- mitreißendes Workout für Einsteiger 105
150LT1 Dance Fitness für Kinder 105
150LT2 Hip Hop für Teens 105
150LT3 Dance Fitness für Kinder 105
170LT1 Wirbelsäulengymnastik 82
170LT3 Wirbelsäulengymnastik 83

Kultur und Gestalten

855LT1 Line Dance 117
855LT2 Line Dance 117
863LT1 Flöte 114

Litzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knoblach
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf
09505 / 1446

Sprachen

711LD1 English Conversation 62

Gesundheit und Fitness

120LD1 Qi Gong 75
120LD2 Qi Gong 75
120LD3 Qi Gong 75
121LD1 Yoga 69
121LD2 Yoga 69
121LD3 Yoga 69
121LD4 Yoga auf dem Stuhl 72
125LD2 Pilates 91
125LD3 Pilates 92
130LD1 Bauch, Beine, Po 90
143LD2 Fitnesstraining für Männer 93
143LD5 Body-Workout 86
149LD2 Zumba 104
149LD3 Zumba 104
170LD1 Wirbelsäulengymnastik 82
170LD2 Wirbelsäulengymnastik 82

Kultur und Gestalten

813LD1 Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide 121
862LD1 Gitarre 114
862LD2 Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Dienstag 114
862LD3 Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Freitag 114
864LD1 Klavier - Einzelunterricht montags 115

Lohndorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf
09505 / 6715
Michaela.Laufer@web.de

Gesundheit und Fitness

170LO1	Wirbelsäulengymnastik	82
170LO2	Wirbelsäulengymnastik	82

Melkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf
09505 / 8826

Gesundheit und Fitness

121MK1	Hatha-Yoga	72
131MK1X	Gymnastik für Frauen	93
149MK1	Zumba	104
170MK1	Wirbelsäulengymnastik	83

Kultur und Gestalten

855MK1	Tanzkurs	116
--------	----------	-----

Memmelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf
0951 / 42424
margitlang54@gmx.de

Sprachen

741ME1	Spanisch (Weiterführung vom Vorsemester) Niveau A1	64
--------	--	----

Gesundheit und Fitness

120ME1	Qi Gong Kurs 1	76
120ME2	Qi Gong Kurs 2	76
121ME1	Yoga Kurs 1	69
121ME4	Feldenkrais bewegt	80
121ME5	Yogalates	72
121ME6	Yoga Kurs 1	69
121ME7	Yoga	69
121ME8	Hatha-Yoga	72
121ME9	Hatha-Yoga	72
125ME1	Pilates Kurs 1: nur für Frauen	92
125ME2	Pilates Kurs 2: nur für Frauen	92

143ME1	Fitnessgymnastik	85
143ME2	Body-Workout	87
143ME3	Hoopdance	106
143ME4	Hoopdance	88
143ME5	Rückengerechtes Muskelaufbau-Training	88
170ME1	Fit im Rücken	84
170ME2	Dehnen und Stretchen	107
170ME3	Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene	84
170ME6	Wirbelsäulengymnastik 60 plus	83

Mönchsambach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer
09549 / 8339

Gesundheit und Fitness

152MO1	Wassergymnastik	102
152MO2	Wassergymnastik	102
170MO1	Wirbelsäulengymnastik	83

Mühlendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer
Doldenacker 10, 96135 Stegaurach
0951 / 299111

Gesundheit und Fitness

121MU1	Yoga Kurs 1	69
121MU2	Yoga Kurs 2	69
130MU1	Bauch, Beine, Po	90

Kultur und Gestalten

855MU1	Tanzkurs	116
--------	----------	-----

Oberköst

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Förth
Oberköst 45, 96138 Burgebrach
09546 / 8108
angela-foerth@t-online.de

Gesundheit und Fitness

143OK1	Fitnessgymnastik	85
--------	------------------	----



Programmübersicht nach Außenstellen

Pettstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Kaiser
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt
09502 / 9266715
michaelakaiser20@gmx.de

Sprachen

731PE1	Italienisch	63
731PE2	Italienisch - Crashkurs Urlaub	64
741PE2	Spanisch	64

Gesundheit und Fitness

121PE1	Yoga	69
121PE10	Yoga	69
121PE11	Yoga	69
121PE2	Yoga	70
121PE3	Yoga	70
121PE4	Yoga-Workshop	73
121PE5	Yoga	70
121PE6	Yoga	70
121PE7	Yoga für Kinder (7 - 10)	73
121PE8	Yoga	70
121PE9	Yoga-Workshop	73
122PE1	Zeit für MICH - „me-time“	79
122PE2	Kraftvoll Mama sein	80
131PE1	Beckenbodentraining für Frauen	84
133PE1	Gesundes Bewegen für Senior*innen	95
134PE1	Freies Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	99
134PE2	Freies Turnen für Kinder Alter: 6 - 11 Jahre	99
134PE3	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	99
134PE4	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 5 - 6 Jahre	100
134PE9	SHINE Dance für Teens	105
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	96
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	96
138PE1	Tennis Express für Erwachsene	106
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	89
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	96

143PE4	Outdoor Fitness	89
146PE1	Step-Aerobic	90
170PE1	Wirbelsäulengymnastik	83

Kultur und Gestalten

813PE1	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	121
813PE2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	121
855PE1	Salsa und Bachata	117
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	115

Peulendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Oswald Goppert
Peulendorf 60, 96110 Scheßlitz
09542 / 70204
o.goppert@goppert-buero.de

Gesundheit und Fitness

170PD1	Wirbelsäulengymnastik	83
--------	-----------------------	----

Kultur und Gestalten

855PD1	Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland	117
--------	---	-----

Priesendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Panzer
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf
09549 / 980925
alepan@web.de

Gesundheit und Fitness

121PR1	Yoga für Frauen	73
143PR1	Body-Workout Kurs 1	87
143PR2	Body-Workout Kurs 2	87

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	70
121RA2	Yoga Kurs 2	70
121RA4	Yoga	70

125RA1	Pilates	92
125RA2	Pilates	92

Reckendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Sylvia Blechinger
Mühlweg 2, 96182 Reckendorf
09544 / 8572222
sylvia.blechinger@gmail.com

Gesellschaft und Leben

450RE1	Kräuterführung „Frühlingskräuter“	38
--------	-----------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

120RE1	Qi Gong	76
121RE1	Tao Yoga für Anfänger	73
121RE2	Tao Yoga für Fortgeschrittene	73
128RE1	Tai Chi / Shibashi	77
134RE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 5 Jahre	100
134RE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 8 Jahre	100
137RE1	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	98
137RE2	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	98
137RE3	Family Fitness Fun	98
170RE2	Wirbelsäulengymnastik	83
170RE3	Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus	84

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	94
170RO1	Wirbelsäulengymnastik	83

Rothensand

Ihr Kontakt vor Ort:

Norbert Büttner
Am Hoch 6, 96114 Hirschaid
09543 / 40283
nb.norbert@t-online.de

Gesundheit und Fitness

120RH1	Qi Gong & TCM	76
120RH2	Qi Gong und Meditation	76

Sassanfahrt

Ihr Kontakt vor Ort:

Margareta Essel
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid
09543 / 5802

Gesundheit und Fitness

120SA1	Qi Gong - ausgebucht -	76
120SA2	Qi Gong - ausgebucht -	76
143SA1	Fitnessgymnastik	85
149SA1	Zumba	104

Schammelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Luitgard Möhrlein
Im Löffelholz 3, 96123 Litzendorf
09505 / 6342
luitgard.moehrein@gmail.com

Gesundheit und Fitness

170SM1	Wirbelsäulengymnastik	83
--------	-----------------------	----

Scheßlitz

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesellschaft und Leben

200SZ1	Offener Spieleabend	42
218SZ1	Selbstbehauptungstraining für Kinder	40

Sprachen

731SZ1	Italienisch	64
--------	-------------	----

Gesundheit und Fitness

120SZ1	Qi Gong - Pflege der Lebenskraft	76
121SZ1	Yoga	70
121SZ4	Vinyasa Yoga - Poweryoga	74
133SZ1	Sport 65 plus - Seniorengymnastik	95
143SZ1	Faszien-Fitness	89
143SZ2	Body-Workout	87
149SZ1	Zumba	104
149SZ3	Strong Nation	89
923SZ1	Indische Küche	108
923SZ2	Indische Küche	108



Programmübersicht nach Außenstellen

Kultur und Gestalten

822SZ1	Holzschnitzen für Jedermann	123
855SZ1	HipHop-Tanz	117
862SZ1	Gitarre für Fortgeschrittene	114

Außenstellen

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	77
143SF1	Fitnessgymnastik	85
170SF1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	83

Schönbrunn

Ihr Kontakt vor Ort:

Monika Dietz
Amselweg 15, 96185 Schönbrunn
09546 / 5955850
moni.papsthard@web.de

Gesundheit und Fitness

134SN1	Spiel und Bewegung für Kinder	99
137SN1	Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil	99
143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	88

Kultur und Gestalten

855SN1	Hip Hop für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	117
855SN2	Hip Hop für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	117

Seußling

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SS1	Yoga	70
130SS1	Bauch, Beine, Po	90

Stackendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

143TI1X	Dance-Workout	90
---------	---------------	----

Stadelhofen

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Kultur und Gestalten

148SE1	Orientalischer Tanz	118
--------	---------------------	-----

Staffelbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SC1X	Yoga	70
131SC1X	Gymnastik für Frauen	93

Stegaurach

Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison
0151 / 22301088
j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

Gesellschaft und Leben

450ST1	Ernährung und Entzündung	29
450ST2	Ernährung und Entzündung	29

Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	76
121ST1	Yoga	70
121ST2	Yoga für Anfänger*innen	74
122ST1	Traum- und Fantasiereisen	78
128ST2	Jin Shin Jyutsu	78
145ST1	Kung Fu	101
145ST2	Kung Fu	101
145ST3	Kung Fu	101
149ST1	Zumba	104
170ST1	Wirbelsäulengymnastik	83
170ST2	Wirbelsäulengymnastik	83
950ST1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	111
950ST2	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	111
950ST3	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	111

Steppach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lieselotte Götz
Apollostr. 8, 96178 Pommersfelden
09548 / 1678
lieselotte.goetz@googlemail.com

Gesellschaft und Leben

218SH2 Gewaltfreie Kommunikation/
Bedürfnisorientierte Erzie-
hung 39

Gesundheit und Fitness

133SH1 Gymnastik für Senior*innen 94
133SH2 Gymnastik für Senior*innen 94
143SH1 Fitnessgymnastik 85
218SH1 Resilienz stärken durch star-
ke Übungen 80

Strullendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held
Kellerberg 8, 96129 Strullendorf
09543 / 850460
silke-held@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SD1 Yoga 70
128SD1 Tai Chi Chuan Übungsgrup-
pe für Fortgeschrittene 77
921SD1 Schokolade selbst gemacht 108

Kultur und Gestalten

881SD1 Nähkurs 123

Tiefenellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller
Lehmweg 5, 96123 Litzendorf
09505 / 6667
goeller.hum@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121TF1 Hatha-Yoga 72
121TF2 Hatha-Yoga 72
125TF1 Pilates 92
143TF1 Body-Workout 87
143TF3 Body-Workout 87
146TF1 Step-Aerobic 91
921TF1 Arabische Küche 108

Trabelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Rita Köbrich
Mathesleite 22, 96170 Lisberg
09549 / 7768

Gesundheit und Fitness

121TR1 Yoga 71
121TR2 Yoga 71

Trosdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hildegard Görtler
Krönersberg 8, 96120 Bischberg
09503 / 7448

Gesundheit und Fitness

131TS1 Gymnastik für Frauen 93

Trunstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Käßmann
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt
09503 / 1524

Gesellschaft und Leben

250TU1 Kräuterführung 38

Gesundheit und Fitness

121TU1 Yoga für Rücken, Schultern
und Nacken 74
121TU2 Yoga für Rücken, Schultern
und Nacken 74
131TU1 Gymnastik für Frauen 93
133TU1 Gymnastik für Senior*innen 94
143TU1 Rückengerechtes Muskelauf-
bautraining 87
143TU2 Funktionelle Gymnastik 90

Kultur und Gestalten

148TU1 Orientalischer Tanz 118

Tütschengereuth

Ihr Kontakt vor Ort:

Theresia Salberg
Sandstr. 8, 96120 Bischberg
09549 / 7333

Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga und Yoga Nidra	74
121TG2	Yoga	70
121TG3	Yoga	70
121TG5	Yoga für Männer	74
121TG6	Yoga für Männer	74
121TG7	Yoga und Yoga Nidra	74
152TG1	Wassergymnastik	102
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	83

Unterhaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Birgit Pfohlmann
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid
09503 / 5382

Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	71
--------	------	----

Zapfendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Elena Rößler
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf
09547 / 2394023
elena.roessler.vhs@gmx.de

Gesellschaft und Leben

250ZA1	Frühlingskräuter aus dem Garten	38
--------	---------------------------------	----

Sprachen

731ZA1	Italienisch Niveau A2	64
731ZA2	Italienisch für Anfänger	64

Gesundheit und Fitness

120ZA1	Shaolin Qi Gong	78
121ZA1	Yoga	71
121ZA2	Yoga für den Rücken	75
121ZA3	Yoga	71
123ZA1	Partnermassagen mit Klangschalen	78

123ZA2	Klangschalenabend mit Klangreise	79
128ZA1	Tai Chi Chuan	77
921ZA4	Naturkosmetik selbst herstellen	111

Kultur und Gestalten

813ZA1	Aquarellmalerei	122
855ZA1	Trommeln für Anfänger	115
881ZA1	Traditionelle Zwirnknopf-Sterne in der modernen Zeit	123

Zeegendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Schardig
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf
09505 / 5595

Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	83
--------	-----------------------	----

Zettmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Thürstein
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn
09546 / 1662
erwin.thuerstein@gmx.de

Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	93
--------	----------------------	----



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: Januar 2024

Anmeldung und Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Bamberg-Land zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

Leistungen

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 6 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines/r Kursleiters/in oder bei anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land eingegangen sein muss. Bei Kursen mit mindestens 7 Terminen kann der/die Teilnehmende nach dem 1. Unterrichtstermin des Kurses vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss in diesem Fall bis spätestens drei Werktage nach dem 1. Kurstermin schriftlich oder per E-Mail direkt bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Gebühr fällt nur für den besuchten Termin an.

Jeder Rücktritt muss immer schriftlich erfolgen unter Angabe der Kursnummer, dem Kurstitel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden entweder per Mail an: info@vhs-bamberg-land.de oder per Post an die VHS Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg. Ein Rücktritt lediglich bei der Außenstelle oder der Kursleitung der VHS ist nicht zulässig.

Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der Volkshochschule ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich. Dieser ist mit der Anmeldung bei der örtlichen Außenstellenleitung oder in der Geschäftsstelle in Kopie abzugeben. **Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) können nicht ermäßigt werden.**

10 % Ermäßigung:

- Familienpass „Däumling“ – nur bestimmte Kurse und in dem im Pass angegebenen Umfang. Der Coupon ist mit der Anmeldung abzugeben. Wir fördern damit die gemeinsame Kursteilnahme eines Eltern-/Großelternteils mit einem Kind, z.B. bei Eltern-Kind-Gymnastik, Kinderschwimmen mit einem Eltern- teil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).



25 % Ermäßigung:

- Schwerbehinderte
- Student*innen
- Personen, die Hilfen nach ALG I, ALG II oder Sozialhilfe beziehen
- Asylbewerber*innen
- Inhaber*innen der Jugendleiterkarte (Juleica)
- Inhaber*innen der Ehrenamtskarte des Landkreises Bamberg

50 % Ermäßigung:

- aktive Kursleiter*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

Bildungspaket „Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen“:

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben grundsätzlich einen Anspruch auf das Bildungspaket, wenn sie bzw. die Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten. Ein Anspruch besteht frühestens ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wird. Für die soziale und kulturelle Teilhabe stehen pro berechnete Person max. 120,- € im Jahr zur Verfügung.

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie im Jobcenter, Landratsamt oder in Ihrer Gemeinde. Die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen, bitte stellen Sie gleichzeitig den Antrag. Der genehmigte Antrag muss vor Kursbeginn vorliegen!

Keine Ermäßigung:

Bei Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen sowie für Sonderkurse, Führungen, Exkursionen und Studienreisen und -fahrten ist eine Ermäßigung nicht möglich. Eintritte und Materialkosten sind nicht individuell erstattungsfähig.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

Sonstiges

Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Fax, Brief oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Fax: (0951) 85-767, E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



Organisatorische Hinweise (Anlage 1)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **vor Kursbeginn** an. Sie können sich im **Internet unter www.vhs-bamberg-land.de** anmelden, Sie erhalten dann eine automatisierte Bestätigung. Wir leiten Ihre Anmeldung an die jeweilige Außenstelle weiter.

Sie können sich auch **schriftlich mit einem Anmeldeformular** über die jeweils angegebene Außenstellenleitung anmelden. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis.

Sie können an den Kursen in jeder Außenstelle im Landkreis teilnehmen.

Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie verbindlich bei dem ausgewählten Kurs angemeldet.

Entgelte

Die Entgelte wurden von den Kreisorganen festgelegt und differieren bezüglich Kursdauer und Vorbereitungsaufwand etc. Sie sind grundsätzlich im Programmheft oder Internet einsehbar, über die Außenstellenleitung oder über die Geschäftsstelle der VHS zu erfragen. **Die reguläre Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen.**

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann in Absprache mit den Teilnehmer*innen eine höhere Gebühr angesetzt werden, damit der Kurs stattfinden kann. Nähere Auskünfte zum Anmeldestand und der entsprechenden Entgelthöhe erteilen die Außenstellenleitungen.

Für **Vorbesprechungen** mit den Kursleitungen berechnen wir eine **zusätzliche Gebühr. Mietkosten**, die evtl. für **gemeindefremde Räume** entstehen, werden **auf die Kursteilnehmer*innen umgelegt**.

In den Bereichen Hauswirtschaft, Werken und kreatives Gestalten fallen ggf. **zusätzlich zum Kursentgelt noch Materialkosten** an, die direkt bei der Kursleitung bar zu begleichen sind.

Zahlungsarten / SEPA

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Lastschrift vom Konto. **Für diese benötigen wir ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat.**

Der/die Teilnehmer*in sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von fehlerhaften Kontoangaben, Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des/der Teilnehmer*in, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die VHS Bamberg-Land verursacht wurde.

Rückerstattung von Kursentgelten

Eine Rückerstattung erfolgt, wenn ein Kurs oder Kursanteil von der VHS abgesagt wird oder aus Gründen ausfällt, die die VHS zu vertreten hat. Wenn aus Gründen, die der/die Teilnehmer*in zu verantworten hat (z.B. Krankheit, Urlaub o. ä.), Kurstermine nicht wahrgenommen werden können, besteht **kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgeltes**. Rücktrittsgesuche aus schwerwiegenden Gründen können nur mit schriftlicher Begründung geprüft werden.

Steuervergünstigungen

Aufwendungen für VHS-Kurse können als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn Teilnehmer durch den Kurs in ihrem Beruf weitergebildet werden. Ausgaben für Kurse, die der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf dienen, können als „Sonderausgaben“ anerkannt werden.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bamberg-Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Alter) kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Alter erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Alters zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Da der SEPA-Mandatbogen abtrennbar ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Anschrift, E-Mailadresse und Telefonnummer an die jeweilige Außenstellenleitung, und lediglich den Namen an die Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden,



Datenschutzerklärung

eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Landratsamt Bamberg
Datenschutz
Ludwigstraße 23
96052 Bamberg
Tel.: +49 951/85-198 (Herr Habermann)
E-Mail: : dsb@lra-ba.bayern.de

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich vertrauensvoll an die Volkshochschule Bamberg-Land oder den behördlichen Datenschutzbeauftragten wenden.

Stand: Dezember 2019

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
zu folgenden Uhrzeiten:

19.00

22.30

01.00

04.30

07.00

10.30

13.00

16.30

Uhr



tvo
WIR SIND OBERFRANKEN!



Immer up to date - follow us:



www.tvo.de



[tv_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



[TVO](https://www.facebook.com/tvo)

TVO - 24/7
auf allen Kanälen
überall empfangbar

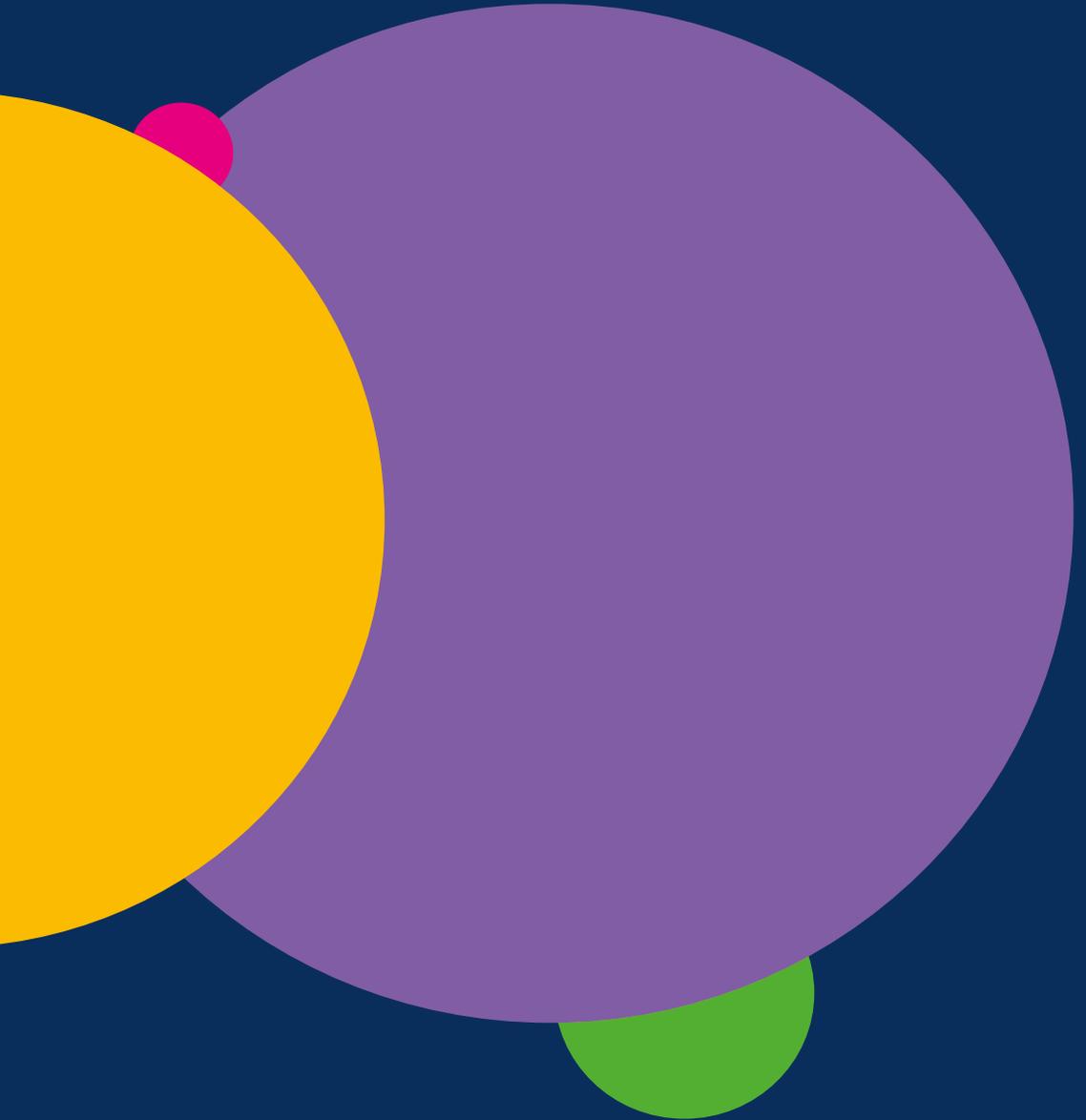
TVO kann in Oberfranken
überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - www.tvo.de

Alle **Inhalte** jederzeit
in der **Mediathek**
verfügbar: www.tvo.de

Nutzen Sie die **TVO - App!**
Kostenlos im **App Store**
erhältlich.





www.vhs-bamberg-land.de