



Programm
Herbst / Winter 2022



Volkshochschule
Bamberg - Land



Adresse

Ludwigstr. 25, Eingang A
96052 Bamberg

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

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



Öffnungszeiten

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

Bankverbindung

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

Impressum

Herausgeber

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

Layout

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

Druck

Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

Bild Umschlag

Gügel, Foto: Christian Martin

Grußwort

Die umfassenden Bildungsangebote der Volkshochschule Bamberg-Land im Herbst 2022 ermöglichen den Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmern für die aktuellen Herausforderungen der Zukunft besser gewappnet zu sein. Nachdem die letzten Programmhefte der Pandemie zum Opfer fielen, liegt das VHS-Angebot nun wieder in gedruckter Form vor.

Der Krieg in der Ukraine hält die Welt weiterhin in Atem, die VHS reagierte bereits im Frühjahr schnell und flexibel auf diese Krise und unterstützte die geflüchteten Ukrainerinnen und Ukrainer beim Meistern des Alltags in Deutschland mit zahlreichen Deutschkursen. Innerhalb kürzester Zeit waren die Kurse organisiert und seitdem wurden im ganzen Landkreis 15 Deutschkurse durchgeführt. Die VHS stellte dazu ukrainische Germanisten von der Universität Charkiv, die selbst als Flüchtlinge hierzulande ankamen als Deutschlehrer ein.

Das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend begünstigte Projekt zur Demokratieförderung „Demokratie leben!“ fördert im Herbst drei Online-Vorträge von den bekannten Autoren Raul Krauthausen, Tobias Ginsburg und Sara Maria Behbehani. Die bewährten Online-Angebote als zusätzliche Ergänzung zu den Präsenzterminen bleiben damit weiter bestehen.

Der uns alle prägende und gegenwärtige Klimawandel bildet den großen Semesterschwerpunkt mit dem Thema „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE). Zur momentanen Ausstellung „Nachhaltigkeit?!“ im Levi Strauss Museum in Buttenheim veranstaltet die VHS Bamberg-Land Upcycling-Workshops „Pimp up your Jeans“. Über die Nutzung des Balkons als kleines heimisches Kraftwerk klärt ein weiterer Vortrag in dieser Reihe auf. Geplant ist zudem eine Waldbesichtigung unserer vom Klimawandel stark mitgenommenen Wälder zusammen mit den Bayerischen Staatsforsten. Wie die klima-

**„Eine Bildung
eröffnet uns nicht nur
neue Möglichkeiten,
sie ist auch
eine Investition
in die Zukunft.“**

(Ed Markey, Politiker)



freundliche Küche mit regionalen, naturbelassenen Nahrungsmitteln funktioniert, zeigt interessierten Besucherinnen und Besuchern ein Klima-Kochkurs.

In Zeiten, die von zahlreichen Unsicherheiten und Zukunftsängsten begleitet sind, sollte die mentale und psychische Gesundheit gepflegt werden, deshalb punktet das neue Programm mit einem großen Angebot an Entspannungskursen.

Der goldene Herbst naht und mit ihm die windige Jahreszeit, wer seinen Drachen selbst bauen möchte, ist mit dem Drachenbau-Workshop in Zapfendorf gut beraten. Ein Kurs, der die Anfertigung einfacher Modelle bis hin zu speziellen Kastendrachen aufzeigt.

Ein schönes Highlight ist sicherlich das Brauseminar „Hopfenstark und selbst gebraut“ in Scheßlitz, es regt an die handwerkliche Brautechnik zuhause selbst einmal auszuprobieren.

Ich lade Sie hiermit herzlich ein, sich von unserem neuen Programmheft begeistern zu lassen und die neuen Kurse, Vorträge und Veranstaltungen zu besuchen oder online zu lauschen.

Johann Kalb
Landrat

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.

Hygienekonzept

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden, das jeweils aktuell geltende Hygienekonzept einzuhalten. Dieses ist unter www.vhs-bamberg-land.de einsehbar.

Fragen zu den Kursen

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

Kursgebühren

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

Abmeldung/Rücktritt

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

Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

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

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

Kursausfälle

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

Semesterdaten

Herbst/Winter:
ab 26. September 2022

Frühjahr/Sommer:
voraussichtlich ab 27. Februar 2023

In den Ferien finden in der Regel keine Kurse statt.



Joachim Schön

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

*Wir sind
gerne für
Sie da!*



Lisa Hauke

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



Richard Schimmel

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



Maike Börtlein

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



Ute Krug

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



Anna-Maria Bär

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



Michael Kreckel

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



Ramona Löffler

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

Inklusive Volks- Hochschule

„Aktion-Bamberg inklusiv“
ist immer auf der Suche
nach Assistenz-Kräften, die eine
Person mit Behinderung bei einem
VHS-Kurs begleiten.

Bei Interesse:
Melden Sie sich unter
0951 1897 2104

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

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

„Aktion-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
„Aktion-Bamberg inklusiv“.

VHS-Programm in leichter Sprache

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

Anmeldung

Sie können sich schriftlich, per Fax, über unsere Homepage
oder persönlich im VHS-Büro anmelden. Auf dem Anmeldefor-
mular können Sie vermerken, wenn Sie Unterstützung
benötigen, z.B. induktive Höranlage, barrierefreie Zugänge,
Begleitperson oder Gebärdendolmetscher.
„Aktion-Bamberg inklusiv“ bietet Menschen mit Behinderung
oder Lernschwierigkeiten bei der Anmeldung ebenso Hilfe an.

Begleitperson

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



vhs

**JETZT
ANMELDEN!**

Online-Programm 10

Gesellschaft und Leben 34

1700 Jahre Jüdisches Leben	34
Bildung für nachhaltige Entwicklung	35
Vorträge/Veranstaltungen	39
Studienreisen und -fahrten	50
Mensch und Welt	52
Natur und Technik	52

Beruf und Karriere 56

EDV	56
Kompetenz	60
Berufliche Fachthemen	61

Sprachen 68

Englisch	68
Französisch	69
Italienisch	70
Spanisch	70

Gesundheit und Fitness 72

Entspannung / Körpererfahrung	72
Bewegung / Gymnastik / Fitness	83
Ernährung	105
Körper und Gesundheit	111

Kultur und Gestalten 114

Musik	114
Tanz	115
Medien	117
Kunst	118
Literatur	121
Textiles Gestalten	121
Werken	124

Programmübersicht nach Außenstellen 128

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs unbedingt erforderlich.

Ausführliche Kursbeschreibungen unter:

www.vhs-bamberg-land.de

Kontakt zu uns:

Tel. 0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de

facebook.de/VHSBambergLand

Online-Programm





Gesellschaft

Raúl Krauthausen: "Wie kann ich was bewegen?"



Die Kraft des konstruktiven Aktivismus

Immer mehr junge Menschen wollen sich für politische, soziale und ökologische Ziele einsetzen. Raúl Krauthausen und Benjamin Schwarz ermutigen durch Gespräche mit erfolgreichen Aktivist*innen und inspirieren zu eigenem Engagement. Aber wie schafft man es, wirklich etwas zu bewegen? Welche Aktionen, welches Engagement kann tatsächlich Veränderungen herbeiführen? Dafür gibt es viele gute Beispiele, und darum bilden die Gespräche mit konstruktiven Aktivist*innen ein Zentrum des Buches. Raúl Krauthausen, Inklusions-Aktivist, Gründer der "Sozialhelden" und studierter Kommunikationswirt, stellt dieses vor. Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!"

400GS02 *Online*

Do., 27.10.2022, 19:00-20:30 Uhr
Online-Lesung im Rahmen der Reihe "Starke Gesellschaft - Starke Demokratie" - ohne Gebühr

Tobias Ginsburg: "Die letzten Männer des Westens"

„Der westliche Mann wird unterdrückt und weiblicht, er ist vom Aussterben bedroht.“ So klingt der immer lauter werdende Kriegsschrei der Antifeministen, der zu einem Mantra der wieder erstarkenden Rechten geworden ist. Man hört ihn von hyperaggressiven Maskulisten und hasszerfressenen Internet-Hetzern, von testosteronverklebten Sexisten und neu-

rechten Frauenhassern. Tobias Ginsburg hat sich ihnen ein Jahr lang undercover angeschlossen, um herauszufinden, wo diese Ängste und all der Hass herrühren - und darüber in seinem Buch geschrieben.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!"

400GS03 *Online*

Termin wird noch bekannt gegeben

Online-Lesung im Rahmen der Reihe "Starke Gesellschaft - Starke Demokratie" - ohne Gebühr

Sara Maria Behbehani: "Schwarzweißdenken"

Was es heißt, ehrlich über Rassismus zu sprechen

Die junge Journalistin Sara Maria Behbehani schreibt mit genauso viel Wut wie Einfühlungsvermögen, mit Verve und persönlichem Engagement, wie das gesellschaftliche Gespräch über und der tägliche Einsatz gegen Rassismus gelingen kann. Ihre Botschaft: Es ist alles viel komplizierter als wir denken. Und trotzdem kann es so viel einfacher werden, wenn wir anfangen, einander zuzuhören.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!"

400GS04 *Online*

Mi., 30.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Lesung im Rahmen der Reihe "Starke Gesellschaft - Starke Demokratie" - ohne Gebühr

Ronen Steinke: "Vor dem Gesetz sind nicht alle gleich"



Das Versprechen lautet, dass alle Menschen



vor dem Gesetz gleich sind. Aber sie sind nicht gleich. Das Recht hierzulande begünstigt jene, die begütert sind; es benachteiligt die, die wenig oder nichts haben. Verfahren wegen Wirtschaftsdelikten in Millionenhöhe enden mit minimalen Strafen oder werden eingestellt. Prozesse gegen Menschen, die ein Brot stehlen oder wiederholt schwarzfahren, enden hart und immer härter.

In einer beunruhigenden Reportage deckt der Jurist Ronen Steinke systematische Ungerechtigkeit im Strafsystem auf. Er besucht Haftanstalten, recherchiert bei Staatsanwälten, Richtern, Anwälten und Verurteilten. Und er stellt dringende Forderungen, was sich ändern muss.

Ronen Steinke ist Redakteur und Autor der Süddeutschen Zeitung.

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

400GS05 *Online*

Mi., 19.10.2022, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag und Diskussion

6,- €

"Die Teuflischen Fünf"



Über die Daten- und Wirtschaftsmacht von Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft

Millionen Apps und Webseiten gibt es im Internet, in dem sich weltweit Milliarden Menschen bewegen. Die Daten dieser gigantischen digitalen Welt landen jedoch meist bei wenigen großen Unternehmen: Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft. Diese „Teuflischen Fünf“ dominieren unter anderem den Markt der Suchmaschinen, der PC-Betriebssysteme, der App-Stores, des Onlinehandels, der Onlinewerbung und der sozialen Netzwerke. Eine Ballung von Daten ist eine Ballung von Macht. Und die ist gesellschaftlich hoch gefährlich.

Potenziell können sich die IT-Konzerne mit ihren Datenschätzen in das Leben jeder Einzelperson und jeder beliebigen Bevölkerungsgruppe hineinzoomen. Vor allem gilt das für Google, das schlaueste Unternehmen der Welt. Zum Schluss werden Wege diskutiert, wie sich die Macht der Teuflischen Fünf einschränken lässt: Was versucht die Politik, wie erfolgreich sind die verschiedenen Ansätze? Und in welchen Bereichen kann man getrost auf die Dienste von Google, Facebook und Co. verzichten?

Referent: Stefan Mey, IT-Journalist (Berlin)

400GS06 *Online*

Mo., 07.11.2022, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr

Ein Holocaust-Überlebender berichtet über sein Leben ...

...und Überleben

Wenn Roman Haller über sein Leben und Überleben spricht, halten Zuhörerinnen und Zuhörer erst einmal den Atem an, denn sie gewinnen eine Ahnung, welch ein großes Wunder sein Überleben ist. Möglich wurde dieses Wunder durch den Lebenswillen, den Widerstand, den Mut, den Zusammenhalt, die Liebe, die Entschlossenheit und die Leidenschaft seiner Eltern, einer Gruppe jüdischer Menschen sowie der Unterstützung des deutschen Majors Eduard Rügemer und der aufopfernden Hilfe seiner jungen polnischen Haushälterin Irena Gut, ohne die die Gruppe nicht überlebt hätte. Seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges lebt und arbeitet Roman Haller in München. Er beschreibt seine Erfahrungen als engagierter bayerischer Jude. Abschließend widmet er sich der Frage, was es heute an Zivilcourage braucht, damit ein förderliches Zusammenleben möglich ist.

Eine Kooperation mit der Willy-Aron-Gesellschaft Bamberg e.V.

Zugangslink wird nach Anmeldung zugeschickt.

400GS07 *Online*

Di., 11.10.2022, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr



"Phönix aus der Asche"



Europas verborgene Bindung durch Redensarten: Von der "Büchse der Pandora" über "Dolce Vita" bis zur "Poleposition"

Redensarten soll man nie wörtlich zu übersetzen? »Au contraire!« Es gibt hunderte, die sich in den meisten Sprachen Europas gleichen. Beispiele gefällig? In 68 Sprachen verhält man sich wie »Hund und Katze«! In 64 »spielt man mit dem Feuer« und nennt wichtige Unterstützer »die rechte Hand von jemandem«. In immerhin noch 36 Sprachen, und darum geht es heute, »sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht«. Fast alle Europäer, wissen, »wo sie der Schuh drückt« und vergießen »Krokodilstränen«, wenn sie nicht den »Löwenanteil« abbekommen.

Wie es zu dieser erstaunlichen Gemeinsamkeit kommt? Rolf-Bernhard Essig, Historiker und Entertainer, erklärt es mit diesem Auftritt sehr gediegen und sehr vergnüglich. Er deckt die Hintergründe und die gemeinsamen Quellen Hunderter europäischer Redensarten auf, tischt Beispiele auf, Märchen, Fabeln, Geschichten, und schon »fällt es einem wie Schuppen von den Augen«! Ob es um Theater, Historisches, Literatur, Sport oder das Recht geht, Europas Sprachen schöpften fast alle daraus.

Rolf-Bernhard Essig, Autor, Entertainer, Historiker und Germanist aus Bamberg, ist mit seinen Sprichwörterberatungen bekannt wie ein bunter Hund.

Zugangslink wird nach Anmeldung zugeschickt.

400GS08 *Online*

Do., 13.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

Rolf-Bernhard Essig

5,- €

Vorsicht, Hochspannung! Elektrizität und das Landschaftsbild

Der Vortrag behandelt die historische Entwicklung elektrizitätsbezogener Bauten und ihren Einfluss auf die Landschaft und Wahrnehmung davon. Dieselbe Problematik stellt sich jetzt wieder aktuell bei den Windrädern. Nicht die Technik steht hier im Fokus, sondern Ästhetik und Architektur.

Referentin: Annette Schäfer M.A., Kreisheimatpflegerin

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

400GS09 *Online*

Do., 03.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Annette Schäfer

Die Ludwig-Süd-Nord-Bahn. Bayerns erste Staatseisenbahn

Sie war die erste bayerische Staatseisenbahn und zugleich die erste Fernbahnstrecke im Königreich: die Ludwig-Süd-Nord-Bahn. Auf einer Strecke von 566 Kilometern verband sie Lindau im Bodensee mit Hof an der Saale. Von dort führte die Strecke weiter über die sächsische Grenze bis nach Leipzig. Der Bau begann 1843, acht Jahre nach der Eröffnung der ersten Eisenbahn in Deutschland von Nürnberg nach Fürth. Elf Jahre später, 1854, war sie auf voller Länge befahrbar. Der Vortrag schildert die Geschichte des ehrgeizigen Verkehrsprojektes, das Bayern den Sprung ins Industriezeitalter ermöglichen sollte, und stellt einige der wichtigsten Bauten entlang der Strecke vor.

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

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS10 *Online*

Mo., 28.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Robert Schäfer



Vom Karlsgraben zur Großschifffahrtsstraße

Der Main-Donau-Kanal und seine Geschichte

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.

400GS11 *Online*

Do., 15.12.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Robert Schäfer

Klimawandel: Was bedeutet das für Bayern?

Was bedeuten Klima und Klimawandel eigentlich? Was verändert sich konkret bei uns vor Ort und wie müssen wir reagieren?

Konkrete Themen: Änderung der Lufttemperaturen und der Kennzahlen, wie Frosttage und heiße Tage, Änderung der Schneebedeckung und der Niederschläge, Belastungsgrenzen für Ökosysteme, Land- und Forstwirtschaft und Tourismus.

Am Beispiel von Bamberg werden Maßnahmen vorgestellt.

Referent: Mikrometeorologe Prof. Dr. Thomas Foken von der Universität Bayreuth

400GS12 *Online*

Mi., 21.09.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Thomas Foken

Klimakrise - Warum wir nicht tun, was wir wissen

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum wir Menschen es nicht hinbekommen, im Umweltschutz unsere Vorsätze umzusetzen? Eigentlich wissen wir ja alle, was wir tun

müssten - ABER... am Ende passiert wenig. In diesem Vortrag erklärt Katharina van Bronswijk (Psychologists for Future), wie diese Lücke zustande kommt und wie sie überwunden werden kann.

Referentin: Dr. Katharina Van Bronswijk (Psychologische Psychotherapeutin)

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

400GS13 *Online*

Di., 15.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

E.T.A. Hoffmann: Eine Berühmtheit in Strahlendorf

Ernst Theodor Wilhelm Hoffmann (1776-1822), der sich aus Verehrung für Mozart anstelle von Wilhelm den Vornamen Amadeus gab, ist eine Schlüsselfigur der europäischen Geistesgeschichte. Seine hochrangigen literarischen Werke, seine Beiträge zur Musik-, Kunst- und Psychologiegeschichte sind bis heute prägend, sogar seine juristischen Schriften gelten nach wie vor als beispielhaft. Darstellungen von zauberhafter Liebe und fratzenhafter Komik lagen wohl kaum jemals so nah zusammen wie bei E.T.A. Hoffmann. Hinzu kommen Visionen von Grauen erregenden Erscheinungen und künstlichen Menschen - bei gleichzeitigen Rückblicken in ein romantisch verklärtes Mittelalter, zum Beispiel durch Bühnenbilder. Eine entscheidende, maßgebliche Phase seines Lebens verbrachte er in Bamberg. Bei der Gelegenheit besuchte er auch viele Orte in der Umgebung Bambergs, zum Beispiel „Strahlendorf“, womit er Strullendorf meinte. Der Vortrag der Buchautoren Andreas Reuß und Dr. Dr. Matthias Scherbaum wird darauf genauer eingehen und viele weitere Zusammenhänge herstellen.

Ein Vortrag zum Hoffmann-Jahr (200. Todestag von E.T.A. Hoffmann 2022)

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

400GS14 *Online*

Do., 24.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Andreas Reuß, Matthias Scherbaum



Online-Programm

Moskau im Nacken, Europa im Blick

Krieg in der Ukraine: Wie kann diesem begegnet werden? Wirken scharfe Wirtschaftssanktionen? Welche Länder beteiligen sich an der Lieferung von schweren Waffen? Wir werfen im Rahmen des Vortrags einen Blick auf die aktuellen Ereignisse, verknüpfen diese aber auch mit Geschehnissen der vergangenen Jahre und Jahrzehnte um eine bessere Einordnung vornehmen zu können.

Referent: Jochen Zellner, stellv. Leiter der Europäischen Akademie Bayern

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS02 *Online*

Di., 18.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

Afghanistan - Perspektiven am Hindukusch

Nach der erneuten Machtübernahme durch die Taliban steht Afghanistan vor einem schweren Umbruch. Nach einer kurzen historisch-geographischen Einordnung Afghanistans und einer Analyse der Taliban-Bewegung soll die Beschreibung der aktuellen Lage im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen. Wie steht es um die Zukunft des Landes? Wie positionieren sich die Nachbarstaaten?

Referent: Dr. Robert Staudigl, Politologe

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS03 *Online*

Mi., 05.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

Wendepunkte im Nahen Osten

Eine nahöstliche Spurensuche entlang der Frage "Was wäre wenn?" soll an diesem Abend unternommen werden. Dabei werden schicksalshafte Wendepunkte der Geschichte wie das Attentat auf Yitzhak Rabin und die Bedeutung von Einzelakteuren als treibende Kräfte (Mustafa Kemal Atatürk) untersucht. Entlang dieser Fragen werden wir uns einer

Geschichtsschreibung potentieller Alternativen annähern.

Referent: Dr. Robert Staudigl, Politologe

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS04 *Online*

Mo., 30.01.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

Slow Fashion - Der Weg zum nachhaltigen Kleiderschrank

Der bewusste, nachhaltige und entschleunigte Modekonsum

Im Vortrag werden die Hintergründe der Modeindustrie beleuchtet, Arbeitsbedingungen in den Fertigungsländern sowie die Auswirkungen auf Umwelt und Klima. Abschließend erhalten die Zuhörerinnen und Zuhörer nützliche Tipps, wie sie ihren eigenen Modekonsum nachhaltig gestalten können, inklusive Film-, Buch- und Website-Tipps.

Anika Neugart, Autorin

In Kooperation mit der vhs Taufkirchen

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

401GS05 *Online*

Do., 17.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Onlinevortrag

8,- €

Matthias Glaubrecht: Die Rache des Pangolin



Wild gewordene Pandemien und der Schutz der Artenvielfalt

Viren haben schon immer die Menschheit be-



einflusst und neuerdings schafft der Mensch selbst die Voraussetzungen für neue Infektionskrankheiten. Weil wir die Welt verändern, lösen wir Pandemien aus, die wir dann nicht mehr beherrschen. Denn weltweit schlummern in Tieren, vom Pangolin bis zur Pute, von Fledermäusen bis zu Rindern, zahllose Erreger, die auch Menschen infizieren. Unsere globalisierte, immer dichter von Menschen besiedelte Welt macht es zunehmend wahrscheinlich, dass dadurch bald noch gefährlichere Pandemien verursacht werden - weil die Wildnis zerstört wird, riesige Flächen entwaldet werden und durch Jagd und Wilderei, weltweiten Handel und Schmuggel, aber auch unsere Nutztierhaltung neue Krankheiten zu uns gelangen. Deshalb darf unsere Aufmerksamkeit nicht allein dem Wettlauf um immer neue Impfstoffe gelten; wir müssen uns vielmehr dringend dem Schutz von Natur und Artenvielfalt widmen. Es wird Zeit, für künftige Pandemien zu lernen und den menschlichen Krieg gegen die Natur zu beenden.

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

Referent: Matthias Glaubrecht, Evolutionsbiologe und Professor für Biodiversität des Centrums für Naturkunde der Universität Hamburg

In Kooperation mit der VHS Taufkirchen
Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

401GS07 *Online*

Mo., 14.02.2023, 19:00-21:00 Uhr
Online-Vortrag

8,00 €

Finance Monday: Börsenthemen für Frauen

Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem benötigten Know-how können noch mehr Frauen an der Börse erfolgreich werden. In diesem Vortrag bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Börsenthematik sowie in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs.

Dozentin: Paulina Lolov

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS01 *Online*

Mo., 24.10.2022, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Finance Monday: Mit 63 ohne Abschlag in Rente?

Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente gehen und früher den Ruhestand genießen - wer wollte das nicht! Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden, und wie der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie hier. Macht das überhaupt Sinn, die Rentenabschläge bei geplanter vorzeitiger Rente im Voraus auszugleichen? Sie erhalten Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen.

Dozentin: Agata Röhrsheim

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS02 *Online*

Mo., 23.01.2023, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Energiewende kann jetzt jede:r - Balkonkraftwerk

Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen - günstiger Ökostrom für 7 Cent die kWh!

Der Klimawandel geht alle an - für Viele ist aber das Denken in Alternativen noch immer zu weit vom eigenen Leben entfernt und die Entwicklung scheint kaum beeinflussbar. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt.

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



Online-Programm

mawandel.

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 *Online*

Di., 11.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

5,- €

CyberMonday: Online-Bezahlmethoden



CyberMondays sind ein Format des Themenbereiches Internet und Datenschutz. Wir informieren zu aktuellen Themen des Datenschutzes, neuen Trends im Internet sowie Themen, die das Internet umtreiben. Die Beteiligung ist jederzeit möglich. Wo früher Bargeld und die EC-Karte ausreichten, bieten sich immer mehr Bezahlssysteme an. Diese sollen den Bezahlvorgang erleichtern und beschleunigen. Bei allen Vorteilen entstehen dabei auch einige Risiken. Wir klären Sie über die verschiedenen Systeme auf und helfen Ihnen die Gefahren richtig einzuschätzen.

Dozentin: Julia Zeller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS04 *Online*

Mo., 10.10.2022, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Technik der Elektrofahrzeuge

Heute steht die Technik im Fokus. Welche Bauteile sind im Vergleich zu Verbrennerfahrzeugen neu und welche Funktionen haben diese Bauteile?

Technische Grundlagen zum Einschätzen von Fahrzeugdaten werden verständlich erläutert. Die technischen Vor- und Nachteile von konventionellen und elektrisch angetriebenen Fahrzeugen werden gegenübergestellt.

Dozent: Paul Saxa

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 *Online*

Di., 25.10.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Das erste Handy. Wie schütze ich mein Kind?

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

Dozentin: Petra Güvenc

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS07 *Online*

Mi., 05.10.2022, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

Mit Einstein ins Weltall

Bis Ende des 19. Jahrhunderts ließen sich physikalische Phänomene mit den Gesetzen Newtons beschreiben. Aber erst mit dem Prinzip der Relativität konnte Albert Einstein neu entdeckte elektromagnetische Phänomene erklären und änderte dadurch das Weltbild gravierend: Heute wissen wir, dass sich viele der im Universum beobachteten Phänomene durch relativistische Effekte auszeichnen. Auf einer virtuellen Reise in den Weltraum werden wir Himmelsobjekte kennenlernen, die sich nur mit Hilfe der Relativitätstheorien erklären lassen.

Dozent: Dr. Markus Vossebürger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS08 *Online*

Do., 13.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

9,- €



Gender trifft Erderwärmung

Digitale Vortragsreihe zu den 17 Zielen der Agenda 2030

Was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

Online-Vortrag über Webex - Sie bekommen die Zugangsdaten zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

405GS01 *Online*

Mi., 02.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Livestream - Stadt.Land.Welt-Web - ohne Gebühr

Klimaneutral - wie geht das?!

Digitale Vortragsreihe zu den 17 Zielen der Agenda 2030

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen.

Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand.

Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutralen Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen?

Online-Vortrag über Webex - Sie bekommen die Zugangsdaten zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

405GS02 *Online*

Mi., 16.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Livestream - Stadt.Land.Welt-Web - ohne Gebühr

Überflüssiger Überfluss - wie geht nachhaltige Ernährung?

Digitale Vortragsreihe zu den 17 Zielen der Agenda 2030

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen.

Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.

Online-Vortrag über Webex - Sie bekommen die Zugangsdaten zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

405GS03 *Online*

Mi., 30.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Livestream - Stadt.Land.Welt-Web - ohne Gebühr

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de





Online-Programm

Beruf

ZOOM Videokonferenzen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an ZOOM-Meetings teilnehmen (wollen). Sie haben ZOOM vielleicht schon genutzt, fragen sich aber innerhalb eines Meetings, wie das eine oder andere funktioniert und was ZOOM eigentlich alles kann. Schritt für Schritt erlernen Sie alles Wichtige rund um ein ZOOM-Meeting, u.a. über die verschiedenen Audio- und Video-Einstellungen oder über unterschiedliche Anmeldemöglichkeiten.

Darüber hinaus lernen Sie auch, wie Sie selbst ein Meeting einrichten und starten, wie Sie Teilnehmer einladen, den Bildschirm teilen und vieles mehr.

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

400GS50 *Online*

Di., 04.10.2022, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

5,- €

Grundkurs Microsoft Word 2016

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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

400GS51 *Online*

Mo., 17.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 19.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

Grundkurs Microsoft Excel 2016

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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

400GS52 *Online*

Mo., 24.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 26.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

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



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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

8 x dienstags, 8 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 22.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €



Finanzwirtschaft - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens gezielt planen und steuern.

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

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

403GS05 *Online*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €



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*

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

ab 08.11.2022

Online-Seminar

250,- €

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*

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

ab 08.11.2022

Online-Seminar

250,- €

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*

8 x dienstags, 8 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 22.11.2022

Online-Seminar

250,- €

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*

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

ab 08.11.2022

Online-Seminar

250,- €



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 08.11.2022

Online-Seminar

150,- €

Affinity Photo - Einstieg

Eine anspruchsvolle Bildbearbeitung zeichnet sich zunächst durch ein Editieren und Optimieren von Auswahlbereichen aus. Danach folgen die entsprechenden Arbeitsschritte einem bestimmten Muster. So sollten etwa Korrekturen von Helligkeits- stets denjenigen von Farbwerten vorausgehen. Genauso wie eine Scharf- bzw. Weichzeichnung erst am Ende von Workflows zu erfolgen hat.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS09 *Online*

Di., 04.10.2022, 18:30-21:30 Uhr

Online-Seminar

38,- €

Präsentieren mit Prezi

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch das Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche innovative Möglichkeiten zur Visualisierung sowie besonders Animationseffekte, die es den Präsentator*innen im Idealfall ermöglichen, das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ - unabhängig vom eigentlichen thematischen Gegenstand. Ziel dieses VHS-Webinars ist ein gekonnter Einstieg in die webbasierte App Prezi, die als „gehirngerechte“ Alternative zu Mi-

crosoft PowerPoint gilt.

Zielgruppe dieses webbasierten Seminars sind ambitionierte Anwender*innen, die einen fundierten Einblick in das professionelle Arbeiten mit Prezi erlangen möchten. Ein spezifisches Vorwissen ist für die Teilnahme nicht erforderlich (Level 1).

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Di., 11.10.2022, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

19,- €

Serienbriefe und -mails

Im Rahmen der Textverarbeitung führt die Automatisierung von Arbeitsroutinen zu einer erheblichen Zeitersparnis. Das Register „Sendungen“ der Standard-Anwendungen MS Word und Outlook ermöglicht es zudem, auf der Basis einschlägiger Datenbanken - so besonders Excel-Tabellen - über Briefe und E-Mails eine beliebige Anzahl von Empfänger*innen zu adressieren.

Kombiniert mit Seriendruckfeldern, denen bestimmte Regeln oder/und Feldfunktionen zugewiesen werden, kann darüber hinaus eine persönliche Ansprache verwirklicht werden.

Kernthemen: Serienbrief-Funktionen, Etiketten und Umschläge, Seriendruckfelder und praxisrelevante Feldfunktionen, Individuelle Text- bzw. Schnellbausteine im Organizer verwalten, Ansteuern diverser Datenbank-Formate: Excel-Arbeitsmappen, Access- und CSV-Datenbanken, Einfache Makros für Aktionen „auf Knopfdruck“

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 *Online*

Do., 03.11.2022, 18:30-21:30 Uhr

Online-Seminar

38,- €

"Gewusst wie" Excel - Pivottabellen

Excel ermöglicht Ihnen mit der Pivot-Funktionalität die Auswertung von großen Datenmengen. In diesem kompakten Online-Seminar er-



halten Sie einen umfassenden Einblick in die Erstellung von Pivottabellen.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Do., 17.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

"Gewusst wie" Excel - Wenn/Und/Oder & mehr

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen in Excel mit logischen Funktionen (WENN-Funktion, verschachtelte WENN-Funktion, UND, ODER, XODER etc.) zu arbeiten.

Es werden Beispiele aus verschiedenen Bereichen gezeigt, um die Einsatzmöglichkeiten zu verdeutlichen.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Mo., 12.12.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

"Gewusst wie" Word - Textbausteine & Vorlagen

Im Büroalltag sind wiederkehrende Textpassagen die Regel. Statt die Texte jedes Mal neu zu erfassen, lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Textbausteine und Vorlagen anlegen und somit viel Arbeitszeit sparen können.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Mo., 23.01.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Sprachen

Französisch für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne ihren Urlaub in Frankreich verbringen möchten oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen von Basis-Wortschatz und Grammatikgrundlagen sowie auf dem Üben von einfachen Gesprächen aus typischen Alltagssituationen. Das Lerntempo richtet sich nach dem Niveau der Teilnehmer*innen, auf individuelle Lernwünsche kann auch eingegangen werden.

Vorkenntnisse erforderlich: Üben der Inhalte der A1-Stufe anhand von einfachen Lektüren und entsprechenden Übungen.

Lehrbuch: Voyages Neu A1 ab Lektion 11B - Klett Verlag

5 Minuten-Lektüren - Où est le thym ? Pons Verlag

721GS1 *Online*

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

ab 06.10.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Niveau A1, 6.

Fortsetzung; nur wenige Plätze frei

Anne Delval-Gschaider

66,- €

Spanisch

741ME1 Memmelsdorf

10 x freitags, 16:00-17:30 Uhr

ab 23.09.2022

Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"; Redewendungen in Alltagssituationen; 4. Fortsetzung

Claudia Inés Calzada Lozano

44,- €

Gesundheit

Yoga

121GS2 *Online*

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

ab 28.09.2022

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

Cordula Schmidt

45,- €



Online-Programm

Intensive Yoga

Intensive Yoga ist eine moderate Form des beliebten Ashtanga und gehört zu den populärsten Formen des ganzheitlichen, asiatischen Körpertrainings. Es ist nicht nur eine wirkungsvolle Bodystyling-Methode, sondern soll auch Geist und Sinne in Balance bringen.

121GS3 *Online*

17 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 29.09.2022

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

Désirée Dümmel

51,- €

Pilates mit Rückenfit

125GS1 *Online*

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 22.09.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Videoaufzeichnungen stehen 14 Tage zur Verfügung

Veronika Eberlein

30,- €

Fitnessstraining "Athletic Moves"

Athletic Stretch, Athletic Moves und Athletic Flow - diese drei Elemente zusammen ergeben die "Athletic Rituals", ein All-inclusive-Fitnesspaket. Es besteht aus drei Elementen: Stretching-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden dabei zu einem effektiven Ganzkörper-Workout kombiniert und sorgen gemeinsam für starke Muskeln, kräftige Gelenke, eine schöne, aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit - und jede Menge Fitness.

143GS1 *Online*

17 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 29.09.2022

für den ganzen Körper - Kurs in der vhs.cloud. Live-Termine über Zoom.

Désirée Dümmel

51,- €

Body Workout

143GS2 *Online*

10 x freitags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Videoaufzeichnungen stehen 14 Tage zur Verfügung

Veronika Eberlein

30,- €

Fatburner

In diesem Kurs werden Schrittkombinationen mit Cardio-Einheiten und Übungen kombiniert, die auf bestimmte Körperpartien ausgerichtet sind.

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der körperlichen und geistigen Widerstandsfähigkeit, Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Figurformung und vor allem viel Spaß! Es handelt sich um ein ausdauerorientiertes Fitness-training mit Musik. Wer einen Step, kleine Gewichte, Bänder etc. zur Verfügung hat kann diese nach Belieben in sein Training mit einbauen. Hilfsmittel sind ausdrücklich kein Muss, sondern nur eine Option.

143GS4 *Online*

10 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 03.10.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Videoaufzeichnungen stehen 14 Tage zur Verfügung

Helena Wohlfart

30,- €

Vom Antigen zum Zellgedächtnis

Was passiert bei einer Impfung?

Vom Antigen zum Zellgedächtnis: Die aktuelle Diskussion um die Corona- (und auch andere) Impfungen verwendet viele Fachbegriffe, die aber nur den wenigsten Menschen in ihrer Bedeutung klar und verständlich sind. So ist etwa ein "Antigen" kein "Gegen-Gen", wie der Name vermuten lässt, sondern ein Oberflächenprotein (also ein Eiweißmolekül), welches über das körpereigene Immunsystem ANTIkörper GENERiert. Und wie viele haben noch nicht realisiert, dass auch die mRNA-Impfstoffe ohne jeden Zweifel Totimpfstoffe sind? Unverständnis erzeugt Angst, und Angst ist stets ein schlechter Ratgeber.

Referent: Prof. Dr. Gerhard Haszprunar

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS01 *Online*

Mo., 21.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - Ohne Gebühr



vhs.online: Der Darm - Quelle unserer Gesundheit

Die wissenschaftlichen Studien zum Mikrobiom (gesunde Bakterienflora im menschlichen Darm) belegen es immer wieder: Die Kleinstlebewesen beeinflussen nicht nur die Verdauung, sondern unser Wohlbefinden, ja sogar chemische Prozesse im Gehirn in hohem Maße. Sie beeinflussen, ob wir Heißhunger haben und zu Übergewicht neigen. Werden sie zerstört wie z. B. durch häufigen Einsatz von Antibiotika, übertriebene Hygiene oder gechlortes Trinkwasser, verursacht dies viele Krankheiten von Depression, chronischen Schmerzen, Diabetes, Morbus Crohn, Akne, Bluthochdruck, Infekte bis hin zu Krebs (Literatur dazu bekannt). In diesem Vortrag erfahren Sie die Zusammenhänge und was Sie tun können, um sich besser zu fühlen. Auch Ihre Gesundheit hat eine Chance verdient!

Dozent: Thomas Gurniak

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Mi., 23.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

8,- €

Kultur

Weihnachten in der Kunst



Die Geburt Christi und die Anbetung der Hirten ist bis heute eines der häufigsten Bildmotive in der (christlichen) Kunst. Was sind die literarischen Vorlagen für diese Dar-

stellungen und wie entwickelten sich die unterschiedlichen Bildtypen in Abhängigkeit von ihrem Entstehungsort oder ihrer Entstehungszeit? Welche Motive waren schon immer Teil des Bildes, welche kamen dazu?

Die Kunsthistorikerin Dr. Margit Fuchs führt

uns anhand der Darstellung der Christi Geburt anschaulich durch die Kunstgeschichte.

400GS01 *Online*

Do., 08.12.2022, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Dr. Margit Fuchs

Zooming Female Artists (ZoFA): Lee Miller

Ein Star vor und hinter der Linse

Das Werk der amerikanischen Fotokünstlerin Lee Miller wurde 2020 in Zürich und Erfurt mit Ausstellungen geehrt, ihr Leben zeitgleich von der amerikanischen Autorin Whitney Scharer literarisch verarbeitet. Die Vielseitigkeit ihres Schaffens und ihre interessante Persönlichkeit ziehen Ausstellungsbesucher*innen und Leser*innen gleichermaßen 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.

Referentinnen: Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin, Maria Wolf, Schauspielerin, Coach

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

401GS00 *Online*

Mo., 03.10.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Event - ohne Gebühr



Online-Programm

Kunst und Geschichte Venedigs

Die Lagunenstadt ist nach wie vor das beliebteste Reiseziel Italiens. Ein virtueller Stadtrundgang mit Dr. Frank Henseleit führt Sie an drei Nachmittagen virtuell durch Venedig. Dabei lernen Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen und erfahren Interessantes zur Geschichte und Kultur der Stadt.

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker

In Kooperation mit der vhs Taufkirchen

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

401GS06 *Online*

3 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr

ab 24.01.2023

Online-Vortragsreihe

27,- €

Musik der Seidenstraße Teil 1: Chinesische Musik

Die Musikgeschichte der Seidenstraße begann vor mehr als 2000 Jahren im Nordosten Chinas. Die Idee des Handels mit verschiedensten Völkern setzte einen enormen Kultur- und Ideenaustausch mit der restlichen Welt frei. In diesen Vorträgen werden wir Kenntnisse über die chinesische, indische, mongolische, usbekische, irakische, iranische, georgische, jüdische, syrische und türkische Musik gewinnen und vertiefen. Wir laden Sie ein, eine orientalische Reise der Sinne anzutreten.

Dozentin: Svetlana Savintsev

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS10 *Online*

Di., 17.01.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Musik der Seidenstraße Teil 2: Indische Musik

Dozentin: Svetlana Savintsev

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11 *Online*

Di., 24.01.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Musik der Seidenstraße Teil 3: Mongolische und Usbekische Musik

Dozentin: Svetlana Savintsev

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS12 *Online*

Di., 31.01.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Musik der Seidenstraße Teil 4: Georgische und Jüdische Musik

Dozentin: Svetlana Savintsev

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS13 *Online*

Di., 07.02.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Musik der Seidenstraße Teil 5: Syrische und Türkische Musik

Dozentin: Svetlana Savintsev

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS14 *Online*

Di., 14.02.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Wie schreibe ich einen Roman?

Sie haben eine Roman-Idee, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Sie schreiben schon länger Texte für sich und möchten mehr daraus machen?

Gemeinsam mit dem Kursleiter, selbst Autor (Pseudonyme: Jonas Philipps und Tom Davids), und den anderen Hobby-Autor*innen lernen Sie Vorgehensweisen, Techniken und viele Praxistipps für Ihren ersten Roman.

Online-Kurs in Kooperation mit dem Bildungszentrum Nürnberg.

840GS1 *Online*

10 x mittwochs, 18:00-20:15 Uhr



ab 05.10.2022

Von der Idee zum Konzept zur Umsetzung -
Online-Kurs in der vhs.cloud; Live-Termine
Thomas Gengler

98,- €

vhs.wissen live

vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Künstliche Intelligenz in der Medizin

Wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?

Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle? Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert: KI-Systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten - sei es bei der Auswertung von Röntgenbildern, bei Operationen oder der Auswahl der Medikamente.

Peter Dabrock ist seit 2010 Professor für Systematische Theologie (Ethik) am Fachbereich Theologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und war von 2016 bis 2020 Vorsitzender des Deutschen Ethikrates. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

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

402GS01 *Online*

Di., 04.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



©Christine_momentphoto.comMPI

Grenzen der Menschheit

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik, besonders die neuen spektakulären Methoden der gezielten Genveränderung durch das CRISPR/Cas9 Verfahren dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen.

Darüber hinaus regen sie zu Spekulationen und Fantasien an, die, sollten sie Wirklichkeit werden, unsere Welt entscheidend verändern würden.

Ich möchte in meinem Vortrag zunächst die Grundlagen der Gentechnik erklären, und dann das Risiko aber auch das Potential der neuen Möglichkeiten diskutieren. Dabei geht es sowohl um Fortschritte bei der Grundlagenforschung an Tieren und Pflanzen, als auch Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Medizin und der Landwirtschaft.

Christiane Nüsslein-Volhard ist Biologin und wurde u.a. 1995 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft.

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

402GS02 *Online*

Mi., 05.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Sachbuchpreis 2022: Die Hohenzollern und die Nazis.

Seit über 100 Jahren haben die »Oberhäupter« der Hohenzollern immer wieder mit Juristen, Historikern, Journalisten, Ghostwritern und PR-Beratern zusammengearbeitet, mit deren Hilfe sie das Bild der Familie in der Öffentlichkeit aufpolierten. In diesem Vortrag werden Rollen und Selbstdarstellung der wichtigsten Familienmitglieder von einem der besten Kenner der Materie analysiert und dargestellt: In einer großen historischen Erzählung zieht Stephan Malinowski den Bogen über drei Generationen von 1918 bis in die Gegenwart und beschreibt das politische Milieu, in dem sich ihre Akteure bewegten.

Stephan Malinowski war Kennedy-Fellow an der Harvard University. Derzeit lehrt er Europäische Geschichte an der University of Edinburgh. Seine Monographie zu den Hohenzollern wurde mit dem Deutschen Sachbuchpreis 2022 ausgezeichnet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels statt.

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

402GS03 *Online*

Do., 13.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Das Erbe der Sklaverei

Eine Reise durch die amerikanische Geschichte (in englischer Sprache)

In diesem Gespräch folgen Michael Hochgeschwender und der Bestsellerautor Clint Smith den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels. Sie stellen uns historische Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen.

Es wird sichtbar werden, wie eng alltägliche Orte, Feiertage und sogar ganze Stadtteile bis heute mit diesem gewaltsamen Kapitel der amerikanischen Geschichte verflochten sind und so noch immer die Gegenwart prägen.

Clint Smith zählt zu den wichtigsten Intellektuellen der USA. Sein Buch zur Sklaverei stand auf Platz 1 der New-York-Times und wurde von Barack Obama zu einem seiner Lieblingsbücher ausgewählt.

Michael Hochgeschwender lehrt Amerikani-

sche Kulturgeschichte in München
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS04 *Online*

Mo., 17.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Journalisten der SZ im Gespräch

Zwei Redakteur:innen der Süddeutsche Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema.

Der genaue Titel, Text und die Namen der beiden Journalist:innen werden noch mitgeteilt.

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung. Eine Kooperation mit der Kooperationsgemeinschaft der Volkshochschulen VHS SüdOst im Landkreis München und VHS Esslingen am Neckar.

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

402GS05 *Online*

Di., 18.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Serhij Zhadan spricht exklusiv für die Volkshochschulen

Preisträger des Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022

Seine Bücher wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt und haben internationale Preise erhalten. Am 23. Oktober 2022 erhält der Schriftsteller den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels.



Serhij Zhadan, ist Schriftsteller, Übersetzer und Musiker. Er zählt zu den wichtigsten, innovativsten und bekanntesten Stimmen der ukrainischen Gegenwartsliteratur. Sein vielgestaltiges literarisches Werk setzt sich aus Romanen, Gedichten, Erzählungen, Reportagen und Essays zusammen und widmet sich vor allem der Zeit nach dem Zerfall der Sowjetunion sowie dem seit 2014 in der Ukraine herrschenden Krieg.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

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

402GS06 *Online*

Di., 25.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Der Mensch und die Macht

Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert

Wie weit haben Politiker mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt? Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht und welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit?

In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jahrhunderts, die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen „starker“ Führungspersönlichkeiten.

Ian Kershaw war Professor für Modern History an der University of Sheffield. Er zählt zu den bedeutendsten Historikern der Gegenwart.

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

402GS07 *Online*

Fr., 28.10.2022, 19:00-20:30 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Fall und Aufstieg der Weltmacht China

In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewusst, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war.

Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor?

Und welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision für Chinas Zukunft als Weltmacht?

Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik ist Sinologin. Sie lehrt an der Universität Wien.

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

402GS08 *Online*

Do., 03.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Vom Nutzen der Raumfahrt - Innovationen für die Gesellschaft

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt - aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund. Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret?

Jan Wörner ist Hochschullehrer und ehemaliger Universitätspräsident der TU Darmstadt. Er war Vorstandsvorsitzender des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) und Generaldirektor der Europäischen Weltraumagentur (ESA). In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

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

402GS09 *Online*

Di., 08.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Wie hättet ihr uns denn gerne?

Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch

Die Journalisten Özlem Topçu und Richard C. Schneider sind neben vielen Dingen auch zwei Deutsche - das ist für viele immer noch nicht selbstverständlich. In diesem Gespräch blicken sie auch als "Jude" und "Türkin" auf Deutschland, seine Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem „Anderen“. Es ist nicht nur die Sicht zweier Journalisten, die am Diskurs über das Verhältnis zwischen Mehrheitsgesellschaft und Minderheiten teilnehmen, sondern die zweier Freunde, die sich ihre deutschen Geschichten erzählen.

Özlem Topçu wurde 1977 als Tochter türkischer „Gastarbeiter“ in Flensburg geboren. Sie ist stellvertretende Leiterin des Auslandsressorts beim Spiegel

Richard C. Schneider wurde als Kind ungarischer Holocaustüberlebender in München geboren. Von 2006 bis 2015 war er Chefkorrespondent im ARD-Studio Tel Aviv.

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

402GS10 *Online*

Mo., 14.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Barbaren sind die anderen

Wie ein Denkmuster Geschichte prägt

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw. Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des "edlen Wilden", das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte.

Der Althistoriker Mischa Meier lehrt Alte Ge-

schichte an der Universität Tübingen.

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

402GS11 *Online*

Mi., 16.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee

Der Mensch, der sich als „Krone der Schöpfung“ wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht „die Erde untertan“ gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist.

Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört. Wir müssen einsehen, dass wir Teil der Natur sind und mit anderen natürlichen Systemen zusammenarbeiten. Die Erde ist stärker als wir. Wir müssen den Menschen und die Gesellschaft neu denken.

Philipp Blom ist Historiker und Schriftsteller.

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

402GS12 *Online*

Mi., 23.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troia seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs neue fasziniert. Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troia hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troia gab, gibt es einen Ort zu besichtigen. Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung - ein Ort, den es nie gab. Diese überraschende Beobachtung soll im Vortrag erklärt werden.

Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

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



ten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS13 *Online*

So., 27.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird



Unternehmen und Medien versuchen, uns als Verbraucher gezielt zu steuern. Dies ist nichts Neues in der Konsumgesellschaft, allerdings haben sich die Möglichkeiten (und die Missbrauchsgefahr) durch die Datensammlung in der digitalen Welt vervielfacht. Auch die Politik versucht, durch entsprechende Instrumente unser Verhalten zu beeinflussen. Neben den klassischen Instrumenten wie Steuern, Gesetze und Information kommt dafür seit einigen Jahren auch das Nudging zum Einsatz. Dass aus Stupsen schnell Schubsen wird, hat vor allem mit der ständig anwachsenden Menge personenbezogener Daten von Konsumenten und immer intelligenter werdenden Algorithmen zu tun. Dadurch ergeben sich insbesondere im digitalen Bereich noch nie dagewesene, personalisierte Manipulationsmöglichkeiten von Verbrauchern.

Lucia Reisch ist Professorin of Behavioural Economics and Policy an der University of Cambridge (UK). In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

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

402GS14 *Online*

Di., 06.12.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz

Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz. Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen? Gelingt es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

Ursula Münch ist Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München sowie Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing am Starnberger See. Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeiger (Münchener Merkur).

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

402GS15 *Online*

Do., 08.12.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit.

Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

Angelika Nußberger ist eine deutsche Rechtswissenschaftlerin und Slavistin. Seit 2002 ist sie an der Universität zu Köln Inhaberin des Lehrstuhls für Verfassungsrecht, Völkerrecht und Rechtsvergleichung. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS16 *Online*

Mi., 14.12.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek

Anthonis van Dyck war einer der bedeutendsten Künstler seiner Zeit und zählt heute noch zu den prägenden Malern seiner Epoche. Berühmt wurde er vor allem für seine unvergleichlich lebendigen und zugleich repräsentativen Porträts von Fürsten, Königinnen, Feldherren, Künstlern und Schönheiten seiner Zeit. Die in der Alten Pinakothek präsentierten Gemälde bringen dem Besucher eine Künstlerpersönlichkeit nahe, die auf der Suche war, im Ringen mit der eigenen Kreativität und den künstlerischen Zielen.

Die Führung thematisiert verschiedene Facetten seines künstlerischen Schaffens anhand des in der Alten Pinakothek gezeigten Bestandes.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Malerei in der Alten Pinakothek der Bayerischen Staats- und Gemäldesammlung. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt

402GS17 *Online*

Do., 15.12.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen. Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert.

Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Universität Jena.

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

402GS18 *Online*

Mi., 18.01.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Ist Geschichte gestaltbar?

Die Idee, dass Menschen ihre Geschichte machen oder gestalten können, ist aus dem politischen Leben nicht verschwunden. Im Gegenteil scheint sie angesichts der akut gewordenen globalen Probleme wie dem Klimaschutz eine Art Wiedergeburt zu erleben.

»We are here to make history« - mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt. Im Gegenteil: Von Beginn an war sie mit grundsätzlichen, teils religiös, teils philosophisch, teils empirisch motivierten Bedenken konfrontiert.

Kurt Bayertz lehrte bis 2017 praktische Philosophie an der Universität Münster. Patrick Bahners ist Journalist im Feuilleton der FAZ. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS19 *Online*

Mo., 30.01.2023, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kontakt zu uns:

Tel. 0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de

facebook.de/VHSBambergLand

Gesellschaft und Leben





1700 Jahre Jüdisches Leben

Ein Holocaust-Überlebender berichtet über sein Leben ...

...und Überleben



Wenn Roman Haller über sein Leben und Überleben spricht, halten Zuhörerinnen und Zuhörer erst einmal den Atem an, denn sie gewinnen eine Ahnung, welch ein großes Wunder sein Überleben ist. Möglich wurde dieses Wunder durch den Lebenswillen, den Widerstand, den Mut, den Zusammenhalt, die Liebe, die Entschlossenheit und die Leidenschaft seiner Eltern, einer Gruppe jüdischer Menschen sowie der Unterstützung des deutschen Majors Eduard Rügemer und der aufopfernden Hilfe seiner jungen polnischen Haushälterin Irena Gut, ohne die die Gruppe nicht überlebt hätte. Seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges lebt und arbeitet Roman Haller in München. Er beschreibt seine Erfahrungen als engagierter bayerischer Jude. Abschließend widmet er sich der Frage, was es heute an Zivilcourage braucht, damit ein förderliches Zusammenleben möglich ist.

Eine Kooperation mit der Willy-Aron-Gesellschaft Bamberg e.V.

Zugangslink wird nach Anmeldung zugeschickt.

400GS07 *Online*

Di., 11.10.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Podcasts erstellen zur Vielfalt jüdischen Lebens

Podcasts erstellen zur Vielfalt jüdischen Lebens im Landkreis Bamberg - ein Projekt mit dem Bayerischen Rundfunk

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

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

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

Zum Anhören: www.klingende-landkarte.de

Beim ersten Termin wird das weitere Vorgehen besprochen.

215GS01 Geschäftsstelle

Mi., 26.10.2022, 16:00-17:30 Uhr

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

Ohne Gebühr

Annette Schäfer



„Stolpern über Steine“

Stolpersteine, wer kennt sie nicht?

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

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

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

Öffentliche Mahnmale und „Wiedergutmachungsabkommen“ ersetzen diese persönliche Auseinandersetzung nicht.“ So schreibt Gunda Trepp in ihrem Buch: „Gebrauchsanweisung gegen Antisemitismus“.

Wie sieht es mit diesen Worten in Bezug auf die kleinen Mahnmale (Stolpersteine) in Bamberg und Umgebung aus? Dieser Frage gehen wir (in Form eines Spaziergangs) gemeinsam nach.

Treffpunkt: Synagogenplatz

410GS01 Geschäftsstelle

Do., 29.09.2022, 18:00-20:00 Uhr

Führung - ohne Gebühr

Maria S. Becker

Alles kosher oder was?

Koscher Kochen - was heißt das? Was sind die Grundprinzipien eines kosheren Essens? Wer sich für das Thema interessiert und Lust hat es tatkräftig anzugehen, ist hier richtig aufgehoben. Praktisch und theoretisch werden wir uns mit den Eigenheiten der jüdischen Küche beschäftigen. Gemeinsam werden wir einige Gerichte kochen sowie backen, uns dazu etwas Hintergrundwissen erarbeiten und abschließend die kulinarischen Ergebnisse gemeinsam genießen.

Materialkosten ca. 14,- € (bar vor Ort)

923GS01 Geschäftsstelle

So., 20.11.2022, 15:30-19:30 Uhr

Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

zzgl. Materialkosten ca. 14,- € bar vor Ort

Maria S. Becker

12,- €

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Klimawandel: Was bedeutet das für Bayern?

Was bedeuten Klima und Klimawandel eigentlich? Was verändert sich konkret bei uns vor Ort und wie müssen wir reagieren?

Konkrete Themen: Änderung der Lufttemperaturen und der Kennzahlen, wie Frosttage und heiße Tage, Änderung der Schneebedeckung und der Niederschläge, Belastungsgrenzen für Ökosysteme, Land- und Forstwirtschaft und Tourismus.

Am Beispiel von Bamberg werden Maßnahmen vorgestellt.

Referent: Mikrometeorologe Prof. Dr. Thomas Foken von der Universität Bayreuth

400GS12 *Online*

Mi., 21.09.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Thomas Foken

Klimakrise - Warum wir nicht tun, was wir wissen

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum wir Menschen es nicht hinbekommen, im Umweltschutz unsere Vorsätze umzusetzen? Eigentlich wissen wir ja alle, was wir tun müssten - ABER... am Ende passiert wenig. In diesem Vortrag erklärt Katharina van Bronswijk (Psychologists for Future), wie diese Lücke zustande kommt und wie sie überwunden werden kann.



Gesellschaft und Leben

Referentin: Dr. Katharina Van Bronswijk (Psychologische Psychotherapeutin)

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

400GS13 *Online*

Di., 15.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Slow Fashion - Der Weg zum nachhaltigen Kleiderschrank

Der bewusste, nachhaltige und entschleunigte Modekonsum

Im Vortrag werden die Hintergründe der Modeindustrie beleuchtet, Arbeitsbedingungen in den Fertigungsländern sowie die Auswirkungen auf Umwelt und Klima. Abschließend erhalten die Zuhörerinnen und Zuhörer nützliche Tipps, wie sie ihren eigenen Modekonsum nachhaltig gestalten können, inklusive Film-, Buch- und Website-Tipps.

Anika Neugart, Autorin

In Kooperation mit der vhs Taufkirchen

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

401GS05 *Online*

Do., 17.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Onlinevortrag

8,- €

Matthias Glaubrecht: Die Rache des Pangolin

Wild gewordene Pandemien und der Schutz der Artenvielfalt

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

Deshalb darf unsere Aufmerksamkeit nicht allein dem Wettlauf um immer neue Impfstoffe gelten; wir müssen uns vielmehr dringend dem Schutz von Natur und Artenvielfalt widmen. Es wird Zeit, für künftige Pandemien zu lernen und den menschlichen Krieg gegen die Natur zu beenden.

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

Referent: Matthias Glaubrecht, Evolutionsbiologe und Professor für Biodiversität des Centrums für Naturkunde der Universität Hamburg

In Kooperation mit der VHS Taufkirchen

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

401GS07 *Online*

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

Online-Vortrag

8,00 €

Gender trifft Erderwärmung

Digitale Vortragsreihe zu den 17 Zielen der Agenda 2030

Was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

Online-Vortrag über Webex - Sie bekommen die Zugangsdaten zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

405GS01 *Online*

Mi., 02.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Livestream - Stadt.Land.Welt-Web - ohne Gebühr



Klimaneutral - wie geht das?!

Digitale Vortragsreihe zu den 17 Zielen der Agenda 2030

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen.

Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzbunds, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand.

Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutralen Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen?

Online-Vortrag über Webex - Sie bekommen die Zugangsdaten zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

405GS02 *Online*

Mi., 16.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Livestream - Stadt.Land.Welt-Web - ohne Gebühr

Überflüssiger Überfluss - wie geht nachhaltige Ernährung?

Digitale Vortragsreihe zu den 17 Zielen der Agenda 2030

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen.

Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.

Online-Vortrag über Webex - Sie bekommen

die Zugangsdaten zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

405GS03 *Online*

Mi., 30.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Livestream - Stadt.Land.Welt-Web - ohne Gebühr

Waldbaden - Workshop

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

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

122AL3 Altendorf

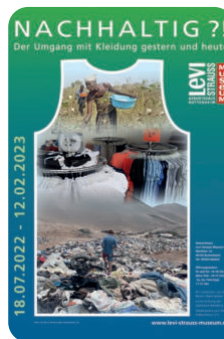
Sa., 08.10.2022, 9:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Hiltrud Pornschlegel

14,- €

Nachhaltig?! Der Umgang mit Kleidung gestern und heute



Führung durch die aktuelle Ausstellung des Levi Strauss Museums

Die Leiterin des Museums, Dr. Tanja Roppelt, führt durch die aktuelle Sonderausstellung "Nachhaltig?! Der Umgang mit Kleidung gestern und heute", in der der Lebenszyklus eines Kleidungsstückes nachvollzogen wird. Sie zeigt, wie sich die Einstellung zu Ressourcen, die Produktionsabläufe, der Vertrieb sowie die Verwendung von Textilien im Lauf der Jahre wandelten und was bis heute gleichgeblieben ist. Nachhaltigkeit umfasst jedoch nicht nur die Produktion: auch die Träger haben viele Möglichkeiten, nachhaltig mit ihrer Kleidung umzugehen. Auch dies nimmt die Ausstellung in den Blick.



450GS1 Levi Strauss Museum

Do., 24.11.2022, 16:00-17:00 Uhr

Levi Strauss Museum, Marktstr. 31 - 33, Buttenheim

Kosten: 5,- € Museumseintritt vor Ort

Tanja Roppelt

Exkursion Ökosystem Boden

Es kriecht und krabbelt unter unseren Füßen. Welche Tiere leben im Boden und wie viele gibt es von ihnen? Woher nehmen die Pflanzen und Bäume ihre Energie zum Wachsen? Es geht an diesem Tag um das komplexe Ökosystem „Boden“ und im Besonderen um den Regenwurm. Wie und wo lebt dieser Regenwurm eigentlich und was macht ihn so nützlich? Wie alt und groß werden Regenwürmer und leben beide Regenwurmtypen weiter, wenn man den Regenwurm aus Versehen in der Mitte teilt? Gibt es eigentlich weibliche und männliche Regenwürmer und wie bekommt die Regenwurmfamilie ihren Nachwuchs?

Referent: Erich Spranger

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

In Kooperation mit dem Bund Naturschutz Bamberg.

412GS01 Geschäftsstelle

Sa., 08.10.2022, 15:00-17:00 Uhr

Führung - ohne Gebühr

Der heimische Wald im Klimawandel

Sichtbare Auswirkungen, Prognosen, Strategien - Exkursion in den Staatswald bei Scheßlitz

Der Klimawandel wird derzeit in der Forstwirtschaft intensiv diskutiert. Dass er bereits eingesetzt hat, ist in den umliegenden Wäldern gut zu erkennen. Wie steht es um den Wald in unserer Region heute und in der Zukunft, und wie muss auf die Entwicklungen reagiert werden? Die Exkursion findet im Rahmen der "Deutschen Waldtage"



statt, die heuer unter dem Motto "Biologische Vielfalt" stehen. Dabei ist die biologische Vielfalt eine der wichtigen Säulen, die heimischen Wälder resilient im Klimawandel zu gestalten.

Bitte achten Sie auf gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Referent: Stephan Keilholz, Forstbetriebsleiter der Bayerischen Staatsforsten

Treffpunkt: Parkplatz Walderlebnispfad Scheßlitzer Schulwald, Peulendorfer Straße

450GS3 Geschäftsstelle

Fr., 16.09.2022, 15:00-17:30 Uhr

Ohne Gebühr

Schreinerkurs für Frauen

Bauen Sie sich Ihr eigenes kleines, klappbares Beistell-Tischchen aus einheimischen Massivholz. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Stichsäge, typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbstgebautes Unikat mit nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Werkzeug und Maschinen werden gestellt. Inkl. eine Stunde Mittagspause (ggf. Imbiss mitbringen).

831GS1 Geschäftsstelle

So., 02.10.2022, 10:00-17:00 Uhr

Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

klappbares Beistell-Tischchen - zzgl. 29,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Vande

73,- €

Klimafreundliche Küche - Vortrag

Durch eine naturbelassene Ernährung können wir nicht nur das Klima schützen, sondern auch unsere Gesundheit. Hier erfahren Sie, wie Sie mit gutem Gewissen und Bauchgefühl genießen können.

450GU3 Gundelsheim

Mo., 17.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

Tanja Freudensprung

3,- €



Klimafreundliche Küche

Durch eine naturbelassene Ernährung können wir nicht nur das Klima schützen, sondern auch unsere Gesundheit. In diesem Kurs werden Ihre schmackhafte, vegetarische Gerichte zubereitet, die uns nichts auf dem Teller vermischen lassen. Die Rezeptideen werden natürlich mit frischen, regionalen Nahrungsmitteln zubereitet. Hier lernen Sie, mit gutem Gewissen und Bauchgefühl zu genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Gefäße für Reste

921HA2 Hallstadt

Fr., 14.10.2022, 17:30-20:30 Uhr

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

zzgl. Materialkosten bar vor Ort

Tanja Freudensprung

10,40 €

Kräuterführung

Fast das ganze Jahr über bietet die Natur in ständigem Wechsel eine große Vielfalt an wild wachsenden Pflanzen. Im Herbst, vor allem im September und Oktober, ist eine Kräuterführung nochmal richtig interessant. Man spricht nach der Schnitternte auch vom "zweiten Frühling". Entdecken Sie gemeinsam mit der Kursleiterin bei einem Spaziergang die Wildkräuter am Wegesrand.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Korb oder Baumwolltasche, kleines Messer und Schneidebrett. Gemeinsam sammeln und verarbeiten wir die Kraftbringer gemäß dem Motto: Bestimmen - Pflücken - Reinbeißen.

450TU1 Trunstadt

Do., 29.09.2022, 16:00-18:00 Uhr

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

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

Barbara Martin

8,- €

Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich.

Vorträge/Veranstaltungen

Länder

China - Megastädte und Traumlandschaften



Chinas aufstrebende Millionenstädte sind der eine Aspekt dieses großen Landes und Wirtschaftsriesen Nr. 1.

Chinas Traumlandschaften und Traditionen im ländlichen Raum (Yunnan und Karstkegel um Guilin in Südchina) bringen Abwechslung und viel Farbe ins Bild.

Doch überall beeindruckt die freundliche Gelassenheit der Menschen. Sie riefen trotz ihres meist massenhaften Auftretens niemals Stress und Hektik hervor und trugen somit zur entspannten Urlaubsatmosphäre bei.

450KU1 Kübelstein

Fr., 11.11.2022, 19:30-21:30 Uhr

Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftshaus, Kübelstein 15 a, Scheßlitz-Kübelstein

Edgar Krapp

3,- €

Das steinerne Herz Italiens: Die Abruzzen

Frühlings-Wanderungen durch Schluchten, auf Berge und über Blumenwiesen in drei Nationalparks, romanische Kirchen, beeindruckende Burgruinen, italienisches Flair in Städten und Dörfern, Adriaküste bei Pescara

450HO1 Hohengüßbach

Mi., 09.11.2022, 19:30-21:00 Uhr

Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach

Edgar Krapp

3,- €



Unbekanntes Europa: Moldawien - Transnistrien - Gagausien

Im Zuge des Zerfalls der Sowjetunion wurde 1991 auch die Moldauische Sowjetrepublik selbstständig. Der neu entstandene Staat umfasst größtenteils das ehemalige Bessarabien. Aber auch die Gebiete jenseits des Flusses Nistru gehörten zum ehemaligen Staatsgebiet der Moldauischen SSR. Daraus entwickelte sich ein Konflikt, der zu einem kurzen Krieg und letztlich zur Bildung des Staates „Transnistrien“ führte, der aber international nicht anerkannt ist. Ebenso wollten sich die Gagausen von Moldawien lösen, beließen es aber bei einer weitgehenden Autonomie.

450HO2 Hohengüßbach

Mi., 30.11.2022, 19:30-21:00 Uhr
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach
Fred Jansch **3,- €**

Kunst

Gerd Berghofer spricht aus "Fuhre zum Schafott"

In Kooperation mit dem Kunst- und Kulturbühnen Hirschaid e.V.

411GS2 Geschäftsstelle

Mi., 26.10.2022, 19:30-21:00 Uhr
Veranstaltungsraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

Kunstgeschichte

Weihnachten in der Kunst

Die Geburt Christi und die Anbetung der Hirten ist bis heute eines der häufigsten Bildmotive in der (christlichen) Kunst. Was sind die literarischen Vorlagen für diese Darstellungen und wie entwickelten sich die unterschiedlichen Bildtypen in Abhängigkeit von ihrem Entstehungsort oder ihrer Entstehungszeit? Welche Motive waren schon immer Teil des Bildes, welche kamen dazu?

Die Kunsthistorikerin Dr. Margit Fuchs führt uns anhand der Darstellung der Christi Geburt

anschaulich durch die Kunstgeschichte.

400GS01 *Online*

Do., 08.12.2022, 19:00-20:00 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Dr. Margit Fuchs

Zooming Female Artists (ZoFA): Lee Miller

Ein Star vor und hinter der Linse

Das Werk der amerikanischen Fotokünstlerin Lee Miller wurde 2020 in Zürich und Erfurt mit Ausstellungen geehrt, ihr Leben zeitgleich von der amerikanischen Autorin Whitney Scharer literarisch verarbeitet. Die Vielseitigkeit ihres Schaffens und ihre interessante Persönlichkeit ziehen Ausstellungsbesucher*innen und Leser*innen gleichermaßen 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.

Referentinnen: Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin, Maria Wolf, Schauspielerin, Coach
Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

401GS00 *Online*

Mo., 03.10.2022, 19:00-20:30 Uhr
Online-Event - ohne Gebühr

Kunst und Geschichte Venedigs

Die Lagunenstadt ist nach wie vor das beliebteste Reiseziel Italiens. Ein virtueller Stadtrundgang mit Dr. Frank Henseleit führt Sie an drei Nachmittagen virtuell durch Venedig. Dabei lernen Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen und erfahren Interessantes zur Geschichte und Kultur der Stadt. Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker

In Kooperation mit der vhs Taufkirchen



Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

401GS06 *Online*

3 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr

ab 24.01.2023

Online-Vortragsreihe

27,- €

Steinerne Bekenntnisse des Glaubens

Kirchen und Kapellen im Landkreis Bamberg
Von den Ursprüngen bis zum Beginn der Barockzeit

Die Kirche im Dorf ist nicht nur das steinerne Bekenntnis des Glaubens und ein wichtiger Identitätspunkt der Dorfbewohner, sondern häufig auch das letzte bauliche Zeugnis einer Jahrhunderte alten Ortsgeschichte.

Der Vortrag beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Architektur der Kirchen im Landkreis Bamberg. Dabei werden an vielen Kirchenbeispielen aus den Gemeinden des Landkreises typische Merkmale einzelner Epochen besprochen und erklärt, wie sich das Bausehen in einen historischen Kontext fügt. Der Vortrag spannt einen Bogen von der Karolinger Zeit bis zum Dreißigjährigen Krieg und beschäftigt sich mit der Kirchenarchitektur in romanischer, gotischer und nachgotischer Zeit.

Referentin: Dr. Margit Fuchs, Kunsthistorikerin

411GU1 Gundelsheim

Mi., 25.01.2023, 19:30-21:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

Dr. Margit Fuchs

3,- €

Kultur

"Phönix aus der Asche"



Europas verborgene Bindung durch Redensarten: Von der "Büchse der Pandora" über "Dolce Vita" bis zur "Poleposition"

Redensarten soll man nie wörtlich zu übersetzen? »Au contraire!« Es gibt hunderte, die sich in den meisten Sprachen Europas gleichen. Beispiele gefällig? In 68 Sprachen

verhält man sich wie »Hund und Katze«! In 64 „spielt man mit dem Feuer“ und nennt wichtige Unterstützer „die rechte Hand von jemandem“. In immerhin noch 36 Sprachen, und darum geht es heute, »sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht«. Fast alle Europäer, wissen, »wo sie der Schuh drückt« und vergießen »Krokodilstränen«, wenn sie nicht den »Löwenanteil« abbekommen.

Wie es zu dieser erstaunlichen Gemeinsamkeit kommt? Rolf-Bernhard Essig, Historiker und Entertainer, erklärt es mit diesem Auftritt sehr gediegen und sehr vergnüglich. Er deckt die Hintergründe und die gemeinsamen Quellen Hunderter europäischer Redensarten auf, tischt Beispiele auf, Märchen, Fabeln, Geschichten, und schon »fällt es einem wie Schuppen von den Augen«! Ob es um Theater, Historisches, Literatur, Sport oder das Recht geht, Europas Sprachen schöpften fast alle daraus.

Rolf-Bernhard Essig, Autor, Entertainer, Historiker und Germanist aus Bamberg, ist mit seinen Sprichwörterberatungen bekannt wie ein bunter Hund.

Zugangslink wird nach Anmeldung zugeschickt.

400GS08 *Online*

Do., 13.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

Rolf-Bernhard Essig

5,- €



Kulturgeschichte

Vorsicht, Hochspannung! Elektrizität und das Landschaftsbild

Der Vortrag behandelt die historische Entwicklung elektrizitätsbezogener Bauten und ihren Einfluss auf die Landschaft und Wahrnehmung davon. Dieselbe Problematik stellt sich jetzt wieder aktuell bei den Windrädern. Nicht die Technik steht hier im Fokus, sondern Ästhetik und Architektur.

Referentin: Annette Schäfer M.A., Kreisheimatpflegerin

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

400GS09 *Online*

Do., 03.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Annette Schäfer

Die Ludwig-Süd-Nord-Bahn. Bayerns erste Staatseisenbahn

Sie war die erste bayerische Staatseisenbahn und zugleich die erste Fernbahnstrecke im Königreich: die Ludwig-Süd-Nord-Bahn. Auf einer Strecke von 566 Kilometern verband sie Lindau im Bodensee mit Hof an der Saale. Von dort führte die Strecke weiter über die sächsische Grenze bis nach Leipzig. Der Bau begann 1843, acht Jahre nach der Eröffnung der ersten Eisenbahn in Deutschland von Nürnberg nach Fürth. Elf Jahre später, 1854, war sie auf voller Länge befahrbar. Der Vortrag schildert die Geschichte des ehrgeizigen Verkehrsprojektes, das Bayern den Sprung ins Industriezeitalter ermöglichen sollte, und stellt einige der wichtigsten Bauten entlang der Strecke vor.

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

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS10 *Online*

Mo., 28.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Robert Schäfer

Vom Karlsgraben zur Großschifffahrtsstraße

Der Main-Donau-Kanal und seine Geschichte

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.

400GS11 *Online*

Do., 15.12.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Robert Schäfer

Literatur

E.T.A. Hoffmann: Eine Berühmtheit in Strahlendorf

Ernst Theodor Wilhelm Hoffmann (1776-1822), der sich aus Verehrung für Mozart anstelle von Wilhelm den Vornamen Amadeus gab, ist eine Schlüsselfigur der europäischen Geistesgeschichte. Seine hochrangigen literarischen Werke, seine Beiträge zur Musik-, Kunst- und Psychologiegeschichte sind bis heute prägend, sogar seine juristischen Schriften gelten nach wie vor als beispielhaft. Darstellungen von zauberhafter Liebe und fratzenhafter Komik lagen wohl kaum jemals so nah zusammen wie bei E.T.A. Hoffmann. Hinzu kommen Visionen von Grauen erregenden Erscheinungen und künstlichen Menschen - bei gleichzeitigen Rückblicken in ein romantisch verklärtes Mittelalter, zum Beispiel durch Bühnenbilder. Eine entscheidende, maßgebliche Phase seines Lebens verbrachte er in Bamberg. Bei der Gelegenheit besuchte er auch viele Orte in der Umgebung Bambergs, zum Beispiel „Strahlendorf“, womit er Strullendorf meinte. Der Vortrag der Buchautoren Andreas Reuß und Dr. Dr.



Matthias Scherbaum wird darauf genauer eingehen und viele weitere Zusammenhänge herstellen.

Ein Vortrag zum Hoffmann-Jahr (200. Todestag von E.T.A. Hoffmann 2022)

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

400GS14 *Online*

Do., 24.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Andreas Reuß, Matthias Scherbaum

Brauchtum

Räuchern und Raunächte

Besonders in den Wintermonaten haben das Räuchern und die Raunächte eine lange Tradition. Vieles davon findet auch in der heutigen Zeit wieder seinen Platz. In diesem Workshop gibt Ihnen die Kursleiterin einen Einblick in die Geschichte und die Tradition des Räucherns und der Raunächte früher und heute. Jede/r Teilnehmer/in kann für sich selbst Räucherstäbchen/Räucherkegel und ein Raunachtstagebuch herstellen.

Mitbringen: Größeres Brettchen, Handtuch

450BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

So., 20.11.2022, 14:00-17:30 Uhr

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

zzgl. ca. 8 - 12 € Materialkosten bar vor Ort

Agathe Buchfelder **16,80 €**

Politik

Raúl Krauthausen: "Wie kann ich was bewegen?"

Die Kraft des konstruktiven Aktivismus

Immer mehr junge Menschen wollen sich für politische, soziale und ökologische Ziele einsetzen. Raúl Krauthausen und Benjamin Schwarz ermutigen durch Gespräche mit erfolgreichen Aktivist*innen und inspirieren zu eigenem Engagement. Aber wie schafft man es, wirklich etwas zu bewegen? Welche Aktionen, welches Engagement kann tatsächlich Verän-

derungen herbeiführen? Dafür gibt es viele gute Beispiele, und darum bilden die Gespräche mit konstruktiven Aktivist*innen ein Zentrum des Buches. Raúl Krauthausen, Inklusions-Aktivist, Gründer der "Sozialhelden" und studierter Kommunikationswirt, stellt dieses vor.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!"

400GS02 *Online*

Do., 27.10.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Lesung im Rahmen der Reihe "Starke Gesellschaft - Starke Demokratie" - ohne Gebühr

Tobias Ginsburg: "Die letzten Männer des Westens"



„Der westliche Mann wird unterdrückt und verweiblicht, er ist vom Aussterben bedroht.“ So klingt der immer lauter werdende Kriegsschrei der Antifeministen, der zu einem Mantra der wieder erstarkenden Rechten geworden ist. Man hört ihn von hyperaggressiven Maskulisten und hasszerfressenen Internet-Hetzern, von testosteronverklebten Sexisten und neu-



Gesellschaft und Leben

rechten Frauenhassern. Tobias Ginsburg hat sich ihnen ein Jahr lang undercover angeschlossen, um herauszufinden, wo diese Ängste und all der Hass herrühren - und darüber in seinem Buch geschrieben.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!"

400GS03 *Online*

Termin wird noch bekannt gegeben

Online-Lesung im Rahmen der Reihe "Starke Gesellschaft - Starke Demokratie" - ohne Gebühr

Sara Maria Behbehani: "Schwarzweißdenken"

Was es heißt, ehrlich über Rassismus zu sprechen



Die junge Journalistin Sara Maria Behbehani schreibt mit genauso viel Wut wie Einfühlungsvermögen, mit Verve und persönlichem Engagement, wie das gesellschaftliche Gespräch über und der tägliche Einsatz gegen Rassismus gelingen kann. Ihre Botschaft: Es ist alles viel komplizierter als wir denken. Und trotzdem kann es so viel einfacher werden, wenn wir anfangen, einander zuzuhören.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!"

400GS04 *Online*

Mi., 30.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Lesung im Rahmen der Reihe "Starke Gesellschaft - Starke Demokratie" - ohne Gebühr

Moskau im Nacken, Europa im Blick

Krieg in der Ukraine: Wie kann diesem begegnet werden? Wirken scharfe Wirtschaftssanktionen? Welche Länder beteiligen sich an der Lieferung von schweren Waffen? Wir werfen im Rahmen des Vortrags einen Blick auf die aktuellen Ereignisse, verknüpfen diese aber auch mit Geschehnissen der vergangenen Jahre und Jahrzehnte um eine bessere Einordnung vornehmen zu können.

Referent: Jochen Zellner, stellv. Leiter der Europäischen Akademie Bayern

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschiedt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS02 *Online*

Di., 18.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

Afghanistan - Perspektiven am Hindukusch

Nach der erneuten Machtübernahme durch die Taliban steht Afghanistan vor einem schweren Umbruch. Nach einer kurzen historisch-geographischen Einordnung Afghanistans und einer Analyse der Taliban-Bewegung soll die Beschreibung der aktuellen Lage im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen. Wie steht es um die Zukunft des Landes? Wie positionieren sich die Nachbarstaaten?

Referent: Dr. Robert Staudigl, Politologe

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschiedt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS03 *Online*

Mi., 05.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €



Wendepunkte im Nahen Osten

Eine nahöstliche Spurensuche entlang der Frage "Was wäre wenn?" soll an diesem Abend unternommen werden. Dabei werden schicksalshafte Wendepunkte der Geschichte wie das Attentat auf Yitzhak Rabin und die Bedeutung von Einzelakteuren als treibenden Kräften (Mustafa Kemal Atatürk) untersucht. Entlang dieser Fragen werden wir uns einer Geschichtsschreibung potentieller Alternativen annähern.

Referent: Dr. Robert Staudigl, Politologe

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS04 *Online*

Mo., 30.01.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag

8,- €

Dave Davis: "Ruhig, Brauner! Demokratie ist nichts für Lappen"



Auch 2022 beteiligt sich der Landkreis Bamberg wieder an der bayerweiten Langen Nacht der Demokratie.

Am Freitag, den 30. September 2022 feiern wir die Demokratie mit einem spannenden Programm im Kulturboden Hallstadt.

Dave Davis, der „Sunshine-Generator“ der deutschen Kabarett- und Comedy-Szene, hat sein als Liveshow getarntes Soforthilfepaket für Deutschland pickenpackevoll geschnürt: Herzlich willkommen zu "Ruhig, Brauner! - Demokratie ist nichts für Lappen".

Tickets beim Kartenkiosk Bamberg oder unter Kartenkiosk-bamberg.de

Weitere Infos unter:

www.demokratie-leben-ist.de/veranstaltungen

450GS2 Geschäftsstelle

Fr., 30.09.2022, 19:00-21:00 Uhr

im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie im Landkreis Bamberg

Psychologie

Mit Resilienz Krisen meistern

Resilienz, unsere seelische Widerstandsfähigkeit, hilft uns schwierige Situationen und Krisen zu meistern. Ziel dieses Vortrages ist, Ihnen den Zugang zu Ihren eigenen Stärken und Ressourcen aufzuzeigen und diese auch gekonnt in Herausforderungen zu nutzen. Resilienz ist erlernbar - ein wahrer Schatz für ein gesundes Leben.

450GD1 Grasmannsdorf

Di., 25.10.2022, 19:00-20:30 Uhr

Gemeinschaftshaus, Grasmannsdorf 15, Burgebrach-Grasmannsdorf

Benedicta Becker-Balling

3,- €

Wo geht es denn hier zum Glück?

„Glück ist das Talent für das Schicksal“ - Novalis. Corona, Krieg in der Ukraine, eigene Befindlichkeiten und persönliche Lebensaufgaben - wie schnell verlieren wir den Zugang zu unserem Glück und unserem "inneren Reichtum".

Ständig sind wir auf der Suche nach einem zufriedenen inneren Zustand, in dem wir in Kontakt mit uns und unseren Mitmenschen stehen. Und immer wieder finden wir Gründe, die uns von unserem Glück ablenken, uns von uns selbst entfernen und unglücklich fühlen lassen. Machen Sie sich an diesem Abend auf die Suche nach Ihrem persönlichen Glück und lernen Sie die verschiedenen Bausteine für ein zufriedenes und glückliches Leben kennen.

450GU1 Gundelsheim

Mo., 24.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

Benedicta Becker-Balling

3,- €



Herausforderungen und Krisen mit Lebensmut meistern

Wir alle durchleben im Laufe unseres Lebens Höhen und Tiefen. Ob wir Krisen gut bewältigen und gestärkt aus ihnen hervor gehen, hängt mit unserer inneren Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz, zusammen. Es gibt viele schützende Faktoren und positive Einflüsse, die uns schwierige Herausforderungen meistern lassen und die auch erlernbar sind. Dieser Vortrag wird Sie mit dem Konzept der Resilienz vertraut machen und Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihre eigenen Widerstandskräfte stärken und lebensmutig handeln können.

450GU2 Gundelsheim

Mo., 28.11.2022, 19:30-21:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890
Benedicta Becker-Balling 3,- €

Positives Denken - Die Macht der positiven Gedanken

Ist das Glas halb leer oder halb voll? Die positive Psychologie lehrt uns, unsere Aufmerksamkeit nicht auf Probleme zu richten, sondern die Pluspunkte im Leben zu sammeln: positive Gefühle, Engagement, Verbundenheit mit anderen, Selbstwirksamkeit. Gute Laune und ein neues Lebensgefühl sind damit fast schon vorprogrammiert.

450SH1 Steppach

Do., 13.10.2022, 18:30-21:30 Uhr
Dachgeschoss, Schule Sambach, Sambach 37, Pommersfelden
zzgl. 3,- € Materialkosten bar vor Ort
Sonja Gößwein 9,- €

Recht

Ronen Steinke: "Vor dem Gesetz sind nicht alle gleich"



Das Versprechen lautet, dass alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind. Aber sie sind nicht gleich. Das Recht hierzulande begünstigt jene, die begütert sind; es benachteiligt die, die wenig oder nichts haben. Verfahren wegen Wirtschaftsdelikten in Millionenhöhe enden mit minimalen Strafen oder werden

eingestellt. Prozesse gegen Menschen, die ein Brot stehlen oder wiederholt schwarzfahren, enden hart und immer härter.

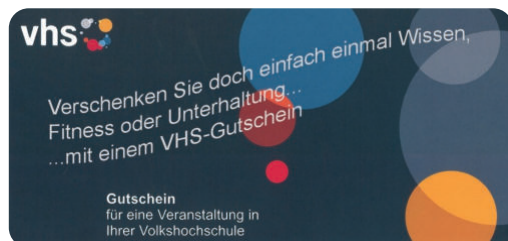
In einer beunruhigenden Reportage deckt der Jurist Ronen Steinke systematische Ungerechtigkeit im Strafsystem auf. Er besucht Haftanstalten, recherchiert bei Staatsanwälten, Richtern, Anwälten und Verurteilten. Und er stellt dringende Forderungen, was sich ändern muss.

Ronen Steinke ist Redakteur und Autor der Süddeutschen Zeitung.

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

400GS05 *Online*

Mi., 19.10.2022, 19:30-21:00 Uhr
Online-Lesung und Gespräch mit Ronen Steinke 6,- €





Wirtschaft/Verbraucherschutz

Energiewende kann jetzt jede:r - Balkonkraftwerk

Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen - Ökostrom für 7 Cent die kWh!

Der Klimawandel geht alle an - für Viele ist aber das Denken in Alternativen noch immer zu weit vom eigenen Leben entfernt und die Entwicklung scheint kaum beeinflussbar. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Vorgestellt wird der komplette Ablauf zur Installation von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zur Finanzierung und dem Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 *Online*

Di., 11.10.2022, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

5,- €

Technik

Online-Vortrag: "Die Technik der Elektrofahrzeuge"

Heute steht die Technik im Fokus. Welche Bauteile sind im Vergleich zu Verbrennerfahrzeugen neu und welche Funktionen haben diese Bauteile?

Technische Grundlagen zum Einschätzen von Fahrzeugdaten werden verständlich erläutert. Die technischen Vor- und Nachteile von konventionellen und elektrisch angetriebenen Fahrzeugen werden gegenübergestellt.

Dozent: Paul Saxa

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 *Online*

Di., 25.10.2022, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Ernährung

Klimafreundliche Küche - Vortrag

Durch eine naturbelassene Ernährung können wir nicht nur das Klima schützen, sondern auch unsere Gesundheit. Hier erfahren Sie, wie Sie mit gutem Gewissen und Bauchgefühl genießen können.

450GU3 Gundelsheim

Mo., 17.10.2022, 19:30-21:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

Tanja Freudensprung

3,- €

Medizin/Pflege/Heilmethoden

Vom Antigen zum Zellgedächtnis

Was passiert bei einer Impfung?

Vom Antigen zum Zellgedächtnis: Die aktuelle Diskussion um die Corona- (und auch andere) Impfungen verwendet viele Fachbegriffe, die aber nur den wenigsten Menschen in ihrer Bedeutung klar und verständlich sind. So ist etwa ein "Antigen" kein "Gegen-Gen", wie der Name vermuten lässt, sondern ein Oberflächenprotein (also ein Eiweißmolekül), welches über das körpereigene Immunsystem ANTIkörper GENERiert. Und wie viele haben noch nicht realisiert, dass auch die mRNA-Impfstoffe ohne jeden Zweifel Totimpfstoffe sind? Unverständnis erzeugt Angst, und Angst ist stets ein schlechter Ratgeber.

Referent: Prof. Dr. Gerhard Haszprunar

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS01 *Online*

Mo., 21.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag - Ohne Gebühr



Gesellschaft und Leben

Wie können wir unser Immunsystem stärken?

405GU6 Gundelsheim

Mo., 16.01.2023, 19:30-21:00 Uhr
 Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
 Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890
 Heidi Krinner 3,- €

Notfälle bei Kindern und Jugendlichen

Der Vortrag zeigt den Eltern, was im Notfall wichtig ist, was als erstes getan werden muss und wie prophylaktisch mancher Unfall verhindert werden kann.

450SZ1 Scheßlitz

Di., 18.10.2022, 19:00-20:30 Uhr
 Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Schesslitz
 Anmeldung nötig
 Edgar Waldmann 3,- €

Kinderkrankheiten - wirklich harmlos?

Anhand eingängiger Beispiele werden die wichtigsten „Kinderkrankheiten“ vorgestellt und warum sie alles andere als harmlos sind. Es wird besprochen, wie man viele dieser Erkrankungen durch eine Impfung verhüten kann.

450SZ2 Scheßlitz

Di., 15.11.2022, 19:00-20:30 Uhr
 Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Schesslitz
 Anmeldung nötig
 Edgar Waldmann 3,- €

Pädagogik/Erziehung

"Atempause - Stark bleiben in der Krise"

BAMBERGER KOOPERATIONSTAG

Veranstaltung für Lehrer*innen, Erzieher*innen und Elternbeiräte.

Anmeldung für Elternbeiräte über die Homepage der VHS.

210GS01 Geschäftsstelle

Mi., 16.11.2022, 12:00-17:00 Uhr
 ♿ Klassenzimmer, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Filmreihen

"Mein Liebhaber, der Esel und



ich"

452GU1 Gundelsheim

Mi., 12.10.2022, 15:30-17:00 Uhr
 Saal, Pfarrheim, Karmelitenstr. 10, Gundelsheim

"Zoros Solo"

452GU2 Gundelsheim

Mi., 09.11.2022, 15:30-17:00 Uhr
 Saal, Pfarrheim, Karmelitenstr. 10, Gundelsheim

"Edie"

452GU3 Gundelsheim

Mi., 07.12.2022, 15:30-17:00 Uhr
 Saal, Pfarrheim, Karmelitenstr. 10, Gundelsheim

"Frühstück bei Monsieur Henri"

452GU4 Gundelsheim

Mi., 11.01.2023, 15:30-17:00 Uhr
 Saal, Pfarrheim, Karmelitenstr. 10, Gundelsheim



"Madame Mallory und der Duft von Curry"

452GU5 Gundelsheim

Mi., 08.02.2023, 15:30-17:00 Uhr
Saal, Pfarrheim, Karmelitenstr. 10, Gundelsheim

"La Mélodie - der Klang von Paris"

452GU6 Gundelsheim

Mi., 08.03.2023, 15:30-17:00 Uhr
Saal, Pfarrheim, Karmelitenstr. 10, Gundelsheim

Gesundheit

Der Darm - Quelle unserer Gesundheit

Die wissenschaftlichen Studien zum Mikrobiom (gesunde Bakterienflora im menschlichen Darm) belegen es immer wieder: Die Kleinstlebewesen beeinflussen nicht nur die Verdauung, sondern unser Wohlbefinden, ja sogar chemische Prozesse im Gehirn in hohem Maße. Sie beeinflussen, ob wir Heißhunger haben und zu Übergewicht neigen. Werden sie zerstört wie z. B. durch häufigen Einsatz von Antibiotika, übertriebene Hygiene oder gechlortes Trinkwasser, verursacht dies viele Krankheiten von Depression, chronischen Schmerzen, Diabetes, Morbus Crohn, Akne, Bluthochdruck, Infekte bis hin zu Krebs (Literatur dazu bekannt). In diesem Vortrag erfahren Sie die Zusammenhänge und was Sie tun können, um sich besser zu fühlen. Auch Ihre Gesundheit hat eine Chance verdient!

Dozent: Thomas Gurniak

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Mi., 23.11.2022, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

8,- €

Gesunde Ernährung

Ein wissenschaftlicher Überblick Kohlenhydrate machen dick, ketogene Ernährung ist der neue Trend und man hört ständig von neuen Superfoods. Dabei ist gesunde Ernährung eigentlich sehr einfach. Das Ziel dieses Seminars ist es, mit Halbwahrheiten aufzuräumen und Ihnen einen kurzweiligen Überblick über die Grundlagen gesunder Ernährung zu bieten. Themen sind unter anderem die verschiedenen Lebensmittelgruppen und das Verhältnis der Hauptnährstoffe zueinander. Mit ein paar einfachen Regeln, die sich leicht ins Alltagsleben integrieren lassen, können wir uns selbst etwas Gutes tun ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt.

Dozent: Rafael Waibel

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 *Online*

Do., 24.11.2022, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Digitale Welt

Hilfe, mein Kind will ein Smartphone!

Das Schuljahr hat begonnen und Weihnachten steht schon fast vor der Tür. „Ich will ein Smartphone - ALLE haben eines!“ Neben einem grundsätzlichen „JA“ oder „Nein“ stehen nun viele Entscheidungen an. Dieser Abend will Sie als Eltern unterstützen, zusammen mit Ihrem Kind den richtigen Weg zu finden.

- Das richtige Einstiegsalter
- Geräte und Betriebssysteme
- Modelle und Tarife
- Mediennutzungsvertrag
- Apps und der mobile Internetzugang
- Whatsapp, Tiktok & Co.
- Risiken und Gefahren
- Chancen und Nutzen

Referentin: Ulrike Kreuzig, Verein Netzfunkgebrach

451GD1 Grasmannsdorf

Di., 08.11.2022, 18:00-20:00 Uhr
Gemeinschaftshaus, Grasmannsdorf 15, Burgebrach-Grasmannsdorf
Ulrike Kreuzig

3,- €

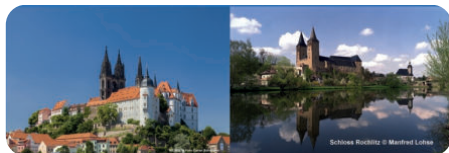


Gesellschaft und Leben

Studienreisen und -fahrten

Studienreisen (mehrtägig)

Studienreise nach Sachsen "Auf den Spuren der Wettiner in Sachsen"



Programm: Zwickau: Schloss Rochlitz - Radebeul - Meißen: Stadtrundgang, Weingut Schloss Wackerbarth, Albrechtsburg - Schloss Lichtenwalde

Ausführliche Infos in unserer Reisebroschüre oder auf der Homepage.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS10 Geschäftsstelle

01.10.2022 - 03.10.2022

Mit Konzert in der Albrechtsburg Meißen

640,- €

Studienreise nach Berlin: "Donatello, Schliemann, Surrealismus"



Programm: Stadtrundfahrt - Gemäldegalerie "Donatello" - Museumsinsel: "Schliemanns Welten" - Potsdam: Museum Barberini, "Surrealismus und Magie"

Ausführliche Infos in unserer Reisebroschüre oder auf der Homepage.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS11 Geschäftsstelle

25.10.2022 - 27.10.2022

Drei Sonderausstellungen-Highlights in Berlin und Potsdam

690,- €

Studienreise nach Marienbad, Karlsbad und Waldsassen



Programm: Selb: Porzellanikon - Hohenberg an der Eger: Hutschenreuther-Villa - Marienbad: Operettengala - Karlsbad - Waldsassen: Wallfahrtskirche Kappl, Stiftsbibliothek, Stiftsbasilika

Ausführliche Infos in unserer Reisebroschüre oder auf der Homepage.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS12 Geschäftsstelle

04.11.2022 - 06.11.2022

Mit Operettengala in Marienbad

625,- €

Studienreise nach Frankfurt: Ausstellung "Chagall" und Mannheim Ausstellung "Normannen"

Programm: Mannheim: „Die Normannen“ in den Reiss-Engelhorn-Museen, Barockschloss - Frankfurt: Schirn-Kunsthalle „Chagall. Welt in Aufruhr“

Ausführliche Infos in unserer Reisebroschüre oder auf der Homepage.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS13 Geschäftsstelle

Fr., 11.11.2022 - Sa., 12.11.2022

450,- €



Studienreise nach Weimar: "Von Cranach bis Bauhaus"



Programm: Herzogin Anna Amalia Bibliothek - Renaissanceschloss Sonderausstellung „Cranachs Bilderfluten“ - Deutsches Nationaltheater "Aida" - Bauhaus Museum Weimar - Museum Neues Weimar - Haus am Horn
Ausführliche Infos in unserer Reisebroschüre oder auf der Homepage.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS14 Geschäftsstelle
So., 15.01.2023 - Mo., 16.01.2023
Weltkulturerbe in Weimar

450,- €

Studienfahrten (eintägig)

Bayerische Landesausstellung "Typisch Franken?"



2022 findet in Ansbach die Bayerische Landesausstellung „Typisch Franken?“ statt. Gezeigt wird die Ausstellung im barocken Orangeriegebäude aus dem 18. Jahrhundert im markgräflichen Hofgarten. Einbezogen wird auch die Stadtkirche St. Gumbertus, die nur etwa 500 Meter von der Orangerie entfernt liegt.

Ausführliche Infos auf unserer Homepage.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS10 Geschäftsstelle
Di., 01.11.2022, 6:00-18:00 Uhr

175,- €

Tagesfahrt nach Aschaffenburg "Zwischen den Stühlen: Cranach, Luther und der Kardinal"



Programm: Stiftsmuseum Sonderausstellung „Zwischen den Stühlen: Cranach, Luther und der Kardinal“ - Korkmodellsammlung in Schloss Johannisburg - Schlosskapelle - Stadtrundfahrt

Ausführliche Infos auf unserer Homepage.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS11 Geschäftsstelle
Sa., 22.10.2022, 5:00-19:00 Uhr

150,- €

Ausführliche
Kursbeschreibungen
unter:

www.vhs-bamberg-land.de



Gesellschaft und Leben

Mensch und Welt

Natur und Technik

Geschichte/Zeitgeschichte

Haus und Garten

Podcasts erstellen zur Vielfalt jüdischen Lebens

Podcasts erstellen zur Vielfalt jüdischen Lebens im Landkreis Bamberg - ein Projekt mit dem Bayerischen Rundfunk.

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

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

Leitung: Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer M.A.

Nähere Infos unter Tel. 0951 / 85-766.

Zum Anhören: www.klingende-landkarte.de

Beim ersten Termin wird das weitere Vorgehen besprochen.

215GS01 Geschäftsstelle

Mi., 26.10.2022, 16:00-17:30 Uhr

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

Ohne Gebühr

Annette Schäfer

Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Workshop für Frauen

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

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

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

203GS1 Geschäftsstelle

Sa., 01.10.2022, 10:00-17:00 Uhr

Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt

zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Vanda

63,- €

Beruf und Karriere





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



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

Online-Kurse im Xpert Business-Lern-Netz:

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

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

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

Prüfung

Auf Wunsch kann gegen Gebühr eine Prüfung abgelegt werden.

Beratung und Information

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



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

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

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

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



EDV

EDV-Grundlagen/ Betriebssystem

Windows-Grundlagen

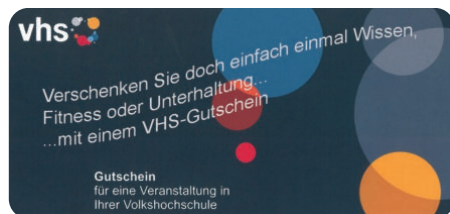
In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen zum sicheren Umgang mit Windows 7/8/10/11: Starten und Beenden, Verzeichnisstruktur und Dateisystem von Windows, Speicherorte und Laufwerke. Menü und Kontextmenü, Fenstertechnik (Kopieren, Ablegen, Verschieben). Wichtige Tastaturbefehle. Speichern, Drucken, Löschen. Umgang mit Fehlermeldungen. Installation und Start von Programmen. Kurzeinführung in Textverarbeitung und Tabellenkalkulation, E-Mail und Internet sowie Internetsicherheit. Der Grundlagenkurs vermittelt alle wichtigen Elemente zum sicheren und effektiven Umgang mit PC und Notebook. Der Kurs ist kompakt, aber stressfrei.

660OB1 Oberhaid

5 x dienstags, 18:00-21:00 Uhr
ab 27.09.2022

EDV-Raum, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid
für Anfänger*innen
Michael Tsiaousidis

60,- €



Wichtiger Hinweis:

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

Office-Anwendungen

Präsentation

Präsentieren mit Prezi

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch das Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche innovative Möglichkeiten zur Visualisierung sowie besonders Animationseffekte, die es den Präsentator*innen im Idealfall ermöglichen, das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ - unabhängig vom eigentlichen thematischen Gegenstand. Ziel dieses VHS-Webinars ist ein gekannter Einstieg in die webbasierte App Prezi, die als „gehirngerechte“ Alternative zu Microsoft PowerPoint gilt.

Zielgruppe dieses webbasierten Seminars sind ambitionierte Anwender*innen, die einen fundierten Einblick in das professionelle Arbeiten mit Prezi erlangen möchten. Ein spezifisches Vorwissen ist für die Teilnahme nicht erforderlich (Level 1).

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Di., 11.10.2022, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

19,- €



Tabellenkalkulation

Grundkurs Microsoft Excel 2016

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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

400GS52 *Online*

Mo., 24.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 26.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

"Gewusst wie" Excel - Pivottabellen

Excel ermöglicht Ihnen mit der Pivot-Funktionalität die Auswertung von großen Datenmengen. In diesem kompakten Online-Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Erstellung von Pivottabellen.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Do., 17.11.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

"Gewusst wie" Excel - Wenn/Und/Oder & mehr

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen in Excel mit logischen Funktionen (WENN-Funktion, verschachtelte WENN-Funktion, UND, ODER, XODER etc.) zu arbeiten.

Es werden Beispiele aus verschiedenen Bereichen gezeigt, um die Einsatzmöglichkeiten zu verdeutlichen.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Mo., 12.12.2022, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Excel (alle Versionen) und erhalten einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten für Ihr privates und berufliches Umfeld. Inhalte: Aufbau und Planung von Tabellen, Grundfunktionen, Rechenarten, Verwendung von Funktionen, Formatierung der Zellen und der Tabellenblätter, Gestaltung von Diagrammen, Tabledesign und Ausdruck.

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

662OB1 Oberhaid

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

ab 13.12.2022

EDV-Raum, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid

Michael Tsiaousidis

60,- €



Textverarbeitung

Grundkurs Microsoft Word 2016

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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

400GS51 *Online*

Mo., 17.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Mi., 19.10.2022, 17:30-19:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

Serienbriefe und -mails

Im Rahmen der Textverarbeitung führt die Automatisierung von Arbeitsroutinen zu einer erheblichen Zeitersparnis. Das Register „Sendungen“ der Standard-Anwendungen MS Word und Outlook ermöglicht es zudem, auf der Basis einschlägiger Datenbanken - so besonders Excel-Tabellen - über Briefe und E-Mails eine beliebige Anzahl von Empfänger*innen zu adressieren.

Kombiniert mit Seriendruckfeldern, denen bestimmte Regeln oder/und Feldfunktionen zugewiesen werden, kann darüber hinaus eine persönliche Ansprache verwirklicht werden.

Kernthemen: Serienbrief-Funktionen, Etiketten und Umschläge, Seriendruckfelder und praxisrelevante Feldfunktionen, Individuelle Text- bzw. Schnellbausteine im Organizer verwalten, Ansteuern diverser Datenbank-Formate: Excel-Arbeitsmappen, Access- und CSV-Datenbanken, Einfache Makros für Aktionen „auf Knopfdruck“

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 *Online*

Do., 03.11.2022, 18:30-21:30 Uhr

Online-Seminar

38,- €

"Gewusst wie" Word - Textbausteine & Vorlagen

Im Büroalltag sind wiederkehrende Textpassagen die Regel. Statt die Texte jedes Mal neu zu erfassen, lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Textbausteine und Vorlagen anlegen und somit viel Arbeitszeit sparen können.

Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Mo., 23.01.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

Textverarbeitung mit Word

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Anfänger*innen in der Textbe- und Verarbeitung mit Word (alle Versionen). Als erstes wird die Grundtechnik der Texterfassung und dem Arbeiten nach dem EVA-Prinzip dargestellt und im zweiten Schritt die Verarbeitung, also die Textformatierung aufgezeigt. Grundtechniken der Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Tabulatoren, Rahmen, Linien und Raster bis hin zu Formatvorlagen sind Themen sowie Arbeiten mit Tabellen, eingebundene Grafiken und Diagramme. Anhand vieler praktischer Beispiele werden die Grundlagen und Kenntnisse festigt.

661OB1 Oberhaid

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

ab 08.11.2022

EDV-Raum, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid

Grundlagenkurs

Michael Tsiaousidis

60,- €



Internet

"Die Teuflischen Fünf"

Über die Daten- und Wirtschaftsmacht von Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft



Fotograf Tomáš Gering

Millionen Apps und Webseiten gibt es im Internet, in dem sich weltweit Milliarden Menschen bewegen. Die Daten dieser gigantischen digitalen Welt landen jedoch meist bei wenigen großen Unternehmen:

Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft. Diese „Teuflischen Fünf“

dominieren unter anderem den Markt der Suchmaschinen, der PC-Betriebssysteme, der App-Stores, des Onlinehandels, der Onlinewerbung und der sozialen Netzwerke.

Eine Ballung von Daten ist eine Ballung von Macht. Und die ist gesellschaftlich hoch gefährlich.

Potenziell können sich die IT-Konzerne mit ihren Datenschätzen in das Leben jeder Einzelperson und jeder beliebigen Bevölkerungsgruppe hineinzoomen. Vor allem gilt das für Google, das schlaueste Unternehmen der Welt.

Zum Schluss werden Wege diskutiert, wie sich die Macht der Teuflischen Fünf einschränken lässt: Was versucht die Politik, wie erfolgreich sind die verschiedenen Ansätze? Und in welchen Bereichen kann man getrost auf die Dienste von Google, Facebook und Co. verzichten?

Referent: Stefan Mey, IT-Journalist (Berlin)

400GS06 *Online*

Mo., 07.11.2022, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr

ZOOM Videokonferenzen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an ZOOM-Meetings teilnehmen (wollen). Sie haben ZOOM vielleicht schon genutzt, fragen sich aber innerhalb eines Meetings, wie das eine oder andere funktioniert und was ZOOM eigentlich alles kann. Schritt für Schritt erlernen Sie alles Wichtige rund um ein ZOOM-Meeting, u.a. über die verschiedenen Audio- und Video-Einstellungen oder über unterschiedliche Anmeldeöglichkeiten.

Darüber hinaus lernen Sie auch, wie Sie selbst ein Meeting einrichten und starten, wie Sie Teilnehmer einladen, den Bildschirm teilen und vieles mehr.

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

400GS50 *Online*

Di., 04.10.2022, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar
Anna-Maria Bär

5,- €

Sicherheit im Internet

Sensibilisierung und Aufmerksamkeitsförderung gegen Bedrohungen aus dem Internet. Maßnahmen, Techniken, Abwehrverhalten anhand vieler Beispiele.

Rund 80 Prozent der Cybervorfälle beginnen mit menschlichem Fehlverhalten. Umso wichtiger ist ein umfassendes Schulungsprogramm für alle Nutzer*innen. Es geht darum, potenzielle Gefahren besser zu erkennen und das Bewusstsein für Internetsicherheit zu steigern. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre eigenen Notebooks mitzubringen.

Mit Live-CDs können die Geräte während des Seminars gescannt und von Bedrohungen gereinigt werden.

670OB1 Oberhaid

Do., 09.02.2023, 18:00-21:45 Uhr

EDV-Raum, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid

Awareness-Training, IT-Security

Michael Tsiaousidis

14,70 €



Multimedia

Fotografie/Bildbearbeitung/ Grafik

Affinity Photo - Einstieg

Eine anspruchsvolle Bildbearbeitung zeichnet sich zunächst durch ein Editieren und Optimieren von Auswahlbereichen aus. Danach folgen die entsprechenden Arbeitsschritte einem bestimmten Muster. So sollten etwa Korrekturen von Helligkeits- stets denjenigen von Farbwerten vorausgehen. Genauso wie eine Scharf- bzw. Weichzeichnung erst am Ende von Workflows zu erfolgen hat.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS09 *Online*

Di., 04.10.2022, 18:30-21:30 Uhr

Online-Seminar

38,- €

Digitale Fotografie

In diesem Seminar werden Ihnen kameratechnische und fotografische Grundlagen vermittelt, damit Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrer Kamera bekommen. Klassische Regeln der Fotografie werden erörtert, aber auch bewusst gebrochen und neu zusammengemischt. Praktisches Fotografieren wird geübt, indem jeder der Teilnehmenden selbst zum Fotografen, aber auch zum Model wird. Das fördert das Gruppenerlebnis und vermittelt erste Erfahrungen im Umgang mit dem Model. Auch budgetorientiertes Fotografieren ist Thema, da man bereits mit geringen Investitionen viel erreichen kann.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera (Hersteller, Alter, Ausstattung egal), evtl. Arbeitsproben.

672SZ1 Scheßlitz

So., 25.09.2022, 9:00-19:00 Uhr

Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Schesslitz

Workshop für Einsteiger*innen

Marcel Reuther

42,- €

Digitale Bildbearbeitung

In diesem Seminar werden Ihnen die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einschlägiger Bildbearbeitungssoftware vermittelt. Es wird mit einer einfachen RAW-Konvertierung begonnen. Anschließend folgt die Einführung in Affinity Photo und die Vermittlung der wesentlichen Techniken. Weiterhin werden auch extremere Bearbeitungen präsentiert und aufgezeigt, dass der Weg dorthin nicht so kompliziert ist, wie oft erwartet.

RAW-Dateien können zur Verfügung gestellt werden, es sollten aber auch eigene Arbeitsproben mitgebracht werden. Günstigere Alternativen und Gratisprogramme werden vorgestellt, die praktischen Übungen finden aber auf Basis von Affinity Photo statt.

Bitte mitbringen: Laptop mit installierter und lauffähiger Version von Affinity Photo, Stromkabel, Arbeitsproben (im Format RAW) und Verpflegung.

672SZ2 Scheßlitz

So., 13.11.2022, 9:00-19:00 Uhr

Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Workshop für Einsteiger*innen

Marcel Reuther

48,25 €

Kompetenz

Gesprächsführung

Keep cool: Schlagfertigkeit kompakt

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

621GU1 Gundelsheim

Sa., 12.11.2022, 10:00-14:00 Uhr

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

zzgl. 2,- € bar vor Ort für Seminarunterlagen

Benedicta Becker-Balling

16,80 €



Berufliche Fachthemen

Buchführung

Finanzbuchführung 1 - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS01 *Online*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

8 x dienstags, 8 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 22.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €



Finanzwirtschaft - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens gezielt planen und steuern.

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

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

403GS05 *Online*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €

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*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 08.11.2022
Online-Seminar

250,- €



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*

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

ab 08.11.2022

Online-Seminar

250,- €

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*

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

ab 08.11.2022

Online-Seminar

250,- €

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*

8 x dienstags, 8 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 22.11.2022

Online-Seminar

250,- €

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*

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

ab 08.11.2022

Online-Seminar

250,- €



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 08.11.2022

Online-Seminar

150,- €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de



Wichtiger Hinweis:

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

Xpert Business Prüfung

Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie auf Wunsch eine Prüfung ablegen.

Die Prüfungen finden nach den Richtlinien der Landesverbände Bayern und Baden-Württemberg statt und erstrecken sich über den gesamten Stoff, der im jeweiligen Kurs gelehrt wurde. Die bestandene Prüfung und die erzielte Leistung werden mit einem Prüfungszertifikat bescheinigt.

Termine und Gebühren werden noch bekannt gegeben.

Bitte geben Sie bereits bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS14 *Online*

Termine und Gebühren auf Anfrage

75,- €

Sprachen





Sprachen

Wir bieten Sprachkurse für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Fortgeschrittene an. Bei einigen Kursen gibt es eine Vorbesprechung, in der Sie erfahren, ob Sie mit Ihrem Sprachniveau in den Kurs passen. Wir empfehlen Ihnen, auf der Homepage www.vhseinstufungstest.de vorab Ihre Fähigkeiten zu testen.

Niveaustufen

- **Anfänger*innen** Elementare Sprachverwendung
- **Mittelstufe** Selbständige Sprachverwendung
- **Fortgeschrittene** Kompetente Sprachverwendung

B1

A2

A1

- kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden
- kann sich und andere vorstellen, dazu Fragen stellen und beantworten

- kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in unmittelbarem Zusammenhang verstehen
- kann sich in einfachen routinemäßigen, unkomplizierten und vertrauten Situationen verständigen
- kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge beschreiben

- kann Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge geht
- kann die meisten Situationen auf Reisen im Sprachgebiet bewältigen
- kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Anfänger*innen

Anfänger*innen

Mittelstufe



C2

C1

B2

- kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen
- kann im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen
- kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler möglich ist
- kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben

- kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken
- kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen
- kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und seine Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen

- kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen
- kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben
- kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen

Mittelstufe

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene



Englisch



Improve your English

Join us in this General English course with an emphasis on speaking. Learn something new, revise some vocabulary and grammar. Ideally you should have a minimum of 4 years (school English) or 5-6 years (VHS English) experience to get the most out of this course. Course book will be announced at the start of the course.

711BI1 Bischberg

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 26.09.2022
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau B1
Brid Montgomery

66,- €

English after eight - Refresh your English

Für alle, die ihre Englisch-Grundkenntnisse auffrischen und ausweiten möchten. Neue Teilnehmer*innen sind willkommen. Vorkenntnisse: ca. 3-4 Jahre VHS Englisch oder Grundkenntnisse Schulenglisch (A2). Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

711BI2 Bischberg

15 x montags, 20:15-21:15 Uhr
ab 26.09.2022
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau A2
Brid Montgomery

45,- €

Can we talk?

711BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 26.09.2022
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
English conversation
Helen Bulluck

66,- €

Basics in Business

Immer mehr Arbeiten in Firmen müssen auf Englisch durchgeführt werden. In diesem Kurs geht es um alle notwendigen Basics: E-Mails, telefonieren, Small Talk, Besprechungen mit Kunden etc.

711BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 27.09.2022
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Helen Bulluck

66,- €

Englisch für Kinder

714BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
ab 06.10.2022
Grundschule Burgebrach, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Alter: 3. + 4. Klasse
Angelika Kelker

66,- €

Englisch sprechen

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

711FR1 Frensdorf

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf
für Anfänger*innen - wenige Plätze frei, Anmeldung über die Außenstelle
Angelika Kelker

66,- €

Englisch auffrischen

711LT1 Lauter

10 x montags, 17:30-19:00 Uhr
ab 10.10.2022
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Niveau A1
Raffaella Schönlein

44,- €

English Conversation

711LD1 Litzendorf

15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 06.10.2022



Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Wiedereinsteiger*innen
Steven Ojoo

66,- €

English for holiday and conversation

Verschiedene Themen um Kultur und Reisen - "We take it easy!" Ein Kurs für alle, die sich im Urlaub besser verständigen wollen, nicht nur in bestimmten Situationen im Hotel, am Flughafen oder im Museum, sondern auch ins Gespräch mit den Menschen vor Ort kommen möchten. Erweitern Sie Ihre Kompetenz für Gespräche und Ihre Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz!

711SZ1 Scheßlitz

10 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2022

Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Schesslitz

Lehrmittel werden vor Ort ausgeteilt; zzgl. 3,- € Kopierkosten

Steven Ojoo

44,- €

Französisch



Französisch für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne ihren Urlaub in Frankreich verbringen möchten oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen von Basis-Wortschatz und Grammatikgrundlagen sowie auf dem Üben von einfachen Gesprächen aus typischen Alltagssituationen. Das Lerntempo richtet sich nach dem Niveau der Teilnehmer*innen, auf individuelle Lernwünsche kann auch eingegangen werden. Vorkenntnisse erforderlich: Üben der Inhalte der A1-Stufe anhand von einfachen Lektüren und entsprechenden Übungen. Lehrbuch: Voyages Neu A1 ab Lektion 11B -

Klett Verlag

5 Minuten-Lektüren - Où est le thym ? Pons Verlag

721GS1 *Online*

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

ab 06.10.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Niveau A1, 6.

Fortsetzung; nur wenige Plätze frei

Anne Delval-Gschaider

66,- €

Französisch AG

Einfach und spielerisch eine neue Fremdsprache lernen: Du bist zwischen Klasse 7 und Klasse 10? In der neuen AG am Donnerstagnachmittag gibt es eine Einführung in die französische Sprache - am Ende des Schuljahres wird Du die einfachsten Grundbasics der Fremdsprache beherrschen (z.B. Dich vorzustellen, einen kurzen Brief/E-Mail schreiben und vieles mehr). Das Beste: Es gibt keine Noten, keinen Druck, keine verpflichtenden Hausaufgaben und keinen Stress. Die Grammatik wird mit viel Praxisbezug erklärt und es wird um interessante Themen gehen.

721BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 15:45-17:15 Uhr
ab 29.09.2022

Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach

für Schüler*innen - 7. - 10. Klasse - Niveau A1

Andreas Brütting

66,- €

Französisch

721BU2 Burgebrach

15 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 29.09.2022

Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach

Niveau A1; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Andreas Brütting

66,- €

Französisch für Anfänger

Mit Schwung und Erfolg Französisch lernen! Der Kurs eignet sich für Anfänger- und Wiedereinsteiger*innen, die Französisch in einfachen Sprechsituationen des Alltags anwenden und die Kultur und Gesellschaft Frankreichs kennenlernen möchten. Auf Aussprache, Grammatik und Wortschatz und genügend Zeit zur



Sprachen

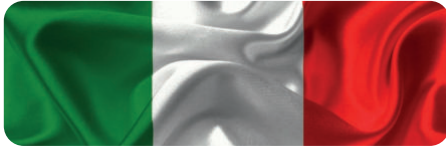
Wiederholung des Gelernten wird gleichermaßen Wert gelegt.

Lehrbuch "Voyages neu A1" (Klett Verlag)

721LD1 Litzendorf

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Niveau A1; auf Anfrage: 09505 /1446
Elena Siener

Italienisch



Italienisch

731BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 28.09.2022
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A2
Tanja Reichert **66,- €**

731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 26.09.2022
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für absolute Anfänger*innen
Tanja Reichert **66,- €**

731SZ1 Scheßlitz

Sa., 22.10.2022, 9:00-15:00 Uhr
Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Schesslitz
Nie mehr sprachlos im Urlaub; ohne Buch, für absolute Anfänger
Tanja Reichert **18,- €**

731ZA1 Zapfendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 28.09.2022
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen; Niveau A1 - Teil 2; Lehrbuch: Allegro A1
Cristina Lebert **66,- €**

Spanisch



Spanisch

741BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2022
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
für Anfänger*innen
Tanja Reichert **66,- €**

741HD1 Herrnsdorf

12 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 29.09.2022
♿ Klassenraum, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
6. Fortsetzung - ab Beginn des Lehrbuchs Caminos neu B1 (Klett)
Claudia Inés Calzada Lozano **52,80 €**

741ME1 Memmelsdorf

10 x freitags, 16:00-17:30 Uhr
ab 23.09.2022
Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"; Redewendungen in Alltagssituationen; 4. Fortsetzung
Claudia Inés Calzada Lozano **44,- €**

741PE1 Pettstadt

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.09.2022
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für Anfänger*innen, 2. Fortsetzung
Tanja Reichert **66,- €**

741SZ1 Scheßlitz

Sa., 08.10.2022, 9:00-15:00 Uhr
Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
Nie mehr sprachlos im Urlaub; ohne Buch, für absolute Anfänger
Tanja Reichert **18,- €**

Gesundheit und Fitness





Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

Intensive Yoga

Intensive Yoga, eine moderate Form des Ashtanga, gehört zu den beliebtesten Formen des ganzheitlichen, asiatischen Körpertrainings. Es ist nicht nur eine wirkungsvolle Bodystyling-Methode, sondern soll auch Geist und Sinne in Balance bringen.

121GS3 *Online*

17 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 29.09.2022

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

Désirée Dümmel

51,- €

Vinyasa-Yoga

Beim Vinyasa-Yoga steht der fließende Übergang zwischen den einzelnen Asanas (Haltungen) und die Verbindung von Atem und Bewegung im Vordergrund. In den fünf Terminen fließen wir durch kraftvolle Sequenzen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Wir üben gemeinsam z.B. den Sonnengruß, Hüftöffner, Vor- bzw. Rückbeugen und nehmen uns auch Zeit für die meditative Schlußentspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Decke, bequeme Kleidung.

121BN7 Baunach

5 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
ab 08.10.2022

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach

Julia Busch

44,- €

Sanftes Rückenyo

Geeignet für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und ältere Teilnehmende. Es wird im Besonderen auf mögliche Einschränkungen der Teilnehmenden eingegangen. Die Yogaübungen sind sanft und die Entspannung und das Spüren werden noch mehr betont. Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke für die Endentspannung, bequeme Kleidung.

121BR1 Breitengüßbach

15 x montags, 19:45-20:45 Uhr
ab 26.09.2022

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Swetlana Artes

45,- €

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

15 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 28.09.2022

Gemeinschaftsraum, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Stefanie Vogt

66,- €

121BH1 Buttenheim

5 x dienstags, 17:15-18:45 Uhr
ab 27.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 1 - ausgebucht -
Ingrid Müller

22,- €

121BH2 Buttenheim

5 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 27.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 2 - ausgebucht -
Ingrid Müller

22,- €

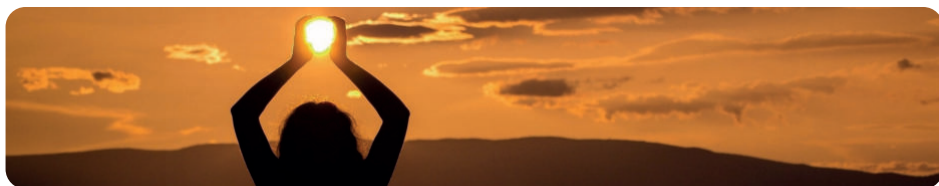
121BN2 Baunach

15 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 28.09.2022

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach

Kurs 2; - ausgebucht -
Saskia Viering

66,- €



121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 14.09.2022

Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftshaus Reckenneusig, Berggasse, Baunach
- ausgebucht -
Malwine Besch

66,- €

121BN5 Baunach

10 x freitags, 9:30-11:00 Uhr
ab 30.09.2022

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
Alexandra Schaller

44,- €

121BN6 Baunach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 13.09.2022

Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftshaus Reckenneusig, Berggasse, Baunach
Malwine Besch

66,- €

121BR2 Breitengüßbach

15 x montags, 18:15-19:45 Uhr
ab 26.09.2022

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach
Yoga Vidya, Mittelstufe fordernd
Swetlana Artes

66,- €

121BU1 Burgebrach

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 27.09.2022

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 1 - Anmeldung über die Außenstelle:
09546/5228
Dr. Sita Narayan-Schürger

66,- €

121BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2022

Bürgersaal, Bürgerhaus, Hauptstr. 11a, Burgebrach
Kurs 2; für Fortgeschrittene
Karin Zier

66,- €

121BU3 Burgebrach

15 x montags, 16:30-18:00 Uhr
ab 26.09.2022

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Mittelstufe - Anmeldung über die Außenstelle:
09546/5228
Dr. Sita Narayan-Schürger

66,- €

121BU4 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 12.10.2022

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach
am Vormittag - Anmeldung über die Außenstelle:
09546/5228
Dr. Sita Narayan-Schürger

66,- €

121DR1 Drosendorf

15 x montags, 17:15-18:30 Uhr
ab 26.09.2022

Turnsaal, Grundschule, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger*innen
Anna Then

56,25 €

121DR2 Drosendorf

15 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 26.09.2022

Turnsaal, Grundschule, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 2; für "frühe Vögel"
Andrea Grasser

66,- €

121EB1 Ebrach

10 x dienstags, 18:45-20:15 Uhr
ab 13.09.2022

Gemeinschaftsraum, Pfarrheim Haus Johannes, Horbachweg 5, Ebrach
Gunther Martin

44,- €

121FR1 Frensdorf

15 x dienstags, 16:15-17:30 Uhr
ab 27.09.2022

St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf
intensiv
Anna Then

55,- €



Gesundheit und Fitness

121FR2 Frensdorf

15 x dienstags, 17:40-18:55 Uhr
ab 27.09.2022

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

Mix

Anna Then 55,- €

121GS2 *Online*

15 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 28.09.2022

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

Cordula Schmidt 45,- €

121HE1 Heiligenstadt

10 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 29.09.2022

Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Bitte mitbringen: Kleidung, Yogamatte, Decke und ein (Yoga)-Kissen
Sonja Deason 44,- €

121KE1 Kemmern

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 17.10.2022

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
- ausgebucht -
Susanne Goth 66,- €

121KE2 Kemmern

15 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 29.09.2022

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
- ausgebucht -
Birgit Weinmann 66,- €

121KE3 Kemmern

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 27.09.2022

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
für Anfänger
Petra Huber 66,- €

121KE4 Kemmern

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 27.09.2022

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Petra Huber 66,- €

121LD1 Litzendorf

15 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr
ab 21.09.2022

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

Kurs 1

N.N. 66,- €

121LD2 Litzendorf

15 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr
ab 21.09.2022

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

Kurs 2

N.N. 66,- €

121LD3 Litzendorf

15 x montags, 16:45-18:15 Uhr
ab 26.09.2022

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

Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen
Stefanie Vogt 66,- €

121LT1 Lauter

15 x donnerstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 22.09.2022

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Yoga-Übungen für Körper und Seele
Petra Antrack 45,- €

121MD1 Merkendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022

Alte Schule, Lindenstr. 2, Memmelsdorf-Merkendorf
Petra Antrack 45,- €

121ME1 Memmelsdorf

15 x donnerstags, 20:30-21:30 Uhr
ab 22.09.2022

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
- ausgebucht - Kurs 1; Körperhaltung, Atemtechnik, Ausstrahlung
Alexandra Reuß 45,- €



121ME3 Memmelsdorf

10 x samstags, 16:00-17:30 Uhr
ab 24.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Kurs 3; Training für den Rücken und gegen
verkürzte Muskulatur
Agnes Hümmer

44,- €

121ME6 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 28.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Kurs 1; für Geübte
Sabine Kirsche

66,- €

121ME7 Memmelsdorf

15 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Rücken- und Faszienyoga
Agnes Hümmer

45,- €

121MK1 Melkendorf

18 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 27.09.2022
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebaut
Alexandra Schaller

79,20 €

121MU1 Mühlendorf

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 26.09.2022
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 1
Birgit Weinmann

66,- €

121MU2 Mühlendorf

15 x montags, 19:35-21:05 Uhr
ab 26.09.2022
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 2
Birgit Weinmann

66,- €

121PE3 Pettstadt

15 x mittwochs, 19:00-20:15 Uhr
ab 28.09.2022
Schulungsraum, Feuerwehrhaus, Ohmstraße
4, Pettstadt
Carola Looshorn

55,- €

121PE4 Pettstadt

15 x mittwochs, 20:30-21:45 Uhr
ab 28.09.2022
Schulungsraum, Feuerwehrhaus, Ohmstraße
4, Pettstadt
Carola Looshorn

55,- €

121PE6 Pettstadt

10 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 10.11.2022
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Marcela Oildashi

30,- €

121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
ab 27.09.2022
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 1
Christine Eichelsdörfer

66,- €

121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 27.09.2022
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 2
Christine Eichelsdörfer

66,- €

121RA3 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 29.09.2022
Saal, Sportheim Ebing, Ringstraße 3, Rattels-
dorf-Ebing
Kurs 3
Carola Looshorn

66,- €

121SD1 Strullendorf

10 x mittwochs, 8:15-9:45 Uhr
ab 28.09.2022
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,
Strullendorf-Amlingstadt
Ingeborg Moritz

44,- €

121SF1 Schlüsselfeld

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 28.09.2022
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 15,
Schlüsselfeld
Yoga und Entspannung
Ingrid Schumann

66,- €



Gesundheit und Fitness

121ST2 Stegaurach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 27.09.2022
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
für Geübte
Sabine Kirsche **66,- €**

121SZ1 Scheßlitz

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2022
Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1, Schesslitz
Kurs 1
Ursula Rau **52,80 €**

121SZ2 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 27.09.2022
Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1, Schesslitz
Kurs 2
Roswitha Schmid **66,- €**

121TG1 Tütschengereuth

10 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 27.09.2022
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Gabriele Sachs **44,- €**

121TG2 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 22.09.2022
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Elfriede Wacker **66,- €**

121TG3 Tütschengereuth

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 18.10.2022
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Barbara Ott **66,- €**

121TG4 Tütschengereuth

15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 18.10.2022
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Barbara Ott **66,- €**

121TR1 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 28.09.2022
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr. 13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle
Monika Heublein **66,- €**

121TR2 Trabelsdorf

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr. 13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle
Monika Heublein **66,- €**

121UN1 Unterhaid

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 26.09.2022
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Oberhaid-Unterhaid
Simone Horn **66,- €**

121ZA1 Zapfendorf

15 x montags, 18:15-19:30 Uhr
ab 26.09.2022
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Andrea Grasser **55,- €**

Yoga für Kinder

In einer kleinen Gruppe werden wir spielerisch und ohne Konkurrenzdruck die Yogapositionen üben, spielen, singen, basteln und gemeinsam viel Spaß und Freude erleben. Gefördert werden: Achtsamkeit, Selbstbewusstsein, Körpergefühl, Motorik, sinnliche Wahrnehmung, Konzentration, u.v.m.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

121DR3 Drosendorf

15 x samstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 01.10.2022
Turnsaal, Grundschule, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Alter 5 bis 10 Jahre
Andrea Grasser **45,- €**



Yoga für Teens

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

121DR4 Drosendorf

15 x samstags, 10:30-11:30 Uhr
ab 01.10.2022

Turnhalle, Grundschule, Kapellenstr. 38, Memmelsdorf-Lichteneiche
ab 11 Jahren
Andrea Grasser

45,- €

Yoga im Kloster

Entspannungswochenende in der Abtei Maria Frieden in Kirchschletten (Zapfendorf)
Sich einfach einmal für zwei Tage vom stressbeladenen Alltag lösen, gemeinsam wandern, in der klösterlichen Stille Ruhe finden, von der guten Klosterküche (auch vegetarisch) stärken lassen und Kraft schöpfen mit Yoga, Atemübungen und Meditation, um den Anforderungen des modernen Lebens gelassen begegnen zu können. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte und festes Schuhwerk für Spaziergang mitbringen.

Leistungen: Übernachtung in Einzel- oder Doppelzimmern, Vollpension (2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Kaffee und 2x Abendessen). Die Teilnahme am religiösen Klosterleben ist möglich.

Kurzprogramm:

Samstag, 21. Oktober 2022

Selbstanfahrt zum Kloster, Einführung, Führung durch die Klosteranlage, Yoga, Atem- und Meditationsübungen.

Sonntag, 23. Oktober 2022

Yoga, Atem- und Meditationsübungen, Abreise
Anmeldeschluss: 12. September 2022 (spätere Anmeldung möglich bei freien Plätzen, nach Absprache).

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

121GS1 Geschäftsstelle

Fr., 21.10.2022, ab 16:00 Uhr
bis So., 23.10.2022, 14:00 Uhr

Klosterabtei Maria Frieden, Kirchschletten 30, Zapfendorf-Kirchschletten
Wochenendseminar mit Übernachtung
Maria Seltzer

239,- €

Hatha-Yoga

"Der Körper lebt in der Vergangenheit und der Geist in der Zukunft, im Yoga begegnen sie einander in der Gegenwart"-B.K.S. Iyengar
Mit Hilfe der Atmung (Pranayama) holt der Körper über Asanas den Geist in die Gegenwart zurück und entspannt beides.

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

121HA1 Hallstadt

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 27.09.2022

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

66,- €

121HA2 Hallstadt

15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 27.09.2022

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

66,- €

121TF1 Tiefenellern

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 26.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
- ausgebucht -
Melanie Behr

66,- €

121TF2 Tiefenellern

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 26.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
- ausgebucht -
Melanie Behr

66,- €

Yoga auf dem Stuhl

Yoga kann jeder üben. Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen.
Asanas - Atemübungen - Entspannung sitzend auf dem Stuhl und stehend neben dem Stuhl.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, feste Baumwolldecke

121HA3 Hallstadt

15 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr
ab 27.09.2022

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

66,- €



121LD4 Litzendorf

15 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 26.09.2022

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

Monika Budig

45,- €

Yoga für die Wirbelsäule

121HA4 Hallstadt

15 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 28.09.2022

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

Swetlana Artes

45,- €

Yogalates

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

121ME5 Memmelsdorf

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 26.09.2022

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

Margit Lang

45,- €

Faszien-Yoga

121PE2 Pettstadt

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 10.10.2022

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann

30,- €

Yoga für Kinder (7 - 10)

121PE5 Pettstadt

10 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 10.11.2022

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 7 - 10 Jahre
Marcela Oildashi

30,- €

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Die Übungen für Rücken und Schultern mobilisieren die Wirbelsäule, lösen Anspannungen im Rücken und der Schultermuskulatur. Die

Übungen für den Nacken sind speziell gegen Verspannungen. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen diesen Prozess. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen wenn vorhanden.

121TU1 Trunstadt

12 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr
ab 29.09.2022

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

Alla Kogler

52,80 €

Yoga für Männer

121TG5 Tütschengereuth

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 26.09.2022

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth

Patrick Moos

55,- €

121TG6 Tütschengereuth

15 x montags, 19:30-20:45 Uhr
ab 26.09.2022

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth

Patrick Moos

55,- €

Yoga für den Rücken

121ZA2 Zapfendorf

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr
ab 26.09.2022

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

55,- €

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



Qi Gong

Qi Gong

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

120AM1 Amlingstadt

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 21.09.2022
Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rita Rauschenbach **44,- €**

120BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2022
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
für alle Sinne
Anneliese Denzler **45,- €**

120BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 1
Anneliese Denzler **45,- €**

120BU3 Burgebrach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 29.09.2022
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 2
Anneliese Denzler **45,- €**

120LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 8:15-9:30 Uhr
ab 20.09.2022
☯ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf - Kurs 1
Johann Endres **56,25 €**

120LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 9:35-10:50 Uhr
ab 20.09.2022
☯ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 2
Johann Endres **56,25 €**

120LD3 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:45-20:00 Uhr
ab 21.09.2022
☯ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 3
Johann Endres **56,25 €**

120ME1 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 10:15-11:30 Uhr
ab 28.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; Bewusste Atmung und Bewegung - Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation
Heidi Krinner **37,50 €**

120ME2 Memmelsdorf

12 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 28.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 2; Bewusste Atmung und Bewegung - Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation
Heidi Krinner **36,- €**

120RH1 Rothensand

10 x montags, 16:15-17:15 Uhr
ab 26.09.2022
Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
für Anfänger*innen
Claudia Dürbeck **30,- €**

120SA1 Sassanfahrt

10 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 20.09.2022
Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Röbersdorf
- ausgebucht -
Rita Rauschenbach **44,- €**



120SA2 Sassanfahrt

10 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr
ab 21.09.2022

Bürgerhaus Alte Schule, Sassanfahrter Haupt-
str. 35, Hirschaid-Sassanfahrt
- ausgebucht -
Rita Rauschenbach

44,- €

120ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
ab 28.09.2022

Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Ste-
gaurach
Ingeborg Denzler

45,- €

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: Matte, evtl. Decke,
dicke Socken oder leichte Indoor-Schuhe und
bequeme Kleidung.

120SZ1 Scheßlitz

15 x donnerstags, 19:15-20:30 Uhr
ab 29.09.2022

Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1,
Schesslitz
Johann Endres

56,25 €

Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems

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

120GU1 Gundelsheim

Sa., 08.10.2022, 14:00-18:00 Uhr

Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gun-
delsheim
bitte Yoga-Matte und eigenes Handtuch mit-
bringen

Heidi Krinner

12,- €

Qi Gong und Meditation

120RH2 Rothensand

10 x montags, 17:45-19:00 Uhr
ab 26.09.2022

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hir-
schaid-Rothensand
- ausgebucht -
Claudia Dürrbeck

37,50 €

Qi Gong - Pflege der Lebens- kraft

Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen
chinesischen Medizin. Wichtige Übungsele-
mente sind Körperhaltungen und -bewegun-

Tai Chi

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine meditative Bewegungs-
kunst 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 mit-
bringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschu-
he oder dicke Socken.

128SD1 Strullendorf

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 26.09.2022

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

Übungsgruppe für Fortgeschrittene (Voraus-
setzung: Anfänger*innenkurs)

Monika Pilz

45,- €

128SD2 Strullendorf

15 x montags, 20:00-21:00 Uhr
ab 26.09.2022

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

Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Monika Pilz

45,- €



128SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 27.09.2022

Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld

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

128ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 29.09.2022

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
mit Vorkenntnissen
Johann Endres **45,- €**

nen jeden Alters und Fitnesszustandes ausgeführt werden.

120ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 29.09.2022

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Johann Endres **45,- €**

120ZA2 Zapfendorf

Sa., 24.09.2022, 10:00-13:00 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Johann Endres **12,60 €**

Vermischte Methoden

Faszien-Entspannung

122HI1 Hirschaid

15 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 28.09.2022

Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Leandro Fernandes **45,- €**

Yogilates

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

121SS1 Seußling

16 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.09.2022

Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.
27, Altendorf-Seußling
Pilates meets Yoga
Désirée Dümmel **48,- €**

Taiji-Qigong 18

Eine beliebte Abfolge erfolgreich erprobter Qigong-Übungen, die dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden entspringen. Charakteristisch sind die Ruhe, Harmonie und Entspannung in der Bewegung. Verbunden mit tiefem Atmen wirken die Übungen sanft und stabilisierend zugleich, verbessern die Koordination, aktivieren den Stoffwechsel und fördern die Bewusstheit im Hier und Jetzt. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können von Erwachse-

Entspannung und Meditation

Indian Balance

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht. Indian Balance - das fließende indiansche Body-Mind-Soul-Programm für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt. Indian Balance besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktion. Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination werden dadurch trainiert. Die begleitende Musik fördert Motivation und Stressabbau. Indian Balance ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und schnell erlernbar.

122AL1 Altendorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2022

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Sabine Stappenbacher **45,- €**

122AL2 Altendorf

15 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 27.09.2022

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Sabine Stappenbacher **45,- €**



Waldbaden - Workshop

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

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

122AL3 Altendorf

Sa., 08.10.2022, 9:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Hiltrud Pornschlegel

14,- €

Innere Balance durch Meditation

Zur Anwendung kommen verschiedene Techniken wie Vipassana, Herzchakra, Metta Bhavana aber auch ZEN, Progressive Muskelentspannung, Bodyscan sowie Traum- und Phantasiereisen, um die Möglichkeiten zu erfahren, die Ihnen Meditation bietet. Lernen Sie, welche Aspekte der Meditation Sie in Ihr Leben integrieren können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Unterlage, Kissen, Decke, evtl. warme Socken.

123BR1 Breitengüßbach

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

ab 29.09.2022

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Birgit Weinmann

36,- €

Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung geht es um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. In einer bestimmten Reihenfolge werden zunächst nacheinander bestimmte Muskelgruppen angespannt, kurz gehalten und dann wieder gelöst. Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen An- und Entspannung und den Empfindungen, die damit einhergehen, gerichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Unterlage, Kissen, Decke und evtl. Socken.

123BR2 Breitengüßbach

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

ab 29.09.2022

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Birgit Weinmann

36,- €

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Selbstbeeinflussung beruht. Es ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Durch stufenweises Üben leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Autogenes Training kann helfen, körperliche Beschwerden zu lindern und Stress zu reduzieren. Bitte mitbringen: Isomatte, Decken, Kissen, bequeme Kleidung.

122ST1 Stegaurach

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

ab 13.10.2022

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach - Grundkurs

Jana Harrison

44,- €

122ST2 Stegaurach

10 x mittwochs, 17:30-18:45 Uhr

ab 28.09.2022

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach - für Fortgeschrittene

Jana Harrison

37,50 €

122UN1 Unterhaid

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

ab 06.10.2022

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

für Fortgeschrittene, mit Meditation - Kurs 1 - Anmeldung über die Außenstelle: 09503/5382

Petra Then

30,- €

122UN2 Unterhaid

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

ab 06.10.2022

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

für Fortgeschrittene, mit Meditation - Kurs 2 - Anmeldung über die Außenstelle: 09503/5382

Petra Then

30,- €



Feldenkrais

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Sie erlernen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Dadurch sollen Koordination und Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken und kleines Kissen.

124LD1 Litzendorf

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 22.09.2022
Ingrid Schumann

30,- €

Feldenkrais bewegt

121ME4 Memmelsdorf

10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr
ab 30.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Anke Lang

30,- €

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der

Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

170AL1 Altendorf

9 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 19.09.2022
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Kurs 1, Gruppe 1, alle 14 Tage - ausgebucht -
Vivian Schirner

27,- €

170AL11 Altendorf

9 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2022
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Kurs 1, Gruppe 2, alle 14 Tage - ausgebucht -
Vivian Schirner

27,- €

170AL2 Altendorf

9 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 19.09.2022
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Kurs 2, Gruppe 1, alle 14 Tage - ausgebucht -
Vivian Schirner

27,- €

170AL21 Altendorf

9 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 26.09.2022
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Kurs 1, Gruppe 2, alle 14 Tage - ausgebucht -
Vivian Schirner

27,- €

170AM1 Amlingstadt

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2022
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,
Strullendorf-Amlingstadt
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rosalinde Brechtefeld

30,- €

170B11 Bischberg

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 10.10.2022
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Andrea Wirth

45,- €



Gesundheit und Fitness

170BI2 Bischberg

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 10.10.2022
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Andrea Wirth **45,- €**

170BN1 Baunach

15 x montags, 17:15-18:15 Uhr
ab 12.09.2022
Veranstaltungsraum, Sportheim FC Baunach,
Bahnhofstraße 12, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule
Rosi Heusinger **45,- €**

170BN2 Baunach

15 x dienstags, 17:25-18:25 Uhr
ab 13.09.2022
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 2; mit Rückenschule
Rosi Heusinger **45,- €**

170BN3 Baunach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 22.09.2022
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für
Körper und graue Zellen
Ina Hofmann **45,- €**

170BN4 Baunach

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 22.09.2022
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für
Körper und graue Zellen
Ina Hofmann **45,- €**

170BR2 Breitengüßbach

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 04.10.2022
♿ Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüß-
bach
Dagmar Schön Müller **45,- €**

170BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2022
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
-ausgebucht -
Marion Schreiner **45,- €**

170BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2022
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
-ausgebucht -
Juliane Schmitt **47,50 €**

170DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 15.09.2022
Gemeinschaftsraum, Dorgendorf, Lauterer Weg
1, Baunach-Dorgendorf
Rosi Heusinger **45,- €**

170DO3 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 15.09.2022
Gemeinschaftsraum, Gemeinschaftsraum Re-
ckenneusig, Berggasse, Baunach
Rosi Heusinger **45,- €**

170DR1 Drosendorf

15 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
ab 28.09.2022
Turnsaal, Grundschule, Am Steinig 15, Mem-
melsdorf-Drosendorf
Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in
den Tag
Michaela Weber **45,- €**

170EU1 Erlau

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 21.09.2022
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
-ausgebucht -
Regina Burkard **45,- €**

170FR1 Frensdorf

16 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2022
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Katharina Sitzmann **48,- €**

170GE1X Geisfeld

15 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 26.09.2022
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-
Geisfeld
Sonja Brückner **45,- €**

170GU1 Gundelsheim

12 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 27.09.2022
Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2,



Gundelsheim
Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschulung - nach Jacobsen. Für Frauen.
Ursel Baur

36,- €

170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 27.09.2022
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule;
Roswitha Neugebauer

45,- €

170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 8:45-9:45 Uhr
ab 28.09.2022
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule;
Roswitha Neugebauer

45,- €

170HA1 Hallstadt

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 06.10.2022
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Kathrin Sörgel

45,- €

170HA2 Hallstadt

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 06.10.2022
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Kathrin Sörgel

45,- €

170HI1 Hirschaid

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 26.09.2022
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Kurs 1
Ingrid Pamperl

45,- €

170HI2 Hirschaid

15 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 26.09.2022
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Kurs 2
Ingrid Pamperl

45,- €

170KE1 Kemmern

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 17.10.2022
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kem-
mern
Hubert Aumüller

45,- €

170LD1 Litzendorf

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 19.09.2022
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Carmen Strohmeier-Kaiser

45,- €

170LD2 Litzendorf

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 22.09.2022
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Brigitte Schmalte

45,- €

170LO1 Lohndorf

17 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 19.09.2022
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-
Lohndorf
Michaela Weber

51,- €

170LT1 Lauter

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 13.09.2022
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter - a u s g e b u c h t -
Rosi Heusinger

45,- €

170ME6 Memmelsdorf

15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr
ab 27.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf -> 60 plus <-
Angelika Bohlender

45,- €

170MK1 Melkendorf

17 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 30.09.2022
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
Claudia Schmittner

51,- €

170MO1 Mönchsambach

15 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 22.09.2022
Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burge-
brach-Mönchsambach
- ausgebucht -
Lydia Knauer

45,- €

170RE2 Reckendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.09.2022
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am
Sportzentrum", Reckendorf
Silvia Blechinger

45,- €



Gesundheit und Fitness

170RO1 Röbersdorf

17 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 29.09.2022
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr

51,- €

170RO2 Röbersdorf

17 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 21.09.2022
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf
Katharina Sitzmann

51,- €

170SF1 Schlüsselfeld

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 29.09.2022
Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15, Schlüsselfeld
Kurs 1 - ausgebucht -
Gisela Ottenschläger

45,- €

170SF2 Schlüsselfeld

15 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 29.09.2022
Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15, Schlüsselfeld
Kurs 1 - ausgebucht -
Gisela Ottenschläger

45,- €

170SH1 Steppach

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2022
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden
Kurs 1
N.N.

45,- €

170SH2 Steppach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden
Kurs 2
N.N.

45,- €

170SM1 Schammelsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.09.2022
☐ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Katharina Sitzmann

45,- €

170ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 28.09.2022
Schulturnhalle, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
Marion Schreiner

45,- €

170ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen
- ausgebucht -
Marion Schreiner

45,- €

170TG1 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 29.09.2022
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Lydia Knauer

45,- €

170ZE1 Zeegendorf

15 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 04.10.2022
Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-Zeegendorf
mit Entspannung
Monika Schmitt

45,- €

Organgymnastik

Unter Organgymnastik verstehen wir besondere Haltungs-, Bewegungs- und Dehnübungen, die Kraft und Umfang der Atmung nachhaltig verbessern sollen.

171BI1 Bischberg

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2022
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Kurs 1 - ausgebucht -
Elke Heymann

45,- €

171BI2 Bischberg

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Kurs 2 - ausgebucht -
Elke Heymann

45,- €



Rückenfit/Rückentraining

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

170LT2 Lauter

10 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 28.09.2022
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Fabienne Eirich **30,- €**

Fit im Rücken

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

170ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2022
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelndorfer Str. 13, Memmelsdorf
Margit Lang **45,- €**

Dehnen und Stretchen

Durch die richtige Dehnung erreichen wir mehr Beweglichkeit, verringern Schmerzen in der Muskulatur und machen das Bindegewebe flexibel. Spannungen werden gelöst. Für alle Altersgruppen geeignet.

170ME2 Memmelsdorf

10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 27.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
Angelika Bohlender **30,- €**

Rückenmix

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

170ME4 Memmelsdorf

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 06.10.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene
Dagmar Schön Müller **45,- €**

Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus

170RE3 Reckendorf

15 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 28.09.2022
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Elsbeth Langbein **45,- €**

Wichtiger Hinweis:

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



Fitnessstraining

Fitnessstraining "Athletic Moves"

Athletic Stretch, Athletic Moves und Athletic Flow - diese drei Elemente zusammen ergeben die "Athletic Rituals", ein All-inclusive-Fitnespaket. Es besteht aus drei Elementen: Stretching-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden dabei zu einem effektiven Ganzkörper-Workout kombiniert und sorgen gemeinsam für starke Muskeln, kräftige Gelenke, eine schöne, aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit - und jede Menge Fitness.

143GS1 *Online*

17 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 29.09.2022

für den ganzen Körper - Kurs in der vhs.cloud.
Live-Termine über Zoom.
Désirée Dümmel

51,- €

Body Workout

143GS2 *Online*

10 x freitags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Videoaufzeichnungen stehen 14 Tage zur Verfügung
Veronika Eberlein

30,- €

Fatburner

In diesem Kurs werden Schrittkombinationen mit Cardio-Einheiten und Übungen kombiniert, die auf bestimmte Körperpartien ausgerichtet sind. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der körperlichen und geistigen Widerstandsfähigkeit, Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Figurformung und vor allem viel Spaß! Es handelt sich um ein ausdauerorientiertes Fitnessstraining mit Musik. Wer einen Step, kleine Gewichte, Bänder etc. zur Verfügung hat kann diese nach Belieben in sein Training mit einbauen. Hilfsmittel sind ausdrücklich kein Muss, sondern nur eine Option.

143GS4 *Online*

10 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 03.10.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Videoaufzeichnungen stehen 14 Tage zur Verfügung

Helena Wohlfart

30,- €

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

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 26.09.2022

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

45,- €

143BN1 Baunach

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 10.10.2022

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

45,- €

143GD1 Grasmannsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.09.2022

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 1; Einstieg jederzeit möglich, Anmeldungen nur nach Rücksprache mit der Außenstelle
Luis Eichinger

50,85 €

143GD2 Grasmannsdorf

15 x montags, 19:35-20:35 Uhr
ab 26.09.2022

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 2; Einstieg jederzeit möglich, Anmeldungen nur nach Rücksprache mit der Außenstelle
Luis Eichinger

50,85 €

143KE1 Kemmern

15 x freitags, 8:30-9:30 Uhr
ab 23.09.2022

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

45,- €



143ME1 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 21.09.2022
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
mit Rückenkräftigung - auch für Männer
Diana Saar

45,- €

143SA1 Sassanfahrt

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.09.2022
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt
Bärbl Flessa

30,- €

143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 27.09.2022
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüs-
selfeld
für sie und ihn
Gisela Ottenschläger

45,- €

143TU2 Trunstadt

15 x mittwochs, 20:10-21:10 Uhr
ab 28.09.2022
Sportheim, Alte Mainstr. 16, Viereth-Trunstadt
Angelika Lahr

45,- €

Body-Workout

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

können das Programm abrunden.

143BH1 Buttenheim

10 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 09.11.2022
Bürgerhaus Dreuschendorf, Schussbachweg
7, Buttenheim
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Ellen Niersberger

30,- €

143BU1 Burgebrach

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 26.09.2022
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Roswitha Ziegler

45,- €

143BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 17:55-18:55 Uhr
ab 27.09.2022
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
Figur pur
Juliane Schmitt

47,50 €

143HI1 Hirschaid

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 27.09.2022
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen
Ricarda Knippen

45,- €

143HI2 Hirschaid

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Leandro Fernandes

45,- €



Gesundheit und Fitness

143LD1 Litzendorf

10 x dienstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 20.09.2022

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

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

Veronika Eberlein

30,- €

143LT2 Lauter

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 19.09.2022

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Brigitte Schmale

45,- €

143ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 27.09.2022

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

Theresa Valintis

55,- €

143MK1 Melkendorf

18 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2022

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

Daniela Pfister

54,- €

143PR1 Priesendorf

16 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 26.09.2022

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf - ausgebucht - Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort

Alexandra Panzer

60,- €

143PR2 Priesendorf

16 x montags, 19:15-20:30 Uhr
ab 26.09.2022

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf Kurs 2; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort

Alexandra Panzer

60,- €

143TF1 Tiefenellern

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 29.09.2022

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

mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;

Veronika Eberlein

45,- €

143TF2 Tiefenellern

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 29.09.2022

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

mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;

Veronika Eberlein

45,- €

Rückengerechtes Muskelaufbautraining

143DR1 Drosendorf

10 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 27.09.2022

Turnsaal, Grundschule, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf

Ursula Ringsgwandl

30,- €

143TU1 Trunstadt

15 x montags, 7:45-9:15 Uhr
ab 26.09.2022

Saal, Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt

evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich

Petra Lamprecht

66,- €

Fitness mit Schwungringen

Das Training mit dem Schwungringen ist denkbar einfach und dennoch sehr effektiv. Das Motto ist Bewegung nach dem Vorbild der Natur: Natürliche Bewegungsabläufe, das Schwingverhalten der Arme, die natürliche Aufrichtung des Oberkörpers usw. Schwungringe von "smovey®" erhalten Sie gegen eine Nutzungsgebühr (5,- €) über die Kursleiterin.

143FR3 Frensdorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2022

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf zzgl. 5,- € für Gerätenutzung bar vor Ort

Sabine Löffelmann

45,- €

Move your Body

Bewegen Sie Ihren Körper mit einem Training, in dem verschiedene Hilfsmittel (u.a. Hanteln, Bänder, Bälle) zum Einsatz kommen. Begleitet von flotter Musik werden die Muskeln für Bauch, Beine, Po und der Rücken sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Kleine Choreografien lassen den Schweiß fließen, die



Freude an der Bewegung steht immer im Vordergrund. Ein Entspannungsteil und Stretching runden die Stunde ab.

143GD3 Grasmannsdorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 13.09.2022

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach - a u s g e b u c h t -
Claudia Reinlein **50,85 €**

Bewegung - Gymnastik - Fitness

143KD1 Ketschendorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 12.09.2022

Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf - a u s g e b u c h t -
Lydia Knauer **45,- €**

143SN1 Schönbrunn

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 28.09.2022

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Lydia Knauer **45,- €**

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 22.09.2022

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Albaby®Dance with Carrier

Hier schaffen wir durch Tanz, Bewegung, Musik und verschiedene Rhythmen eine unterhaltsame Atmosphäre für Mütter und ihre Kindern. Wir achten in unserer Stunde sehr auf die Körperhaltung, schonen den Beckenboden mit unseren Choreografien und verbessern die Koordination und die Balance der Teilnehmer. Wir werden tanzen, lachen und schwitzen. Sie benötigen ein ergonomisches Tragetuch oder Tragetasche geeignet für Ihr Baby.

143LT5 Lauter

5 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 08.11.2022

für Mütter mit Baby (3 Monate bis zu einem Jahr)
Anna-Maria Amling

143RA2 Rattelsdorf

5 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 09.11.2022

Turnraum, Schule Ebing, Hauptstr. 16, Rattelsdorf
für Mütter mit Baby (3 Monate bis zu einem Jahr)
Anna-Maria Amling **15,- €**

Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

150LT2 Lauter

10 x mittwochs, 16:10-17:10 Uhr
ab 05.10.2022

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
ab 6 Jahren
Melanie Falchi **30,- €**

150LT3 Lauter

10 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 13.10.2022

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
von 10-12 Jahren
Bettina Oppelt **30,- €**

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

Vielen Dank!



Thai Bo

Thai Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwon-Do oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

143LD3 Litzendorf

10 x dienstags, 19:45-20:45 Uhr
ab 20.09.2022

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

Veronika Eberlein

30,- €

Funktionelles Ganzkörpertraining

Funktionelles Training bildet Bewegungsabläufe aus dem Alltag ab. Sie lernen eine gesündere Körperhaltung für alltägliche Bewegungen kennen und stärken die beanspruchte Muskulatur. Dadurch verbessern Sie Ihr Körpergefühl und können Verletzungen vorbeugen.

143ME3 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2022

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

Susanne Pager

45,- €

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

10 x montags, 18:00-18:45 Uhr
ab 10.10.2022

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann

22,- €

Outdoor Fitness

In diesem Kurs machen wir einen Kraft-Beweglichkeits-Zirkel mit Übungen und ein paar Schritten lockermendes Laufen. Wir absolvieren die Übungen flüssig hintereinander und so

kommt auch der Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Aspekt bei diesem kraftbetonten Ganzkörpertraining nicht zu kurz. Inhalt: Aufwärmen, Körper-Übungen in Kombination mit Laufen, Wissenswertes zu Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel, Cooldown

143PE4 Pettstadt

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 05.10.2022

Treffpunkt Parkplatz Schulturnhalle, Pettstadt
Oliver Schulz-Mayr

45,- €

Gymnastik zur Stärkung des Muskel- u. Skelettsystems

Bei diesem Kurs wird mit Hilfe von modernen Fitnessgeräten unter fachlicher Anleitung trainiert. Besonders gestärkt wird dabei die Muskulatur und der Bewegungsapparat. Kursentgelt inkl. Nutzungsgebühr für Geräte.

143SZ4 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 27.09.2022

Geräteraum, Juraklinik, Oberend 29, Scheßlitz
Kurs 1

Gabi Fehre-Stolz

87,- €

143SZ5 Scheßlitz

10 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 29.09.2022

Geräteraum, Juraklinik, Oberend 29, Scheßlitz
Kurs 2

Gabi Fehre-Stolz

58,- €

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.

143SZ8 Scheßlitz

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 30.09.2022

Gymnastikraum, Juraklinik, Oberend 29, Scheßlitz

Michaela Rümmer

30,- €



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 28.09.2022

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Schesslitz

Stefanie Wunner

45,- €

Bauch und Rücken intensiv

Training zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Für eine aufrechte Körperhaltung und eine gestärkte Bauch- und Rückenpartie.

143SS1 Seußling

16 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 26.09.2022

Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling

Désirée Dümmel

48,- €

Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit pfiffigen Schrittkombinationen aus dem Jazz, Latino, Hip Hop und Danceaerobic zu brandaktuellen Hits erarbeitet und damit die Kondition und Koordination trainiert. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein kleines Workout zur gezielten Kräftigung der Muskelgruppen und ein abschließendes Stretching.

143TI1X Stackendorf

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 04.10.2022

Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Butenheim

Ellen Niersberger

45,- €

Bauch-Beine-Po

Bauch, Beine, Po

Bei diesem Kurs trainieren wir Bauch, Beine und Po. Zwischendrin sorgen wir mit Stretching für die Entspannung unserer Muskeln und des ganzen Körpers. Geeignet für jeden, der ein kleines Training in seinen Alltag einbauen möchte, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

130B11 Bischberg

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 26.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg

Sandra Deuber

45,- €

130DO1 Dorgendorf

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 19.09.2022

Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf mit Pilates

45,- €

130LD1 Litzendorf

15 x montags, 8:45-9:45 Uhr
ab 19.09.2022

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Carmen Strohmeier-Kaiser

45,- €

130LD2 Litzendorf

5 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 09.11.2022

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Anna-Maria Amling

15,- €

130MU1 Mühlendorf

15 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 29.09.2022

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf

- ausgebucht - Anmeldung nur über die Außenstelle

Christine Neumann

45,- €

130RA2 Rattelsdorf

5 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 07.11.2022

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf - K u r s 2 -

Anna-Maria Amling

15,- €



Gesundheit und Fitness

130SZ1 Scheßlitz

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 30.09.2022

Gymnastikraum, Juraklinik, Oberend 29,
Scheßlitz
Michaela Rümmer **30,- €**

130WA1 Walsdorf

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 28.09.2022

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Roswitha Ziegler **45,- €**

Aerobic

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Ausdauer-Fitnessstraining mit Musik, das mit einer höhenverstellbaren Plattform, dem Step, durchgeführt wird. Die Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining sorgt durch Schrittkombinationen und gleichzeitige Armarbeit für eine hohe Pulsfrequenz und macht dabei eine Menge Spaß.

146BN1 Baunach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2022

Große Aula, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach
Kurs 1
Barbara Krause **45,- €**

146BN2 Baunach

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2022

Große Aula, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach
Kurs 2
Barbara Krause **45,- €**

146BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022

Große Aula, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach
Kurs 3
Barbara Krause **45,- €**

146FR1 Frensdorf

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 21.09.2022

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

und Bauch, Beine, Po
Sandra Deuber **66,- €**

146PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 26.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
u. Bauch, Beine, Po
Ricarda Knippen **45,- €**

146TF1 Tiefenellern

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 29.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
- ausgebucht -
Barbara Krause **45,- €**

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 29.09.2022

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Bur-
gebrach
- ausgebucht - Kurs 1, Anmeldungen nur nach
Rücksprache mit der Außenstelle
Rainer Kaiser **50,85 €**

138GD2 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 19:35-20:35 Uhr
ab 29.09.2022

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Bur-
gebrach
- ausgebucht - Kurs 2, Anmeldungen nur nach
Rücksprache mit der Außenstelle
Rainer Kaiser **50,85 €**

Dance-Aerobic

Ausdauer- und Koordinationstraining, für An-
fänger geeignet!

131HA1 Hallstadt

15 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 30.09.2022

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
-ausgebucht-
MirJam Kaiser **45,- €**

= Veranstaltungsraum ist barrierefrei

www.vhs-bamberg-land.de



Walking / Jogging

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel 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

6 x montags, 16:30-17:30 Uhr

ab 26.09.2022

♿ Treffpunkt Parkplatz Schulturnhalle, Ahornstraße, Breitengüßbach
Anfänger*innen

Linda Einwag

18,- €

Pilates

Pilates mit Rückenfit

125GS1 *Online*

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

ab 22.09.2022

Online-Kurs in der vhs.cloud; Videoaufzeichnungen stehen 14 Tage zur Verfügung

Veronika Eberlein

30,- €

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden durch die Übungen angesprochen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte und bequeme Kleidung.

125BH1 Buttenheim

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

ab 28.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Martina Trende

45,- €

125KE1 Kemmern

15 x montags, 16:45-18:00 Uhr

ab 26.09.2022

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Swetlana Artes

55,- €

125LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr

ab 20.09.2022

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

mit Rückenfit

Veronika Eberlein

45,- €

125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr

ab 27.09.2022

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

Kurs 1; Haltungsschulung

Silke Kallies

45,- €

125ME2 Memmelsdorf

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

ab 27.09.2022

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

Kurs 2; Haltungsschulung

Silke Kallies

45,- €

125RA1 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

ab 29.09.2022

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

Cornelia Geiling

66,- €



Pilates und Faszientraining

125FR1 Frensdorf

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 06.10.2022

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Kurs 1
Gerlinde Ohlmann

30,- €

125FR2 Frensdorf

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 06.10.2022

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Kurs 2
Gerlinde Ohlmann

30,- €

Skigymnastik

Skigymnastik

Wer im Winter beim Skilaufen Erfolg und Vergnügen genießen will, sollte sich körperlich systematisch darauf vorbereiten. Sicherheit im Skisport ohne Skigymnastik ist undenkbar.

135BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2022

Halle 1, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach
Rainer Kaiser

45,- €

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

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2022

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern
N.N.

45,- €

131BG2 Burgellern

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2022

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern
N.N.

45,- €

131HI1 Hirschaid

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2022

♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
50 plus
Ingrid Pamperl

45,- €

131SC1 Staffelbach

15 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 27.09.2022

Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffelbach
Roswitha Ziegler

45,- €

131TS1 Trosdorf

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.09.2022

Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bischofsberg
Ina Hofmann

30,- €

131TU1 Trunstadt

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022

Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt
55plus
Angelika Lahr

45,- €

131ZT1 Zettmannsdorf

10 x freitags, 19:00-20:00 Uhr
ab 16.09.2022

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrenn
- ausgebucht -
Lydia Knauer

30,- €



Gymnastik für Männer

Fitnessstraining für Männer

Fitness zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Männer bekommen hier ein Training, das genau auf sie abgestimmt ist.

143LD2 Litzendorf

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 05.10.2022

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

45,- €

Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senior*innen

In der Seniorengymnastik verbessern wir unsere Kondition durch ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining und machen u. a. Übungen für die Wirbelsäule und für die Beine zur Vorbeugung von Venenleiden.

133AL1 Altendorf

15 x montags, 10:15-11:15 Uhr
ab 26.09.2022

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Ingrid Pamperl

45,- €

133BH1 Buttenheim

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 26.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
Katharina Sitzmann

30,- €

133BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 28.09.2022

Kulturraum, Grasmannsd. Str. 1, Burgebrach
Kurs 1

Gisela Ottenschläger

45,- €

133BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 28.09.2022

Kulturraum, Grasmannsd. Str. 1, Burgebrach
Kurs 2

Gisela Ottenschläger

45,- €

133BU3 Burgebrach

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2022

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach

Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung

Iris Frauenknecht-Rössert

45,- €

133HI1 Hirschaid

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 26.09.2022

Klassenraum, Alte Schule, Kirchplatz 4, Hirschaid

Ingrid Pamperl

45,- €

133HI2 Hirschaid

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 22.09.2022

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
- ausgebucht -

Ingrid Pamperl

45,- €

133RO1 Röbersdorf

17 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 29.09.2022

Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf

Hilde Löhrr

51,- €



Gesundheit und Fitness

133SH1 Steppach

15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 30.09.2022

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus,
Steppacher Berg, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -

Gisela Ottenschläger

45,- €

133SH2 Steppach

15 x freitags, 11:00-12:00 Uhr
ab 30.09.2022

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus,
Steppacher Berg, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -

Gisela Ottenschläger

45,- €

133TU1 Trunstadt

10 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr
ab 04.10.2022

Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trun-
stadt

Claudia Heil

30,- €

133WA1 Walsdorf

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 05.09.2022

Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf
Renate Schlichting

45,- €

133WA2 Walsdorf

15 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 05.09.2022

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
Stuhlgymnastik

Renate Schlichting

45,- €

Gymnastik für Seniorinnen

In der Seniorengymnastik verbessern wir un-
sere Kondition durch ein gezieltes Kreislauf-
und Muskeltraining und machen u. a. Übungen
für die Wirbelsäule und für die Beine zur Vor-
beugung von Venenleiden.

133BI1 Bischberg

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holstein-
weg über Feuerwehr, Bischberg

Wilma Ziegler

45,- €

Sturzprophylaxe

Sicher stehen und gehen - in jedem Alter!
Wenn ältere Menschen stürzen - sei es da-

heim oder unterwegs - folgen oft Kranken-
hausaufenthalte, Schmerzen und dauerhafte
Mobilitätseinschränkungen. Hier können einfa-
che Übungen mit Spaß in der Gemeinschaft
vorbeugen.

133BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 05.09.2022

♿ Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Brei-
tengüßbach

Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221;
zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein

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 Al-
tersgebrechen.

Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit und
Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Klei-
dung, Isomatte.

133SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 17:15-18:15 Uhr
ab 27.09.2022

Gymnastikraum, Juraklinik, Oberend 29,
Scheßlitz

Gabi Fehre-Stolz

45,- €

Fitness für Kopf und Körper

Fit von Kopf bis Zeh

Wir bieten kleine und einfache Übungen im
Sitzen, Stehen oder Gehen je nach persönli-
cher Bewegungsmöglichkeit. Schwerpunkt ist
das gezielte Training von motorischen Leistun-
gen, 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 be-
einflusst werden. Das Angebot ist offen für al-
le, die Kopf und Körper fit halten wollen. Der
Kurs eignet sich für alle Menschen, die auch
im Alter beweglich bleiben wollen, ohne jedoch
sportliche Höchstleistungen anzustreben.



133KE1 Kemmern

10 x dienstags, 14:00-15:00 Uhr

ab 27.09.2022

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht **10,- €**

133KE2 Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr

ab 27.09.2022

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht **10,- €**

Bewegung für die grauen Zellen

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Reaktionsaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: Wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben!

143PE2 Pettstadt

11 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr

ab 06.10.2022

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

Christine Schoierer **33,- €**

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 extra angeben.

137BU1 Burgebrach

10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr

ab 30.09.2022

Halle 3, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach

Alter: 2 - 4 Jahre

Karin Reus **30,- €**

137KE1 Kemmern

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

ab 06.10.2022

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann **45,- €**

137KE2 Kemmern

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

ab 06.10.2022

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann **45,- €**

137PE1 Pettstadt

12 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr

ab 29.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 1,5 - 3 Jahre

Lisa Marie Metschnabl **36,- €**

137PE2 Pettstadt

12 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

ab 29.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 2,5 - 4,5 Jahre

Lisa Marie Metschnabl **36,- €**

137TG1 Tütschengereuth

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

ab 29.09.2022

Turnhalle, Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg

Kurs 1; Alter: 2 - 4 Jahre

Julia Gunreben **30,- €**

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



Babyturnen

Wir sind die "Pampersrocker", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch lernen die Kinder richtiges Verhalten, um draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

137FR1 Frensdorf

15 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 26.09.2022

🚶 Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
für Babys im Krabbelalter mit einem Elternteil
Karin Raabe **45,- €**

Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil

Wir werden immer größer...und schneller und wollen immer mehr entdecken!

Hier könnt ihr toben, turnen, singen, spielen. Wir bauen Höhlen, Rutschen, schlagen Purzelbäume und vieles mehr...

Wenn Sie Lust haben, mit Ihren Kids aktiv zu sein, dann sind Sie hier richtig!

137FR2 Frensdorf

15 x montags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.09.2022

🚶 Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 2
Karin Raabe **45,- €**

137FR3 Frensdorf

15 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 27.09.2022

🚶 Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 3
Karin Raabe **45,- €**

137FR4 Frensdorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 29.09.2022

🚶 Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 2 - 5 Jahre (z.B. mit Geschwisterkindern)
Karin Raabe **45,- €**

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, Geschicklich-

keit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

Sollte keine Altersangabe aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Außenstelle. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes extra angeben.

137RE1 Reckendorf

15 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 26.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Alter: 2 - 4 Jahre
Jutta Eva Schmidt **45,- €**

137RE2 Reckendorf

15 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 26.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Alter: 2 - 4 Jahre
Jutta Eva Schmidt **45,- €**

Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil

137SN1 Schönbrunn

10 x mittwochs, 15:30-16:30 Uhr
ab 28.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
- ausgebucht - Alter: 2 - 3,5 Jahre
Nina Hager, Melissa Berlinger **30,- €**

Gymnastik/Turnen für Kinder

Bewegung, Spiel und Spaß

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und am Spielen. Ziel ist es, durch die Kombination aus Gruppenspielen und Turnen, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, sowie Teamgeist zu fördern. Hierfür werden unterschiedliche Spiel- und Turngeräte eingesetzt.

134HA1 Hallstadt

15 x donnerstags, 15:45-16:45 Uhr
ab 29.09.2022

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
Alter: 4-6 Jahre; -ausgebucht-
Mirjam Kaiser **45,- €**



Turnen für Kinder

134PE1 Pettstadt

16 x freitags, 14:00-15:00 Uhr
ab 30.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 4 - 7 Jahre

Michaela Kaiser, Maria Pflaum

48,- €

134PE2 Pettstadt

16 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 30.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 6 - 11 Jahre

Michaela Kaiser, Maria Pflaum

48,- €

134RE1 Reckendorf

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 22.09.2022

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

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre

Silvia Blechinger, Ralf Werner

45,- €

134RE2 Reckendorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 22.09.2022

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

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

45,- €

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

15 x montags, 14:30-15:15 Uhr
ab 10.10.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 3 - 4 Jahre; in Kooperation mit dem SV 1928 Pettstadt

Norbert Seemüller

33,- €

134PE4 Pettstadt

15 x montags, 15:15-16:15 Uhr
ab 10.10.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 5 - 7 Jahre; in Kooperation mit dem SV 1928 Pettstadt

Norbert Seemüller

45,- €

Spiel und Bewegung für Kinder

134SN1 Schönbrunn

10 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 30.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 3 - 4 Jahre - ausgebucht -

Kathrin Scheller, Natascha Keller, Jasmin Hollet

30,- €

134SN2 Schönbrunn

12 x freitags, 16:15-17:15 Uhr
ab 30.09.2022

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 5 - 6 Jahre - ausgebucht -

Manuela Müller, Katharina Vogt

36,- €

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.



Selbstverteidigung

Aikido für Kinder

Im Aikido werden Angriff und Verteidigung in dynamischen Kreis-, Kugel- und Spiralbewegungen zu einer Bewegung verbunden. Gewaltlosigkeit ist das oberste Prinzip. Aikido versteht sich als klassische japanische Kampfkunst, als ein sinnvoller Weg geistiger und körperlicher Schulung, der keinen Wettkampf kennt. Aikido unterstützt eine gute Koordination und Atmung durch Bewegung. Mindestalter: 6 Jahre.

139BR1 Breitengüßbach

15 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 26.09.2022

♿ Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Kurs 1; Anfänger*innen u. Wiedereinsteiger*innen

Hiroshi Higuchi

45,- €

139BR2 Breitengüßbach

15 x freitags, 14:30-15:30 Uhr
ab 30.09.2022

♿ Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Kurs 2; für Fortgeschrittene

Hiroshi Higuchi

45,- €

Selbstverteidigung für Kinder oder Kinder mit Begleitperson

Gemeinsam mit einem Elternteil erlernen die Kinder Griffe und Techniken, üben diese kontinuierlich ein, so dass sie sich in einer Notfallsituation verteidigen können. Durch das gemeinsame Trainieren lernen Eltern und Kinder, besser aufeinander einzugehen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben.

145LT1 Lauter

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 14.10.2022

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Preis gilt pro Paar; Alter: ab 6 Jahren

Natascha Höpfner

30,- €

Wassergymnastik

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

152BN1 Baunach

10 x freitags, 16:00-16:45 Uhr
ab 23.09.2022

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

inkl. Eintritt

N.N.

44,50 €

152BN2 Baunach

10 x freitags, 17:00-17:45 Uhr
ab 23.09.2022

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

inkl. Eintritt

N.N.

44,50 €

152BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 15.09.2022

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - Anmeldung über die Außenstelle: 09546/5228 ; zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

33,- €

152MO1 Mönchsambach

15 x dienstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 13.09.2022

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

33,- €

152MO2 Mönchsambach

15 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr
ab 13.09.2022

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort

Lydia Knauer

33,- €



152TG1 Tütschengereuth

15 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr
ab 14.09.2022
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht -
Lydia Knauer

33,- €

153BU5 Burgebrach

15 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 22.10.2022
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

46,50 €

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.

153BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 17.10.2022
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - Kurs 1; im Flachwasser; zzgl.
Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

46,50 €

153BU2 Burgebrach

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 17.10.2022
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - Kurs 2; im Flachwasser; zzgl.
Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

46,50 €

153BU3 Burgebrach

15 x samstags, 7:30-8:30 Uhr
ab 22.10.2022
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

46,50 €

153BU4 Burgebrach

15 x samstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 22.10.2022
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

46,50 €

Tänzerische Bewegung

Latin Dance

Zumba

Lateinamerikanische und internationale Musik bilden eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining integriert, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Für Zumba®Fitness muss man nicht tanzen können, man bewegt sich zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wichtigste ist der Spaß dabei.

149BN2 Baunach

10 x donnerstags, 18:15-19:15 Uhr
ab 06.10.2022
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
Andrea Sales-Wurst

30,- €

149BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 14.09.2022
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
- ausgebucht -
Elizabeth Bergmann

45,- €

149LD1 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 14.09.2022
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Kathrin Hummel

45,- €

149RO1 Röbersdorf

12 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2022
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbers-
dorf
N.N.

36,- €



Gesundheit und Fitness

149SA1 Sassanfahrt

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 21.09.2022
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt
Christine Stühler

30,- €

149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2022
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Ste-
gaurach - Kurs 1 -
Jana Harrison

45,- €

149ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Ste-
gaurach - Kurs 2 -
Jana Harrison

45,- €

149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 27.09.2022
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Schesslitz
Stefanie Wunner

45,- €

149TF1 Tiefenellern

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2022
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
Kathrin Hummel

45,- €

Latin Dance Workout

Das Latino-Lebensgefühl inspiriert das Tanz- und Fitnessprogramm mit amerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Mit dieser Kombination ergibt sich ein sehr effektives Fitnessprogramm. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Für den Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

150BN2 Baunach

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2022
Veranstaltungsraum, Sportheim FC Baunach,
Bahnhofstraße 12, Baunach
- ausgebucht -
Bettina Oppelt

30,- €

150HE1 Heiligenstadt

10 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 28.09.2022
Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heili-
genstadt
Bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen
Barbara Büttel

30,- €

Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

150LT1 Lauter

10 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 05.10.2022
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
ab 3 Jahren
Melanie Falchi

30,- €

Spiel/Tanz für Kinder

Ballett für Kinder

134PE5 Pettstadt

14 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 10.10.2022
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 6 - 9 Jahre
Julia Heinzel

42,- €

Pre-Ballett für Kinder

134PE6 Pettstadt

14 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 10.10.2022
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 3 - 5 Jahre
Julia Heinzel

42,- €

134PE7 Pettstadt

14 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 10.10.2022
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 3 - 5 Jahre
Julia Heinzel

42,- €



Hip Hop für Kinder

134SN3 Schönbrunn

12 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 10.10.2022

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 5 - 7 Jahre

Samantha Mohr

36,- €

134SN4 Schönbrunn

12 x montags, 16:45-17:45 Uhr
ab 10.10.2022

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 8 - 12 Jahre

Samantha Mohr

36,- €

Kindertanz

134SN5 Schönbrunn

12 x donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 13.10.2022

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

- ausgebucht - Alter: 4 - 6 Jahre

Monika Dietz

36,- €

Ballsport

Basketball für Kinder

134PE8 Pettstadt

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 11.10.2022

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - Alter: 5 - 8 Jahre - in Kooperation mit dem SV Pettstadt

Christina Riegner

30,- €

Ernährung

Ernährung - Bewegung - Entspannung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden umfassend, wie sie ihre Gesundheit fördern können - mit den drei Säulen der Gesundheit. Die einzelnen Kurstermine haben entsprechend verschiedene Themen: vier Termine: gesunde Ernährung, zwei Termine: Nordic Walking, drei Termine: Express-Entspannung.

113EB1 Ebrach

9 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 10.10.2022

Klassenzimmer, Grundschule, Neudorfer Str. 8, Ebrach

die drei Säulen der Gesundheit

Birgit Scheffler

39,60 €

Gewicht reduzieren und dauerhaft halten!

Sie erhalten Informationen zu wesentlichen Themen der Ernährung. In unseren Workshops sprechen wir über Wasser, Proteine, Kohlenhydrate, Fette und behandeln ergänzende, für unser Wohlbefinden wichtige Themen. Unser Kurs beruht auf wissenschaftlichem Stand der Ernährungs- und Adipositasforschung.

113LD1 Litzendorf

10 x mittwochs, 18:00-19:15 Uhr
ab 05.10.2022

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Annerose Marschall

37,50 €



Kochen

Backen

Lieblingskuchen **VOLL locker, VOLL leicht und einfach VOLLwertig**

Die Kuchen sind lecker, leicht, ganz einfach zuzubereiten und schmecken wirklich wunderbar.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

925BN1 Baunach

Sa., 19.11.2022, 14:00-17:00 Uhr
Schulküche, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner

10,40 €

Best of Weihnachtsplätzchen - back zwei, bekomm 20!

Hier wird an zwei Abenden das liebste Weihnachtsgebäck zubereitet! Dafür bringen alle ihre Zutaten selbst mit. Pro Abend sollten zwei Sorten (bei sehr hohem Arbeitsaufwand eine) gebacken werden.

Die einzelnen Rezepte werden gemeinsam besprochen und als kleines Kochbuch vervielfältigt. Nach dem Zubereiten wird das Gebackene aufgeteilt. So erhalten alle bis zu zehn Teilnehmenden die doppelte Anzahl verschiedener Sorten Weihnachtsgebäck.

Um gleiche Rezepte zu vermeiden, bitte rechtzeitig im Vorfeld bei der Kursleiterin telefonisch (09505-80 41 89) oder per E-Mail (karina.graf@t-online.de) melden. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtücher, Behälter für Plätzchen und ggf. Spezialutensilien, die zur Zubereitung benötigt werden.

925LD1 Litzendorf

2 x dienstags, 18:00-21:00 Uhr
ab 08.11.2022
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Karina Graf

20,80 €

Brot und Brötchen einfach selber backen

Alltagstaugliche Rezepte aus Vollkorn u.a. Pöwerbrot mit vielen Saaten und Nüssen, schnelle Brötchen für jeden Tag, vollwertiges Baguette und ein Pfannenbrot werden an diesem Nachmittag gebacken und probiert. Warenkunde ergänzt die Praxis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

925SZ1 Scheßlitz

Sa., 22.10.2022, 14:00-17:00 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner

10,40 €

Kalte Küche

Weichkäse und Ricotta - einfach selbst gemacht

Aus nur zwei Liter handelsüblicher Milch einen köstlichen, hauseigenen Weichkäse selbst herstellen? An diesem Abend zeigt Ihnen die Dozentin wie es geht, sodass Sie schon am nächsten Tag selbst käsen können.

Außerdem stellen wir gemeinsam einen einfachen, schnellen Ricotta her, den wir auch gleich zusammen mit Weichkäseproben verkosten werden. Jeder Teilnehmer erhält ein übersichtliches Skript. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und kleinen Reste-Behälter.

919SZ1 Scheßlitz

Mi., 23.11.2022, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
inkl. 11,- € Materialkosten
Eva Carlsen

23,40 €

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



Allgemeines

Mit Curry kochen

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter

921BN1 Baunach

Sa., 28.01.2023, 14:00-17:00 Uhr

Schulküche, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner

10,40 €

Bowls und Wraps

Bowls und Wraps sind einfach praktisch: Mit der Gabel oder Löffel aus einer Schüssel gelangt der Sprung in unsere Küchen. Das Prinzip: Gekochte und rohe, warme und kalte Zutaten werden bunt kombiniert. Wegen der feinen Aromen dünsten wir Gemüse, z.B. im Linsen-Champignon-Bowl für angenehme Cremigkeit. Verschiedene Bowls mit frischen Gemüse der Saison, Fisch, Käse, Kräuter und Spargelwrap mit Ziegenkäse und Rucola wird zubereitet. Neugierig geworden?

Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

921HA1 Hallstadt

Mi., 18.01.2023, 18:00-21:00 Uhr

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

zzgl. 8,- € Materialkosten bar vor Ort

Monika Gerner

9,- €

Asiatische Köstlichkeiten aus dem Wok

Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

921LD1 Litzendorf

Mi., 26.10.2022, 18:00-21:00 Uhr

Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

zzgl. 8,- € Materialkosten bar vor Ort

Monika Gerner

10,40 €

Kochen für Männer

Der Kurs richtet sich an Männer, die Kochen lernen wollen, ob alleinstehend oder mit Familie, ob Student oder Rentner. Einfach - schnell - gut. Tipps und Tricks für pfiffige Gerichte und alles selbst gemacht mit der Kunst des Würzens. Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, 1 Handtuch, 1 Kochschürze und 2-3 leere Aufbewahrungsdosen oder Gläser für Lebensmittel, Getränke.

921OB1 Oberhaid

Sa., 22.10.2022, 18:00-21:45 Uhr

Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid

zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort

Michael Tsiaousidis

16,55 €

Wir kochen Fleck, Kutteln, Pansen

Schwäbisch oder fränkische süß-saure Kuttelfleck, türkische Kuttelsuppe und Rezepte aus anderen Ländern - von süß-sauer bis scharf. Rezepte aus dem Schwabenland, Franken, aber auch Argentinien, Polen, Frankreich, Italien und Türkei. Bitte mitbringen: Handtuch, Kochschürze, Geschirrtuch, etwas zu trinken, Behältnisse für Mitnahme

921OB2 Oberhaid

Do., 26.01.2023, 18:00-21:45 Uhr

Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid

zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort

Michael Tsiaousidis

16,55 €

"Mit-ohne"-Kochen - alternative Rezepte bei Unverträglichkeiten

In diesem Kochkurs erlernen Sie alternative Zubereitungen, Gewürze und leckere Rezepte für Gerichte bei Histamin-, Lactose- und Fructoseintoleranz.

921OB3 Oberhaid

Do., 02.02.2023, 18:00-21:45 Uhr

Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid

zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort

Michael Tsiaousidis

16,55 €



Lecker! Abwechslungsreich! Vegetarisch!

Weder Fisch noch Fleisch? Weder Wurst noch Schinken? Kein Problem. Vegetarische Gerichte sind abwechslungsreich und lecker! Blätterteigpizza mit Birnen und Ziegenkäse. Risotto mit Spargel. Tacos mit Tofu, Avocado, rosa Zwiebeln, Rotkohl und Mangosalsa. Tomaten-Quinoa mit Kidneybohnen und Schmand. Vegetarisches Thai-Curry. Das sind nur einige der wunderbaren vegetarischen Gerichte, die wir gemeinsam zubereiten werden. Lecker, abwechslungsreich und vegetarisch! Mit dazu passenden Weinen. Bitte Vorratsbehälter mitbringen.

Bitte beachten: Dieser Kochkurs ist nicht für VeganerInnen geeignet, da auch Milchprodukte und Eier verwendet werden.

921SZ1 Scheßlitz

Di., 08.11.2022, 18:30-22:15 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
Kursgebühr inkl. Materialkosten
Stefan Küst

30,40 €

Alpenschmankerln

Feines mit Fleisch und Fisch: Forellen, aus glasklaren Gewässern gefischt. Das Beste, was das Land zu bieten hat. In Bergkräutertee pochiertes Filet mit Beilagen. Köstliches mit Käse, z. B. Rösti mit Feldsalat. Und von den süßen Mehlspeisen kann man nicht genug bekommen.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke!

921TF1 Tiefenellern

Di., 18.10.2022, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
zzgl. 7,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

10,40 €

Internationale Küche

Alles kosher oder was?

Koscher Kochen - was heißt das? Was sind die Grundprinzipien eines kosheren Essens? Wer sich für das Thema interessiert und Lust hat es tatkräftig anzugehen, ist hier richtig auf-

gehoben. Praktisch und theoretisch werden wir uns mit den Eigenheiten der jüdischen Küche beschäftigen. Gemeinsam werden wir einige Gerichte kochen sowie backen, uns dazu etwas Hintergrundwissen erarbeiten und abschließend die kulinarischen Ergebnisse gemeinsam genießen.

Materialkosten ca. 14,- € (bar vor Ort)

923GS01 Geschäftsstelle

So., 20.11.2022, 15:30-19:30 Uhr
Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt
zzgl. Materialkosten ca. 14,- € bar vor Ort
Maria S. Becker

12,- €

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.

923LD2 Litzendorf

Do., 27.10.2022, 18:00-21:30 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
vegetarisch: Delhi - Menü 2; inkl. 8,- € Materialkosten
Roma Pohl

19,90 €

923LD3 Litzendorf

Do., 24.11.2022, 18:00-21:30 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
mit Fleisch: Menü 5; inkl. 8,- € Materialkosten
Roma Pohl

19,90 €

923SZ1 Scheßlitz

Mi., 09.11.2022, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
mit Fleisch: Menü 5; inkl. 8,- € Materialkosten
Roma Pohl

20,40 €

923SZ2 Scheßlitz

Mi., 28.09.2022, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
vegetarisch: Bombay Menü 2; inkl. 8,- € Materialkosten
Roma Pohl

20,40 €



Gewürzseminar

Was gibt es noch außer Pfeffer, Salz, Paprika, Lorbeer, Nelken, Wacholder und Piment? Kennen Sie Mahlep, Mastix, Tahin, Sumach und Schabziger-Klee?

Orientalische Gewürze, Arabische Gewürze, Asiatische Gewürze und nationale Gewürze in Griechenland und der Türkei - die Vielfalt und deren Verwendung sind Inhalt dieses Kurses. Es werden Gewürze genannt, gezeigt, verkostet und deren Verwendung und Anwendung besprochen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, 3 Transportgefäße (z.B. kleine Schraubgläser), evtl. Getränke.

923OB1 Oberhaid

Do., 29.09.2022, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid
zzgl. ca. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Michael Tsiaousidis **16,55 €**

Asiatische Küche

Authentische Küche zum Nachkochen: Tintenfisch mit schwarzen Bohnen, MuErr- und Shiitakepilzen, Bambussprossen auf Duftreis. Gemüse: Zuckererbsen, Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Zwiebel, Knoblauch.

Sie lernen etwas über die spezielle Schneidetechnik für Tintenfisch, über die Zubereitung der Soßen für Pilzlake und Tintenfisch, es geht um asiatische Gewürze und Pasten und um Gartetechniken mit Wok und Bambusdämpfer.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, leere Transportgefäße (2 Stück), evtl. Getränke.

923OB2 Oberhaid

Do., 06.10.2022, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid
zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort
Michael Tsiaousidis **16,55 €**

Mediterrane und Türkische Küche

Authentische Küche zum Nachkochen:

Gericht 1: Türkischer Börek aus Filo- bzw. Yufkateig mit Spinat, Rinder-Hackfleisch und Schafskäse und „Teigkleber“, griechische Variationen: Tiropita, Spanakopita.

Gericht 2: Mittelscharfes Rinder-Hackfleisch mit Joghurt-Knoblauch-Soße und Muschelnudeln. Mit türkischen Paprika und Tomatenprikamark und Verwendung türkischer und griechischer Gewürze, Auberginensalat/-paste. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, leere Transportgefäße (2 Stück), evtl. Getränke.

923OB3 Oberhaid

Do., 13.10.2022, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid
zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort
Michael Tsiaousidis **16,55 €**

Griechische Küche

Authentische Küche zum Nachkochen: Vorspeisen, Hauptgericht, Nachspeise und Beilagen

Vorspeise: Kotosupa, Jemista oder Papoutsakia, Hauptspeise: Moussaka, Stifado oder Pastizio und diverse authentische Nachspeisen wie Galaktobouriko oder Loukoumades. Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, 1 Handtuch, 1 Kochschürze und 2-3 leere Aufbewahrungsdosen oder Gläser für Lebensmittel, Getränke.

923OB4 Oberhaid

Do., 16.02.2023, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Mittelweg 8, Oberhaid
zzgl. ca. 8,- € Materialkosten bar vor Ort
Michael Tsiaousidis **16,55 €**



Tapas - Köstliche Kleinigkeiten aus Spanien leicht gemacht

Tapas sind ein wesentlicher Bestandteil der spanischen Lebensart: Abends in geselliger Runde von einer Bar zur nächsten zu ziehen, jeweils ein kleines Gläschen zu genießen und dazu die typischen Tapas zu probieren - unterschiedlichste Kleinigkeiten aus Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch. Gemeinsam kochen wir klassische Tapas aus verschiedenen Regionen Spaniens mit Zutaten, die man auch bei uns bekommt - mit den dazu passenden Weinen. Bitte Vorratsbehälter mitbringen.

923SZ4 Scheßlitz

Di., 11.10.2022, 18:30-22:15 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Kursgebühr inkl. Materialkosten
Stefan Küst

31,40 €

Tapas und Antipasti

Sie sind klein und lecker und schmecken nach Urlaub - aber was ist eigentlich der genaue Unterschied? Antipasti haben ihren Ursprung in Italien und sind Teil eines Menüs. Anders sind die Spanischen Tapas, die traditionell in Bodegas zu Wein und Bier serviert werden. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei! Bitte mitbringen: Restehälter

923ZA1 Zapfendorf

Mo., 17.10.2022, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 9 € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

9,- €

Genießen wie Gott in Frankreich

Savoir-Vivre! Die französische Küche ist bei Genießern weltweit beliebt. Wir werden Fisch, Schwein und Ente zubereiten. Französischer Käse ist ein kulinarisches Vergnügen, das man gerne teilt. In geselliger Runde lässt sich am besten im Dessert-Hochgenuss schwelgen. Bitte mitbringen: Restehälter

923ZA2 Zapfendorf

Do., 10.11.2022, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und

Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 9 € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

13,20 €

Getränke

Hopfenstark und selbst gebraut - das Lager-Feuer

Bier hier und dort, aber wer weiß denn, wie es gebraut wird? Nicht nur mit Edelstahl und viel Technik kann Bier gebraut werden. Spezialshops für Craftbeer bieten neue Biere an. Diese sind oft eine große Herausforderung für den Gaumen.

Ein kupferrotes Lagerbier wird im Kurs gebraut, das nach Belieben auch hopfengestopft werden kann. Wie das geht? Im Kurs wird's erklärt. Wir brauen ohne Stabilisatoren und Klärungsmittel, arbeiten einfach und wirkungsvoll handwerklich. Hier im Kurs zeigt Walter Simon, Buchautor und Hausbrauer ladel seit über 30 Jahren, das Infusionsverfahren, bei dem kein großer technischer Aufwand getrieben wird. Ein großer Kochtopf mit 25 l und ein großes Gefäß zum Läutern reichen als Grundausstattung schon aus. Diese wird vom Kursleiter mitgebracht. Eine herzhafte Brauerbrozeit und Hausbrauerbier vom Fass runden den Brautag ab. Das Abfüllen in Flaschen führen die Gruppen, ganz nach Gärfortschritt, alleine Zuhause durch.

Bitte mitbringen:

alkoholfreie Getränke, evtl. zusätzliche Verpackung, Bierkrug, Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, verschließbares Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 10 Litern Inhalt, Klebeband.

926SZ1 Scheßlitz

Sa., 24.09.2022, 10:00-17:00 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 18,- € in bar vor Ort für Material und Brotzeit
Walter Simon

79,- €



Körper und Gesundheit

Kosmetik und Stil

Haare flechten - leicht gemacht

Flechtfrisuren sind angesagt und kommen nie aus der Mode. Für Feste, Geburtstage, Feiertage, Oktoberfest oder andere Events.

Bitte eine Bürste, einen Stielkamm, Haargummi sowie Haarnadeln und Haarspray mitbringen. Die Teilnehmerinnen sollten mindestens schulterlanges Haar haben.

950GU1 Gundelsheim

Sa., 26.11.2022, 10:00-13:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen)
Elfi Jung

18,- €

Typgerechtes Tages-Make-up

Das Tages-Make-up ist auf Ihren Typ abgestimmt und für jeden Anlass geeignet, ob für Beruf oder Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

950GU2 Gundelsheim

Sa., 19.11.2022, 10:00-13:30 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Elfi Jung

21,- €

Workshop Blitz Make-up

Ziel eines Blitz Make-ups ist ein natürliches, strahlendes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up. Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen können. Grundlagen des Schminkens werden hierbei vermittelt. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für

jedes Hautbild geeignet sind. Die Kursleiterin, Elfi Jung, ist Diplom-Visagistin.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

950GU3 Gundelsheim

Fr., 28.10.2022, 15:00-17:30 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Elfi Jung

15,- €

Typgerechtes Schminken für Tag und Abend

Wie schminke ich mich typgerecht für den Tag und für den Abend?

Sie erfahren in diesem Seminar, wie leicht ein typgerechtes Tages-Make-up ist und wie Sie es zuhause wieder so hinbekommen. Unter Anleitung der Visagistin Gundula Schorn werden in diesem Workshop die Tipps und Trends gleich selbst umgesetzt. Zusätzlich wird erklärt, wie das Tages-Make-up schnell und effizient in ein glamouröses Abend-Make-up umgewandelt werden kann. Probieren Sie es aus! Kursinhalte sind u.a.:

- Sofort-Typisierung (welche Gesichtsform habe ich und wie schminke ich mich damit richtig)
- Augenbrauen-Tipps - Formen (passend zur Gesichts- und Augenform die richtige Brauenform)
- Spezial-Tipps für jedes Gesicht (individuell und typgerecht auf Sie persönlich abgestimmt)
- Tages-Make-Up mit den aktuellen Farben (dem Trend auf den Fersen sein)
- Verwandlung des Tages-Make-up in ein Abend-Make-up

950ST1 Stegaurach

2 x freitags, 16:30-19:30 Uhr
ab 07.10.2022
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn

36,- €

vhs

VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Kultur und Gestalten





Musik

Instrumentalkurse

Flöte

Blockflöte



863DR1 Drosendorf

10 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 06.10.2022

Vorbesprechung am 29.09.; ab Vorschulalter;
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Ute Gräf

32,20 €

863DR3 Drosendorf

10 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 10.10.2022

Klassenzimmer, Grundschule, Am Steinig 15,
Memmelsdorf-Drosendorf
Vorbesprechung am 26.09.; ab Vorschulalter;
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Ute Gräf

32,20 €

863ME1 Memmelsdorf

10 x dienstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 04.10.2022

Hintereingang beim Pausenhof, Grund- u. Mit-
telschule, Pöddorfer Str. 13, Memmelsdorf
Vorbesprechung 27.09.; 16:30 Uhr; ab Vor-
schulalter; für Anfänger*innen und Fortge-
schrittene
Ute Gräf

32,20 €

Gitarre

Gitarre für Fortgeschrittene

862SZ1 Scheßlitz

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2022

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz

32. Forts.; Einstieg bei gleichem Niveau mög-
lich

Horst Windhagauer

30,- €

Klavier und Keyboard

Klavier und Keyboard - Einzel- unterricht

Einzelunterricht oder 2-er Gruppe:
10x 30 Min. 162,50 EUR

864LD1 Litzendorf

Schule, Schulstr. 2, Litzendorf

Einzelunterricht oder 2-er-Gruppe - 10 x 30
Min. auf Anfrage 09505 /1446; donnerstags

Heidi Schirling

162,50 €

Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

864PE2 Pettstadt

Einzelunterricht (je 30 Min.) bei privat - Uhrzeit
nach Vereinbarung; Anmeldung über die Au-
ßenstelle: 0171/1953549

Maximilian Konrad

243,75 €

Wichtiger Hinweis:

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



Musizieren und Singen

Spielkreis für alte Musik (Erwachsene)

Musizieren mit Blockflöten in allen Lagen
C-Flöten und F-Flöten
Andere „leise“ Instrumente sind willkommen

870GU1 Gundelsheim

15 x montags, 19:30-21:30 Uhr
ab 10.10.2022

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Flöte, Gitarre spielen und mehr
Andreas Gunreben

90,- €

Singabend mit den Beatles & Co

Wer hat nicht klassische Rocksongs und Balladen im Ohr, die mit persönlichen Erinnerungen verbunden sind und die einen seit Jahr(zehnt)en begleiten. Hier ist Gelegenheit, bekannte Hits mit Gleichgesinnten anzustimmen, denn gemeinsam singen macht Spaß! Texte werden gestellt. Wer Liedwünsche hat oder sich mit einem Instrument beteiligen will, ist dazu eingeladen und sollte sich vorab bei der Kursleitung melden, Tel. (09524) 7303. Let's have a party tonight!

860LT1 Lauter

Do., 24.11.2022, 19:00-20:30 Uhr
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Bernhard Schurig

4,50 €

Tanz

Tanzkurse

Gemeinschaftstänze

Bleib fit, tanz mit! Vor dem Wirbelsäulengymnastik-Kurs in Amlingstadt wird zum gemeinsamen Tanzen eingeladen.

855AM1 Amlingstadt

10 x montags, 17:30-18:00 Uhr
ab 26.09.2022

Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,

Strullendorf-Amlingstadt

Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100

Rosalinde Brechtefeld

15,- €

Tanzkurs für Anfänger*innen

855BH1 Buttenheim

5 x samstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 08.10.2022

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Paartanz

Georgia Täuber

22,- €

Tanzkurs

Erlernen oder Vertiefen von Grundschriften und Figuren je nach angegebenem Leistungsstand. Gebühr gilt pro Person.

855DO1 Dorgendorf

10 x sonntags, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.09.2022

Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

für Fortgeschrittene

Herta Thiel

44,- €

855MK1 Melkendorf

15 x freitags, 18:45-19:45 Uhr
ab 30.09.2022

Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzen-dorf-Lohndorf

- ausgebucht -

Georgia Täuber

45,- €

855MU1 Mühlendorf

10 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr
ab 02.10.2022

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaarach-Mühlendorf

für Paare

Georgia Täuber

44,- €





Kultur und Gestalten

855PR1 Priesendorf

10 x samstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 14.01.2023
Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Georgia Täuber

44,- €

855PR2 Priesendorf

10 x sonntags, 14:00-15:30 Uhr
ab 15.01.2023
Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Georgia Täuber

44,- €

Discofox

855DO3 Dorgendorf

5 x sonntags, 16:30-17:30 Uhr
ab 02.10.2022
Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg
1, Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Georgia Täuber

15,- €

855DO4 Dorgendorf

5 x sonntags, 15:15-16:15 Uhr
ab 02.10.2022
Gemeinschaftshaus Dorgendorf, Lauterer Weg
1, Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen
Georgia Täuber

15,- €

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der jede/r für sich in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen kann. Es kann auf jede Musikrichtung getanzt werden, wenn der Rhythmus stimmt. In diesem Kurs wird zu Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Die Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt Choreographen, die sich zu den unterschiedlichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die entsprechend zur Musik passen. Line Dance macht einfach Spaß, trainiert Beweglichkeit und Gedächtnis.

855GU1 Gundelsheim

15 x donnerstags, 19:35-21:05 Uhr
ab 06.10.2022
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
nur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen
Peter Baumgärtner

66,- €

855GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 04.10.2022
Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
8. Forts. und für Wiedereinsteiger*innen
Peter Baumgärtner

66,- €

855GU3 Gundelsheim

15 x donnerstags, 18:20-19:20 Uhr
ab 06.10.2022
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
4. Fortsetzung
Peter Baumgärtner

45,- €

Let's dance - Show dance

Ziel des Kurses ist es, vielfältige Choreographien mit Bewegungselementen aus Jazztanz und Ballett zu Musik aus Rock, Pop, Latin und Musicals einzustudieren. Man sollte Freude an Bewegung, Rhythmusgefühl und etwas Vorerfahrung im tänzerischen Bereich mitbringen.

855HA1 Hallstadt

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2022
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
für Fortgeschrittene
Andrea Thain-Hübner

45,- €

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich als Bauchtanz bekannt, ist ein besonders vielseitiger Tanzstil. Er bietet sowohl ein ganzheitliches Fitnessprogramm als auch gesundheitliche Unterstützung auf verschiedenen Ebenen. Die gesamte Muskulatur wird durch entsprechende Arm- bzw. Hüftbewegungen gelockert und gekräftigt. Mit Hilfe verschiedener Bewegungen & Figuren wird der Rumpf und die Beine gestärkt. Orientalischer Tanz gibt eine aufrechte Haltung, Selbstvertrauen und jede Menge Lebensfreude.

In diesem Kurs erlernen sie den Umgang mit einem weiten langen Rock.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen weiten langen Rock.



148SE1 Stadelhofen

12 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 28.09.2022

Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder
Str. 20, Stadelhofen

Anfänger und Wiedereinsteiger

Angelika Popp

36,- €

148SZ1 Scheßlitz

12 x montags, 19:45-20:45 Uhr
ab 26.09.2022

Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1,
Schesslitz

Angelika Popp

36,- €

148TU1 Trunstadt

12 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 29.09.2022

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt

Angelika Popp

36,- €

Orientalischer Tanz für Kinder

Orientalischer Tanz für Kinder. Tanz tut dem Körper und dem Geist in vielerlei Hinsicht gut. Kinder leben mit ihm den natürlichen Bewegungsdrang aus. Bewegungsmöglichkeiten werden auf spielerische Weise erforscht und umgesetzt; die Konzentrationsfähigkeit geschult. Durch die im Tanz stattfindende Koordination werden die natürlichen Fähigkeiten der Kinder gefördert und erweitert. Und die Kinder haben einfach Spaß, sich in der Bewegung zur Musik auszudrücken.

148ZA4 Zapfendorf

15 x mittwochs, 15:30-16:30 Uhr
ab 28.09.2022

Alter: 8-12 Jahre

Elena Rößler

45,- €

Medien

Fotografie

Digitale Fotografie



In diesem Seminar werden Ihnen kameratechnische und fotografische Grundlagen vermittelt, damit Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrer Kamera bekommen. Klassische Regeln der Fotografie werden erörtert, aber auch bewusst gebrochen und neu zusammengemischt. Praktisches Fotografieren wird geübt, indem jeder der Teilnehmenden selbst zum Fotografen, aber auch zum Model wird. Das fördert das Gruppenerlebnis und vermittelt erste Erfahrungen im Umgang mit dem Model. Auch budgetorientiertes Fotografieren ist Thema, da man bereits mit geringen Investitionen viel erreichen kann.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera (Hersteller, Alter, Ausstattung egal), evtl. Arbeitsproben.

672SZ1 Scheßlitz

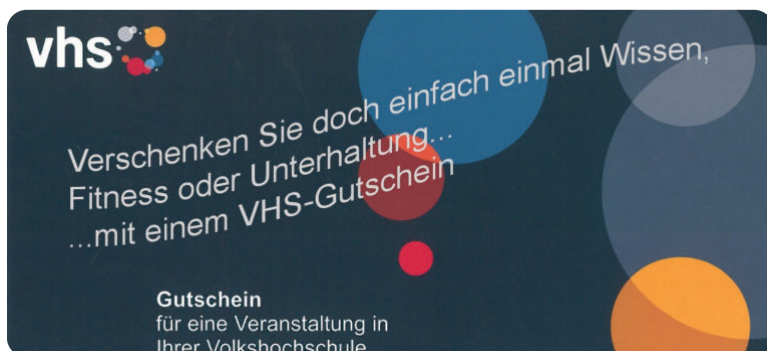
So., 25.09.2022, 9:00-19:00 Uhr

Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10,
Schesslitz

Workshop für Einsteiger*innen

Marcel Reuther

42,- €





Kunst

Malen und Zeichnen

Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosenbilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Farben, Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Kleidung

813AL1 Altendorf

Sa., 15.10.2022, 9:30-12:30 Uhr
Jugendtreff im Alten Rathaus, Egloffsteiner Ring 4, Altendorf
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Gramp **12,- €**

813AL2 Altendorf

Sa., 15.10.2022, 13:00-16:00 Uhr
Jugendtreff im Alten Rathaus, Egloffsteiner Ring 4, Altendorf
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Gramp **12,- €**

813HA2 Hallstadt

Sa., 29.10.2022, 9:30-12:30 Uhr
♿ Raum F 108, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Gramp **12,- €**

813HA3 Hallstadt

Sa., 29.10.2022, 13:00-16:00 Uhr
♿ Raum F 108, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. ca. 20,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Gramp **12,- €**

Zentangle® - meditatives Zeichnen



Zentangle® ist eine leicht zu erlernende, spannende Methode, mit einem feinen Filzstift faszinierende und fantasievolle Bilder aus strukturierten Mustern zu zeichnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle, die einen Strich, Punkt, Kreis oder Linie zeichnen können, können „tangeln“. Es gibt bestimmte Grundmuster, die Ihnen die Dozentin beibringt, so dass Sie schnell Ihre eigenen individuellen kleinen Kunstwerke (auch verwendbar für Karten, Lesezeichen etc.) zeichnen und dann mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (HB, B, 2B), schwarzer Fineliner 01/0,1, Radiergummi, Tortillon (Papierwischer)

zuzüglich Materialkosten bar vor Ort: 2 € für Papierkärtchen (sogenannte Tiles), evtl. Tortillon 1 €

813BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Do., 20.10.2022, 18:00-21:00 Uhr
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Einführungskurs
Dagmar Beck **14,40 €**

813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Do., 24.11.2022, 18:00-21:00 Uhr
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Weihnachts-Workshop
Dagmar Beck **14,40 €**



Zeichnen für jeden Tag - Auszeit!

Zeichnen trainiert die Wahrnehmung und fördert die Konzentration. Für Manche ist es eine willkommene Möglichkeit der Entspannung. Gönnen Sie sich jeden Tag Ihre 15 Minuten "Auszeit" zum Zeichnen!

Sie erhalten im Kurs die praktische Anleitung und Hinweise zum Vorgehen. Gemeinsam finden wir geeignete Motive. Dazu bietet der Alltag uns eine Fülle an, vom gedeckten Frühstückstisch bis zum bequemen Turnschuh. Im Workshop werden wesentliche zeichnerische Grundlagen erarbeitet und verschiedene Materialien ausprobiert. Auch Farbe kann dazu kommen. Bitte mitbringen: alle möglichen Stifte, wenn vorhanden farbige Kreiden, Skizzenbuch oder -block.

813BM3 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 14.10.2022, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 15.10.2022, 10:00-17:30 Uhr

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Wochenend-Workshop
Marit Budschigk

60,- €

Kalligrafie meets Handlettering

Für alle, die Lust am Gestalten mit Buchstaben haben! An diesem Schrift-Wochenende konzentrieren wir uns auf die Breitfeder und den Brush-Pen - die klassischen Schreibwerkzeuge der Kalligrafie und des Handlettering. Sie erhalten die wesentlichen Tipps zum richtigen Gebrauch. Wir üben intensiv verschiedenartige Buchstaben und gestalten damit kleine Werke: ganz persönliche Wünsche, Botschaften, schlaue Sprüche oder Glückwünsche - individuell, einzigartig und wertvoll.

Bitte mitbringen: Breitfedern, Federhalter, Tinte oder Tusche, verschiedene Papiere und Karton, Brush-Pens, Bleistift, Lineal, Schere

813BM4 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 28.10.2022, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 29.10.2022, 10:00-17:30 Uhr

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Wochenend-Workshop
Marit Budschigk

60,- €

Malen und Zeichnen

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse des Zeichnens und Malens: Die Teilnehmenden beschäftigen sich u. a. mit dem Aufbau eines Bildes, der Darstellung von Licht und Schatten und dem Einsatz von Farben. Mit Stift, Kohle, Kreide und Aquarellfarben entstehen hier verschiedenste Kunstwerke.

813HA1 Hallstadt

8 x donnerstags, 19:00-21:00 Uhr

ab 06.10.2022

♿ Raum F 108, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Waltraud Scheidel

72,- €

Malen wie Bob Ross® - Ölmale- rei

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.

813KE1 Kemmern

Fr., 14.10.2022, 14:00-21:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger*innen: Strelitzie - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günter Petzoldt

35,- €

813KE2 Kemmern

Sa., 15.10.2022, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger*innen: Heimat im Tale - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günter Petzoldt

35,- €

813KE3 Kemmern

So., 16.10.2022, 10:00-17:00 Uhr

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

auch für Anfänger*innen: Das letzte Funkeln des Sonnenlichtes - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort

Günter Petzoldt

35,- €



Aquarellmalen

Der Kurs führt in die Grundlagen verschiedener Aquarelltechniken ein. Die Teilnehmenden erlernen, wie sie ihr Bild aufbauen, die Farben einsetzen und weitere künstlerische Mittel einbringen, um damit gewünschte Stimmungen in ihren Werken zu erzielen.

813LD1 Litzendorf

8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr
ab 04.10.2022

Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Michaela Gschwind

52,80 €

Malen und Zeichnen lernen wie die Großen

In diesem Präsenzkurs lernt ihr unterschiedliche Maltechniken sowie deren Anwendung kennen. Es werden Kunsttechniken erläutert und mit verschiedenen Materialien ausprobiert. Ihr benötigt, was ihr Zuhause findet: unterschiedliche Papiersorten (z.B. Aquarellpapier, Karton, Backpapier, Buntpapier), Zeichenblock (Mindestgröße Din A4), verschiedene Pinsel, Schwamm, Fineliner, verschiedene Blei-, Filz- und Buntstifte, Radiergummi, Schere, Spitzer, Kleber, Aquarell-/Acryl-/Öl-/Tuschefarben (falls nicht vorhanden, geht ein einfacher Wassermalkasten), Mallappen, Malunterlage (z.B. Zeitung).

813ZA1 Zapfendorf

7 x freitags, 14:30-16:00 Uhr
ab 30.09.2022

Werkraum, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
Annabel Adler

40,60 €



Töpfern

Töpfern für Kinder

Das spielerische Arbeiten mit dem Material Ton weckt die Fantasie. Die zielorientierte Aufbauarbeit fördert Ausdauer und handwerkliches Geschick. An erster Stelle steht jedoch das Erlebnis des Formens mit den Händen: mit einem Klumpen Lehm der Fantasie Gestalt geben. Bitte mitbringen: Nudelholz, kleines Handtuch.

823HA1 Hallstadt

4 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 20.09.2022

♿ Handarbeitsraum, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort; Einzeltermine: 20.09., 27.09., 11.10., 25.10
Dorothea Senger

23,20 €

823KE1 Kemmern

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr
ab 07.11.2022

Werkraum - Zugang über Pausenhof, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Kurs 1; für Vorschulkinder; zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort
Dorothea Senger

23,20 €

823KE2 Kemmern

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr
ab 07.11.2022

Werkraum - Zugang über Pausenhof, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Kurs 2; für Vorschulkinder; zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort
Dorothea Senger

23,20 €

Töpfern für Erwachsene

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz, kleines Messer, kleine Holzspieße, evtl. Föhn.

823HA2 Hallstadt

5 x mittwochs, 19:30-21:45 Uhr
ab 21.09.2022

♿ Werkraum, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
- ausgebucht -
Dorothea Senger

40,- €



Literatur

Wie schreibe ich einen Roman?

Sie haben eine Roman-Idee, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Sie schreiben schon länger Texte für sich und möchten mehr daraus machen?

Gemeinsam mit dem Kursleiter, selbst Autor (Pseudonyme: Jonas Philipps und Tom Davids), und den anderen Hobby-Autor*innen lernen Sie Vorgehensweisen, Techniken und viele Praxistipps für Ihren ersten Roman. Online-Kurs in Kooperation mit dem Bildungszentrum Nürnberg.

840GS1 *Online*

10 x mittwochs, 18:00-20:15 Uhr
ab 05.10.2022

Von der Idee zum Konzept zur Umsetzung - Online-Kurs in der vhs.cloud; Live-Termine
Thomas Gengler **98,- €**

Textiles Gestalten

Nähen

Nähkurs

Bei Neuanmeldungen bitte Fr. Pfister zur Abstimmung der nötigen Kursmaterialien kontaktieren: 0951/75437.

881HA1 Hallstadt

10 x montags, 18:30-21:30 Uhr
ab 26.09.2022

♿ Handarbeitsraum (Zugang über Pausenhof), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Kurs 1

Regina Pfister

114,- €

881HA2 Hallstadt

10 x mittwochs, 16:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2022

♿ Handarbeitsraum (Zugang über Pausenhof), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Kurs 2

Regina Pfister

114,- €

881HA3 Hallstadt

10 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr
ab 29.09.2022

♿ Handarbeitsraum (Zugang über Pausenhof), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

Kurs 3; - ausgebucht -
Regina Pfister

114,- €

Nähkurs für Kinder

881LT1 Lauter

Fr., 14.10.2022, 15:30-16:30 Uhr
4 x freitags, 15:30-18:00 Uhr
ab 14.10.2022

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Alter: 9 bis 13 Jahre

Klaudia Leithner

60,50 €

Stricken

Socken selbstgestrickt

Haben Sie Lust, sich oder Ihren Lieben in den kalten Monaten die Füße warm zu halten? Wir stricken Socken mit 5 Nadeln oder auf die neue Art mit 3 Nadeln, die flexible Mittelteile haben. Der Vorteil gerade für Anfänger*innen: Die Maschen rutschen nicht so leicht von der Nadel und die Nadeln müssen nicht so oft gewechselt werden.

880SZ1 Scheßlitz

10 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2022

Klassenzimmer, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Monika Roßmeier

44,- €

Wichtiger Hinweis:

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



Sonstiges

“Mending Matters - Pimp Up Your Jeans Or Be Artful” - Näh-Workshop



In Ihrem Schrank tummeln sich alte Jeans, die bereits Löcher und Risse haben, die eventuell aussortiert werden sollen? Mit BORO lernen Sie in diesem Workshop, diese Teile zu einem neuen aufregenden Teil zu verwandeln. Egal, ob Sie das geliebte Teil in neuem Look weiterhin anziehen möchten oder aus ausgedienten Kleidungsstücken, Stoffresten & Co. etwas völlig Neues gestalten.

BORO ist eine alte japanische textile Technik, bei dem Stoffstücke kunstvoll neu zusammengesetzt werden. Sie können aus Altem Neues zaubern, kaputte Textilien reparieren, aufwerten und zu Designerstücken umgestalten. Es wird ausschließlich mit der Hand gearbeitet.

Bitte mitbringen

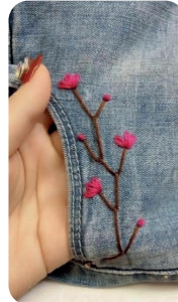
- Jeans (Hose, Rock, Jacke...alles was aus Jeansstoff in Ihrem Kleiderschrank ist)
- Stoffreste, ausgediente Kleidungsstücke (Webware ist besser als Jersey o.ä., aber alles kann verwendet und upcycled werden)
- Stecknadeln
- kleine Schere (Stickschere)
- Zuschneideschere (falls Sie eine solche nicht haben, hat die Dozentin welche als Leihgabe dabei. Wichtig: mit einer Stoff-/Zuschneideschere darf NUR STOFF geschnitten werden)
- Papierschere
- evtl. Fingerhut
- Nähadeln
- Schreibutensilien inkl. Papier, Block o.ä. für Notizen
- Lesebrille, falls notwendig

880LSB1 Levi Strauss Museum

Sa., 22.10.2022, 13:00-17:00 Uhr
Levi Strauss Museum, Marktstr. 31 - 33, Buttenheim

zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort - Workshop zur Sonderausstellung "Nachhaltig?!"
Melanie Amon **21,40 €**

“Pimp Up Your Jeans - Stickern als Statement” - Stick-Workshop



Stickern ist trendy, Stickern ist meditativ, Stickern ist Kunst und Ausdruck Ihrer Persönlichkeit!

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Stickens (wie verfähre ich mit Stickgarn, wie handhabe ich einen Stickrahmen) sowie Grundstiche (Kreuz-, Rück-, Stiel-, Vorstich und viele mehr), um künftig eigene Projekte umzusetzen.

Leisten Sie Ihren Beitrag zur Nachhaltigkeit und bringen Ihre Jeans, Jeansrock, Jeansjacke und/oder alles, was aus Jeansstoff in Ihrem Kleiderschrank ist, mit, um diese mit Stickereien aufzuwerten und zu etwas Besonderem werden zu lassen.

Hier wird ausschließlich mit der Hand gearbeitet.

Arbeitsmaterial bestehend aus Stickelinen, Sticknadeln, Einfädler, Sticktwist und Pauspapier wird gestellt.

Bitte mitbringen:

- Jeans (Hose, Rock, Jacke...alles was aus Jeansstoff in Ihrem Kleiderschrank ist)
- Bleistift zum Abpausen bzw. Anzeichnen von Stickmotiven und Radiergummi
- Stecknadeln
- kleine Schere (Stickschere)
- Papierschere
- evtl. Fingerhut
- evtl. Stickrahmen (die Dozentin hat aber auch einige auf Vorrat)
- Schreibutensilien für Notizen
- Lesebrille, falls notwendig

880LSB2 Levi Strauss Museum

Sa., 19.11.2022, 13:00-17:00 Uhr
Levi Strauss Museum, Marktstr. 31 - 33, Buttenheim

zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort - Workshop zur Sonderausstellung "Nachhaltig?!"
Melanie Amon **21,40 €**



Perlenstulpen - Stricken und Häkeln mit Perlen

Das Häkeln und Stricken mit Perlen sind biedermeierliche Handarbeiten, die in den 1920er Jahren zuletzt so richtig aktuell waren und in den letzten Jahren wiederentdeckt wurden. Wer Grundlagen im Stricken und Häkeln beherrscht, schafft das auch! Auch die Stulpen, die den Handrücken und die Handfessel wärmen und schmücken, sind längst wieder in Mode gekommen. Verziert mit Perlen, werden sie zum Blickfang und zu einem kostbaren individuellen Einzelstück, abgestimmt auf die eigene Garderobe.

Der Kurs führt in zwei Stricktechniken mit Perlen ein und vermittelt Wissenswertes zur Umsetzung von Anleitungen und eigenen Entwürfen. Das Perlenstricken lässt sich beliebig mit Häkelspitzen, Zopf- und Lochmustern kombinieren.

Voraussetzung für die Teilnahme sind grundlegende Strickenkenntnisse (rechte, linke und Randmaschen).

Bitte mitbringen: Strumpfwollreste (4-fädig) und Glasperlen mit 2,5-3,0 mm Durchmesser für ein Probestück, 2 Stricknadeln oder Stricknadelspiel der Stärke 2,0-2,5, Nähfaden, Schere, kariertes Papier, Bleistift, 2-3 Farbstifte und Radiergummi.

Perlennadeln und Anleitungen sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.

880BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 11.02.2023, 11:00-15:00 Uhr

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Edith Werner

19,20 €

Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

In diesem Kurs erlernen Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle mit der Handspindel und dem Spinnrad. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung. Wollvlies kann erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch. Bitte Socken und ein Handtuch mitbringen.

880BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

So., 30.10.2022, 10:00-18:00 Uhr

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
zzgl. Materialkosten bar vor Ort nach Verbrauch

Agathe Buchfelder

38,40 €

Klöppeln

Thema: Torchon - immer wieder neu.

Anfänger*innen erlernen die Grundlagen des Klöppelns.

880BM3 Frensdorf-Bauernmuseum

8 x dienstags, 18:00-20:15 Uhr

ab 27.09.2022

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene; zzgl. ca. 3,- € Materialkosten bar vor Ort

Ulrike Lehner

52,80 €

880BM4 Frensdorf-Bauernmuseum

6 x mittwochs, 18:00-20:15 Uhr

ab 14.09.2022

♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene; zzgl. ca. 3,- € Materialkosten bar vor Ort

Ulrike Lehner

39,60 €

Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich.



Werken

Werken allgemein

Schreinerkurs für Frauen

Bauen Sie sich Ihr eigenes kleines, klappbares Beistell-Tischchen aus einheimischen Massivholz. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Stichsäge, typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbstgebautes Unikat mit nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Werkzeug und Maschinen werden gestellt. Inkl. eine Stunde Mittagspause (ggf. Imbiss mitbringen).

831GS1 Geschäftsstelle

So., 02.10.2022, 10:00-17:00 Uhr
Werkraum, Schloss Sassanfahrt, Schlossplatz 1, Hirschaid-Sassanfahrt
klappbares Beistell-Tischchen - zzgl. 29,- €
Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Vandea

73,- €

Klassischer Drachenbau

Vom einfachen Modell bis zum Kastendrachen: Nach einer Einführung in die Theorie des Drachensteigens - verschiedenste Modelle, die Waage, der grundlegende Aufbau, die Materialien und der Drachenschwanz - geht es in die Praxis: Zunächst werden die Holzstäbe verarbeitet, dann die Schnüre gespannt und der Körper mit Transparentpapier bespannt - und schließlich können die Teilnehmer*innen bei geeignetem Wetter ihren fertigen Drachen steigen lassen.

Das Material kann im Kurs erworben werden, etwas handwerkliches Geschick ist von Vorteil.

831ZA1 Scheßlitz

3 x mittwochs, 17:30-19:45 Uhr
ab 28.09.2022
Werkraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. ca. 15 € Materialkosten bar vor Ort
Reinhold Wein

26,40 €

Flechten

Mit Peditgrohr flechten für Garten und Haus

Körbe, Behälter und Tablett aus Peditgrohr, defekte Stühle und Hocker mit Wiener Geflecht reparieren.

834GU1 Gundelsheim

3 x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
ab 23.11.2022
Werkraum, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
zzgl. Materialkosten bar vor Ort
Christine Engelhaupt

19,80 €

Holzschnitzen

Holzschnitzen

Wir arbeiten frei nach Zeichnung oder Modell. Die Techniken des Kerbschnittes, des Reliefs und der Vollplastik werden gezeigt. Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obstholz, Zirkel, Schnitzseisen (soweit vorhanden), Klüpfel.

822SZ1 Scheßlitz

10 x dienstags, 19:00-21:15 Uhr
ab 27.09.2022
Werkraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Einstieg für Anfänger*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden
Johann Emmerling

66,- €

Grundbildung





Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Die Volkshochschule Bamberg-Land ist offizielle Prüfstelle und zur Abnahme des Einbürgerungstest berechtigt.

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de) oder telefonisch (0951/85 765), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden.

Der Einbürgerungstest besteht aus insgesamt 33 Testfragen. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche "Leben in der Demokratie", "Geschichte und Verantwortung" und "Mensch und Gesellschaft". Drei Fragen werden zum dem Bundesland gestellt, in dem der/die jeweilige TeilnehmerIn mit Erstwohnsitz gemeldet ist. Nähere Informationen und Möglichkeiten zum Lernen der Fragen finden Sie unter www.bamf.de/einbuerbung.

Der Test findet in Bamberg, Ludwigstr. 25 statt. Die Gebühr beträgt 25 €.

Nähere Auskünfte über eine evtl. Befreiung vom Einbürgerungstest erteilt Ihre Einbürgerungsbehörde bei der Gemeinde/Stadt, in der Sie gemeldet sind. Bitte klären Sie dies vor Anmeldung.

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

vhs

Lernportal

Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



ein Projekt des DVV e. V.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Altendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf
09545 / 441373

Gesellschaft und Leben

122AL3 Waldbaden - Workshop 37

Gesundheit und Fitness

122AL1 Indian Balance 81
122AL2 Indian Balance 81
122AL3 Waldbaden - Workshop 37
133AL1 Gymnastik für Senior*innen 97
170AL1 Wirbelsäulengymnastik Kurs
1, Gruppe 1 83
170AL11 Wirbelsäulengymnastik Kurs
1, Gruppe 2 83
170AL2 Wirbelsäulengymnastik Kurs
2, Gruppe 1 83
170AL21 Wirbelsäulengymnastik Kurs
1, Gruppe 2 83

Kultur und Gestalten

813AL1 Mein eigenes Gemälde -
Acrylmalen für Kinder und
Erwachsene 118
813AL2 Mein eigenes Gemälde -
Acrylmalen für Kinder und
Erwachsene 118

Amlingstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas
Merowingerstr.10, 96129 Strullendorf
09543 / 41100
haas.karin@web.de

Gesundheit und Fitness

120AM1 Qi Gong 79
170AM1 Wirbelsäulengymnastik 83

Kultur und Gestalten

855AM1 Gemeinschaftstänze 115

Baunach

Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein
Augraben 3, 96148 Baunach
09544 / 2654

Gesundheit und Fitness

121BN2 Yoga Kurs 2 72
121BN3 Yoga Kurs 3 73
121BN5 Yoga Kurs 4 73
121BN6 Yoga Kurs 5 73
121BN7 Vinyasa-Yoga 72
143BN1 Fitnessgymnastik 88
146BN1 Step-Aerobic 94
146BN2 Step-Aerobic 94
146BN3 Step-Aerobic 94
149BN2 Zumba 103
149BN3 Zumba 103
150BN2 Latin Dance Workout 104
152BN1 Wassergymnastik 102
152BN2 Wassergymnastik 102
170BN1 Wirbelsäulengymnastik Kurs
1 84
170BN2 Wirbelsäulengymnastik Kurs
2 84
170BN3 Wirbelsäulengymnastik 84
170BN4 Wirbelsäulengymnastik 84
921BN1 Mit Curry kochen 107
925BN1 Lieblingskuchen VOLL lo-
cker, VOLL leicht und einfach
VOLLwertig 106

Bischberg

Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg
0951 / 7002465
vhs@fuenfgerhardts.de

Sprachen

711BI1 Improve your English Niveau
B1 68
711BI2 English after eight - Refresh
your English 68

Gesundheit und Fitness

130BI1 Bauch, Beine, Po 93
133BI1 Gymnastik für Seniorinnen 98
143BI1 Fitnessgymnastik 88
170BI1 Wirbelsäulengymnastik 83
170BI2 Wirbelsäulengymnastik 84
171BI1 Organgymnastik Kurs 1 86
171BI2 Organgymnastik Kurs 2 86

Breitengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Joachim Trompeter
Lindenstraße 2f, 96149 Breitengüßbach
09544 / 9871292
joachim.trompeter@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121BR1	Sanftes Rückenyo	72
121BR2	Yoga	73
123BR1	Innere Balance durch Meditation	82
123BR2	Progressive Muskelentspannung	82
133BR1	Sturzprophylaxe	98
136BR1	Nordic Walking	95
139BR1	Aikido für Kinder	102
139BR2	Aikido für Kinder	102
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	84

Burgebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer
Dr.-Albert-Zölch-Straße 23, 96138 Burgebrach
09546 / 5228
d-neugebauer@gmx.net

Sprachen

711BU1	Can we talk?	68
711BU2	Basics in Business	68
714BU1	Englisch für Kinder Alter: 3. + 4. Klasse	68
721BU1	Französisch AG	69
721BU2	Französisch	69
731BU1	Italienisch	70
741BU1	Spanisch	70

Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong	79
120BU2	Qi Gong	79
120BU3	Qi Gong	79
121BU1	Yoga Kurs 1	73
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	73
121BU3	Yoga Mittelstufe	73
121BU4	Yoga am Vormittag	73
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	97
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	97

133BU3	Gymnastik für Senior*innen	97
135BU1	Skigymnastik	96
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	99
143BU1	Body-Workout	89
143BU2	Body-Workout	89
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	84
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	84

Burgellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Gerhard Schuster
Am Ellerbach 23, 96110 Scheßlitz
09542 / 773053
gerhard.inge@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121BG1	Yoga	72
131BG1	Gymnastik für Frauen	96
131BG2	Gymnastik für Frauen	96

Buttenheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim
09545 / 5947
christinebickel@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121BH1	Yoga Kurs 1 - ausgebucht -	72
121BH2	Yoga Kurs 2 - ausgebucht -	72
125BH1	Pilates	95
133BH1	Gymnastik für Senior*innen	97
143BH1	Body-Workout	89

Kultur und Gestalten

855BH1	Tanzkurs für Anfänger*innen	115
--------	-----------------------------	-----

Buttenheim Levi Strauss Museum

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesellschaft und Leben

- 450GS1 Nachhaltig?! Der Umgang mit Kleidung gestern und heute 37

Kultur und Gestalten

- 880LSB1 "Mending Matters - Pimp Up Your Jeans Or Be Artful" - Näh-Workshop 122
- 880LSB2 "Pimp Up Your Jeans - Sticken als Statement" - Stick-Workshop 122

Dorgendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Gütlein

Hohe Tanne 6, 96148 Baunach
09544 / 4641

Gesundheit und Fitness

- 130DO1 Bauch, Beine, Po 93
- 170DO1 Wirbelsäulengymnastik 84
- 170DO3 Wirbelsäulengymnastik 84

Kultur und Gestalten

- 855DO1 Tanzkurs für Fortgeschrittene 115
- 855DO3 Discofox für Fortgeschrittene 116
- 855DO4 Discofox für Anfänger*innen 116

Drosendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn

Mühlweg 14 a, 96117 Memmelsdorf
09505 / 2386005
uja1960@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

- 121DR1 Yoga 73
- 121DR2 Yoga Kurs 2 73
- 121DR3 Yoga für Kinder 76
- 121DR4 Yoga für Teens 77
- 143DR1 Rückengerechtes Muskelaufbautraining 90
- 170DR1 Wirbelsäulengymnastik 84

Kultur und Gestalten

- 863DR1 Blockflöte 114
- 863DR3 Blockflöte 114

Ebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Hanne Thomann-Kraus

Langackerstr. 16, 96157 Ebrach
09553 / 1226
rhkraus@t-online.de

Gesundheit und Fitness

- 113EB1 Ernährung - Bewegung - Entspannung 105
- 121EB1 Yoga 73

Erlau

Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann

Langermoos 1, 96194 Walsdorf
09549/7161
w.rackelmann@gmx.de

Gesundheit und Fitness

- 170EU1 Wirbelsäulengymnastik 84

Frensdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Raabe

An der Röth 6a, 96158 Frensdorf
0171 / 7154652
frensdorfvhs@gmail.com

Sprachen

- 711FR1 Englisch sprechen 68

Gesundheit und Fitness

- 121FR1 Yoga 73
- 121FR2 Yoga 74
- 125FR1 Pilates und Faszientraining Kurs 1 95
- 125FR2 Pilates und Faszientraining Kurs 1 96
- 137FR1 Babyturnen 100
- 137FR2 Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil Alter: ab 2 100
- 137FR3 Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil Alter: ab 3 100
- 137FR4 Turnmäuse - für Kinder mit einem Elternteil Alter: 2 - 5 Jahre 100
- 143FR3 Fitness mit Schwungringen 90
- 146FR1 Step-Aerobic 94
- 170FR1 Wirbelsäulengymnastik 84

Frensdorf-Bauernmuseum

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesellschaft und Leben

450BM1 Räuchern und Raunächte 43

Kultur und Gestalten

813BM1 Zentangle® - meditatives Zeichnen 118

813BM2 Zentangle® - meditatives Zeichnen 118

813BM3 Zeichnen für jeden Tag - Auszeit! 119

813BM4 Kalligrafie meets Handlettering 119

880BM1 Perlenstulpen - Stricken und Häkeln mit Perlen 122

880BM2 Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken 123

880BM3 Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 123

880BM4 Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 123

Geisfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

170GE1X Wirbelsäulengymnastik 84

Geschäftsstelle

Gesellschaft und Leben

203GS1 Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Workshop für Frauen 52

210GS01 "Atempause - Stark bleiben in der Krise" 6. BAM-BERGER KOOOPERATIONSTAG 48

215GS01 Podcasts erstellen zur Vielfalt jüdischen Lebens 34

410GS01 „Stolpern über Steine“ 35

411GS2 Gerd Berghofer spricht aus "Fuhre zum Schafott" 40

412GS01 Exkursion Ökosystem Boden 38

450GS2 Dave Davis: "Ruhig, Brauner! Demokratie ist nichts für Lapfen" 45

450GS3 Der heimische Wald im Klimawandel 38

480GS10 Studienreise nach Sachsen "Auf den Spuren der Wettiner in Sachsen" 50

480GS11 Studienreise nach Berlin: "Donatello, Schliemann, Surrealismus" 50

480GS12 Studienreise nach Marienbad, Karlsbad und Waldsassen 50

480GS13 Studienreise nach Frankfurt: Ausstellung "Chagall" und Mannheim Ausstellung "Normannen" 50

480GS14 Studienreise nach Weimar: "Von Cranach bis Bauhaus" 51

490GS10 Bayerische Landesausstellung "Typisch Franken?" 51

490GS11 Tagesfahrt nach Aschaffenburg "Zwischen den Stühlen: Cranach, Luther und der Kardinal" 51

831GS1 Schreinerkurs für Frauen 38

923GS01 Alles koscher oder was? 35

Gesundheit und Fitness

121GS1 Yoga im Kloster 77

923GS01 Alles koscher oder was? 35

Kultur und Gestalten

831GS1 Schreinerkurs für Frauen 38

Grasmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Kaiser
Hollergasse 10, 96138 Burgebrach
09546 / 8193
Kaiser-I@gmx.de

Gesellschaft und Leben

450GD1 Mit Resilienz Krisen meistern 45

451GD1 Hilfe, mein Kind will ein Smartphone! 49

Gesundheit und Fitness

138GD1 Kick-Box-Aerobic Kurs 1 94

138GD2 Kick-Box-Aerobic Kurs 2 94

143GD1 Fitnessgymnastik Kurs 1 88

143GD2 Fitnessgymnastik Kurs 2 88

143GD3 Move your Body 90

Gundelsheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim
0951 / 4072890
ursel.baur@yahoo.de

Gesellschaft und Leben

411GU1	Steinerne Bekenntnisse des Glaubens	41
450GU1	Wo geht es denn hier zum Glück?	45
450GU2	Herausforderungen und Krisen mit Lebensmut meistern	45
450GU3	Klimafreundliche Küche - Vortrag	38
450GU6	Wie können wir unser Immunsystem stärken?	48
452GU1	"Mein Liebhaber, der Esel und ich" -Kino-	48
452GU2	"Zoros Solo" -Kino-	48
452GU3	"Edie" -Kino-	48
452GU4	"Frühstück bei Monsieur Henri" -Kino-	48
452GU5	"Madame Mallory und der Duft von Curry" -Kino-	48
452GU6	"La Mélodie - der Klang von Paris" -Kino-	49

Beruf und Karriere

621GU1	Keep cool: Schlagfertigkeit kompakt	60
--------	-------------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

120GU1	Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems	80
170GU1	Wirbelsäulengymnastik	84
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	85
170GU3	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	85
950GU1	Haare flechten - leicht gemacht	111
950GU2	Typgerechtes Tages-Make-up	111
950GU3	Workshop Blitz Make-up	111

Kultur und Gestalten

834GU1	Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus	124
--------	---	-----

855GU1	Line Dance für Fortgeschrittene	116
855GU2	Line Dance	116
855GU3	Line Dance	116
870GU1	Spielkreis für alte Musik (Erwachsene)	115

Hallstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Katrin Gunzelmann
Südring 12, 96103 Hallstadt
0951 / 1807325
vhsallstadt@web.de

Gesellschaft und Leben

921HA2	Klimafreundliche Küche	39
--------	------------------------	----

Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	77
121HA2	Hatha-Yoga	77
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	77
121HA4	Yoga für die Wirbelsäule	78
131HA1	Dance-Aerobic	94
134HA1	Bewegung, Spiel und Spaß	100
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	85
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	85
921HA1	Bowls und Wraps	107
921HA2	Klimafreundliche Küche	39

Kultur und Gestalten

813HA1	Malen und Zeichnen	119
813HA2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
813HA3	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
823HA1	Töpfern für Kinder	120
823HA2	Töpfern für Erwachsene	120
855HA1	Let's dance - Show dance	116
881HA1	Nähkurs	121
881HA2	Nähkurs	121
881HA3	Nähkurs	121

Heiligenstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Dr. Peter Weinmann
Burggrub Haus 41, 91332 Heiligenstadt
09198 / 997494
peterweinmann@protonmail.com

Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	74
150HE1	Latin Dance Workout	104

Herrnsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Sprachen

741HD1	Spanisch	70
--------	----------	----

Hirschaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid
09543 / 417737

Gesundheit und Fitness

122HI1	Faszien-Entspannung	81
131HI1	Gymnastik für Frauen	96
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	97
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	97
143HI1	Body-Workout	89
143HI2	Body-Workout	89
170HI1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	85
170HI2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	85

Hohengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Adam Martin
Schmiedsgasse 4, 96149 Breitengüßbach
09547 / 603440

Gesellschaft und Leben

450HO1	Das steinerne Herz Italiens: Die Abruzzen	39
450HO2	Unbekanntes Europa: Moldawien - Transnistrien - Gagau-sien	39

Kemmern

Ihr Kontakt vor Ort:

Rosalie Eiermann
Frankenstr. 22, 96164 Kemmern
09544 / 839066 (bitte auch auf AB sprechen)
Rosalie.eiermann@arcor.de

Gesundheit und Fitness

121KE1	Yoga Kurs 1	74
121KE2	Yoga	74
121KE3	Yoga	74
121KE4	Yoga	74
125KE1	Pilates	95
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	98
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	99
137KE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	99
137KE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	99
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	88
170KE1	Wirbelsäulengymnastik	85

Kultur und Gestalten

813KE1	Malen wie Bob Ross® - Öl-malerei	119
813KE2	Malen wie Bob Ross® - Öl-malerei	119
813KE3	Malen wie Bob Ross® - Öl-malerei	119
823KE1	Töpfern für Kinder	120
823KE2	Töpfern für Kinder	120

Ketschendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irene Schubert
Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim
09545 / 443016
vhs-ketschendorf@freenet.de

Gesundheit und Fitness

143KD1	Bewegung - Gymnastik - Fit-ness	91
--------	---------------------------------	----

Kübelstein

Ihr Kontakt vor Ort:

Jutta Bleier
Kübelstein 16d, 96110 Scheßlitz
09542/1758
Jutta.bleier@t-online.de

Gesellschaft und Leben

450KU1	China - Megastädte und Traumlandschaften	39
--------	--	----

Lauter

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter
09544 / 6241
annette.boellner@gmx.de

Sprachen

711LT1 Englisch auffrischen 68

Gesundheit und Fitness

121LT1 Yoga 74
143LT1 Body-Styling 91
143LT2 Body-Workout 90
143LT5 Albaby@Dance with Carrier 91
145LT1 Selbstverteidigung für Kinder
oder Kinder mit Begleitper- 102
son
150LT1 Dance Fitness für Kinder 104
150LT2 Dance Fitness für Kinder 91
150LT3 Dance Fitness für Kinder 91
170LT1 Wirbelsäulengymnastik 85
170LT2 Rückenfit/Rückentraining 87

Kultur und Gestalten

860LT1 Singabend mit den Beatles &
Co 115
881LT1 Nähkurs für Kinder 121

Litzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knoblach
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf
09505 / 1446

Sprachen

711LD1 English Conversation 68
721LD1 Französisch für Anfänger 69

Gesundheit und Fitness

113LD1 Gewicht reduzieren und dau- 105
erhaft halten!
120LD1 Qi Gong 79
120LD2 Qi Gong 79
120LD3 Qi Gong 79
121LD1 Yoga 74
121LD2 Yoga 74
121LD3 Yoga 74
121LD4 Yoga auf dem Stuhl 78
124LD1 Feldenkrais 83
125LD2 Pilates 95

130LD1 Bauch, Beine, Po 93
130LD2 Bauch, Beine, Po 93
143LD1 Body-Workout 90
143LD2 Fitnesstraining für Männer 97
143LD3 Thai Bo 92
149LD1 Zumba 103
170LD1 Wirbelsäulengymnastik 85
170LD2 Wirbelsäulengymnastik 85
921LD1 Asiatische Köstlichkeiten aus
dem Wok 107
923LD2 Indische Küche 108
923LD3 Indische Küche 108
925LD1 Best of Weihnachtsplätzchen
- back zwei, bekomm 20! 106

Kultur und Gestalten

813LD1 Aquarellmalen 119
864LD1 Klavier und Keyboard - Ein-
zelunterricht 114

Lohndorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf
09505 / 6715
Michaela.Laufer@web.de

Gesundheit und Fitness

170LO1 Wirbelsäulengymnastik 85

Melkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf
09505 / 8826

Gesundheit und Fitness

121MK1 Yoga 75
143MK1 Body-Workout 90
170MK1 Wirbelsäulengymnastik 85

Kultur und Gestalten

855MK1 Tanzkurs 115

Memmelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf
0951 / 42424 - margitlang54@gmx.de

Sprachen

741ME1 Spanisch Niveau A1 70

Gesundheit und Fitness

120ME1 Qi Gong Kurs 1 79
120ME2 Qi Gong Kurs 2 79
121ME1 Yoga Kurs 1 74
121ME3 Yoga Kurs 3 75
121ME4 Feldenkrais bewegt 83
121ME5 Yogalates 78
121ME6 Yoga Kurs 1 75
121ME7 Yoga Kurs 2 75
125ME1 Pilates Kurs 1: nur für Frauen 95
125ME2 Pilates Kurs 2: nur für Frauen 95
143ME1 Fitnessgymnastik 89
143ME2 Body-Workout 90
143ME3 Funktionelles Ganzkörper-
training 92
170ME1 Fit im Rücken 87
170ME2 Dehnen und Stretchen 87
170ME4 Rückenmix für Anfänger und
Fortgeschrittene 87
170ME6 Wirbelsäulengymnastik 60
plus 85

Kultur und Gestalten

863ME1 Blockflöte 114

Online-Programm

741ME1 Spanisch Niveau A1 70

Merkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang
Andreas-Zwosta Straße 9, 96117 Memmelsdorf
09542 / 1701 - hlang333@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121MD1 Yoga 74

Mönchsambach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer
09549 / 8339

Gesundheit und Fitness

152MO1 Wassergymnastik 102
152MO2 Wassergymnastik 102
170MO1 Wirbelsäulengymnastik 85

Mühlendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer
Doldenacker 10, 96135 Stegaurach
0951 / 299111

Gesundheit und Fitness

121MU1 Yoga Kurs 1 75
121MU2 Yoga Kurs 2 75
130MU1 Bauch, Beine, Po 93

Kultur und Gestalten

855MU1 Tanzkurs 115

Oberhaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Michael Tsiaousidis
Obere Straße 6, 96173 Oberhaid
09503/222 32 31 - csmt@online.de

Beruf und Karriere

660OB1 Windows-Grundlagen für An-
fänger*innen 56
661OB1 Textverarbeitung mit Word
Grundlagenkurs 58
662OB1 Einführung in die Tabellenkal-
kulation mit Excel 57
670OB1 Sicherheit im Internet Awa-
reness-Training, IT-Security 59

Gesundheit und Fitness

921OB1 Kochen für Männer 107
921OB2 Wir kochen Fleck, Kutteln,
Pansen 107
921OB3 "Mit-ohne"-Kochen - alternati-
ve Rezepte bei Unverträg-
lichkeiten 107
923OB1 Gewürzseminar 109
923OB2 Asiatische Küche 109
923OB3 Mediterrane und Türkische
Küche 109
923OB4 Griechische Küche 109

Pettstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Kaiser
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt
09502 / 9266715 , 0171 / 1953549
michaelakaiser20@gmx.de

Sprachen

731PE1	Italienisch	70
741PE1	Spanisch	70

Gesundheit und Fitness

121PE2	Faszien-Yoga	78
121PE3	Yoga	75
121PE4	Yoga	75
121PE5	Yoga für Kinder (7 - 10)	78
121PE6	Yoga	75
134PE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	101
134PE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 11 Jahre	101
134PE3	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	101
134PE4	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	101
134PE5	Ballett für Kinder	104
134PE6	Pre-Ballett für Kinder Alter: 3 - 5 Jahre	104
134PE7	Pre-Ballett für Kinder Alter: 3 - 5 Jahre	104
134PE8	Basketball für Kinder Alter: 5 - 8 Jahre	105
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	99
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	99
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	92
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	99
143PE4	Outdoor Fitness	92
146PE1	Step-Aerobic	94

Kultur und Gestalten

864PE2	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	114
--------	---	-----

Priesendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Panzer
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf
09549 / 980925
alepan@web.de

Gesundheit und Fitness

143PR1	Body-Workout Kurs 1	90
143PR2	Body-Workout Kurs 2	90

Kultur und Gestalten

855PR1	Tanzkurs	115
855PR2	Tanzkurs	116

Rattelsdorf / Ebing

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Skalischus
Maria-Ward-Str.13, 96179 Rattelsdorf
09547 / 6961
Maria.Skalischus@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121RA1	Yoga Kurs 1	75
121RA2	Yoga Kurs 2	75
121RA3	Yoga Kurs 3	75
125RA1	Pilates	95
130RA2	Bauch, Beine, Po	93
143RA2	Albany®Dance with Carrier	91

Reckendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Siegfried Kieling-Gundelsheimer
Hauptstr. 36, 96182 Reckendorf
09544 / 2461
sg-kieling@gmx.de

Gesundheit und Fitness

134RE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 5 Jahre	101
134RE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 8 Jahre	101
137RE1	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	100
137RE2	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	100
170RE2	Wirbelsäulengymnastik	85
170RE3	Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus	87

Röbersdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenacker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440 - hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

133R01	Gymnastik für Senior*innen	97
149R01	Zumba	103
170R01	Wirbelsäulengymnastik	85
170R02	Wirbelsäulengymnastik	86

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	79
120RH2	Qi Gong und Meditation	80

Sassanfahrt

Ihr Kontakt vor Ort:

Margareta Essel
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid
09543 / 5802

Gesundheit und Fitness

120SA1	Qi Gong - ausgebucht -	79
120SA2	Qi Gong - ausgebucht -	79
143SA1	Fitnessgymnastik mit Musik	89
149SA1	Zumba	104

Schammelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Luitgard Möhrlein
Im Löffelholz 3, 96123 Litzendorf
09505 / 6342
luitgard.moehrlein@gmail.com

Gesundheit und Fitness

170SM1	Wirbelsäulengymnastik	86
--------	-----------------------	----

Scheßlitz

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Löhlein
Lindenallee 29a, 96110 Scheßlitz
09542 / 7720067
vhs.schesslitz.loehlein@web.de

Gesellschaft und Leben

450SZ1	Notfälle bei Kindern und Jugendlichen	48
450SZ2	Kinderkrankheiten - wirklich harmlos?	48

Beruf und Karriere

672SZ1	Digitale Fotografie	60
672SZ2	Digitale Bildbearbeitung	60

Sprachen

711SZ1	English for holiday and conversation	69
731SZ1	Italienisch	70
741SZ1	Spanisch	70

Gesundheit und Fitness

120SZ1	Qi Gong - Pflege der Lebenskraft	80
121SZ1	Yoga	76
121SZ2	Yoga	76
130SZ1	Bauch, Beine, Po	94
133SZ1	Sport 65 plus - Senioren-gymnastik	98
143SZ4	Gymnastik zur Stärkung des Muskel- u. Skelettsystems	92
143SZ5	Gymnastik zur Stärkung des Muskel- u. Skelettsystems	92
143SZ8	Fit ins Wochenende!	92
149SZ1	Zumba	104
149SZ3	Strong Nation	92
919SZ1	Weichkäse und Ricotta - einfach selbst gemacht	106
921SZ1	Lecker! Abwechslungsreich! Vegetarisch!	108
923SZ1	Indische Küche	108
923SZ2	Indische Küche	108
923SZ4	Tapas - Köstliche Kleinigkeiten aus Spanien leicht gemacht	109
925SZ1	Brot und Brötchen einfach selber backen	106
926SZ1	Hopfenstark und selbst gebraut - das Lager-Feuer	110

Kultur und Gestalten

148SZ1	Orientalischer Tanz	117
672SZ1	Digitale Fotografie	60
822SZ1	Holzschnitzen	124
831ZA1	Klassischer Drachenbau	124
862SZ1	Gitarre für Fortgeschrittene	114
880SZ1	Socken selbstgestrickt	121

Schlüsselfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Heinrich Messingschläger
Eichendorffstr. 6, 96132 Schlüsselfeld
09552 / 7544
feuerzeichen1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SF1	Yoga	75
128SF1	Tai Chi Chuan Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen	81
143SF1	Fitnessgymnastik	89
170SF1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	86
170SF2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	86

Schönbrunn

Ihr Kontakt vor Ort:

Monika Dietz
Amselweg 15, 96185 Schönbrunn
09546 / 5955850
moni.papsthald@web.de

Gesundheit und Fitness

134SN1	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	101
134SN2	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 5 - 6 Jahre	101
134SN3	Hip Hop für Kinder	105
134SN4	Hip Hop für Kinder	105
134SN5	Kindertanz	105
137SN1	Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil	100
143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	91

Seußling

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SS1	Yogilates	81
143SS1	Bauch und Rücken intensiv	93

Stackendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

143TI1X	Dance-Workout	93
---------	---------------	----

Stadelhofen

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Kultur und Gestalten

148SE1	Orientalischer Tanz	116
--------	---------------------	-----

Staffelbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

131SC1	Gymnastik für Frauen	96
--------	----------------------	----

Stegaurach

Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison
0151 / 22301088
j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	80
121ST2	Yoga	76
122ST1	Autogenes Training	82
122ST2	Autogenes Training	82
149ST1	Zumba Kurs 1	104
149ST2	Zumba Kurs 2	104
170ST1	Wirbelsäulengymnastik	86
170ST2	Wirbelsäulengymnastik	86
950ST1	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

450SH1	Positives Denken - Die Macht der positiven Gedanken	46
--------	---	----

Gesundheit und Fitness

133SH1	Gymnastik für Senior*innen	98
133SH2	Gymnastik für Senior*innen	98
170SH1	Wirbelsäulengymnastik	86
170SH2	Wirbelsäulengymnastik	86

Strullendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held
Kellerberg 8, 96129 Strullendorf
09543 / 850460
silke-held@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SD1	Yoga	75
128SD1	Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene	80
128SD2	Tai Chi Chuan Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	80

Tiefenellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller
Lehmweg 5, 96123 Litzendorf
09505 / 6667
goeller.hum@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121TF1	Hatha-Yoga	77
121TF2	Hatha-Yoga	77
143TF1	Body-Workout	90
143TF2	Body-Workout	90
146TF1	Step-Aerobic	94
149TF1	Zumba	104
921TF1	Alpenschmankerln	108

Trabelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Rita Köbrich
Mathesleite 22, 96170 Lisberg
09549 / 7768
Anita Beschle
Alte Str. 1a, 96194 Walsdorf
09549 / 7256

Gesundheit und Fitness

121TR1	Yoga	76
121TR2	Yoga	76

Trosdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hildegard Görtler
Krönersberg 8, 96120 Bischberg
09503 / 7448

Gesundheit und Fitness

131TS1	Gymnastik für Frauen	96
--------	----------------------	----

Trunstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Käßmann
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt
09503/1524

Gesellschaft und Leben

450TU1	Kräuterführung	39
--------	----------------	----

Gesundheit und Fitness

121TU1	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	78
131TU1	Gymnastik für Frauen	96
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	98
143TU1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	90
143TU2	Fitnessgymnastik	89

Kultur und Gestalten

148TU1	Orientalischer Tanz	117
--------	---------------------	-----

Tütschengereuth

Ihr Kontakt vor Ort:

Theresia Salberg
Sandstr. 8, 96120 Bischberg
09549 / 7333

Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga	76
121TG2	Yoga	76
121TG3	Yoga	76
121TG4	Yoga	76
121TG5	Yoga für Männer	78
121TG6	Yoga für Männer	78
137TG1	Eltern-Kind-Turnen Kurs 1; Alter: 2 - 4 Jahre	99
152TG1	Wassergymnastik	103
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	86

Unterhaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Birgit Pföhlmann
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid
09503 / 5382

Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	76
122UN1	Autogenes Training	82
122UN2	Autogenes Training	82

Walsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Diana Gumpert
Bamberger Str. 27, 96194 Walsdorf
09549 / 408
diana-gumpert@web.de

Gesundheit und Fitness

130WA1	Bauch, Beine, Po	94
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	98
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	98

Zapfendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Elena Rößler
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf
09547/2394023
elena.roessler.vhs@gmx.de

Sprachen

731ZA1	Italienisch Niveau A1	70
--------	-----------------------	----

Gesundheit und Fitness

120ZA1	Taiji-Qigong 18	81
120ZA2	Taiji-Qigong 18	81
121ZA1	Yoga	76
121ZA2	Yoga für den Rücken	78
128ZA1	Tai Chi Chuan	81
923ZA1	Tapas und Antipasti	110
923ZA2	Genießen wie Gott in Frank- reich	110

Kultur und Gestalten

148ZA4	Orientalischer Tanz für Kin- der	117
813ZA1	Malen und Zeichnen lernen wie die Großen	120

Zeegendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Schardig
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf
09505 / 5595

Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	86
--------	-----------------------	----

Zettmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Thürstein
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn
09546 / 1662
erwin.thuerstein@gmx.de

Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	96
--------	----------------------	----

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: August 2020

Anmeldung und Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Bamberg-Land zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmer*innen, das jeweils aktuell geltende Hygienekonzept einzuhalten. Dieses ist unter www.vhs-bamberg-land.de einsehbar.

Leistungen

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 8 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines/r Kursleiters/in oder bei anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land (Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg / info@vhs-bamberg-land.de) unter Angabe der Kursnummer, dem Titel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden eingegangen sein muss. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der Volkshochschule ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Sonstiges

Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Ermäßigung:

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich. Dieser ist mit der Anmeldung bei der örtlichen Außenstellenleitung oder in der Geschäftsstelle in Kopie abzugeben.

10 % Ermäßigung:

- Familienpass „Däumling“ – nur bestimmte Kurse und in dem im Pass angegebenen Umfang. Der Coupon ist mit der Anmeldung abzugeben. Wir fördern damit die gemeinsame Kursteilnahme eines Eltern-/Großelternteils mit einem Kind, z.B. bei Eltern-Kind-Gymnastik, Kinderschwimmen mit einem Elternteil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).

25 % Ermäßigung:

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



50 % Ermäßigung:

- aktive Kursleiter*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) werden nicht ermäßigt!

Bildungspaket „Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen“:

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben grundsätzlich einen Anspruch auf das Bildungspaket, wenn sie bzw. die Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten. Ein Anspruch besteht frühestens ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wird. Für die soziale und kulturelle Teilhabe stehen pro berechnete Person max. 120,- € im Jahr zur Verfügung.

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie im Jobcenter, Landratsamt oder in Ihrer Gemeinde. Die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen, bitte stellen Sie gleichzeitig den Antrag. Der genehmigte Antrag muss vor Kursbeginn vorliegen!

Keine Ermäßigung:

Bei Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen sowie für Sonderkurse, Führungen, Exkursionen und Studienreisen und -fahrten ist eine Ermäßigung nicht möglich. Eintritte und Materialkosten sind nicht individuell erstattungsfähig, da sie Teil einer Gruppenkalkulation sind.

Datenschutz:

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

Organisatorische Hinweise (Anlage 1)

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich **schriftlich vor Kursbeginn** über die jeweils angegebene Außenstellenleitung an. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis. Sie können an den Kursen in jeder Außenstelle im Landkreis teilnehmen.

Sie können sich auch bequem im **Internet anmelden unter www.vhs-bamberg-land.de** und erhalten dann eine automatisierte Bestätigung. Wir leiten Ihre Anmeldung an die jeweilige Außenstelle weiter. Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie verbindlich bei dem ausgewählten Kurs angemeldet.

Entgelte:

Die Entgelte wurden von den Kreisorganen festgelegt und differieren bezüglich Kursdauer und Vorbereitungsaufwand etc. Sie sind grundsätzlich im Programmheft oder Internet einsehbar, über die Außenstellenleitung oder über die Geschäftsstelle der VHS zu erfragen. **Die reguläre Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen.**

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann in Absprache mit den Teilnehmer*innen eine höhere Gebühr angesetzt werden, damit der Kurs stattfinden kann. Nähere Auskünfte zum Anmeldestand und der Entgelthöhe erteilen die Außenstellenleitungen.

Für **Vorbesprechungen** mit den Kursleitungen berechnen wir eine **zusätzliche Gebühr. Mietkosten**, die evtl. **für gemeindefremde Räume** entstehen, werden **auf die Kursteilnehmer*innen umgelegt**.

In den Bereichen Hauswirtschaft, Werken und kreatives Gestalten fallen ggf. **zusätzlich zum Kursentgelt noch Materialkosten** an, die direkt bei der Kursleitung bar zu begleichen sind.

Zahlungsarten / SEPA:

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Lastschrift vom Konto. **Für diese benötigen wir ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat.**

Der/die Teilnehmer*in sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von fehlerhaften Kontoangaben, Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des/der Teilnehmer*in, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die VHS Bamberg-Land verursacht wurde.

Rückerstattung von Kursentgelten:

Eine Rückerstattung erfolgt, wenn ein Kurs oder Kursanteil von der VHS abgesagt wird oder aus Gründen ausfällt, die die VHS zu vertreten hat. Wenn aus Gründen, die der/die Teilnehmer*in zu verantworten hat (z.B. Krankheit, Urlaub o. ä.), Kurstermine nicht wahrgenommen werden können, besteht **kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgeltes**. Rücktrittsgesuche aus schwerwiegenden Gründen können nur mit schriftlicher Begründung geprüft werden.

Steuervergünstigungen:

Aufwendungen für VHS-Kurse können als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn Teilnehmer durch den Kurs in ihrem Beruf weitergebildet werden. Ausgaben für Kurse, die der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf dienen, können als „Sonderausgaben“ anerkannt werden.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Fax, Brief oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Fax: (0951) 85-767, E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bamberg-Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Alter) kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Alter erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Alters zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Da der SEPA-Mandatbogen abtrennbar ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Anschrift, E-Mailadresse und Telefonnummer an die jeweilige Außenstellenleitung, und lediglich den Namen an die Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden,

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 _____

Telefon¹ _____

Mobil¹ _____

E-Mail¹ _____

Alter ☐ unter 15 ☐ 18 – 24 ☐ 35 – 49 ☐ 65 – 74 ☐ weiblich
 ☐ 15 – 17 ☐ 25 – 34 ☐ 50 – 64 ☐ ab 75 ☐ männlich

Antrag auf Gebührenermäßigung gemäß der AGB ☐
Der Nachweis liegt in Kopie der Anmeldung bei.

Bemerkungen: _____

Interesse an unserem Newsletter?

Bitte informieren Sie mich per E-Mail über besondere Veranstaltungen. ☐

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 _____

Bank _____

BIC _____

IBAN DE _____

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an das
Landratsamt Bamberg - Volkshochschule (VHS) Bamberg-Land (Zahlungsempfänger)
Gläubiger-Identifikationsnummer DE73VHS00000134164

Ich ermächtige das Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum

Unterschrift (Kontoinhaber*in)

¹ Angaben nur erforderlich, falls abweichend vom/von der Kursteilnehmer*in



Wir haben einen
neuen Satellitenplatz!



... damit Oberfranken sehenswert bleibt!

Einfach Satelliten umstellen und Sie empfangen:

-))) mehr Vielfalt
-))) mehr Heimat
-))) mehr Geschichten
-))) mehr Abwechslung
-))) mehr Sendungen

Für unsere **Satelliten-Zuschauer** heißt das:

Über den automatischen Suchlauf oder manuell
die Senderkennung „Franken Plus HD“ suchen.

Satellit: Astra 1L 19.2°E

Transponder: 1.023

Transponderfrequenz: 11.522 MHz



Sehenswertes aus Oberfranken - Interessantes von unseren
Nachbarsendern aus Mittel- und Unterfranken.

Zugleich geht unser oberfränkisches Programm nun auch direkt
ins Frankenland hinaus - ein Vorteil für alle, die für ihren Verein,
ihre Aktivitäten oder ihre Produkte werben wollen.

Brauchen Sie Hilfe bei der Einstellung von FrankenPLUS?

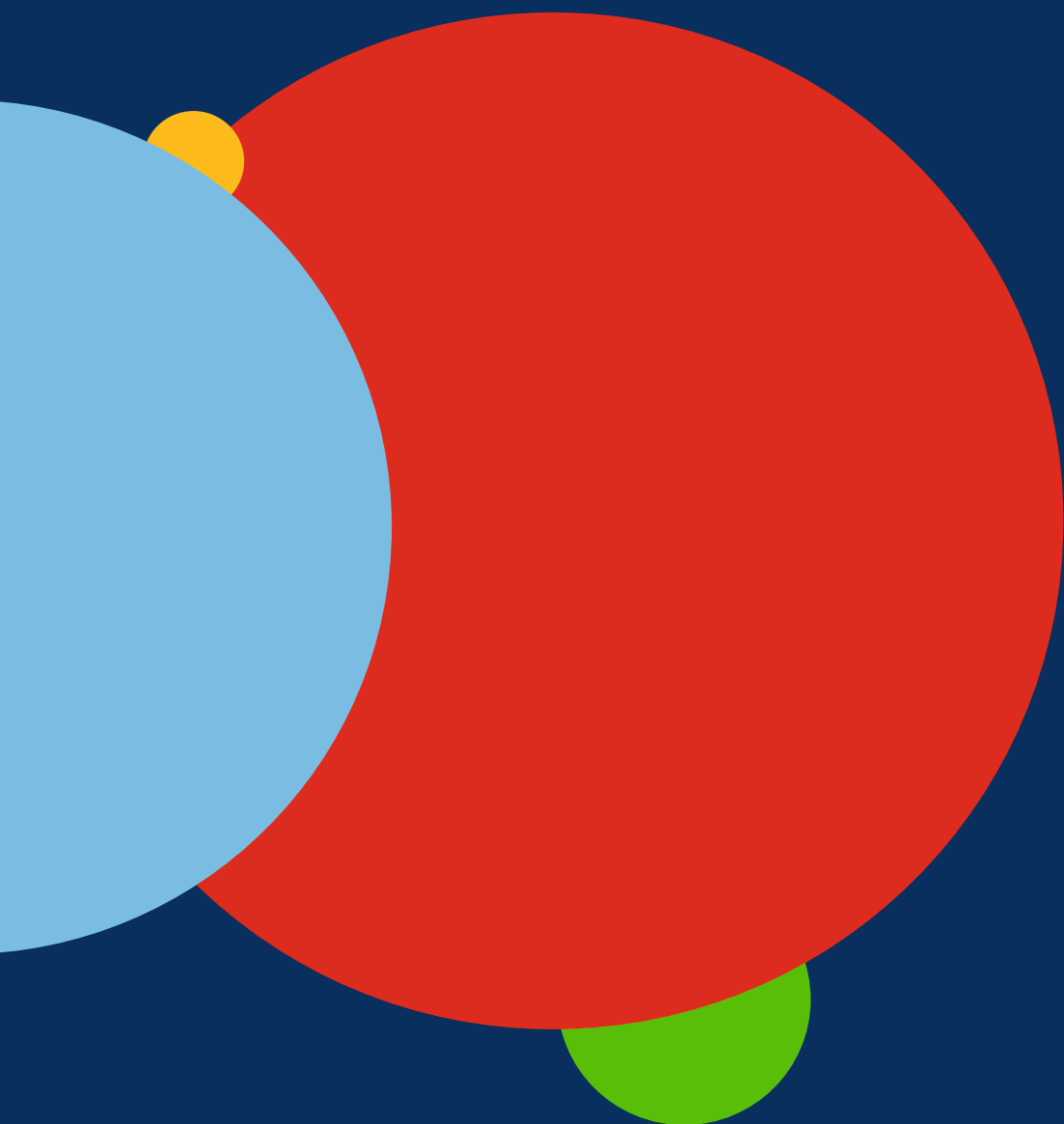
Informationen dazu finden Sie unter www.tvo.de/sat

Sie können uns auch per E-Mail
support@tvo.de oder über die
kostenlose Service-Hotline
0800 8114411 kontaktieren.

Mehr Infos:



**PS: Für Kabelzuschauer ändert sich nichts.
Einfach einschalten!**



www.vhs-bamberg-land.de