



Programm  
Herbst / Winter 2025



Volkshochschule  
Bamberg - Land



## Adresse

Ludwigstraße 25  
Eingang A, 4. Stock  
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760

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



---

## Öffnungszeiten

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

---

## Bankverbindung

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

---

## Impressum

### Herausgeber

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

### Layout

Michael Kreckel (VHS Bamberg-Land)

### Druck

Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

### Bild Umschlag

Fachwerkhäuser in Mistendorf, Foto: Werner Mönius

# Grußwort

Dieses Zitat des amerikanischen Pädagogen John Dewey beschreibt genau den Anspruch, den wir mit unserem Herbstprogramm verfolgen: Bildung soll nicht nur Wissen vermitteln, sondern Teil des Lebens sein, es bereichern und immer wieder neue Chancen eröffnen. Ob durch spannende Vorträge, kreative Angebote oder praxisnahe Kurse - wir möchten Ihnen auch in diesem Semester Wege zeigen, um Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln, Ihre Perspektiven zu erweitern und sich aktiv einzubringen.

Im Theaterbereich starten wir mit der neuen Intendanz von John von Düffel und freuen uns, vier seiner spannenden Aufführungen übernehmen zu können: Für das Weihnachtsmärchen „Die unendliche Geschichte“, die Komödie „Tartüff“, die berlinernde Dramödie „Die Ratten“ sowie das Saisonhighlight im Rahmen der Calderón-Spiele „Der zerbrochne Krug“ sind wieder rabattierte Karten erhältlich.

Für alle, die ihr Gedächtnis gezielt trainieren möchten, gibt es die Gedächtnistrainingsreihe von und mit Helmut Lange. Berufliche Weiterbildung ermöglichen unsere Xpert-Business-Lehrgänge, etwa in Finanzbuchführung, Controlling oder Lohn- und Gehaltsabrechnung. Stärken Sie Ihre IT-Kompetenz mit Kursen und Vorträgen zu Themen wie der kompetenten Nutzung von Office-Programmen, cleverem Passwortwechsel oder dem Einsatz von KI-Assistenten.

Dazu erwarten Sie spannende Vorträge zu Wirtschafts-, Alltags- und Zukunftsthemen wie Versicherungen, Photovoltaik oder künstlicher Intelligenz.

Im Gesundheitsbereich bieten wir Kochkurse zum Thema „Meal Prep“ mit pflanzlichen Lebensmitteln sowie jahreszeitlich passend mit Kartoffeln und Wild. Für mehr Entspannung vor der Adventszeit stehen unter anderem Tao Yoga oder Klangreisen für Körper und Seele auf dem Programm.



„Bildung ist nicht  
Vorbereitung auf das  
Leben; Bildung ist das  
Leben selbst.“

John Dewey

Unsere Kreativangebote eröffnen im Herbst und Winter viele Gelegenheiten, sich künstlerisch auszudrücken - zum Beispiel beim Makramee-Basteln für Weihnachtsdeko oder bei einem Einblick in „Handlettering meets Kalligrafie“. Sprachinteressierte können in Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch ihre Kenntnisse auffrischen oder Neues für den nächsten Urlaub lernen. Neu dabei: ein Cocktailkurs, der ein Stück Sommerflair in den Herbst und Winter bringt.

Ich lade Sie herzlich ein, unser Programmheft durchzublättern oder auf unserer Homepage [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de) zu stöbern. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, aktiv zu lernen, Neues auszuprobieren und Menschen zu begegnen - denn Bildung ist nicht nur ein Teil des Lebens, sie ist „das Leben selbst“.

Viel Spaß dabei wünscht

Johann Kalb  
Landrat



# Rund um Ihre VHS Bamberg-Land

## Anmeldung zu den Kursen

Sie können sich für unsere Kurse verbindlich anmelden:

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

Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich.

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

## Fragen zu den Kursen

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

## Kursgebühren

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

## Abmeldung/Rücktritt

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

## Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

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

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

## Weitere Hinweise

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

# Das Team der VHS Bamberg-Land



Wir sind  
gerne für  
Sie da!



**Joachim Schön**  
Geschäftsstellenleiter



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



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



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



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



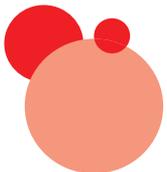
**Christine Heintze**  
Deutsch als Fremdsprache  
Einbürgerungstests  
christine.heintze@lra-ba.bayern.de



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



**Maike Börtlein**  
Verwaltung  
maike.boertlein@lra-ba.bayern.de



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

## Kontakt

### Hausanschrift:

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

### Postanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land  
Ludwigstraße 25  
96052 Bamberg

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

## Inklusive Volks- Hochschule

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

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

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

## „Region-Bamberg inklusiv“

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

### VHS-Programm in einfacher Sprache

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

### Wenn Sie Unterstützung benötigen:

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

### Begleitperson

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

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



## Theater 11

## Gesellschaft und Leben 14

Vorträge/Veranstaltungen	14
Führungen	33
Gesellschaft und Recht	34
Kulturtechniken	34
Theater	28
Bildung für nachhaltige Entwicklung	35

## Beruf und Karriere 40

EDV	40
Berufliche Fachthemen	46

## Sprachen 54

Englisch	54
Französisch	54
Italienisch	55
Spanisch	56

## Gesundheit und Fitness 58

Entspannung / Körpererfahrung	58
Bewegung / Gymnastik / Fitness	72
Ernährung	98
Körper und Gesundheit	100

## Kultur und Gestalten 106

Musik	106
Tanz	108
Medien	110
Kunst	111
Textiles Gestalten	114
Werken	114

## Programmübersicht nach Außenstellen 121



*In Bamberg  
zuhause  
und offen  
für die Welt?*

Präsenzdienst im Bamberger Dom  
sucht Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter.

**Ein besonderes Ehrenamt  
an einem besonderen Ort.**

Wir schaffen im Dom miteinander  
eine herzliche Willkommenskultur und  
empfangen die BesucherInnen mit ihren Fragen  
zum Dom und ihren sonstigen Anliegen.  
Wir bieten unseren ehrenamtlichen  
MitarbeiterInnen regelmäßige Fachvorträge,  
Führungen und Ausstellungsbesuche, um in  
diesem Bereich fit zu werden und zu bleiben.  
Der Einsatz findet sehr flexibel und  
selbstbestimmt statt.

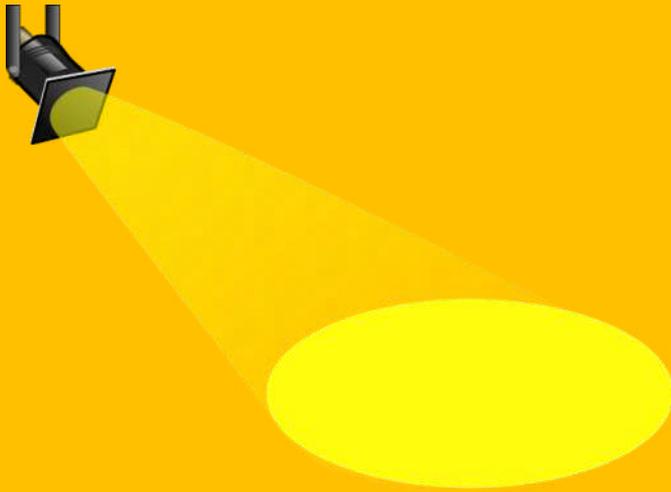
Falls Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte  
an die Hauptabteilung Kunst und Kultur  
des Erzbistums Bamberg –  
Frau Jacqueline Stoessel,  
Leitung Besucherpastoral Dom  
(jacqueline.stoessel@erzbistum-bamberg.de,  
0951-5022502)



**vhs**

**JETZT  
ANMELDEN!**

# Theater





## Theater...Theater...



### Entdecken Sie unser VHS-Theaterangebot!

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

#### **Kartenbestellung:**

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

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

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

#### **Kartenversand:**

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

#### **Zahlungsmethode/Bezahlung:**

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

#### **Einlass:**

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

#### **Ermäßigungen:**

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich (bitte mitbringen und an der Abendkasse vorzeigen). Weitere Infos unter [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de).

#### **Rollstuhlplätze:**

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

#### **Organisatorische Hinweise:**

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

#### **Ansprechpartner:**

Anna-Maria Folger: 0951/85-759 – [anna-maria.folger@lra-ba.bayern.de](mailto:anna-maria.folger@lra-ba.bayern.de)

Michael Kreckel: 0951/85-761 – [michael.kreckel@lra-ba.bayern.de](mailto:michael.kreckel@lra-ba.bayern.de)

## Die unendliche Geschichte

...eine Fantasiereise in der Weihnachtszeit...



Seit ihrem Erscheinen im Jahr 1979 ist „Die unendliche Geschichte“ ein Klassiker für Kinder und Eltern mehrerer Generationen. Das ETA Hoffmann Theater bringt dieses Buch über die Kraft der Phantasie als

Weihnachtsmärchen für Kinder auf die Bühne. Im Mittelpunkt steht dabei Bastian Balthasar Bux, Halbweise und viel gehänselt, flieht vor seinen Mitschülern in ein Theater. Dort trifft er auf Herrn Koreander, Souffleur und Theaterfaktotum. Er übergibt Bastian das Soufflierbuch der „Unendlichen Geschichte“. Damit beginnt Bastians Reise in das Land der Phantasie, das bedroht wird von dem immer weiter um sich greifenden Nichts. Mehr und mehr begibt sich Bastian hinein in die Welt der Fabelwesen und Figuren, bis ihm auf einmal klar wird: Sie warten auf ihn. Auf ihren Retter.

In Kooperation mit dem Salzburger Landestheater

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2025/26

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

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis

1. PK 14,00 € - 2. PK 11,50 € - 3. PK 6,00 €

Ermäßigt

1. PK 9,50 € - 2. PK 8,50 € - 3. PK 6,00 €

Kind (6-12)

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

Schulklassen/KiGa-Gruppen

1. PK 6,00 € - 2. PK 6,00 € - 3. PK 4,00 €

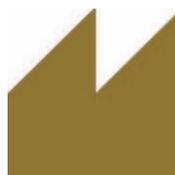
### 318GS10 Geschäftsstelle

Sa., 06.12.2025, 16:00-17:00 Uhr

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

## Die Ratten

...eine musikalische Geschichte mit Herz und Berliner Schnauze...



Der gescheiterte Theaterdirektor Hassenreuter hat seinen Kostümfundus in den Dachboden einer Mietskaserne ausgelagert, in der die Bildung nicht gerade zu Hause ist. Hier treffen Theaterleute und

soziale Randfiguren aufeinander, die Verstoßenen aus der Welt der Kunst begegnen den Verstoßenen der Gesellschaft. Die Hauswartin Frau John, deren Kind verstorben ist, eignet sich das Kind einer Prostituierten an. Ihr krimineller Bruder Bruno kriecht bei ihr unter. Die verwahrloste Familie Knobbe schafft es nicht über die Runden. Und zwischen all den sozialen Abgründen versucht Direktor Hassenreuter, seinen wenig begabten Schauspielschülern Unterricht zu geben und seinen Theateramouren nachzugehen. Gerhart Hauptmanns berühmte Tragikomödie wird von Murat Yeginer neu erzählt und inszeniert: musikalisch, choreographisch und komisch - von einem, der Außenseitergeschichten zu erzählen weiß.

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2025/26

Normalpreis:

1. PK 29,00 € - 2. PK 26,00 € - 3. PK 9,00 €

Ermäßigt:

1. PK 18,00 € - 2. PK 16,00 € - 3. PK 9,00 €

### 318GS20 Geschäftsstelle

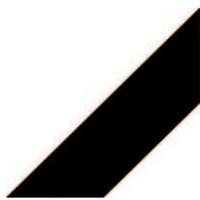
So., 15.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

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



## Tartüff

...eine zeitlose Komödie...



Wir alle müssen sparen, aber wie? Orgon, Geschäftsmann in der Krise, muss seiner an Luxus gewöhnten Familie beibringen, dass sie über ihre Verhältnisse lebt. Doch auf ihn hört ja keiner. Deswegen holt er sich Tartüff ins Haus, einen Prediger des Konsumverzichts und der Enthaltensamkeit, der hauptsächlich dafür sorgt, dass andere den Gürtel enger schnallen. Doch je mehr Tartüff das Regiment im Hause Orgon übernimmt, desto mehr regt sich Widerstand gegen die „Spaßbremse“. Speziell Elmire, Orgons zweite Frau, die sich betrogen fühlt, weil sie Geld geheiratet hat und jetzt zu wenig davon bekommt, erkennt sehr bald die Schwächen des häuslichen Moralapostels und fordert Tartüff mit ihren Waffen heraus. - Molières berühmte Komödie über Scheinheiligkeit und Verführung, Wohlstand und Verlust passt verblüffend treffsicher in unsere Zeit.

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2025/26

Normalpreis:

1. PK 29,00 € - 2. PK 26,00 € - 3. PK 9,00 €

Ermäßigt:

1. PK 18,00 € - 2. PK 16,00 € - 3. PK 9,00 €

### 318GS30 Geschäftsstelle

So., 12.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

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

## Calderón-Spiele 2026: "Der zerbrochne Krug"

...der Komödienklassiker schlechthin von Heinrich von Kleist...



Wer hat den Krug zerbrochen? An dieser scheinbar banalen Scherbenfrage entspinnt sich der berühmteste Gerichtsprozess der Komödienliteratur. Richter Adam, deutlich lädiert und mitgenommen von der vergangenen Nacht, ist gewohnt, im Gerichtssaal wie ein Alleinherrscher zu walten. Doch diesmal ausgerechnet sieht er sich nicht nur mit der Klage um den zerbrochenen Krug konfrontiert, sondern auch mit einem Revisor, der ihm aufs Maul und auf die Finger schaut, während er sich aus einer ganzen Reihe von Affären zu ziehen versucht. - Der einzige, ewige und unverwüsthliche Komödienklassiker in der historischen Kulisse der Alten Hofhaltung!

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2025/26

Normalpreis:

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

Ermäßigt:

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

### 318GS40 Geschäftsstelle

Di., 30.06.2026, 20:30-22:30 Uhr

Calderon-Festspiele, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

# Gesellschaft und Leben





## Gesellschaft und Leben

### Vorträge/Veranstaltungen

### Ausstellungen

## Ausstellung "Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus"



Evangelische Erwachsenenbildung  
Oberfranken West

BILDUNGSSTANDORT BAMBERG

Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Die Ausstellung „Frauen im Widerstand“ gibt Einblicke in das Leben von achtzehn Frauen, die in der Zeit des Nationalsozialismus Widerstand geleistet haben - durch Hilfe für Verfolgte, das Beschaffen gefälschter Papiere oder das Verbreiten verbotener Schriften.

Die Ausstellung zeigt Frauen aus unterschiedlichen sozialen und politischen Hintergründen und verdeutlicht damit die Vielfalt des Widerstands.

Die Ausstellung wird am 6. Oktober von Dekanin Hirschmann eröffnet und von einem vielfältigen Rahmenprogramm begleitet. Hierzu zählen ein Themengottesdienst mit Pfarrer Dr. Hans-Helmuth Schneider von St. Stephan, ein Vortrag der Nürnberger Historikerin Nadja Bennewitz, eine Kreativ- & Schreibwerkstatt zum Thema „Kleine und große MutGeschichten“ sowie Führungen, die vertiefende Einblicke in einzelne Biografien bieten.

Die Plakate zeigen historische Fotos, Dokumente, Kurzbiografien und Zitate und werden durch digitale Inhalte ergänzt: Auf jedem Plakat befindet sich ein QR-Code, der zu weiterführenden Materialien führt.

Die Ausstellung ist vom 6. - 29. Oktober 2025 in der Erlöserkirche Bamberg zu sehen und anschließend vom 3. - 29. November 2025 in der Synagoge Kronach.

Anmeldung zum Rahmenprogramm über die Evangelische Erwachsenenbildung Oberfranken West.

Mehr Infos gibt es unter:

<https://www.eeb-oberfranken-west.de>

### 450GS1 Geschäftsstelle

Ausstellung ab 06.10.-29.10.2025 in der Erlöserkirche Bamberg

### Deutschland

## Vogelparadiese in Norddeutschland

### 440BS1 Breitengüßb.-Seniorenzentr.

Mo., 15.09.2025, 15:00-16:30 Uhr  
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Breitengüßbach, Schützenstr. 20, Breitengüßbach  
Edgar Krapp

## Nordhessen: Kur, Natur und Kultur in Deutschlands Mitte

### 450HH1 Hohenhäusling

Do., 13.11.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling  
Edgar Krapp

3,- €

### Länder

## Südtirol - Grüne Almen, Weiße Berge

### 440BS2 Breitengüßb.-Seniorenzentr.

Mo., 17.11.2025, 15:00-16:30 Uhr  
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Breitengüßbach, Schützenstr. 20, Breitengüßbach  
Edgar Krapp

### 440BSZ1 Burgebrach-Seniorenzentr.

Mi., 24.09.2025, 10:00-11:30 Uhr  
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum, Hauptstraße 11, Burgebrach  
Edgar Krapp

## Entdecke den Balkan!

### 450HH2 Hohenhäusling

Di., 13.01.2026, 19:00-20:30 Uhr



Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling  
Edgar Krapp

3,- €

**402GS03** \*Online\*

Mi., 08.10.2025, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Geschichte

### Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege - von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten - am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten - von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Prof. Dr. Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main.

Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

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

### Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution.

Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten.

Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland.

2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

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

**402GS09** \*Online\*

Mi., 05.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Gundelsheimer Gemeindeleben vor 50 Jahren

Einsichten in das alltägliche Gundelsheim zwischen den Jahren 1979 -1983.

**450GU4** Gundelsheim

Do., 20.11.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Maria Köppl

3,- €



### Kunstgeschichte

#### Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt?

Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei?

Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Dr. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

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

**402GS18 \*Online\***

Do., 11.12.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Kultur

#### vhs.online: Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie Vortragsreihe: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte(n)

Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie: so lautet der Titel eines Artikels über Frauen in der Fotografie des 20. Jahrhunderts. Es waren oft die Frauen, die sich in neuen Technologien frei von männlicher Konkurrenz früh bewiesen haben, ihre Breitschaft neue Ausdrucksformen zu entwickeln war oft beispiellos. Selbst in extremen Bereichen wie in der Kriegsfotografie finden wir auch weibliche Namen, so Lee Miller oder auch Gerda Taro.

Dozentin: Waltraud Lenhart

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS18 \*Online\***

Mo., 12.01.2026, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

10,- €

### Kulturgeschichte

#### Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Anmeldung  
und Infos unter:

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





Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

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

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

Do., 16.10.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Bilderkult und Bildkritik**

Die Gegenwart erlebt eine menscheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Dr. Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

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

## **402GS19 \*Online\***

Do., 15.01.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart**

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.

Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.

In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses "Weltreich der Schreiber" bis in die Gegenwart weiter.

Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften.

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

## **402GS21 \*Online\***

Mo., 26.01.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



### Philosophie

#### Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen.

So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht.

Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf.

Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. - In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir alenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Prof. Dr. Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang.

Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

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

#### 402GS02 \*Online\*

Di., 30.09.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

#### Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit?

Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung.

Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zei-

ten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf.

So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.

Prof. Dr. Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.

Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

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

#### 402GS05 \*Online\*

Mi., 22.10.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

#### Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

"Eines der hervorsteckendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt."

Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel "Über Bullshit" (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene.

Frankfurt scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor. In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Phi-



losophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet.

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

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

Mi., 03.12.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **Philosophie der Künstlichen Intelligenz**

Im Vortrag werden die philosophischen Grundlagen von KI verständlich dargestellt. Durch konkrete Anwendungsbeispiele werden die erstaunlichen Leistungen gegenwärtiger Chatbots erprobt. Wir diskutieren Grenzen und ethische Herausforderungen: Werden Mensch und KI miteinander verschmelzen? Wie können wir verantwortungsvoll mit KI umgehen? Wie können wir durch KI unsere Autonomie vergrößern? Welche Gefahren ergeben sich durch ihre Weiterentwicklung? Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Dozent: Prof. Dr. Jörg Noller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

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

Mo., 10.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

## **Brauchtum**

## **Geschichten im goldenen Herbst**

Wenn die Ernte eingebracht ist - dann traf man sich früher auf dem Land und erzählte sich Geschichten. Das wollen wir auch tun! In gemütlicher Runde versammeln wir uns um die Feuerschale und lauschen Geschichten aus alte Zeit, aber auch modernen. Wer möchte, kann selbst ein Märchen oder eine Sage mitbringen, vorlesen oder erzählen.

## **450ZA2 Zapfendorf**

Fr., 24.10.2025, 16:00-19:00 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Gertrud Pechmann

32,- €

## **Politik**

## **Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)**

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich.

Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind - und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Prof. Dr. Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet.

2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

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

## **402GS01 \*Online\***

Mo., 15.09.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



### vhs.online: Europa der Zukunft im Spannungsfeld politischer Akteure und globaler Interessen

Die Europäische Union steht vor schwerwiegenden Herausforderungen. Nationalistische und populistische Bewegungen erscheinen in der EU insgesamt im Kommen. Die Staatsverschuldung mancher Mitgliedsländer ist sehr hoch. Die Beziehungen zu Russland, China und den USA sind äußerst schwierig geworden. Zugleich gibt es neue Beitrittskandidaten zur EU, deren gesellschaftspolitischen und juristischen Systeme integriert werden müssen. Dazu gehört mit der Ukraine erstmals auch ein Staat, der sich im Krieg befindet. Die Veranstaltung thematisiert die Herausforderungen aus verschiedenen Blickwinkeln, vor denen die Europäische Union aktuell steht. Ebenso skizziert sie Entwicklungsstrategien und Lösungsansätze, die aktuell diskutiert werden.

Dozent: Martin Schneider

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS01 \*Online\*

Mi., 10.12.2025, 18:30-20:00 Uhr  
Online-Seminar

10,- €

### Psychologie

### Superhirn - Namen und Gesichter merken

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

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

#### 401GS10 \*Online\*

Do., 02.10.2025, 19:00-21:30 Uhr  
Online-Vortrag  
Helmut Lange

25,- €

### Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

#### 401GS11 \*Online\*

Do., 09.10.2025, 19:00-21:30 Uhr  
Online-Vortrag  
Helmut Lange

25,- €

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

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

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

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

#### 401GS12 \*Online\*

Di., 14.10.2025, 16:00-18:00 Uhr  
Online-Vortrag  
Helmut Lange

25,- €



## 401GS13 \*Online\*

Do., 13.11.2025, 16:00-18:00 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €

## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

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

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

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

## 401GS14 \*Online\*

Di., 21.10.2025, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

30,- €

## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher

behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

## 401GS15 \*Online\*

Sa., 25.10.2025, 9:00-16:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

60,- €

## Das psychische Immunsystem stärken - Teil 3

Charakterstärken und wie man sie sich zu Hilfe nehmen kann

Was haben Stärken mit Deiner Persönlichkeit zu tun und was kannst Du verändern? Was ist das Beste in Dir und was macht Dich wirklich aus? Was kannst Du nutzen, um schlafende Talente in Dir zu fördern? Wir erarbeiten gemeinsam ein Verständnis für das individuelle Stärkenmaß und Du startest ein Experiment mit einer Deiner Topstärken.

Dozentin: Ulrike Bechstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

## 404GS14 \*Online\*

Mi., 08.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

10,- €



### Konflikte clever lösen in der Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit sollte besinnlich und harmonisch sein - doch oft entstehen genau dann Konflikte, die sich jedes Jahr wiederholen. In diesem Workshop lernen Sie, Konflikte souverän zu lösen und unnötige Streitigkeiten zu vermeiden - für entspannte, friedliche Familienfeiern ohne Spannungen, Missverständnisse und dem Gefühl, sich ständig rechtfertigen zu müssen.

Dozentin: Anna Ludwig

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS15 \*Online\*

Fr., 12.12.2025, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

### Trauer bewältigen

Trauer ist ein Gefühl, das jeden von uns früher oder später treffen wird. Nicht nur nach dem Tod eines geliebten Menschen empfinden wir Trauer, auch einschneidende Veränderungen wie Arbeitslosigkeit, Scheidung und Umzug können Kummer bereiten. Wie kann Trauer „gelingen“? Der Vortrag gibt Einblicke in Trauerprozesse nach Verena Kast und Elisabeth Kübler-Ross sowie Anregungen zur Bewältigung von Trauer.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS16 \*Online\*

Fr., 16.01.2026, 10:00-11:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

## Recht

### Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maß-

geblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

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

#### 402GS10 \*Online\*

Do., 06.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Neue Technologien und Strafrecht - Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

KI, Gentechnik oder Internet - die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar?

Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren?

Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen - und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.

Prof. Dr. Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover. Susanne Beck beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Medizinstrafrechts, der Digitalisierung des Rechts und dem Zusammenspiel von Normen, Moral und gesellschaftlicher Praxis. Sie ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der



Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.  
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

## **402GS13 \*Online\***

Di., 18.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### **Wirtschaft/Verbraucherschutz**

## **Online-Vortrag: Versicherungen - was ist wichtig, was ist Luxus?**

Versicherungen gibt es wie Sand am Meer - doch welche sind wirklich nötig und worauf kann man ggf. auch verzichten? In diesem Vortrag vermittelt die Referentin das notwendige Wissen, um hier differenzieren zu können.

Das Minimum an Absicherung sind die Krankenversicherung und alle HaftPFLICHTversicherungen, die einen persönlich betreffen. Im nächsten Schritt, sollte man die Leistungen des Sozialstaates kennen. Erst dann kann man entscheiden, ob einem diese genügen, falls man krank oder gar erwerbsunfähig wird. Üblicherweise ist das für Geringverdiener ausreichend.

Sobald das Einkommen steigt und die Fixkosten durch Familie oder Baufinanzierungen ebenfalls höher sind, ändert sich in der Regel auch der Bedarf an weiterer finanzieller Absicherung.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen wie gut einen der Staat absichert, wenn man krank, erwerbsunfähig ist oder der Partner verstirbt.

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

Dozentin: Versicherungsmaklerin Almut Barnstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

## **404GS02 \*Online\***

Di., 14.10.2025, 19:00-20:00 Uhr  
Online-Seminar

9,- €

## **Online-Vortrag: Teilzeitfalle - wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann**

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

In diesem Vortrag zeigt die Referentin:

Wie groß der Einkommensunterschied im Alter zwischen Männern und Frauen (Gender Pension Gap) ist und warum das so ist,

Welche Rentenlücke sich speziell für Frauen ergibt,

Welche Altersversorgung bei Frauen sinnvoll ist,

Wie das auch bei geringen Einkommen gelingen kann,

Welche staatlichen Förderungen es gibt,

Welchen "typisch weiblichen" Herausforderungen Frau sich stellen muss.

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

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

Dozentin: Versicherungsmaklerin Almut Barnstedt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

## **404GS03 \*Online\***

Di., 20.01.2026, 19:00-20:00 Uhr  
Online-Seminar

9,- €



### Biologie

#### Bonobos (*Pan paniscus*) und ihre Bedeutung für uns Menschen (*Homo sapiens*)

Bonobos und Schimpansen teilen etwa 99 % ihres Erbguts mit dem Menschen und gelten daher als unsere nächsten lebenden Verwandten.

Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen.

Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln.

Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongo Beckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart. Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben.

Prof. Dr. Barbara Fruth ist Gruppenleiterin am Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie in Konstanz.

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

#### 402GS12 \*Online\*

Do., 13.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

#### Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen?

An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte.

Wie prägte die christliche Symbolik die Abnei-

gung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?

Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien.

Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig. Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

#### 402GS14 \*Online\*

Mo., 24.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Technik

#### Online-Vortrag: Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)- für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen

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

Teilnehmende bekommen beim Vortrag einen Download-Link für Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Dozent: Jens Leopold

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS06 \*Online\*

Di., 11.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
Online-Seminar - ohne Gebühr



## Gesundheit

### Online-Vortrag: Gesund bleiben - in Zeiten des Klimawandels

Heutzutage ist unsere Gesundheit zunehmend neuen Gefahren ausgesetzt. Hitzewellen, Extremwetter, aber auch Zoonosen wie FSME und die Ausweitung von Allergien sind nur ein paar Beispiele, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Schon heute gibt es hier vieles zu beachten, um gesund zu bleiben.

- Was bedeuten klimabedingte Gesundheitsrisiken für einzelne Menschen - und wo stehen wir überhaupt?
- Was kann und was sollte man tun?

An diesem Abend informiert die Referentin aus Sicht der Gesundheit über diese Themen und lädt dazu ein, sich aus der Ohnmacht angesichts der Weltsituation zu befreien. Davon hat dann nicht nur "das Klima" und damit die menschliche Zukunft etwas - unsere Gesundheit profitiert genauso davon.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es noch Zeit für Fragen und Diskussionen.

Dr. med. Sonja-Marie Micudaj ist niedergelassene Hausärztin im Münsterland und seit 2012 ärztlich tätig. Nach dem Studium der Humanmedizin in Düsseldorf und Nantes arbeitete sie zunächst in der Allgemein- und Gefäßchirurgie sowie Diabetologie und Inneren Medizin, bevor sie sich für die Allgemeinmedizin entschied. Sie engagiert sich ehrenamtlich für Klimaschutz und Klimaanpassung im Gesundheitswesen und ist Mitglied bei KLUG (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.) und bei Health for Future.

Dozentin: Dr. med. Sonja-Marie Micudaj

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS05 \*Online\***

Di., 07.10.2025, 18:30-20:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

### Gesunder Schlaf - Tipps, Tricks und Methoden - Vortrag

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

Dozentin: Nora Lynn Rodiek

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS22 \*Online\***

Do., 02.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

### Mit anti-entzündlicher Ernährung leichter leben! - Vortrag

Lernen Sie die Entzündungstreiber in der Ernährung und die Risikofaktoren kennen, um diese aktiv zu ändern. Egal, ob Kopfschmerzen, Migräne, Rheuma oder Arthrose, die Darmgesundheit spielt eine große Rolle dabei. Welches sind die entzündungshemmenden Lebensmittel und welche Nährstoffe können beim Lindern helfen. Wie unterstützt basische Ernährung und was kann ich Trinken? Welche Rolle spielt die Bewegung dabei? Nehmen Sie Alltagstipps für eine erfolgreiche Umsetzung mit! Für mehr Energie und Lebensfreude!

Dozentin: Dr. Eva Fuchs

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS23 \*Online\***

Mi., 29.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €



### Anti-entzündliche Ernährung: Wie Lebensmittel heilen können

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

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

#### 450FH1 Frenshof

Mi., 08.10.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus, Dorfgemeinschaftshaus, Kappellenstraße 8, Frenshof bei Schönbrunn i. Steigerwald  
zzgl. Miete 5€ in bar vor Ort  
Andrea Kienle

3,- €

#### 450KD1 Ketschendorf

Do., 09.10.2025, 18:30-20:30 Uhr  
Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf  
Andrea Kienle

3,- €

### Mental fit in die Zukunft

Vortrag und Gespräch im Rahmen der Wochen der seelischen Gesundheit mit Prof. Dr. med. Stefan Unterecker, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bamberg und Skisprunglegende Sven Hannawald, als Gesicht der AOK Kampagne "Seelenstark". Jonas Bambägga wird als Moderator durch den Abend begleiten.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Gesundheitsregion Plus, dem Gesundheitsamt Bamberg, des Sozialpsychiatrischen Dienstes des SkF e. V., der AOK Bamberg und der vhs Bamberg Land und vhs Bamberg Stadt. Der Eintritt ist frei.

#### 450GS3 Geschäftsstelle

Do., 23.10.2025, 18:30-20:00 Uhr  
Konferenzraum, IGZ Bamberg, Kronacher Str. 41, Bamberg  
Eintritt frei

### Tabuthema Wechseljahre?!

Lesung und Gespräch mit Autorin Miriam Stein anlässlich des Jahresschwerpunkthemas "Frauengesundheit ein Leben lang" des Bay. Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Gesundheitsregion Plus, dem Gesundheitsamt Bamberg, den Gleichstellungsstellen von Stadt und Landkreis Bamberg und der vhs Bamberg Land und vhs Bamberg Stadt. Der Eintritt ist frei.

#### 450GS4 Geschäftsstelle

Di., 18.11.2025, 19:00-20:30 Uhr  
LUI One, Luitpoldstr. 53, Bamberg  
Eintritt frei

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



**Pädagogik/Erziehung**

**Verbindung statt Machtkampf - Kinder verstehen und sich selbst nicht vergessen**

Ständige Machtkämpfe mit dem Kind? In 90 Minuten erfahren Sie, warum sie entstehen und wie Sie mit Klarheit statt Druck reagieren können. Mit praktischen Impulsen, bindungsstarken Werkzeugen, Raum für Austausch im Chat und einem kompakten Handout für den Alltag.

Dozentin: Lena Holzmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS09 \*Online\***

Mi., 01.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

**Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?**

Fast 2 Millionen Kinder - viele davon bereits im Grundschulalter - sind aktuell von Cybermobbing betroffen. 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?

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

Dozentin: Petra Güvenc

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS10 \*Online\***

Do., 09.10.2025, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

**Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern (1)**

Die Sprechstunde für Eltern, rund um Sicherheit und Gefahren im Internet. Für medienkompetente Eltern, die ihren Kindern das nötige Know-how mitgeben wollen. Alles, was wichtig ist, damit Kinder & Jugendliche sich sicher und selbstbewusst im Netz bewegen können. Aktuelle Themen und Tipps zu gern genutzten Apps, Social Media, Internet & Co, Cybermobbing, Datenschutz, Missbrauch, In-App-Käufe und alles, was uns gerade bewegt. Die regelmäßigen Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

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

Dozentin: Petra Güvenc

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS11 \*Online\***

Mo., 10.11.2025, 20:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

**Gesund und lecker - So gelingt Kinderernährung im Alltag für Eltern mit Kindern von 3 bis 8 Jahren**

Wie gelingt gesunde Ernährung ohne Streit? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie alltagstaugliche Tipps, wie Kinder spielerisch ans Essen herangeführt werden - mit schnellen Snackideen, Anregungen für gesunde Gewohnheiten und Tricks für wählerische Esser.

Dozentin: Ruth Meise

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS12 \*Online\***

Fr., 21.11.2025, 9:30-11:00 Uhr

Online-Seminar

11,- €



### „Von den ersten Lauten zu großen Gesprächen“ - Sprachentwicklung für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 5 Jahren

Erfahren Sie, wie Sie die Sprachentwicklung Ihres Kindes gezielt fördern können. Sie lernen wichtige Entwicklungsphasen kennen, erkennen frühzeitig mögliche Sprachprobleme und bekommen alltagstaugliche Methoden an die Hand - mit Raum für individuelle Fragen.

Dozentin: Carolin Heiß

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS13 \*Online\***

Do., 27.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar

11,- €

### Digitale Welt

### Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.

Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein - eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris.

Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Prof. Dr. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstli-

che Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

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

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

**402GS07 \*Online\***

Mi., 29.10.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

### Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

Quantencomputing - das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensystem weitergehen?

Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa.

Sie leitet die Abteilung Science of Quantum & Information Technologies mit dem Ziel, wissenschaftliche und technologische Durchbrüche in den Bereichen Quantencomputer und -technologien, Physik der Künstlichen Intelligenz, Nanowissenschaft und Nanotechnologie zu erzielen und neue Wege in der Datenverarbeitung zu erkunden. Sie ist eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der elektronischen und optoelektronischen Halbleiterbauelemente, der Nanotechnologie und der Nanowissenschaften



und konzentriert sich in ihrer Forschung darauf, die Grenzen der Informationstechnologie voranzubringen.

Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel ist Autorin von mehr als 155 begutachteten Veröffentlichungen und hat mehr als 50 Patente angemeldet. Die Liste ihrer Auszeichnungen und Ehrungen ist lang. Sie ist auch Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

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

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

Di., 11.11.2025, 19:03-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## **CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen - das BSI informiert**

In einer kompakten Anleitung zur sicheren Nutzung künstlicher Intelligenz stellt das BSI grundlegende Anwendungen von KI vor und erörtert, mit welchen Herausforderungen wir konfrontiert sind und was noch zu erwarten ist. Wir gehen auf alltägliche Gebrauchsszenarien, generative KI und Desinformation ein, mit praktischen Tipps zum sicheren Umgang mit KI im Alltag.

Dozentin: Annika Rüll

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

## **404GS04 \*Online\***

Mo., 06.10.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Online-Seminar - ohne Gebühr

## **Weihnachtlicher Online-Einkauf: bewusst und nachhaltig**

Weihnachtlicher Online-Einkauf ist oft die Jagd nach Schnäppchen unter Zeit- und Kaufdruck. Gerade deshalb ist es so wichtig, sich der angenehmen Seiten und der Risiken bewusst zu sein und wie man sie vermeidet. Des Weiteren kann man auch noch Gutes tun und vor allem auch den CO2-Abdruck beim Online-Einkauf gering halten.

Dozentin: Evelyn Pfeuffer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

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

Do., 27.11.2025, 18:30-20:00 Uhr  
Online-Seminar - ohne Gebühr

## **Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen**

Immer mehr Passwörter - eine echte Herausforderung! Lernen Sie, wie Sie mit dem Passwortmanager KeePass Ihre Passwörter sicher und einfach verwalten. So haben Sie alle Zugangsdaten stets griffbereit, ohne sie sich merken zu müssen. Erfahren Sie zudem, wie die Zwei-Faktor-Authentifizierung Ihre Online-Konten noch besser absichert und wie Sie starke und einprägsame Passwörter erstellen.

Dozent: Steffen Bahlinger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

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

Di., 03.02.2026, 17:00-18:30 Uhr  
Online-Seminar - ohne Gebühr



### Jenseits von ChatGPT: Die nächste Ära der Künstlichen Intelligenz

Künstliche Intelligenz startet in eine neue Ära: weg von reinen Textmodellen hin zu Systemen, die sehen, hören und handeln. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in moderne KI-Anwendungen - von Sprachmodellen über Bild- und Videoverarbeitung bis hin zu autonomen Systemen. Erfahren Sie, wie KI beginnt, unsere Welt tiefgreifend zu verändern. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Dozent: Christian Bernhard

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS19 \*Online\*

Mo., 17.11.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Online-Seminar - ohne Gebühr

### Smartphone-Sicherheit

Nach immer neuen Angriffen wird das Thema Geräte- und Datensicherheit auch bei den mobilen Endgeräten wie Smartphones und Tablets auf Bundesebene diskutiert. Behalten Sie sich den Spaß am Bedienen Ihres täglichen Begleiters ohne sich verunsichern zu lassen. Es gibt einfache Verhaltensregeln, Einstellungen und Programme, die den Umgang mit dem mobilen Gerät sicherer machen.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS28 \*Online\*

Di., 16.12.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Online-Seminar

9,- €

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



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

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva im Idealfall sogar sogenannte Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva - Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- „Let's play“ - ein praxisnahes Beispielprojekt „in Echtzeit“
- KI-gestützte Erstellung von Bildern, Grafiken und Videosequenzen

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS29 \*Online\*

Mo., 02.02.2026, 18:00-19:30 Uhr  
Online-Seminar

19,- €



## Social-Media-Marketing mit Instagram - Erfolgskonzepte und -strategien



Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein äußerst wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar. Aber auch für Vereine und überhaupt für Organisationen bietet es sich als eine immer bedeutsamere Alternative im Marketing an.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar - genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung). Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Pinzipien im Social Media Marketing
- Instagram - Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“ - Live-Publishing
- Erfolgreiche Accounts im Fokus

Hinweis: Im Vordergrund dieses Online-Kurses stehen Aspekte zur gekonnten visuellen Kommunikation.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS30 \*Online\***

Mo., 02.02.2026, 20:00-21:30 Uhr  
Online-Seminar

19,- €

### Sonstige Vorträge

## Schönheit der Astronomie II

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

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

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

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

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

**402GS08 \*Online\***

Mo., 03.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Innovationen für die Verteidigung

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?

Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen - kurz: Dual Use?

Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen.

Er studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab.

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen.

Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Spre-



## Gesellschaft und Leben

cher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

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

### **402GS15 \*Online\***

Di., 25.11.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Die Zitrusfrüchte Italiens

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen - unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

Dr. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Sein Umbrienbuch gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne »Peters Lebensart« im »Rotary-Magazin«, im Podcast »machtHunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

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

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

Mi., 10.12.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Demographische Transformation und Pflege.

Herausforderungen und Perspektiven.

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist

gänzlich offen.

Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Prof. Dr. Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege.

Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

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

### **402GS20 \*Online\***

Mi., 21.01.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

## Bildgestaltung und -komposition - Der nächste Schritt in der Fotoverwaltung

Dieser Kurs behandelt 16 grundlegende Regeln der Bildgestaltung und -komposition und ihre fotografische Anwendung, wie z.B. Bildformat, Ausschnitt, Bildwinkel, Blickwinkel, Blickführungslinien, Goldener Schnitt, Licht und Schatten, Form und Farbe, Schärfe, Perspektive. Wir analysieren einige Bildbeispiele. Am zweiten Abend besprechen wir eine Auswahl Ihrer eigenen Bilder. Voraussetzung: Grundbegriffe, wie z.B. Blende, ISO, Verschlusszeit.

Voraussetzung: Grundbegriffe, wie z.B. Blende, ISO, Verschlusszeit. Dieser Kurs eignet sich für Aufsteiger, Fortgeschrittene, sowie Amateure.

Dozent: Peter Masanetz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### **404GS21 \*Online\***

2 x dienstags, 19:00-21:00 Uhr

ab 27.01.2026

Online-Seminar

49,- €



## Filmreihen

### "Alter weißer Mann"

**452GU1 Gundelsheim**  
 Mi., 08.10.2025, 15:30-17:30 Uhr  
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

### "Venedig "Gloria" 1800"

**452GU2 Gundelsheim**  
 Mi., 12.11.2025, 15:30-17:30 Uhr  
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

### "Ist das Leben nicht schön"

**452GU3 Gundelsheim**  
 Mi., 10.12.2025, 15:30-17:30 Uhr  
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

### "Was will der Lama mit dem Gewehr?"

**452GU4 Gundelsheim**  
 Mi., 14.01.2026, 15:30-17:30 Uhr  
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

### "We want Sex"

**452GU5 Gundelsheim**  
 Mi., 11.02.2026, 15:30-17:30 Uhr  
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

### "Emmas Glück"

**452GU6 Gundelsheim**  
 Mi., 11.03.2026, 15:30-17:30 Uhr  
 ♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

## Führungen

### Naturkundliche Wanderungen

### Hecken-Beeren + Kräuter im Herbst

Findet bei jedem Wetter statt.

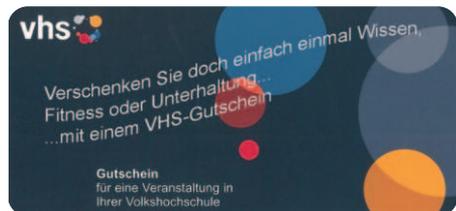
**450GU1 Gundelsheim**  
 So., 26.10.2025, 14:00-16:00 Uhr  
 Treffpunkt: Bushaltestelle Eichenweg, Gundelsheim  
 geführte Exkursion; auch bei leichtem Regen;  
 Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890  
 Elisabeth Fröhlich **8,- €**

### Kräuterführung

Herbstliche Kräuterführung - Wildes Wissen zum Mitnehmen!

Die Natur hat auch im Herbst noch viel zu bieten. Bei dieser entspannenden Kräuterführung entdecken wir gemeinsam, welche Wildkräuter im Oktober wachsen, wie sie wirken - und wie du sie in deiner Küche oder Hausapotheke nutzen kannst. Mit allen Sinnen unterwegs bekommst du praktisches Wissen, einfache Rezepte und überraschende Aha-Momente. Komm mit und lass dich von der wilden Herbstkraft inspirieren!

**250TU1 Trunstadt**  
 Mi., 01.10.2025, 16:00-18:00 Uhr  
 Treffpunkt: Parkplatz beim Kreuz - Bergkuppe zw. Trunstadt u. Stückbrunn, Viereth-Trunstadt  
 Heilkräuter am Wegesrand - zzgl. 5,- € für Material + Snack bar vor Ort  
 Barbara Martin **6,80 €**





## Gesellschaft und Leben

### Führungen allgemein

#### Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Forchheim

Als Fachbereich des Bamberger Amtes für Digitalisierung, Breitband und Vermessung präsentiert das BayernLab in Forchheim digitale Themen nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare Praxis. Unter dem Motto "Anschauen - Anfassen - Ausprobieren" gibt es einiges zu entdecken. So können Sie bei der Führung zum Beispiel in virtuelle Welten eintauchen oder selbst einen Multikopter steuern. Außerdem informiert Sie das Team des BayernLabs über die verschiedenen Möglichkeiten des 3D-Drucks und gibt einen Einblick, wie Künstliche Intelligenz funktioniert. Ein Highlight ist der Robotikraum in dem Sie nicht nur einen Zauberwürfelöser bestaunen können, sondern auch die humanoiden Roboter NAO und pib kennen lernen werden. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

#### 450GS2 Geschäftsstelle

Mo., 08.12.2025, 17:30-19:30 Uhr  
BayernLab Forchheim, Dechant-Reuder-Straße 8, Forchheim

### Gesellschaft und Recht

#### Recht

#### Schockanrufe - Enkeltrick & andere Maschen

#### 450GU3 Gundelsheim

Fr., 09.01.2026, 17:00-20:00 Uhr  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

10,20 €

### Kulturtechniken

#### Rauhnächte - Die Zeit zwischen den Jahren

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

#### 450GU2 Gundelsheim

Fr., 19.12.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890  
Elisabeth Fröhlich

6,80 €

#### Offener Spieleabend

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

#### 200SZ1 Scheßlitz

16 x montags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 29.09.2025  
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
Einstieg jederzeit möglich; keine Anmeldung nötig, ohne Gebühr  
Annette Löhlein

#### Räuchern in den Rauhnächten

Wenn es draußen früh dunkel wird und kalt ist - dann ist Räucherzeit. Unsere Vorfahren verbanden mit dem Verglimmen von Kräutern und Harzen Schutz und Segen im Winter. Und was wäre der Advent auch für uns heute ohne den Duft von Myrrhe, Weihrauch und Tannengrün? Besonders intensiv wurde in der Zeit zwischen den Jahren geräuchert: Den sagenumwobenen Rauhnächten. Mit diesem alten Brauch beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis. Bitte mitbringen: zwei kleine Beutel oder Gläser für Räuchergut. Wichtig: Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.



## 450ZA1 Zapfendorf

Fr., 10.10.2025, 16:00-19:00 Uhr  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
zzgl. 2 € Materialkosten bar vor Ort  
Gertrud Pechmann **32,- €**

### Bildung für nachhaltige Entwicklung



## Energiesparen im Alltag - Tipps und Tricks

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher:innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher  
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über folgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/energiesparen-im-alltag/1907460>

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

### 405GS01 \*Online\*

Do., 02.10.2025, 19:00-20:00 Uhr  
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

## Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

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

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer  
Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

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

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

### 405GS02 \*Online\*

Di., 04.11.2025, 12:30-13:30 Uhr  
Online-Vortrag - ohne Gebühr

## Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

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

Zielgruppe: Mieter und Eigentümer  
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

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

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

### 405GS03 \*Online\*

Mo., 01.12.2025, 19:00-20:00 Uhr  
Online-Vortrag - ohne Gebühr



### Dynamische Stromtarife - wann lohnen sie sich?

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

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher:innen

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

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

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

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

#### 405GS04 \*Online\*

Di., 20.01.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

### E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft?

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

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher:innen

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

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:

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

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

#### 405GS05 \*Online\*

Di., 10.02.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



# Beruf und Karriere





# Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



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

### **Online-Kurse im Xpert Business-Lern-Netz:**

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

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

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

### **Prüfung**

Auf Wunsch kann gegen Gebühr eine Prüfung abgelegt werden.

### **Beratung und Information**

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



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

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

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

Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirkkam vortragen

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



EDV

Office-Anwendungen

Tabellenkalkulation

### Online-Seminar "Gewusst wie" Excel - die wichtigsten Funktionen für Berechnungen clever verwenden

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen?

Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen.

Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen.

Nötige Vorkenntnisse:

sicherer Umgang mit Windows und MS Excel  
Windows-Vorkenntnisse:

Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick)

Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen)

Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren)

Programme starten und beenden

Dateien speichern und löschen

sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien

Excel-Vorkenntnisse:

Excel-Dateien öffnen/speichern/speichern unter

Tabellen erstellen und Grundformatierungen (Gitternetzlinien, Rahmen) durchführen

Zellenformatierungen durchführen (Standard, €, Datum...)

AutoAusfüllfunktionen kennen

Seite einrichten und ausdrucken

arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS25 \*Online\***

Mo., 13.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

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

Im Büroalltag muss man häufig Werte aus verschiedenen Tabellen entnehmen oder Tabellen vergleichen.

Der effektive Einsatz der Verweisfunktionen kann hier viel Zeit sparen.

Die Teilnehmer:innen lernen in diesem Kurs die Funktion SVerweis und weitere Verweisfunktionen kennen, um umfangreiche und komplexe Aufgabenstellungen selbstständig und effizient lösen zu können.

Nötige Vorkenntnisse:

sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Windows-Vorkenntnisse:

Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick)

Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen)

Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren)

Programme starten und beenden

Dateien speichern und löschen

sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien

Excel-Vorkenntnisse:

Excel-Dateien öffnen/speichern/speichern unter

Tabellen erstellen und Grundformatierungen (Gitternetzlinien, Rahmen) durchführen

Zellenformatierungen durchführen (Standard, €, Datum...)

AutoAusfüllfunktionen kennen

Seite einrichten und ausdrucken

arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)

einfache Formeln und Funktionen nutzen (Grundrechenarten, Summe, Anzahl).

arbeiten mit Tabellenblättern (einfügen, umbenennen)

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS27 \*Online\***

Di., 18.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €



## Microsoft Excel 2016 - Grundkurs für den Einstieg

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.

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

Grundlagenkurs für Personen ohne Vorkenntnisse.

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

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

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

### 400GS52 Geschäftsstelle

3 x montags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 17.11.2025

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

25,- €

## Textverarbeitung

### Online-Seminar "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

Windows-Vorkenntnisse:

Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick)

Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen)

Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren)

Programme starten und beenden

Dateien speichern und löschen

sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien

Word-Vorkenntnisse:

Word-Dateien öffnen/speichern/speichern unter

Dokumente erstellen und einfache Formatierungen (Fett/Unterstrichen/Kursiv)

Seite einrichten und ausdrucken

arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)

Handhabung vom Rechtschreibprogramm

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

### 404GS26 \*Online\*

Di., 28.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €



### Microsoft Word 2016 - Grundkurs für den Einstieg

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.

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

Grundlagenkurs für Personen ohne Vorkenntnisse.

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

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

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

#### 400GS51 Geschäftsstelle

3 x montags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 13.10.2025

Online-Seminar  
Anna-Maria Folger

25,- €

Eine Anmeldung  
ist für jeden Kurs  
unbedingt erforderlich.

### Internet

### KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

Online-Seminar über Google Meet.

Dozent: Arno S. Schimmelpfennig, ein Experte mit über 13 Jahren Erfahrung in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung, hat ein breites Spektrum an Projekten von KMUs bis zu

Global Playern und kommunalen Verwaltungen erfolgreich begleitet.

#### 401GS16 \*Online\*

Mi., 15.10.2025, 18:30-21:00 Uhr

Online-Workshop

25,- €

### CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen - das BSI informiert

In einer kompakten Anleitung zur sicheren Nutzung künstlicher Intelligenz stellt das BSI grundlegende Anwendungen von KI vor und erörtert, mit welchen Herausforderungen wir konfrontiert sind und was noch zu erwarten ist. Wir gehen auf alltägliche Gebrauchsszenarien, generative KI und Desinformation ein, mit praktischen Tipps zum sicheren Umgang mit KI im Alltag.

Dozentin: Annika Rüll

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS04 \*Online\*

Mo., 06.10.2025, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr



## Online-Seminar: Chatbot-KI für den Alltag

Ein erster Einblick in Funktionen und Möglichkeiten von ChatGPT.

ChatGPT ist aktuell der bekannteste Chatbot, wobei uns die generative Künstliche Intelligenz (KI, AI) Inhalte liefert.

Im Vortrag erfahren Sie, was dieser Chatbot ist und erleben anhand von Beispielen, was er kann.

Kursinhalte:

Chatbot kennenlernen (openAI, Bing)

Was kann diese KI-Software, womit hat sie Schwierigkeiten?

Was kann man kostenfrei erhalten, wie sind die aktuellen kostenpflichtigen Pläne?

Worin liegen die Unterschiede von openAI und Bing?

Was macht der Microsoft Image Creator?

Was ist der Copilot von Microsoft?

Anhand von Beispielen erleben:

Mehrere Zugangsmöglichkeiten zu ChatGPT Eingaben (Prompts) und deren Ergebnisse sowie Grenzen und Schwierigkeiten live kennenlernen

Erstellung von Texten und Bildern

Bitte bereiten Sie sich darauf vor:

Wenn Sie die Beispiele mitmachen wollen, dann ist ein kostenfreies Benutzerkonto bei openAI und/oder Microsoft sinnvoll. Nehmen Sie am besten mit zwei Geräten am Kurs teil.

Ein paar Tage vor dem Kurstermin: Für ein optimales Erlebnis verwenden Sie idealerweise ein Headset. Alternativ können Sie auch ein eingebautes Mikrofon und einen eingebauten Lautsprecher verwenden. Bitte testen Sie ein paar Tage vorher beide Funktion mit dem Testzugang von Zoom: <https://zoom.us/test>

Am Tag des Kurses: Bitte kommen Sie ca. 15 Minuten vor Beginn in den Meeting-Raum. Damit können wir im Bedarfsfall technische Fragen klären. Wir beginnen mit dem Kurs pünktlich zur angegebenen Zeit.

Tipp: Bitte legen Sie Ihr Smartphone bereit. Dies ist zwar nicht notwendig, aber hilfreich, wenn Sie integrierte QR-Codes scannen möchten.

Zielgruppe: Alle, die einen ersten Einblick möchten

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS24 \*Online\***

Di., 30.09.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €

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



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

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva im Idealfall sogar sogenannte Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva - Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- „Let's play“ - ein praxisnahes Beispielprojekt „in Echtzeit“
- KI-gestützte Erstellung von Bildern, Grafiken und Videosequenzen

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS29 \*Online\***

Mo., 02.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar

19,- €



### Social-Media-Marketing mit Instagram - Erfolgskonzepte und -strategien



Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein äußerst wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar. Aber auch für Vereine und überhaupt für Organisationen bietet es sich als eine immer bedeutsamere Alternative im Marketing an.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar - genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung). Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Pinzipien im Social Media Marketing
- Instagram - Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“ - Live-Publishing
- Erfolgreiche Accounts im Fokus

Hinweis: Im Vordergrund dieses Online-Kurses stehen Aspekte zur gekonnten visuellen Kommunikation.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

#### 404GS30 \*Online\*

Mo., 02.02.2026, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

19,- €

### ZOOM Videokonferenzen

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

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

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

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

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

Der Kurs ist für die Teilnahme mit Desktop-PC oder Laptop konzipiert, dennoch ist eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone möglich.

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

#### 400GS50 Geschäftsstelle

Mo., 06.10.2025, 17:00-19:00 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

10,- €



## Multimedia

## Fotografie/Bildbearbeitung/ Grafik

### vhs.online: KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney

Künstliche Intelligenz ist ein Hype-Thema, an dem keiner mehr vorbei kommt. Früher oder später wird jeder mit künstlicher Intelligenz in Verbindung kommen. Das Berufsbild von Fotografen und Grafikern wird sich wandeln. Und auch für Hobbyfotografen bietet die Bildgebende KI Einiges. Dieser Kurs zeigt wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selber fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann. Er zeigt den Einstieg in die KI-Bildgenerierung und ist die Basis zum "Promptologen".

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS20 \*Online\***

Mi., 03.12.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Online-Seminar

15,- €

### Bildgestaltung und -komposition - Der nächste Schritt in der Fotoverwaltung

Dieser Kurs behandelt 16 grundlegende Regeln der Bildgestaltung und -komposition und ihre fotografische Anwendung, wie z.B. Bildformat, Ausschnitt, Bildwinkel, Blickwinkel, Blickführungslinien, Goldener Schnitt, Licht und Schatten, Form und Farbe, Schärfe, Perspektive. Wir analysieren einige Bildbeispiele. Am zweiten Abend besprechen wir eine Auswahl Ihrer eigenen Bilder. Voraussetzung: Grundbegriffe, wie z.B. Blende, ISO, Verschlusszeit.

Voraussetzung: Grundbegriffe, wie z.B. Blende, ISO, Verschlusszeit. Dieser Kurs eignet sich für Aufsteiger, Fortgeschrittene, sowie Amateure.

Dozent: Peter Masanetz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

**404GS21 \*Online\***

2 x dienstags, 19:00-21:00 Uhr  
ab 27.01.2026

Online-Seminar

49,- €

Anmeldung  
und Infos unter:

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

**vhs**  
Volkshochschule  
Bamberg - Land



## 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\*

12 x dienstags, 12 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

375,- €

#### Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar

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

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

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

##### 403GS02 \*Online\*

11 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

345,- €



#### Finanzbuchführung DATEV - Xpert Business Webinar

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

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

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

##### 403GS03 \*Online\*

12 x dienstags, 4 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

275,- €

#### Bilanzierung - Xpert Business Webinar

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

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

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

##### 403GS04 \*Online\*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

317,- €



## Finanzwirtschaft - Xpert Business Webinar

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

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

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

### 403GS05 \*Online\*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

317,- €

## Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar

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

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

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

### 403GS06 \*Online\*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

317,- €

## Controlling - Xpert Business Webinar

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

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

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

### 403GS07 \*Online\*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

317,- €

## Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

### 403GS08 \*Online\*

11 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

303,- €



## Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

### 403GS09 \*Online\*

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

ab 04.11.2025

Online-Seminar

375,- €

## Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar

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

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

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

### 403GS10 \*Online\*

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

ab 04.11.2025

Online-Seminar

345,- €

## Lohn und Gehalt DATEV - Xpert Business Webinar

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

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

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

### 403GS11 \*Online\*

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

ab 04.11.2025

Online-Seminar

275,- €

## Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

### 403GS12 \*Online\*

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

ab 04.11.2025

Online-Seminar

317,- €



## Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten.

Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine

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

### 403GS13 \*Online\*

6 x dienstags, 5 x donnerstags, jeweils  
18:30-20:30 Uhr  
ab 04.11.2025  
Online-Seminar

199,- €

## Schreibtechniken

### fingerLINK 10-Finger-System

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

Bitte eigenen Laptop mitbringen!

### 636GU1 Gundelsheim

Fr., 19.12.2025, 14:00-18:30 Uhr

Sa., 20.12.2025, 9:30-14:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Vorbesprechung 18.09.25, 18 Uhr; zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort; bitte eigenen Laptop mitbringen!

Nicole Szalasi

99,- €

vhs Volkshochschule Bamberg - Land

# Neues Probieren

Wir zeigen Ihnen, wie's geht Ihre Volkshochschule



**VOLKSHOCHSCHULE**

**FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE**

# Sprachen





## Sprachen

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

### Niveaustufen

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

B1

A2

A1

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

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

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

Anfänger\*innen

Anfänger\*innen

Mittelstufe



C2

C1

B2

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

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

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

Mittelstufe

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene



## Sprachen

### Englisch



### Improve your English

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

#### 711B11 Bischberg

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg  
Niveau B1  
Brid Montgomery

75,- €

### Englisch

#### 711BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach  
für Wiedereinsteiger\*innen - Niveau A1 - Einstieg jederzeit möglich  
Helen Bulluck

75,- €

### Englisch A2

Wir kommen in lockerer Atmosphäre zum lernen zusammen.

Gemeinsam erarbeiten und bearbeiten wir Texte, lesen, sprechen natürlich in Englisch über alles, was uns interessiert.

Hörverständnis, Unterhaltungen zum Alltag, sowie freies Erzählen, sind wichtige Bestandteile in unserem Kurs.

Auch Fragen werden hier gerne aufgenommen und bearbeitet und natürlich beantwortet.

Traut Euch ruhig, wir freuen uns auf Euch, jeder ist bei uns willkommen!

#### 711FR1 Frensdorf

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
ab 01.10.2025  
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf  
kein Anfängerkurs - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Angelika Kelker

75,- €

### Englisch auffrischen

#### 711LT1 Lauter

12 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
ab 08.10.2025  
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
Fairway new A2  
Raffaella Schönlein

60,- €

### Englisch für Anfänger

#### 711LT2 Lauter

12 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr  
ab 07.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
2. Fortsetzung  
Raffaella Schönlein

60,- €

### Französisch



### Französisch

Wir wiederholen und vertiefen die Lerninhalte der A1-Stufe, lernen Imperfekt und Imperativ und unterhalten uns über Alltagsthemen. Vorkenntnisse der A1-Stufe sind erforderlich.

Lehrbuch : Rencontres A2 - Klett Verlag ISBN 978-3-12-529648-0

#### 721GS1 \*Online\*

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
A2 - Anfänger\*innen/Wiedereinsteiger\*innen



mit Vorkenntnissen - Online-Kurs in der vhs.cloud  
Anne Delval-Gschaider **75,- €**

## Französisch für Anfänger\*innen

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

### 721GS2 \*Online\*

15 x montags, 17:45-19:15 Uhr  
ab 06.10.2025  
Online-Kurs in der vhs.cloud  
Andreas Brütting **75,- €**

## Französisch - Fit für den Urlaub

Sie möchten demnächst nach Frankreich in den Urlaub fahren und sich beim Einkaufen, in der Unterkunft oder bei Besichtigungen verständigen können?

Dann ist dieser Kurs genau richtig, wir werden insbesondere Kommunikationssituationen, die im Urlaub vorkommen, mit dem entsprechenden Vokabular üben und nebenbei die Basisgrammatik erlernen/wiederholen. Der Fokus des Kurses steht auf der Verständigung.

### 721BR1 Breitengüßbach

12 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 09.10.2025

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
Jessica Ruff **60,- €**

## Italienisch



## Italienisch

### 731BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
ab 01.10.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach  
Niveau B1 - Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 - Einstieg jederzeit möglich  
Tanja Reichert **75,- €**

### 731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
6. Fortsetzung - Niveau B1  
Tanja Reichert **75,- €**

### 731SZ1 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 01.10.2025

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
A1 - A2  
Samantha Salvia **51,- €**

### 731TF1 Tiefenellern

15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 30.09.2025

Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern  
für Anfänger\*innen  
Cristina Lebert **75,- €**



## Sprachen

### 731ZA1 Zapfendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
ab 01.10.2025

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

9. Fortsetzung; für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen; Niveau A2 - Lehrbuch: Allegro nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch  
Cristina Lebert **75,- €**

### Italienisch - Crashkurs Urlaub

#### 731PE2 Pettstadt

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 29.09.2025

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

1. Fortsetzung, Fokus mündliche Sprache  
Tanja Reichert **75,- €**

### Italienisch für Anfänger

#### 731ZA2 Zapfendorf

15 x mittwochs, 17:15-18:45 Uhr  
ab 01.10.2025

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

Cristina Lebert **75,- €**



## Spanisch



### Spanisch

#### 741BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 01.10.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach

Niveau A2 - Lehrbuch: Caminos hoy A2 - Einstieg jederzeit möglich  
Tanja Reichert **75,- €**

#### 741ME1 Memmelsdorf

10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr  
ab 27.09.2025

Weiterführung vom Vorsemerster; Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"

Claudia Inés Calzada Lozano **50,- €**

#### 741PE2 Pettstadt

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 30.09.2025

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Caminos Hoy A2  
Tanja Reichert **75,- €**

### Spanisch Crashkurs

#### 741PE3 Pettstadt

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 30.09.2025

Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Tanja Reichert **75,- €**

# Gesundheit und Fitness





## Gesundheit und Fitness

### Entspannung / Körpererfahrung

### Yoga

#### Tao Yoga

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

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

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

#### 121BR1 Breitengüßbach

10 x freitags, 9:45-11:00 Uhr  
ab 10.10.2025

♿ Gemeindefesthalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Innere Balance finden  
Rike Landgraf

42,50 €

#### 121RE1 Reckendorf

12 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 14.10.2025

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
Rike Landgraf

40,80 €

#### Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda gehören zusammen wie zwei Seiten einer Medaille. Beide Lehren haben ihren Ursprung in Indien und stammen von derselben Wissensquelle ab. In unserem Kurs verbinden wir Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, mit dem klassischen Hatha Yoga. Ayurveda geht von den 3 Bioenergien aus, die es im Gleichgewicht zu halten gilt. Wir werden auf die 3 Konstitutionstypen (Doshas) des Ayurveda eingehen und ausgleichende Asanas und Atemübungen (Pranayamas) kennenlernen.

2 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränke, bequeme Kleidung, Socken

#### 121BU4 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
ab 08.10.2025

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach

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

Sita Narayan-Schürger

75,- €

#### Yoga

Durch den Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) soll Yoga das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv beeinflussen. Dehnungen und Drehbewegungen lockern Muskulatur und Faszien und können Schmerzen und Verspannungen vorbeugen. Geführte Atmung (Pranayama) und Entspannungssequenzen runden die Kurse ab. Unser Angebot dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie. Yoga kann auch im hohen Alter begonnen und praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Decke, bequeme Kleidung.

#### 121BG1 Burgellern

15 x mittwochs, 17:15-18:45 Uhr  
ab 01.10.2025

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
Ella Förtsch

75,- €

#### 121BG2 Burgellern

15 x mittwochs, 18:45-20:15 Uhr  
ab 01.10.2025

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Fortgeschrittene  
Ella Förtsch

75,- €

#### 121BH1 Buttenheim

10 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr  
ab 30.09.2025

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 1 - ausgebucht -  
Ingrid Müller

50,- €



## 121BH2 Buttenheim

10 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
Kurs 2 - ausgebucht -  
Ingrid Müller **50,- €**

## 121BH3 Buttenheim

10 x montags, 10:00-11:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
- ausgebucht -  
Margit Bickel-Raab **50,- €**

## 121B11 Bischberg

14 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnraum, Kindergarten St. Markus, Schulstr. 14, Bischberg  
für Fortgeschrittene - ausgebucht -  
Krisztina Henning **70,- €**

## 121BN2 Baunach

15 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
ab 17.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach  
Kurs 2; - ausgebucht -  
Saskia Viering **75,- €**

## 121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 17.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckeneusig, Berggasse, Baunach  
-ausgebucht-  
Malwine Besch **75,- €**

## 121BN4 Baunach

10 x montags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach  
N.N. **70,- €**

## 121BN5 Baunach

13 x freitags, 10:00-11:30 Uhr  
ab 10.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach  
Waltraud Strauß **65,- €**

## 121BN6 Baunach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 16.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckeneusig, Berggasse, Baunach  
- ausgebucht -  
Malwine Besch **75,- €**

## 121BR2 Breitengüßbach

12 x montags, 18:30-19:45 Uhr  
ab 13.10.2025  
Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach  
Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen  
Rike Landgraf **51,- €**

## 121BU1 Burgebrach

15 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr  
ab 07.10.2025  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach  
Kurs 1 - Sanftes Yoga für jede/n - inkl. Miete -  
ausgebucht -  
Sita Narayan-Schürger **78,50 €**

## 121BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 24.09.2025  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 2; für Fortgeschrittene  
Karin Zier **75,- €**

## 121BU3 Burgebrach

15 x montags, 16:30-18:00 Uhr  
ab 06.10.2025  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach  
- ausgebucht - Mittelstufe -  
Sita Narayan-Schürger **78,50 €**



## Gesundheit und Fitness

### 121DR1 Drosendorf

10 x montags, 17:30-18:45 Uhr  
ab 22.09.2025  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger\*innen  
Anna Then **42,50 €**

### 121DR2 Drosendorf

12 x montags, 9:00-10:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
für "frühe Vögel"  
Andrea Grasser **60,- €**

### 121DR5 Drosendorf

12 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr  
ab 30.09.2025  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
„Sandmännchen Yoga“ für Erwachsene allen  
Alters  
Andrea Grasser **51,- €**

### 121FR1 Frensdorf

10 x dienstags, 16:15-17:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
 St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf  
Kurs 1 - für Anfänger\*innen - Ashtanga-Yoga  
(nach AYI, Ronald Steiner)  
Anna Then **50,50 €**

### 121FR2 Frensdorf

10 x dienstags, 17:40-18:55 Uhr  
ab 30.09.2025  
 St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf  
Kurs 1 - für Anfänger\*innen - Ashtanga-Yoga  
(nach AYI, Ronald Steiner)  
Anna Then **50,50 €**

### 121GE1X Geisfeld

14 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-  
Geisfeld  
Birgit Weinmann **70,- €**

### 121GS4 \*Online\*

14 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
Online-Kurs; Live Termine über VHS-Cloud  
Birgit Weinmann **70,- €**

### 121HE1 Heiligenstadt

5 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt  
Claudia Deason **25,- €**

### 121HE2 Heiligenstadt

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt  
Sonja Deason **50,- €**

### 121KE1 Kemmern

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
Str., Kemmern  
- ausgebucht -  
Susanne Goth **75,- €**

## Wichtiger Hinweis:

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



## 121KE2 Kemmern

12 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
Str., Kemmern  
- ausgebucht -  
Svetlana Artes **60,- €**

## 121KE3 Kemmern

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 23.09.2025  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
Str., Kemmern  
- ausgebucht -  
Petra Huber **75,- €**

## 121KE4 Kemmern

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 23.09.2025  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher  
Str., Kemmern  
- ausgebucht -  
Petra Huber **75,- €**

## 121LD1 Litzendorf

17 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr  
ab 24.09.2025  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Schammelsdorf  
Kurs 1; -ausgebucht-  
Susanne Goth **85,- €**

## 121LD2 Litzendorf

17 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr  
ab 24.09.2025  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Schammelsdorf  
Kurs 2; -ausgebucht-  
Susanne Goth **85,- €**

## 121LD3 Litzendorf

17 x montags, 16:45-18:15 Uhr  
ab 22.09.2025  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Schammelsdorf  
Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen; ausgebucht  
Ella Förtsch **85,- €**

## 121LT1 Lauter

10 x donnerstags, 19:15-20:45 Uhr  
ab 09.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
Harmonie, Gesundheit, Entspannung  
Waltraud Strauß **50,- €**

## 121ME1 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
Kurs 1; Körperhaltung, Atemtechnik, Ausstrahlung  
Ella Förtsch **34,- €**

## 121ME7 Memmelsdorf

10 x freitags, 8:30-10:00 Uhr  
ab 10.10.2025  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
Rücken- und Fasziyoga  
Ingeborg Moritz **50,- €**

## 121MU1 Mühlendorf

14 x montags, 18:00-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,  
Stegaurach-Mühlendorf  
Kurs 1; -ausgebucht-  
Birgit Weinmann **70,- €**

## 121MU2 Mühlendorf

14 x montags, 19:35-21:05 Uhr  
ab 29.09.2025  
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,  
Stegaurach-Mühlendorf  
Kurs 2; -ausgebucht-  
Birgit Weinmann **70,- €**

## 121PE2 Pettstadt

13 x mittwochs, 18:30-19:45 Uhr  
ab 08.10.2025  
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Jana Dietrich **55,25 €**



## Gesundheit und Fitness

### 121PE3 Pettstadt

13 x mittwochs, 20:00-21:15 Uhr  
ab 08.10.2025  
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Jana Dietrich **55,25 €**

### 121PE5 Pettstadt

13 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.  
12, Pettstadt  
N.N. **44,20 €**

### 121PE6 Pettstadt

13 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.  
12, Pettstadt  
N.N. **44,20 €**

### 121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
ab 30.09.2025  
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,  
Rattelsdorf  
Kurs 1 -ausgebucht -  
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

### 121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,  
Rattelsdorf  
Kurs 2  
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

### 121RA4 Rattelsdorf

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,  
Rattelsdorf  
-ausgebucht-  
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

### 121SC1X Staffelbach

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-  
bach  
- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger\*innen  
und Wiedereinsteiger\*innen  
Simone Horn **75,- €**

### 121SD1 Strullendorf

10 x mittwochs, 8:10-9:40 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,  
Strullendorf-Amlingstadt  
- ausgebucht -  
Ingeborg Moritz **50,- €**

### 121SN1 Schönbrunn

12 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
ab 08.10.2025  
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schön-  
brunn  
Barbara Pottler **40,80 €**

### 121SS1 Seußling

13 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 06.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.  
27, Altendorf-Seußling  
Mittelstufe  
Désirée Dümmel **44,20 €**

### 121ST2 Stegaurach

15 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr  
ab 30.09.2025  
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach  
für Anfänger\*innen  
Natascha Höpfler **52,20 €**

### 121SZ1 Scheßlitz

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmau-  
er!, Häfnermarkt 1, Scheßlitz  
Kurs 1  
Ursula Rau **85,- €**

### 121SZ2 Scheßlitz

12 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmau-  
er!, Häfnermarkt 1, Scheßlitz  
Sanftes Yoga  
Ursula Rau **50,80 €**

### 121TG2 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 19:45-21:15 Uhr  
ab 25.09.2025  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Elfriede Wacker **75,- €**



## 121TG3 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
ab 25.09.2025  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Elfriede Wacker

**75,- €**

## 121TR3 Trabelsdorf

10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 07.10.2025  
Alte Schule Kolmsdorf, Alte Str. 8, Walsdorf-  
Kolmsdorf  
Anmeldung über die Außenstelle Fr. Beschle:  
09549/7256  
Karin Zier

**50,- €**

## 121UN1 Unterhaid

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Oberhaid-Un-  
terhaid  
- ausgebucht - Anmeldung auf Warteliste:  
09503/5382  
Simone Horn

**75,- €**

## 121ZA1 Zapfendorf

15 x montags, 18:15-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
- ausgebucht -  
Andrea Grasser

**62,50 €**

## Yoga für Kinder

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

Sollte der Kurs voll sein, können Sie gern auch am zweiten Kurs (121DR4) teilnehmen!

## 121DR3 Drosendorf

12 x samstags, 9:30-10:30 Uhr  
ab 04.10.2025  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf  
ab Vorschulalter bis 4. Klasse; inkl. 2,-€ Materialkosten  
Andrea Grasser

**42,80 €**

## 121DR4 Drosendorf

12 x samstags, 10:30-11:30 Uhr  
ab 04.10.2025  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf  
für Jugendliche ab 5. Klasse; inkl. 2,-€ Materialkosten  
Andrea Grasser

**42,80 €**

## Mit Yoga ins Wochenende

Entspannt ins Wochenende starten - gemeinsam in Bewegung kommen

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und starten Sie entspannt ins Wochenende. In diesem Yoga-Kurs stehen sanfte Bewegungen, achtsames Atmen und gemeinsames Üben im Mittelpunkt. Ziel ist es, durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu tanken.

Ob Yoga-Neuling oder mit Vorerfahrung, alle sind willkommen. In einer unterstützenden und wertschätzenden Gruppenatmosphäre lernen wir gemeinsam verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und kleine Meditationen kennen. Der Kurs lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, den Körper bewusst wahrzunehmen und das Wochenende mit einem guten Gefühl zu beginnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte und ggf. eine Decke oder ein Kissen für die Entspannungsphasen.

## 121GS1 Geschäftsstelle

Sa., 22.11.2025, 17:00-20:00 Uhr  
So., 23.11.2025, 10:00-16:00 Uhr  
N.N.

Maria Seltzer

**30,60 €**

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



## Yin-Yoga

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

Bitte Matte, eine Decke, Kissen und Socken mitbringen!

### 121GU1 Gundelsheim

12 x mittwochs, 19:00-20:15 Uhr  
ab 24.09.2025

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
bitte Yoga-Matte mitbringen, - ausgebucht -  
Jasmin Bauer

51,- €

## Hatha-Yoga

"Der Körper lebt in der Vergangenheit und der Geist in der Zukunft, im Yoga begegnen sie einander in der Gegenwart"

B.K.S. Iyengar

Mit Hilfe bestimmter Atemtechniken (Pranayama) sollen Körper und Geist in Einklang gebracht werden und dadurch zur Entspannung beitragen..

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

### 121HA1 Hallstadt

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 30.09.2025

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

75,- €

### 121HA2 Hallstadt

15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 30.09.2025

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

75,- €

### 121MK1 Melkendorf

15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr  
ab 23.09.2025

Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf  
- ausgebucht -  
Melanie Behr

75,- €

### 121TF1 Tiefenellern

16 x montags, 19:00-20:30 Uhr  
ab 29.09.2025

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

80,- €

### 121TF2 Tiefenellern

16 x montags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 29.09.2025

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

80,- €

## 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 30.09.2025

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,  
Hallstadt-Dörfleins  
Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen  
Simone Horn

75,- €

### 121LD4 Litzendorf

17 x montags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 22.09.2025

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

57,80 €

## Yoga für den Rücken

### 121HA4 Hallstadt

12 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
ab 01.10.2025

♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
N.N.

60,- €



**121HA5 Hallstadt**

12 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
 ab 01.10.2025  
 ♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr.  
 3, Hallstadt  
 N.N. **40,80 €**

**121ZA2 Zapfendorf**

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr  
 ab 29.09.2025  
 Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
 Andrea Grasser **62,50 €**

**Yoga für Ältere**

Yoga kann jeder üben - dieser Kurs richtet sich speziell an Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Sanfte Asanas sowie Atem- und Entspannungsübungen werden sitzend auf dem Stuhl und stehend neben dem Stuhl praktiziert.

Bitte zum Kurs mitbringen falls schon vorhanden: Rutschfeste Matte, Yogaklötze.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.

Anmeldung und Bezahlung direkt vor Ort (Kursgebühr pro Termin: 5€)

Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur stattfinden kann, wenn mindestens 6 Personen am Kurs teilnehmen.

**121HE3 Heiligenstadt**

10 x donnerstags, 10:30-12:00 Uhr  
 ab 02.10.2025  
 MGZ Heiligenstadt, Malteser Gesundheitszentrum Heiligenstadt, Marktplatz 21, Heiligenstadt

Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen - Anmeldung und Bezahlung bar vor Ort

Simone Horn **50,- €**

**Yoga für Jeden**

**121LT2 Lauter**

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
 ab 08.10.2025  
 Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
 für Anfänger und Wiedereinsteiger  
 Waltraud Strauß **50,- €**

**Yoga für Eltern und Kinder**

Bitte mitbringen: Yogamatte

**121LD5 Litzendorf**

17 x montags, 10:00-11:00 Uhr  
 ab 22.09.2025  
 ♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
 Bitte Elternteil anmelden und Name des Kindes im Bermerkungsfeld vermerken  
 Ella Förtsch **57,80 €**

**Yogalates**

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

**121ME5 Memmelsdorf**

15 x montags, 10:10-11:10 Uhr  
 ab 29.09.2025  
 VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
 Margit Lang **51,- €**

**Yoga für die Gesundheit**

Bitte mitbringen: Yogamatte.

**121ME9 Memmelsdorf**

13 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr  
 ab 23.09.2025  
 Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf  
 Albena Sarafski **44,20 €**





### Hatha Flow Yoga für Fortgeschrittene

In diesem Kurs verbinden wir dynamische Flows mit klassischem Hatha Yoga: Fließende, stärkende Asana-Reihen wechseln sich mit dem längeren Halten einzelner Positionen ab. So entsteht eine intensive und zugleich achtsame Praxis, die Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein fördert. Bekannte Asanas aus dem Ashtanga Yoga helfen uns, tiefer in die Dehnung zu gehen und mit Hilfe der Atmung Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Nicht für Einsteigerinnen geeignet - Erfahrung im Yoga sowie körperliche Belastbarkeit werden vorausgesetzt.

Bitte Yoga-Gurt, Yoga-Block und eine Decke mitbringen.

#### 121PR1 Priesendorf

13 x dienstags, 17:55-19:25 Uhr

ab 30.09.2025

Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf

zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort

Krisztina Henning

65,- €

### Klassisches Hatha Yoga

In diesem Kurs steht das längere Halten der Asanas im Mittelpunkt. Durch bewusstes Verweilen in den Positionen intensivieren wir die Körperwahrnehmung und fördern die innere Ruhe. Außerdem wird die Muskulatur gestärkt und Faszien gezielt gedehnt - besonders wichtig bei verkürzter Muskulatur, wie sie etwa durch langes Sitzen entsteht. Die Dehnung verbessert die Beweglichkeit, beugt Haltungsschäden vor und trägt dazu bei, körperliche und mentale Spannungen zu lösen. So entsteht ein neues Körpergefühl und mehr innere Balance. Durch geführte Meditation und Atemübungen gewinnen wir mentale Stärke und lassen den Alltagsstress hinter uns.

Der Kurs setzt Basis Yoga-Kenntnisse voraus.

Es werden Yoga-Gurt, Yoga-Block und eine Decke benötigt.

#### 121PR2 Priesendorf

13 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr

ab 30.09.2025

Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf

zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort

Krisztina Henning

65,- €

### Vinyasa Yoga - Poweryoga

#### 121SZ4 Scheßlitz

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

ab 23.09.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

- ausgebucht -

Gabi Fehre-Stolz

75,- €

### Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

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

#### 121TU1 Trunstadt

17 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr

ab 02.10.2025

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

Alla Kogler

85,- €

#### 121TU2 Trunstadt

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

ab 30.09.2025

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

für Neuteilnehmende und Wiedereinsteiger\*innen

Alla Kogler

75,- €

### Yoga und Yoga Nidra

#### 121TG1 Tütschengereuth

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

ab 30.09.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth

Manuela Hartmann

75,- €

#### 121TG7 Tütschengereuth

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

ab 30.09.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth

Manuela Hartmann

75,- €



## 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, 17:45-19:15 Uhr  
ab 24.09.2025

Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt  
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100  
Rita Rauschenbach **50,- €**

#### 120BR1 Breitengüßbach

10 x dienstags, 18:45-20:00 Uhr  
ab 07.10.2025

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach  
Johann Endres **42,50 €**

#### 120BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 01.10.2025

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 1; für alle Sinne  
Anneliese Denzler **51,- €**

#### 120BU2 Burgebrach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 02.10.2025

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 2  
Anneliese Denzler **51,- €**

#### 120LD1 Litzendorf

17 x dienstags, 8:15-9:30 Uhr  
ab 23.09.2025

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 1; -ausgebucht-  
Johann Endres **72,25 €**

#### 120LD2 Litzendorf

17 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr  
ab 23.09.2025

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 2; -ausgebucht-  
Johann Endres **72,25 €**

#### 120LD3 Litzendorf

17 x mittwochs, 18:40-19:55 Uhr  
ab 24.09.2025

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Kurs 3  
Johann Endres **72,25 €**

#### 120ME1 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr  
ab 01.10.2025

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Kurs 1; Bewusste Atmung und Bewegung -  
Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation  
Heidi Krinner **42,50 €**

#### 120ME2 Memmelsdorf

12 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
ab 01.10.2025

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Kurs 2; Bewusste Atmung und Bewegung -  
Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation  
Heidi Krinner **40,80 €**



## Gesundheit und Fitness

### 120RE1 Reckendorf

12 x dienstags, 19:30-21:30 Uhr  
ab 14.10.2025

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf  
Rike Landgraf **40,80 €**

### 120SA1 Sassanfahrt

10 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
ab 23.09.2025

Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Röbersdorf  
- ausgebucht -  
Rita Rauschenbach **50,- €**

### 120SA2 Sassanfahrt

10 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr  
ab 24.09.2025

Bürgerhaus Alte Schule, Sassanfahrt Hauptstr. 35, Hirschaid-Sassanfahrt  
- ausgebucht -  
Rita Rauschenbach **50,- €**

### 120ST1 Stegaurach

10 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr  
ab 01.10.2025

Handarbeitsraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
Ingeborg Denzler **34,- €**

## Gesund ins neue Jahr

Gesund, achtsam und klangvoll ins Neue Jahr mit Qigong, Übungen für Atmung und Bewegung, Entspannung und Klang!

Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, Sitzkissen und warme Socken.

### 120GU1 Gundelsheim

Sa., 10.01.2026, 14:00-17:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim mit den dynamischen Übungen des Duft-Qi Gong, Klang, Entspannung und Meditation; bitte Yoga-Matte mitbringen  
Heidi Krinner **10,20 €**

## Qi Gong & TCM

### 120RH1 Rothensand

15 x montags, 16:30-17:30 Uhr  
ab 29.09.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand  
Claudia Dürrbeck **51,- €**

## Qi Gong und Meditation

### 120RH2 Rothensand

15 x montags, 17:45-19:00 Uhr  
ab 29.09.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand  
Claudia Dürrbeck **63,75 €**

## Qi Gong - Pflege der Lebenskraft

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

### 120SZ1 Scheßlitz

10 x donnerstags, 19:15-20:30 Uhr  
ab 09.10.2025

Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmauer!, Häfnermarkt 1, Scheßlitz  
Johann Endres **42,50 €**

## Tai Chi

## Tai Chi Chuan

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



## 128SD1 Strullendorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 22.09.2025  
Kindergarten "St. Laurentius", Heinrichstr. 4,  
Strullendorf  
Übungsgruppe für Fortgeschrittene - Schwer-  
punkt: Teil 2 u. 3  
Monika Pilz **51,- €**

## 128SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 23.09.2025  
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüs-  
selfeld  
Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen  
Monika Pilz **51,- €**

## 128ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
nur mit Vorkenntnissen  
Johann Endres **51,- €**

## Vermischte Methoden

## Fitness meets Entspannung

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

## 143FR2 Frensdorf

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf  
Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beach-  
ten Sie unsere Onlineausschreibung  
Elke Kugler **34,- €**

## 143HD1 Herrnsdorf

15 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr  
ab 01.10.2025  
Gemeinschaftshaus, Gemeinschaftshaus, Am  
Anger 5, Frensdorf - Herrnsdorf  
Elke Kugler **51,- €**

## Lachyoga

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

## 122FH1 Frenshof

4 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
Dorfgemeinschaftshaus, Dorfgemeinschafts-  
haus, Kappellenstraße 8, Frenshof bei Schön-  
brunn i.Steigerwald  
zzgl. einmalig Miete 5€ in bar vor Ort  
Annette Spalt **13,60 €**

## Sanftes Bewegungstraining

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

## 128LT1 Lauter

8 x freitags, 15:45-16:45 Uhr  
ab 10.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
mit Elementen aus Tai Chi & Qigong  
Natascha Höpfler **27,20 €**

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



### Shaolin Qi Gong

Eine beliebte Abfolge erfolgreich erprobter Qi-gong-Übungen, die dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden entspringen.

Charakteristisch sind die Ruhe, Harmonie und Entspannung in der Bewegung. Verbunden mit tiefem Atmen wirken die Übungen sanft und stabilisierend zugleich, verbessern die Koordination, aktivieren den Stoffwechsel und fördern die Bewusstheit im Hier und Jetzt.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können von Erwachsenen jeden Alters und Fitnesszustandes ausgeführt werden.

#### 120ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr  
ab 02.10.2025

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

51,- €

### Entspannung und Meditation

### Entspannt in den Abend

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

Bitte eine Matte und Decke mitbringen!

#### 121GU2 Gundelsheim

5 x mittwochs, 20:30-21:15 Uhr  
ab 24.09.2025

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

12,50 €

### Klangreise für Körper und Seele

Lassen Sie sich mit sanften Klängen in eine andere Welt entführen. Die wohltuenden Vibrationen der Klangschalen gehen in Resonanz mit dem Körper und führen ihn in einen wunderbar entspannten und gelösten

Zustand. Die Klangreise bietet Ihnen einen Raum der Ruhe und Stille zum Nachspüren. Lassen Sie Ihren Geist und Ihren Körper gemeinsam verwöhnen. Es bedarf keinerlei Erfahrung in Meditation oder mit Klangschalen.

#### 123GU1 Gundelsheim

Do., 27.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Heidi Krinner

10,20 €

#### 123ZA2 Zapfendorf

Sa., 18.10.2025, 19:00-20:30 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Heidi Krinner

5,- €

### Traum- und Fantasiereisen

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

#### 122ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 18:00-19:15 Uhr  
ab 01.10.2025

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

geführte Meditation

Jana Harrison

63,75 €

### Partnermassagen mit Klang

Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit Massagegriffen aus der klassischen Massage, der Thai-Massage, der Akupressur und den sanften

Vibrationen der Klangschalen. Entführen Sie sich gegenseitig mit den sanften Bewegungen und Klängen in eine andere Welt. Eine Welt der Entspannung, der Ruhe und der Stille. Lassen Sie Ihren Geist und Ihren Körper gemeinsam verwöhnen. Es bedarf keinerlei Erfahrung in Massagetechniken oder mit Klangschalen.

#### 123ZA1 Zapfendorf

Sa., 18.10.2025, 17:00-18:45 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Heidi Krinner

5,95 €



## Stressbewältigung

### Resilienz stärken

Resilienz ist das psychische Immunsystem, die innere Stärke und Widerstandskraft, mit der die Herausforderungen des Lebens gemeistert werden. In diesem Kurs betrachten und stärken wir Bereiche, die für unsere innere Widerstandskraft von elementarer Bedeutung sind.

#### 218FH1 Frenshof

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr  
ab 29.09.2025

Dorfgemeinschaftshaus, Dorfgemeinschaftshaus, Kappellenstraße 8, Frenshof bei Schönbrunn i. Steigerwald

zzgl. einmalig Miete 5€ in bar vor Ort  
Annette Spalt

20,- €

### Frauen unter sich

Ein Tag für Frauen, die ihre „innere Königin“ stärken wollen.

Frauen schultern viel, leisten den größten Teil der Sorgearbeit, bringen oft etliche verschiedenen Rollen & Aufgaben unter einen Hut, und sind oft erschöpft davon.

An vielen Frauen mit enormer Lebensleistung nagt dennoch Selbstzweifel und geringe Selbstwertschätzung.

Dieser Tag richten sich an Frauen, die ihre Lebensgestaltung aktiv in die Hand nehmen wollen, ihre innere Stärke ausbauen wollen. Hier geht es nicht ums Funktionieren, sondern ums Auftanken und Wachsen.

Sie sehnen sich nach „einfach ich sein“, lebendigem Austausch und wohlwollendem Miteinander - „Endlich mal was nur für mich tun“. Wir lernen durch praktische Erfahrungen, eigene Kraftressourcen zu stärken. Dazwischen bewegen wir uns moderat, mit Übungen, die an Yoga angelehnt sind, um das Kopfkarussell zu verlangsamen.

- Impulse und Gesprächsanreize, die lebendigen Austausch fördern.
- Diverse Entspannungs-Einheiten, u.a. mit Klang
- Kraftquellen erkennen und erinnern
- Achtsamkeit, Respekt und Verständnis in einem vertrauensvollen Schutzraum
- Die „innere Königin“ erkennen und stärken

Mittags Selbstverpflegung: Mitbring-Buffer

Susanne Schwalme ist ErMUTigerin, Selbstermächtigungskomplizin, systemische Beraterin und Gestalttherapeutin.

#### 123LD1 Litzendorf

Fr., 31.10.2025, 17:00-21:00 Uhr

Seminarraum, Am Ellerbach 19, Litzendorf

Susanne Schwalme

18,60 €

### Resilienz stärken durch starke Übungen

Resilienz meint das psychische Immunsystem, die innere Stärke und Widerstandskraft, mit der wir die großen und kleinen Herausforderungen des Lebens meistern. In diesem Kurs betrachten und stärken wir mit Hilfe von praktischen Übungen Bereiche, die für unsere innere Widerstandskraft von elementarer Bedeutung sind wie z. B. Optimismus, positive Emotionen, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung oder unsere Einbindung in ein förderliches soziales Netzwerk. Bei jedem Termin liegt der Fokus auf einem anderen Schwerpunkt.

#### 218SH1 Steppach

4 x samstags, 10:30-12:00 Uhr  
ab 08.11.2025

Klassenzimmer, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden

Annette Spalt

20,- €



## Feldenkrais

### Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Sie erlernen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Dadurch sollen Koordination und Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken und kleines Kissen.

#### 124LD1 Litzendorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 25.09.2025  
Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf  
Ingrid Schumann

34,- €

### Feldenkrais bewegt

#### 121ME4 Memmelsdorf

16 x freitags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 10.10.2025  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,  
Memmelsdorf  
Anke Lang

54,40 €

## 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.

#### 143HH2 Hohenhäusling

12 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr  
ab 24.09.2025  
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld  
86, Stadelhofen-Steinfeld  
- ausgebucht -  
Doris Knauer

40,80 €

#### 170AL1 Altendorf

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 06.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,  
Altendorf  
Kurs 1  
Vivian Schirner

51,- €

#### 170AL2 Altendorf

15 x montags, 19:15-20:15 Uhr  
ab 06.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,  
Altendorf  
Kurs 2 - ausgebucht -  
Vivian Schirner

51,- €

#### 170BI1 Bischberg

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 06.10.2025  
Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg  
Dagmar Beck

34,- €

#### 170BI2 Bischberg

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 06.10.2025  
Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg  
- ausgebucht -  
Dagmar Beck

34,- €

#### 170BN1 Baunach

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 15.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach  
-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule  
Rosi Heusinger

51,- €

#### 170BN2 Baunach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 16.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
straße 17, Baunach  
-ausgebucht-; Kurs 2; mit Rückenschule  
Roswitha Häfner

51,- €



## 170BN3 Baunach

16 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 18.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,  
Baunach  
Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue  
Zellen  
Ina Hofmann **54,40 €**

## 170BN4 Baunach

16 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr  
ab 18.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,  
Baunach  
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für  
Körper und graue Zellen  
Ina Hofmann **54,40 €**

## 170BO1 Bojendorf

12 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hs.Nr.  
16, Wattendorf-Bojendorf  
Doris Knauer **40,80 €**

## 170BO2 Bojendorf

12 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hs.Nr.  
16, Wattendorf-Bojendorf  
Doris Knauer **40,80 €**

## 170BR2 Breitengüßbach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
 Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüß-  
bach  
Dagmar Schön Müller **51,- €**

## 170BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg  
43, Burgebrach  
- ausgebucht -  
Marion Schreiner **54,50 €**

## 170BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg  
43, Burgebrach  
Christine Neumann **54,50 €**

## 170DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 18.09.2025  
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,  
Baunach-Dorgendorf  
- ausgebucht -  
Rosi Heusinger **51,- €**

## 170DO3 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 18.09.2025  
Gemeindehaus Recken-  
neusig, Berggasse, Baunach  
- ausgebucht -  
Rosi Heusinger **51,- €**

## 170DR1 Drosendorf

16 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steing  
15, Memmelsdorf-Drosendorf  
Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in  
den Tag  
Michaela Weber **54,40 €**

## 170EU1 Erlau

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 24.09.2025  
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf  
- ausgebucht -  
Regina Burkard **51,- €**

## Miet- oder Eintrittskosten ...

können zusätzlich anfallen, wenn ein  
Raum angemietet werden muss oder  
Eintritt anfällt (z.B. Schwimmbäder).  
Das Entgelt ist meist direkt vor Ort  
zu bezahlen.



## Gesundheit und Fitness

### 170GE1X Geisfeld

12 x montags, 17:45-18:45 Uhr  
ab 29.09.2025  
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld  
Sonja Brückner **40,80 €**

### 170GU1 Gundelsheim

10 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 23.09.2025  
Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim  
Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschulung - nach Jacobsen. Für Frauen.  
Ursel Baur **34,- €**

### 170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 23.09.2025  
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Venentraining und Rückenschule  
Roswitha Neugebauer **51,- €**

### 170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
ab 24.09.2025  
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Venentraining und Rückenschule  
Roswitha Neugebauer **51,- €**

### 170HA1 Hallstadt

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins  
- ausgebucht -  
Kathrin Sörgel **51,- €**

### 170HA2 Hallstadt

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins  
Kathrin Sörgel **51,- €**

### 170HD1 Herrnsdorf

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Gemeinschaftshaus, Gemeinschaftshaus, Am Anger 5, Frensdorf - Herrnsdorf  
Iris Frauenknecht-Rössert **51,- €**

### 170HH1 Hohenhäusling

12 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 24.09.2025  
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld  
- ausgebucht -  
Doris Knauer **40,80 €**

### 170HI1 Hirschaid

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid  
Brigitte Pfann **51,- €**

### 170HI2 Hirschaid

15 x montags, 19:15-20:15 Uhr  
ab 29.09.2025  
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid  
Brigitte Pfann **51,- €**

### 170KE1 Kemmern

10 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 20.10.2025  
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern  
Hubert Aumüller **34,- €**

### 170LD1 Litzendorf

12 x montags, 10:30-11:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
Dagmar Schönmüller **40,80 €**

### 170LD2 Litzendorf

17 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 25.09.2025  
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
Ella Förtsch **57,80 €**

### 170LO1 Lohndorf

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf  
Michaela Weber **51,- €**

### 170LO2 Lohndorf

15 x montags, 17:15-18:15 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf  
Michaela Weber **51,- €**



## 170LT1 Lauter

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 16.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
- ausgebucht -  
Rosi Heusinger

51,- €

## 170LT3 Lauter

15 x montags, 9:15-10:15 Uhr  
ab 22.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
Angela Klein

51,- €

## 170ME6 Memmelsdorf

15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr  
ab 30.09.2025  
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelderfer  
Str. 13, Memmelsdorf  
60 plus  
Angelika Bohlender

51,- €

## 170MK1 Melkendorf

15 x freitags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 26.09.2025  
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-  
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf  
- ausgebucht -  
Claudia Schmittner

51,- €

## 170MO1 Mönchsambach

17 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 25.09.2025  
Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burge-  
brach-Mönchsambach  
Lydia Knauer

57,80 €

## 170PD1 Peulendorf

12 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf  
Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf  
Doris Knauer

40,80 €

## 170RE2 Reckendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 24.09.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am  
Sportzentrum" UND über Haupteingang Zie-  
gelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge ge-  
öffnet!, Reckendorf  
Silvia Blechinger

51,- €

## 170RO1 Röbersdorf

18 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Grundschule, Ringstr. 28, Röbersdorf  
Hilde Löhr

61,20 €

## 170SO1 Sassendorf

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 23.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Mehrzweckgebäude,  
Kirchsteig 2, Zapfendorf-Sassendorf  
- ausgebucht -  
Margot Kühnlein

51,- €

## 170ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach  
Marion Schreiner

52,20 €

## 170ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.10.2025  
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Ste-  
gaurach-Höfen  
Marion Schreiner

51,- €

## 170TG1 Tütschengereuth

10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,  
Bischberg-Tütschengereuth  
Lydia Knauer

34,- €

## 170ZE1 Zeegendorf

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-  
Zeegendorf  
mit Entspannung - Anmeldung auch über die  
Außenstelle möglich: 0160/4159401  
Monika Schmitt

51,- €



### Fit im Rücken

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

#### 170ME1 Memmelsdorf

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

ab 30.09.2025

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

- ausgebucht -

Margit Lang

51,- €

### Rückenmix

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

#### 170ME3 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr

ab 02.10.2025

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

für Anfänger und Fortgeschrittene

Ella Förtsch

34,- €

### Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus

#### 170RE3 Reckendorf

15 x mittwochs, 16:00-16:00 Uhr

ab 24.09.2025

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf

Elsbeth Langbein

51,- €

### Fitnessstraining

### Move your Body

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

ab.

Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen!

#### 143AL1 Altendorf

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

ab 30.09.2025

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Elke Kugler

51,- €

#### 143GD3 Grasmannsdorf

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr

ab 16.09.2025

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Claudia Reinlein

69,- €

### Fitnessgymnastik/ Intervalltraining

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

Der Kurs beinhaltet außerdem Intervalltraining (HIIT).

#### 143BN1 Baunach

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

ab 29.09.2025

Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach

Dagmar Schön Müller

40,80 €

### Fitnessgymnastik

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

#### 143B11 Bischberg

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

ab 29.09.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg

Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Entspannung

Sonja Brückner

40,80 €



## 143GD1 Grasmannsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach  
Kurs 1  
Sabine Löffelmann **69,- €**

## 143GD2 Grasmannsdorf

15 x montags, 19:35-20:35 Uhr  
ab 29.09.2025  
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach  
Kurs 2  
Sabine Löffelmann **69,- €**

## 143GU1 Gundelsheim

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Petra Söllner **51,- €**

## 143KE1 Kemmern

15 x freitags, 8:45-9:45 Uhr  
ab 10.10.2025  
♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern  
Carmen Schlichting-Förtsch, Christin Dumsky **51,- €**

## 143ME1 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 24.09.2025  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
mit Rückenkräftigung - auch für Männer  
Diana Saar **51,- €**

## 143OK1 Oberköst

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 22.10.2025  
Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Oberköst  
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort  
Anni Enk **51,- €**

## 143SA1 Sassanfahrt

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassanfahrt  
mit Musik  
Bärbl Flessa **34,- €**

## 143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr  
ab 23.09.2025  
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld  
für sie und ihn - ausgebucht -  
Gisela Ottenschläger **51,- €**

## 143SH1 Steppach

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 24.09.2025  
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden  
Claudia Smyrak-Keil **51,- €**

## 143TU2 Trunstadt

10 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr  
ab 01.10.2025  
Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt  
Silke Dittrich **34,- €**

## Fit ins Wochenende!

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

## 143BG1 Burgellern

10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 10.10.2025  
Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern  
Michaela Rümmer **34,- €**

### Wichtiger Hinweis:

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



## Body-Workout

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

### 143BH1 Buttenheim

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
Ellen Niersberger **51,- €**

### 143BU1 Burgebrach

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Roswitha Ziegler **51,- €**

### 143BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach  
inkl. Miete - ausgebucht -  
Juliane Schmitt **54,50 €**

### 143FR1 Frensdorf

11 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Sabine Biesenecker **37,40 €**

### 143HH1 Hohenhäusling

12 x freitags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 26.09.2025  
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld  
- ausgebucht -  
Doris Knauer **40,80 €**

### 143HI1 Hirschaid

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid  
Ricarda Knippen **51,- €**

### 143HI2 Hirschaid

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid  
Brigitte Pfann **51,- €**

### 143LD3 Litzendorf

5 x donnerstags, 8:30-9:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Bitte mitbringen: Paar 1 kg Hanteln, Pilates-/Redondo-Ball, Theraband;  
Veronika Eberlein **17,- €**

### 143LD5 Litzendorf

5 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 16.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf  
Bitte mitbringen: Paar 1 kg Hanteln, Pilates-/Redondo-Ball, Theraband  
Veronika Eberlein **17,- €**

### 143LT2 Lauter

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 22.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
Brigitte Schmale **51,- €**

### 143ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr  
ab 30.09.2025  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf -ausgebucht-  
Theresa Valintis **62,50 €**

### 143ME3 Memmelsdorf

10 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf  
Ella Förtsch **34,- €**

### 143PR1 Priesendorf

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr  
ab 29.09.2025  
Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf  
Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausgebucht-  
Alexandra Panzer **63,75 €**



## 143PR2 Priesendorf

15 x montags, 19:15-20:30 Uhr  
ab 29.09.2025

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf  
Kurs 2; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausgebucht-

Alexandra Panzer **63,75 €**

## 143SZ2 Scheßlitz

10 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr  
ab 01.10.2025

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Angelika Bohlender **34,- €**

## 143TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr  
ab 18.09.2025

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

mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;

Veronika Eberlein **34,- €**

## 143TF3 Tiefenellern

15 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr  
ab 01.10.2025

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

Monika Nieberlein **51,- €**

## Ganzkörpertraining

Aufwärmen mit flotter Musik, Muskelaufbau und Stretching.

## 143DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 18.09.2025

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

Aufwärmen - Muskelaufbau - Stretching  
Andrea Fröhlich **51,- €**

## Rückengerechtes Muskelaufbautraining

### 143DR1 Drosendorf

15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 16.09.2025

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

- ausgebucht -  
Ursula Ringsgwandl **51,- €**

### 143TU1 Trunstadt

15 x montags, 8:00-9:30 Uhr  
ab 29.09.2025

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich  
Petra Lamprecht **75,- €**

### 143TU3 Trunstadt

15 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr  
ab 01.10.2025

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich  
Petra Lamprecht **75,- €**

## Fitness mit Schwungringen

Mit dem richtigen Schwung gesund durchs Leben! Fitness, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Gleichgewicht - mit den Schwungringen (z.B. von smovey) ist alles möglich, frei nach dem Motto: Swing, move and smile. Besonderes Augenmerk liegt auf der natürlichen Bewegung und Aufrichtung des Körpers.

### 143FR3 Frensdorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 30.09.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
zzgl. 5,- € für Gerätenutzung (smovey-Schwungringe) bar vor Ort - Termine und Ort

unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung

Sabine Löffelmann **51,- €**



### Rundum Fit

Einfache Schrittkombinationen, sowie ein abwechslungsreiches Konditions-, Koordinations- und Krafttraining auf mittlerem Niveau, z.T. mit Handgeräten (z.B. Brasils).

Bitte Sportmatte mitbringen, denn die zweite Hälfte der Stunde findet vorwiegend am Boden statt.

#### 143GH1 Gerach

15 x mittwochs, 19:10-20:10 Uhr  
ab 01.10.2025

Gaststätte, Laimbachtalhalle, Hauptstr. 2, Gerach

Edith Kaiser-Neundorfer **51,- €**

#### 143RA1 Rattelsdorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 29.09.2025

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

Edith Kaiser-Neundorfer **51,- €**

### Beweglich bleiben - auch noch ab 60

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

#### 143GU2 Gundelsheim

15 x mittwochs, 10:15-11:15 Uhr  
ab 01.10.2025

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

### Bewegung - Gymnastik - Fitness

#### 143KD1 Ketschendorf

17 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 22.09.2025

Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf

- ausgebuht -  
Lydia Knauer **57,80 €**

#### 143SN1 Schönbrunn

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 01.10.2025

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Lydia Knauer **51,- €**

### Body-Styling

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

#### 143LT1 Lauter

12 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 25.09.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Carmen Schlichting-Förtsch **40,80 €**

### Rückengerechtes Muskelaufbau-Training

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

#### 143ME5 Memmelsdorf

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 29.09.2025

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

Michaela Weber **51,- €**

### High Intensity Intervall Training (HIIT)

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Nur mit dem eigenen Körpergewicht können die Teilnehmer\*innen ihre Ausdauer und ihre Kraft steigern. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Sportbekleidung

#### 143PE1 Pettstadt

12 x montags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 06.10.2025

Kinderhaus, Kinderhaus, Schulstraße 12a, Pettstadt

N.N. **40,80 €**



## Outdoor Fitness

In diesem Kurs machen wir einen Kraft-Beweglichkeits-Zirkel mit Übungen und ein paar Schritten lockernes Laufen. Wir absolvieren die Übungen flüssig hintereinander und so kommt auch der Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Aspekt bei diesem kraftbetonten Ganzkörpertraining nicht zu kurz. Inhalt: Aufwärmen, Körper-Übungen in Kombination mit Laufen, Wissenswertes zu Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel, Cooldown  
Voraussetzung zur Teilnahme: 10 km in 70 Minuten laufen können

### 143PE4 Pettstadt

14 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 15.10.2025

Treffpunkt Parkplatz Sportplatz, Pettstadt  
Oliver Schulz-Mayr **47,60 €**

## Faszien-Fitness

Unser Faszien-gewebe (Bindegewebe) umhüllt und verbindet den gesamten Körper. Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress sowie falsche Ernährung können das Faszien-gewebe negativ beeinflussen und verändern. In diesem Kurs wollen wir Möglichkeiten kennenlernen, welche uns dabei helfen unsere Faszien gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken.

### 143SZ1 Scheßlitz

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 25.09.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
- ausgebucht -  
Gabi Fehre-Stolz **51,- €**

## Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit pfiffigen Schritt-kombinationen 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.

### 143T11X Stackendorf

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 30.09.2025

Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Buttenheim  
Ellen Niersberger **51,- €**

## STRONG Nation®

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation-Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, Trainingskleidung, Handtuch, Gymnastik- oder Iso-matte, evtl. Fitnesshandschuhe und Getränk.

### 149ST2 Stegaurach

13 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 01.10.2025

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach  
Hochintensives Intervalltraining (HIIT)  
Melanie Seeberger **45,40 €**

### 149SZ3 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr  
ab 01.10.2025

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz  
Stefanie Wunner **51,- €**

Besuchen Sie  
uns doch einmal  
auf Facebook

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



## Gesundheit und Fitness

### Bauch-Beine-Po

#### Bauch, Beine, Po

Bei diesem Kurs trainieren wir Bauch, Beine und Po. Zwischendrin sorgen wir mit Stretching für die Entspannung unserer Muskeln und des ganzen Körpers. Geeignet für jeden, der ein kleines Training in seinen Alltag einbauen möchte, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

##### **130BG1 Burgellern**

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 10.10.2025  
Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a,  
Scheßlitz-Burgellern  
Michaela Rümmer **34,- €**

##### **130BI1 Bischberg**

13 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holstein-  
weg über Feuerwehr, Bischberg  
Sandra Deuber **44,20 €**

##### **130LD1 Litzendorf**

12 x montags, 9:30-10:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
Dagmar Schön Müller **40,80 €**

##### **130MU1 Mühlendorf**

15 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 02.10.2025  
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,  
Stegaurach-Mühlendorf  
Christine Neumann **51,- €**

##### **130SS1 Seußling**

13 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 06.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.  
27, Altendorf-Seußling  
Désirée Dümmel **44,20 €**

##### **130WA1 Walsdorf**

17 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 24.09.2025  
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf  
- ausgebucht -  
Roswitha Ziegler **57,80 €**

### Aerobic

#### Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Ausdauer-Fitnesstraining mit Musik, das mit einer höhenverstellbaren Plattform, dem Step, durchgeführt wird. Die Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining sorgt durch Schrittkombinationen und gleichzeitige Armarbeit für eine hohe Pulsfrequenz und macht dabei eine Menge Spaß.

##### **146BN1 Baunach**

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 23.09.2025  
Kleine Aula, Grund- und Mittelschule, Bastei-  
straße 8-10, Baunach  
Kurs 1  
Barbara Krause **51,- €**

##### **146BN2 Baunach**

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 24.09.2025  
Kleine Aula, Grund- und Mittelschule, Bastei-  
straße 8-10, Baunach  
Kurs 2  
Barbara Krause **51,- €**

##### **146FR1 Frensdorf**

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
 St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf  
und Bauch, Beine, Po  
Sandra Deuber **54,- €**

##### **146PE1 Pettstadt**

15 x sonntags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 28.09.2025  
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
u. Bauch, Beine, Po; für Fortgeschrittene!  
Ricarda Knippen **51,- €**

##### **146TF1 Tiefenellern**

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 01.10.2025  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-  
zendorf-Tiefenellern  
Monika Nieberlein **51,- €**



## Kick-Box-Aerobic

Aus Teilen der Aerobic und des Boxens wurde eine neue Fitnessart zusammengestellt, die sämtliche Muskelpartien des Körpers trainiert und formt. Die Bewegungen verlaufen zügig und konstant.

### 138GD1 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 25.09.2025

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Kurs 1

Rainer Kaiser **69,- €**

### 138GD2 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 19:35-20:35 Uhr  
ab 25.09.2025

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Kurs 2

Rainer Kaiser **69,- €**

## Dance-Aerobic

Ausdauer- und Koordinationstraining, für Anfänger geeignet!

### 131HA1 Hallstadt

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 10.10.2025

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

- ausgebucht -

MirJam Kaiser **34,- €**

## Pilates

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden durch die Übungen angesprochen. Das Train-

ning umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte und bequeme Kleidung.

### 125BH1 Buttenheim

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 01.10.2025

Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Martina Trende **51,- €**

### 125KE1 Kemmern

12 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr  
ab 02.10.2025

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Swetlana Artes **60,- €**

### 125LD2 Litzendorf

5 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 16.09.2025

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf -ausgebucht- mit Rückenfit

Veronika Eberlein **17,- €**

### 125LD3 Litzendorf

5 x donnerstags, 9:30-10:30 Uhr  
ab 02.10.2025

♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzend.-Schammelsdorf mit Rückenfit

Veronika Eberlein **17,- €**

### 125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr  
ab 30.09.2025

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

Kurs 1; Haltungsschulung; nur für Frauen

Silke Kallies **51,- €**

### 125ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:10-19:10 Uhr  
ab 30.09.2025

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

Kurs 2; Haltungsschulung; nur für Frauen;

Silke Kallies **51,- €**



## Gesundheit und Fitness

### 125RA1 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr  
ab 02.10.2025  
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,  
Rattelsdorf  
für Anfänger\*innen - ausgebucht -  
Cornelia Geiling **65,63 €**

### 125RA2 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr  
ab 02.10.2025  
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,  
Rattelsdorf  
für Fortgeschrittene - ausgebucht -  
Cornelia Geiling **65,63 €**

### 125TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 18.09.2025  
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-  
zendorf-Tiefenellern  
Veronika Eberlein **34,- €**

### 125WA1 Walsdorf

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg  
9, Walsdorf  
für Fortgeschrittene - zzgl. 5,- € Miete bar vor  
Ort, Anmeldung über Warteliste  
Carola Kempf **34,- €**

### 125WA2 Walsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg  
9, Walsdorf  
für Fortgeschrittene - zzgl. 5,- € Miete bar vor  
Ort - Anmeldung über Warteliste  
Carola Kempf **34,- €**

## Pilates und Faszientraining

### 125FR1 Frensdorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf  
Kurs 1  
Gerlinde Ohlmann **41,50 €**

### 125FR2 Frensdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf  
Kurs 2 - ausgebucht -  
Gerlinde Ohlmann **41,50 €**

## Piloxing®

PILOXING® ist ein aufregendes Fitnessprogramm, das das Beste aus Pilates, Boxen und Tanz in einem energiereichen Intervalltraining vereint.

PILOXING® nutzt modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und integriert Formate wie Intervall- und Barfußtraining, um maximale Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu steigern.

Zusätzlich zu den Pilates- und Boxbewegungen beinhaltet die Übung die Verwendung von Gewichtshandschuhen, die das Training ergänzen, indem sie die Arme straffen und die Herz-Kreislauf-Gesundheit maximieren.

PILOXING® verbindet auf einzigartige Weise die Kraft, Geschwindigkeit und Beweglichkeit des Boxens mit der gezielten Formung und Flexibilität von Pilates, was zusammen ein muskelaufbauendes Training ermöglicht.

### 143GZ1 Gunzendorf

10 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 01.10.2025  
FSG/DJK Gunzendorf, Am Bach 8, Buttenheim  
Maria Peter **59,- €**

## 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 13.10.2025  
Halle 1, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach  
Rainer Kaiser **51,- €**



## Gymnastik für Frauen

### Gymnastik für Frauen

Für alle Frauen, die ihre körperliche Fitness aufbauen und erhalten wollen. Schwungvolle, rüchenschonende Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

#### 131BG1 Burgellern

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a,  
Scheßlitz-Burgellern  
Karin Berthold **51,- €**

#### 131HI1 Hirschaid

15 x mittwochs, 17:55-18:55 Uhr  
ab 01.10.2025  
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,  
Hirschaid  
Ingrid Pamperl **51,- €**

#### 131MK1X Melkendorf

10 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
ab 24.09.2025  
Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Haupt-  
str. 20, Litzendorf-Melkendorf  
Anmeldung nur online möglich  
Claudia Schmittner **0,- €**

#### 131SC1X Staffelbach

Di.-Mi. jeweils 19:30-20:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-  
bach  
Roswitha Ziegler **54,40 €**

#### 131TU1 Trunstadt

15 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,  
Viereth-Trunstadt  
55plus - ausgebucht - evtl. Anmeldung über  
die Außenstelle möglich  
Petra Lamprecht **51,- €**

#### 131ZT1 Zettmannsdorf

15 x freitags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 19.09.2025  
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schön-  
brunn  
Lydia Knauer **51,- €**

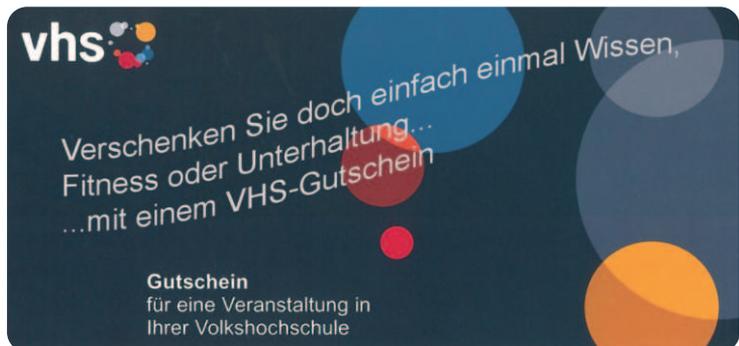
## Gymnastik für Männer

### 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 01.10.2025  
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-  
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-  
dorf  
Roland Schirling **51,- €**





## 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 29.09.2025

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf  
Katharina Sitzmann **51,- €**

#### 133BI1 Bischberg

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg  
Wilma Ziegler **51,- €**

#### 133BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
ab 24.09.2025

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 1  
Gisela Ottenschläger **51,- €**

#### 133BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr  
ab 24.09.2025

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach  
Kurs 2  
Gisela Ottenschläger **51,- €**

#### 133HI1 Hirschaid

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 29.09.2025

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid  
Katharina Sitzmann **51,- €**

#### 133HI2 Hirschaid

16 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr  
ab 02.10.2025

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid  
-ausgebucht-  
Ingrid Pamperl **54,40 €**

#### 133RO1 Röbersdorf

18 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr  
ab 02.10.2025

Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf  
Hilde Löhrr **61,20 €**

#### 133SH1 Steppach

15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 26.09.2025

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach  
- ausgebucht -  
Gisela Ottenschläger **51,- €**

#### 133SH2 Steppach

15 x freitags, 11:00-12:00 Uhr  
ab 26.09.2025

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Pommersfelden-Steppach  
- ausgebucht -  
Gisela Ottenschläger **51,- €**

#### 133TU1 Trunstadt

15 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr  
ab 30.09.2025

Großer Saal, Gemeinschaftshaus, Schulstr. 2, Viereth-Trunstadt  
Claudia Heil **51,- €**

#### 133WA1 Walsdorf

11 x montags, 8:45-9:45 Uhr  
ab 29.09.2025

Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf  
"Fit in den Morgen"  
Renate Schlichting **37,40 €**

#### 133WA2 Walsdorf

11 x montags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 29.09.2025

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf  
Stuhlgymnastik  
Renate Schlichting **37,40 €**

### Sturzprophylaxe

Sicher stehen und gehen - in jedem Alter!  
Wenn ältere Menschen stürzen - sei es daheim oder unterwegs - folgen oft Krankenhausaufenthalte, Schmerzen und dauerhafte Mobilitätseinschränkungen. Hier können einfache Übungen mit Spaß in der Gemeinschaft vorbeugen.



## 133BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 22.09.2025

♿ Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach

Sicher, aktiv und mobil bis ins hohe Alter! Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221; zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort  
Eleonore Hölzlein

## Yoga für Ältere



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*

Yoga kann jeder üben - dieser Kurs richtet sich speziell an Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Sanfte Asanas sowie Atem- und Entspannungsübungen werden sitzend auf dem Stuhl und stehend neben dem Stuhl praktiziert.

Bitte zum Kurs mitbringen falls schon vorhanden: Rutschfeste Matte, Yogaklötze.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.

Anmeldung und Bezahlung direkt vor Ort (Kursgebühr pro Termin: 5€)

Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur stattfinden kann, wenn mindestens 6 Personen am Kurs teilnehmen.

## 121HE3 Heiligenstadt

10 x donnerstags, 10:30-12:00 Uhr  
ab 02.10.2025

MGZ Heiligenstadt, Malteser Gesundheitszentrum Heiligenstadt, Marktplatz 21, Heiligenstadt

Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen - Anmeldung und Bezahlung bar vor Ort

Simone Horn

50,- €

## Sitzgymnastik für Senior\*innen

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Sport das Wohlbefinden und kann helfen, psychische Erkrankungen zu verhindern. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper allerdings ab. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll - hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

## 128LT2 Lauter

12 x montags, 10:30-11:15 Uhr  
ab 22.09.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Stärkende Übungen im Sitzen  
Angela Klein

30,- €

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



## Gesundes Bewegen für Senior\*innen

Gezielte Gymnastik, Konditions-, Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Dieses Angebot ermöglicht Ihnen, die eigene Bewegung bei Alltagsaktivitäten wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die so entstehende höhere Bewegungsqualität und Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung sowie auf alle Lern- und Denkprozesse aus. Die Übungen sind geeignet zum Vorbeugen von Beschwerden und Erkrankungen, gegen Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur und gegen erworbene Haltungsfehler. Die Teilnehmenden dürfen sich nicht im Krankenstand befinden. Schwerpunkt ist Prävention. Bei akuten Beschwerden nur nach Absprache mit dem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe oder rutschfeste dicke Socken und ein Handtuch

### 133PE1 Pettstadt

15 x mittwochs, 9:15-10:15 Uhr  
ab 01.10.2025

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
"Locker vom Hocker"

Anke Förtsch

51,- €

### 133PE2 Pettstadt

15 x mittwochs, 10:30-11:30 Uhr  
ab 01.10.2025

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
"Locker vom Hocker"

Anke Förtsch

51,- €

## Sport 65 plus - Seniorengymnastik

Regelmäßige Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt Muskeln, regt das Gehirn an, stärkt das Immunsystem und schützt den gesamten Organismus vor Krankheiten und Altersgebrechen.

Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

### 133SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 16:45-17:45 Uhr  
ab 23.09.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Gabi Fehre-Stolz

51,- €

## Fitness für Kopf und Körper

### Fit von Kopf bis Zeh

Wir bieten kleine und einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder Gehen je nach persönlicher Bewegungsmöglichkeit. Schwerpunkt ist das gezielte Training von motorischen Leistungen, die für Alltagsbewegungen relevant sind und die Sturzgefahr reduzieren. Über spezielle Übungen können Alltagsmobilität und damit Lebensqualität verbessert werden. Psychische Befindlichkeiten und zum Teil auch geistige Leistung können durch das Training positiv beeinflusst werden. Das Angebot ist offen für alle Menschen, die ihren Kopf und Körper fit halten wollen. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben wollen, ohne jedoch sportliche Höchstleistungen anzustreben.

### 133KE1 Kemmern

10 x dienstags, 14:00-15:00 Uhr  
ab 30.09.2025

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Monika Albrecht

10,- €

### 133KE2 Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr  
ab 30.09.2025

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Monika Albrecht

10,- €

## Bewegung für die grauen Zellen

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Reaktionsaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: Wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben!

### 143PE2 Pettstadt

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr  
ab 25.09.2025

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
Christine Schoierer

51,- €



## Gymnastik für Eltern/Kind

### Eltern-Kind-Turnen

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Dabei lernen sie - gemeinsam mit einem Elternteil, ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

Sollte keine Altersangabe aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Außenstelle. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

#### 137BU1 Burgebrach

10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 26.09.2025  
Halle 3, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach  
Alter: 2 - 4 Jahre  
Karin Reus **34,- €**

#### 137GU1 Gundelsheim

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 16.10.2025  
Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim  
2-3 Jahre  
Maria Tadda **51,- €**

#### 137KE1 Kemmern

15 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
 Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern  
Alter: 2 - 4 Jahre  
Katrin Gunzelmann **51,- €**

#### 137KE2 Kemmern

15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
 Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern  
Alter: 2 - 4 Jahre  
Katrin Gunzelmann **51,- €**

#### 137PE1 Pettstadt

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 1,5 - 3 Jahre  
Ilona Schmitt **51,- €**

#### 137PE2 Pettstadt

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 2,5 - 4,5 Jahre  
Ilona Schmitt **51,- €**

### Babyturnen

Wir sind die "Pampersrocker", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch und unterbewusst lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

#### 137FR2 Frensdorf

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 29.09.2025  
 Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
- ausgebucht - Alter: ab 2 Jahre - mit einem Elternteil - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Karin Raabe **34,- €**

#### 137FR7 Frensdorf

10 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr  
ab 01.10.2025  
 Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
- ausgebucht - Alter: 1 - 3 Jahre - mit einem Elternteil - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Karin Raabe **34,- €**

## Kontakt zu uns:

Tel. 0951-85760

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

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

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



### Turnmäuse

Wir werden immer größer...und schneller und wollen immer mehr entdecken!

Hier könnt ihr toben, turnen, singen, spielen. Wir bauen Höhlen, Rutschen, schlagen Purzelbäume und vieles mehr...

Wenn Sie Lust haben, mit Ihren Kids aktiv zu sein, dann sind Sie hier richtig!

#### 137FR3 Frensdorf

10 x montags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 29.09.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Alter: ab 3 Jahren - mit einem Elternteil - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Karin Raabe **34,- €**

#### 137FR4 Frensdorf

10 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 30.09.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Alter: 3 - 6 Jahre - mit einem Elternteil - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Karin Raabe **34,- €**

#### 137FR5 Frensdorf

10 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 02.10.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil - ausgebucht - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Karin Raabe **34,- €**

### Turnkids

Wir werden immer größer...und schneller und wollen immer mehr entdecken!

Hier könnt ihr toben, turnen, singen, spielen. Wir bauen Höhlen, Rutschen, schlagen Purzelbäume und vieles mehr...

Wenn Sie Lust haben, mit Ihren Kids aktiv zu sein, dann sind Sie hier richtig!

#### 137FR6 Frensdorf

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 02.10.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Alter: ab 5 Jahre - mit einem Elternteil - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Karin Raabe **34,- €**

### Parkour und Bewegung für Kids mit einem Elternteil

#### 137FR8 Frensdorf

10 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr  
ab 01.10.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf  
Alter: 3 - 4 Jahre, mit einem Elternteil - evtl. Anmeldung über die Außenstelle möglich - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineausschreibung  
Karin Raabe **40,80 €**

### Turnzwerge

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Dabei lernen sie - gemeinsam mit einem Elternteil, ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

Sollte keine Altersangabe aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Außenstelle. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

#### 137RE1 Reckendorf

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr  
ab 22.09.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf  
Alter: 2 - 4 Jahre  
Jutta Eva Schmidt **34,- €**

#### 137RE2 Reckendorf

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr  
ab 22.09.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf  
Alter: 2 - 4 Jahre  
Jutta Eva Schmidt **34,- €**



## Gymnastik/Turnen für Kinder

### Aktive Mädels: vom Purzelbaum zur Flugrolle

#### 134FR1 Frensdorf

10 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 30.09.2025

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf für Mädchen ab 7 - Termine und Ort unter Vorbehalt, bitte beachten Sie unsere Onlineaus-schreibung  
Karin Raabe

34,- €

### Spiel und Bewegung für Kinder

#### 134HA1 Hallstadt

10 x freitags, 15:45-16:45 Uhr  
ab 10.10.2025

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins  
Alter: 4-6 Jahre  
MirJam Kaiser

40,80 €

### Freies Turnen für Kinder

#### 134PE1 Pettstadt

16 x freitags, 14:00-15:00 Uhr  
ab 10.10.2025

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 4 - 7 Jahre  
Michaela Kaiser, Maria Pflaum

54,40 €

#### 134PE2 Pettstadt

16 x freitags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 10.10.2025

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 4 - 7 Jahre  
Michaela Kaiser, Maria Pflaum

54,40 €

### Sensi.skills Kids

In diesem Kurs dreht sich alles um Bewegung, Spiel und jede Menge Spaß!

Mit abwechslungsreichen Übungen zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit wird nicht nur der Körper trainiert, sondern auch die Wahrnehmung für den eigenen Körper geschult.

Ob bei Laufspielen, kleinen Team-Wettkämpfen oder spannenden Hindernisparcours - hier kommt garantiert keine Langeweile auf. Die Kinder lernen, aufeinander Rücksicht zu nehmen, sich gegenseitig zu unterstützen und ihre Stärken in der Gruppe einzubringen.

Der Kurs eignet sich ideal für Kinder, die sich gerne bewegen und ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten auf kreative Weise verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen Spaß an der Bewegung und das positive Erleben von Gemeinschaft.

Zielgruppe: Kinder im Alter von 5-7

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, etwas zu trinken

#### 134PE3 Pettstadt

12 x montags, 14:30-15:15 Uhr  
ab 06.10.2025

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 5-7 Jahre  
Christa Schulze

30,- €

#### 134PE4 Pettstadt

12 x montags, 15:15-16:15 Uhr  
ab 06.10.2025

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt  
Alter: 8-10 Jahre  
Christa Schulze

40,80 €



## Turnen für Kinder

In verschiedenen Spiel- und Bewegungsformen wird die ganzheitliche körperliche Fitness (Ausdauer und Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit) sowie Fairness und Teamgeist gefordert und gefördert. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Spielen.

### 134RE1 Reckendorf

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 25.09.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug **51,- €**

### 134RE2 Reckendorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr  
ab 25.09.2025

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug **51,- €**

## Selbstverteidigung

## Ju-Jitsu für Kinder

Ju Jitsu bedeutet die sanfte Kunst oder die nachgebende Technik. Es ist eine waffenlose Selbstverteidigung.

Die Verteidigung erfolgt durch Schlag- Hebel-, Wurftechniken. Es wird nicht Kraft gegen Kraft sondern es wird nach dem Prinzip „ Siegen durch Nachgeben“ gearbeitet.

Ju Jitsu ist ein flexibles und sich anpassendes Selbstverteidigungssystem.  
Für Kinder von 6 -12 Jahren.

### 139BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 06.10.2025

♿ Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Selbstverteidigung für Kinder; Alter: 6-12 Jahre  
Harald Mehnert **34,- €**

## Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Gegen ein Gefühl der Unsicherheit in der Tiefgarage oder wenn Sie abends allein unterwegs sind. Dafür üben Sie in diesem Kurs wirksame Techniken zur Selbstverteidigung ein, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Die Praxis steht im Mittelpunkt und es wird viele Möglichkeiten geben, verschiedene unkomplizierte Techniken auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Sportsocken.

### 145GU1 Gundelsheim

2 x samstags, 9:30-11:30 Uhr  
ab 15.11.2025

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

Dietmar Frankenberger **13,60 €**

### 145GU2 Gundelsheim

2 x samstags, 9:30-11:30 Uhr  
ab 10.01.2026

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

Dietmar Frankenberger **13,60 €**

## Kung Fu

Unter Kung Fu versteht man die Entwicklung einer Kraft/Fähigkeit (Kung) durch intensives und langes Üben (Fu). In diesem Kurs wird in Formenübungen (Erlernen von speziellen Körperbewegungen, die aneinandergereiht werden), Partnerübungen sowie Selbstverteidigungsübungen den Lernenden beigebracht, wie man sich immer wieder beim Üben entspannt - auch im „noch-nicht-können“, loslassen von Selbstzweifeln, Erhöhung der Aufmerksamkeit/Bewusstseinspräsenz, Fähigkeit zur ständigen

Veränderung, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin sowie die Freude am Tun.

### 145ST1 Stegaurach

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 29.09.2025

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen

für Kinder - Alter: 5 - 7 Jahre  
Natascha Höpfler **51,- €**



## 145ST2 Stegaurach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 30.09.2025  
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen  
für Kinder - Alter: 8 - 12 Jahre  
Natascha Höpfler

**51,- €**

## 145ST3 Stegaurach

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr  
ab 29.09.2025  
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen  
Teenager und Erwachsene  
Natascha Höpfler

**51,- €**

## Schwimmen

## Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen

Nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben. **BITTE BEACHTEN:** Für Kinder über 6 Jahren wird zusätzlich eine Eintrittsgebühr von 2,25 € / pro Kurstermin abgebucht.

### 154BN1 Baunach

10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr  
ab 24.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 1; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson  
Peter Hiller

**61,- €**

### 154BN11 Baunach

10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr  
ab 07.01.2026  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 1; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson  
Peter Hiller

**83,50 €**

### 154BN2 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr  
ab 24.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 2; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson  
Peter Hiller

**61,- €**

### 154BN21 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr  
ab 07.01.2026  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 2; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson  
Peter Hiller

**83,50 €**

### 154BN3 Baunach

14 x freitags, 14:00-14:45 Uhr  
ab 26.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 1; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson  
Peter Hiller

**85,40 €**

### 154BN4 Baunach

14 x freitags, 15:00-15:45 Uhr  
ab 26.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
Kurs 1; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson  
Peter Hiller

**85,40 €**



## Gesundheit und Fitness

### Wassergymnastik

#### Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

##### 152BN1 Baunach

15 x freitags, 16:00-16:45 Uhr  
ab 26.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
inkl. Eintritt  
Peter Hiller **78,- €**

##### 152BN2 Baunach

15 x freitags, 17:00-17:45 Uhr  
ab 26.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach  
inkl. Eintritt  
Peter Hiller **78,- €**

##### 152BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr  
ab 02.10.2025  
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Lydia Knauer **37,50 €**

##### 152MO1 Mönchsambach

17 x dienstags, 19:00-19:45 Uhr  
ab 23.09.2025  
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Lydia Knauer **42,50 €**

##### 152MO2 Mönchsambach

17 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr  
ab 23.09.2025  
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort  
Lydia Knauer **42,50 €**

##### 152TG1 Tütschengereuth

15 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr  
ab 01.10.2025  
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
- ausgebucht -  
Lydia Knauer **37,50 €**

### Aquafitness

#### Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät angeboten wird. Durch Aquafitness werden Kraft, Beweglichkeit sowie Ausdauer gesteigert und Entspannung gefördert. Wasserauftrieb und -widerstand fördern Muskelkraft und Ausdauer und entlasten die Gelenke.

##### 153BI1 Bischberg

15 x montags, 16:30-17:15 Uhr  
ab 29.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)  
Sandra Baum **37,50 €**

##### 153BI2 Bischberg

15 x montags, 17:25-18:10 Uhr  
ab 29.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)  
Sandra Baum **37,50 €**

##### 153BI3 Bischberg

15 x montags, 18:20-19:05 Uhr  
ab 29.09.2025  
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)  
Sandra Baum **37,50 €**

##### 153BI4 Bischberg

12 x mittwochs, 18:00-18:45 Uhr  
ab 24.09.2025  
Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg  
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)  
Rainer Hümmer **30,- €**



## 153BI5 Bischberg

12 x mittwochs, 18:55-19:40 Uhr  
ab 24.09.2025

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)

Rainer Hümmer **30,- €**

## 153BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 13.10.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
Kurs 1; im Flachwasser; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -

Angelika Müller **51,- €**

## 153BU2 Burgebrach

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 13.10.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
Kurs 2; im Flachwasser, zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -

Angelika Müller **51,- €**

## 153BU3 Burgebrach

15 x samstags, 7:30-8:30 Uhr  
ab 11.10.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -

Angelika Müller **51,- €**

## 153BU4 Burgebrach

15 x samstags, 8:45-9:45 Uhr  
ab 11.10.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -

Angelika Müller **51,- €**

## 153BU5 Burgebrach

15 x samstags, 10:00-11:00 Uhr  
ab 11.10.2025

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach  
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -

Angelika Müller **51,- €**

## Tänzerische Bewegung

### Latin Dance

## Latindance für Kids

bitte Getränk mitbringen

### 149BN1 Baunach

10 x montags, 16:15-17:15 Uhr  
ab 06.10.2025

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus,  
Überkumstraße 17, Baunach

Alter: 6- 8 Jahre

Marina Justus **34,- €**

## Zumba

Lateinamerikanische und internationale Musik bilden eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining integriert, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Für Zumba®Fitness muss man nicht tanzen können, man bewegt sich zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wichtigste ist der Spaß dabei.

### 149BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
ab 17.09.2025

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus,  
Überkumstraße 17, Baunach

- ausgebucht -

Elizabeth Bergmann **51,- €**

**Eintrittskosten  
werden, sofern  
nichts anderes  
angegeben ist,  
separat erhoben**



## Gesundheit und Fitness

### 149BN4 Baunach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr  
ab 15.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-  
traße 17, Baunach  
Elizabeth Bergmann

51,- €

### 149HD1 Herrnsdorf

15 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr  
ab 02.10.2025  
Gemeinschaftshaus, Gemeinschaftshaus, Am  
Anger 5, Frensdorf - Herrnsdorf  
Iris Frauenknecht-Rössert

51,- €

### 149LD2 Litzendorf

17 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
ab 25.09.2025  
Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf  
Kathrin Hummel

57,80 €

### 149MK1 Melkendorf

15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 23.09.2025  
Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Haupt-  
str. 20, Litzendorf-Melkendorf  
- ausgebucht -  
Kathrin Hummel

51,- €

### 149SA1 Sassanfahrt

8 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 17.09.2025  
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,  
Hirschaid-Sassanfahrt  
- ausgebucht -  
Christine Stühler

27,20 €

### 149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 30.09.2025  
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach  
Jana Harrison

52,20 €

### 149ST3 Stegaurach

13 x mittwochs, 19:45-20:45 Uhr  
ab 01.10.2025  
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach  
Melanie Seeberger

45,40 €

### 149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:15-19:15 Uhr  
ab 30.09.2025  
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,  
Scheßlitz  
Stefanie Wunner

51,- €

## Latin Dance Workout

Das Latino-Lebensgefühl inspiriert das Tanz- und Fitnessprogramm mit amerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Mit dieser Kombination ergibt sich ein sehr effektives Fitnessprogramm. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Für den Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

### 150BN2 Baunach

10 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 30.09.2025  
Sportraum, Bürgerhaus, Überkumstr. 17, Bau-  
nach  
Bettina Oppelt

34,- €

### 150HI1 Hirschaid

8 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr  
ab 24.09.2025  
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,  
Hirschaid  
Barbara Büttel

27,20 €

## Zumba Gold

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenkegeschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold® ist die gemäßigte Variante des Tanzfitnessprogramm Zumba®. Zumba Gold® wurde speziell für Jungegebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

### 149LT1 Lauter

8 x freitags, 17:00-18:00 Uhr  
ab 10.10.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
Ana Lucia Meusinger

27,20 €



## Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

### 150LT1 Lauter

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr  
ab 06.10.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter

empfohlenes Alter: 6-8 Jahre

Melanie Falchi

34,- €

### 150LT3 Lauter

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr  
ab 06.10.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter

empfohlenes Alter: 3 - 5 Jahre

Melanie Falchi

34,- €

## Spiel/Tanz für Kinder

## Latin Pop für Teenies / Hip Hop

### 150LT2 Lauter

8 x samstags, 9:30-10:30 Uhr  
ab 11.10.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter

Ana Lucia Meusinger

27,20 €

## Tanz und Fitness für Teens

Du hast Lust zu tanzen und liebst Musik und möchtest einfache, tolle Choreographien aus Grundschritten von Hip Hop, Jazz, Ballett, Aerobic lernen? Wir starten mit einem Warm up und beenden die Stunde mit Kräftigung und ausgiebigen Dehnungen - eben alles, was man als Tänzer\*in so braucht. Egal ob du schon bisschen Erfahrung hast oder dich bisher noch nie auf den Dancefloor getraut hast - SHiNE ist genau das richtige für alle, die Lust auf Tanzen, Musik, Sport und Spaß haben.

### 134PE5 Pettstadt

12 x freitags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 10.10.2025

♿. Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

Sabine Michel

40,80 €

## Sonstiges

## Dance-fit, Ladys only, Tanzkurs 2

Dance-fit ist ein Solotanzkurs in der Gruppe zu lateinamerikanischen Rhythmen. In diesem Kurs werden Basics in den lateinamerikanischen Tänzen getanzt und geübt. Es werden Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive gelehrt. Bewegung, Körperhaltung, Rhythmus, Energie und vor allem Spaß stehen im Vordergrund!

### 150WA2 Walsdorf

8 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
ab 01.10.2025

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf

zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort

Carola Kempf

27,20 €

## Gymnastik

## Organgymnastik

Unter Organgymnastik verstehen wir besondere Haltungs-, Bewegungs- und Dehnübungen, die Kraft und Umfang der Atmung nachhaltig verbessern sollen.

### 171BI1 Bischberg

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
ab 01.10.2025

Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg

Kurs 1 - ausgebucht -

Elke Heymann

51,- €



## Gesundheit und Fitness

### 171BI2 Bischberg

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
ab 01.10.2025

Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg  
Kurs 2 - ausgebucht -  
Elke Heymann

51,- €

### Gymnastik - 60 plus

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

### 133BU3 Burgebrach

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 29.09.2025

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach  
Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung  
Iris Frauenknecht-Rössert

54,50 €

### Dehnen und Stretchen

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

### 170ME2 Memmelsdorf

10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr  
ab 30.09.2025

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

34,- €

### Ernährung

### Kochen

### Backen

### "Urrädla" backen

#### 919BH1 Buttenheim

Di., 28.10.2025, 18:00-21:00 Uhr  
Sitzungssaal, Feuerwehrgerätehaus, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
zzgl. 5 - 10 € Materialkosten bar vor Ort  
Christine Bickel

12,80 €

### Allgemeines

### Wildgerichte

#### 923TF1 Tiefenellern

Mi., 22.10.2025, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern  
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner

12,80 €

### Genießer-Buffer

Machen Sie es sich mit Ihren Liebsten zu Hause so richtig gemütlich mit herbstlichen Zutaten in einem Buffet aus Kürbis, Kartoffeln, Pilzen, Wild und Nüssen. Wir kochen heimische Tapas: Kartoffel-Quiche, Cassoulet nach Jäger Art, Nuss-Schokoladen-Mousse.  
Bitte mitbringen: Getränk, Restebehälter.

#### 921ZA1 Zapfendorf

Di., 28.10.2025, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf  
zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner

12,80 €



## Alpenküche mit Kohl

Kulinarische Grüße aus den Bergen: Wenn die kalte Jahreszeit naht, ist die Aussicht auf Deftiges mit Kohl verlockend. Das Gemüse ist vielseitig einsetzbar und steckt voller Vitamine. Wir kochen Krautwickel in Tomatensugo, Allgäuer Krautkrapfen, Gerösteten Rosenkohl und mehr.

Bitte mitbringen: Getränk, Restebehälter.

### 921ZA2 Zapfendorf

Di., 27.01.2026, 18:30-21:30 Uhr  
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf  
zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort  
Monika Gerner

**12,80 €**

## Internationale Küche

### Indische Küche

Die indische Küche ist in aller Welt für ihre Curries bekannt. Diese sind zwar vielfältig und gut, doch die Küche Indiens hat viel mehr zu bieten mit ihren unterschiedlichen Aromen, Geschmacksrichtungen und Farbspielen. Wir kochen verschiedene Gerichte, lernen regionale Unterschiede kennen, probieren traditionelle Speisen und erfahren, was die moderne indische Küche für uns bereithält. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, evtl. Schürze und Getränk.

### 923BR1 Breitengüßbach

Mi., 24.09.2025, 18:00-21:45 Uhr  
♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
mit Fleisch: Menü 4 - Teil II; inkl. 10,- € Materialkosten  
Roma Pohl

**27,95 €**

### 923BR2 Breitengüßbach

Mi., 12.11.2025, 18:00-21:45 Uhr  
♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
vegetarisch: Kalkutta- Menü 3; inkl. 10,- € Materialkosten  
Roma Pohl

**27,95 €**

### 923HA1 Hallstadt

Do., 09.10.2025, 18:00-21:45 Uhr  
♿ Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
vegetarisch: Madras Menü 2; inkl. 10,- € Materialkosten  
Roma Pohl

**27,95 €**

### 923HA2 Hallstadt

Do., 27.11.2025, 18:00-21:15 Uhr  
♿ Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
mit Fleisch: Teil V, Menü 2; inkl. 10,- € Materialkosten  
Roma Pohl

**27,95 €**

### 923SZ1 Scheßlitz

Do., 20.11.2025, 18:00-21:45 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
vegetarisch: Delhi Menü 5; inkl. 10,- € Materialkosten  
Roma Pohl

**27,95 €**

### 923SZ2 Scheßlitz

Do., 04.12.2025, 18:00-21:45 Uhr  
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
mit Fleisch: Teil IV, Menü 1; inkl. 10,- € Materialkosten  
Roma Pohl

**27,95 €**

**Materialkosten  
werden, sofern  
nichts anderes  
angegeben ist,  
separat erhoben.**



### Koreanische Küche

Wir kochen koreanisch! Als Besonderheit der koreanischen Küche ist auf jeden Fall Kimchi zu nennen, das es in dieser Form nur in Korea gibt und bei keinem Mahl fehlen darf. Die Koreanische Küche ist raffiniert, geschmacksvoll und abwechslungsreich und auch bekannt für Bibimbap, Gochujang- Nudeln, Bulgogi und Reis.

Bitte Materialgeld (12 Euro) und Restebehälter mitbringen.

#### 923BR3 Breitengüßbach

Di., 20.01.2026, 18:30-21:30 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort

Monika Gerner

12,80 €

### Süßes und Desserts

### Schokolade selbst gemacht

Wir machen unsere eigene Schokolade ohne Zucker und verwenden dazu leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besondere Wünsche gern mitbringen!

Bitte mitbringen: Backunterlage; Teigschaber; Geschirrtuch; Holzkochlöffel; leere Dosen, um die Schokolade mizunehmen.

#### 921BH1 Buttenheim

Fr., 14.11.2025, 17:00-20:00 Uhr

Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim

ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Heidi Reinhardt

12,80 €

#### 921BR1 Breitengüßbach

Di., 18.11.2025, 17:30-20:30 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Heidi Reinhardt

12,80 €

### Getränke

### Cocktailkurs für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Ob fruchtig, spritzig oder alkoholfrei - in diesem Kurs lernen Sie, wie man im Handumdrehen köstliche Cocktails mixt. Ob Sie erste Schritte am Shaker wagen oder bereits Erfahrung mitbringen: Hier ist für alle etwas dabei. Auch alkoholfreie Varianten kommen nicht zu kurz - perfekt für jede Gelegenheit!

#### 926BR1 Breitengüßbach

Do., 27.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. Materialkosten

Tobias Sack

10,20 €

#### 926FH1 Frenshof

Do., 02.10.2025, 19:00-22:00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Dorfgemeinschaftshaus, Kappellenstraße 8, Frenshof bei Schönbrunn i.Steigerwald

zzgl. Miete 5€ in bar vor Ort + Materialkosten

Tobias Sack

10,20 €

### Körper und Gesundheit

### Naturheilkunde

### Immunstark! Kräuter bei Erkältung

Im Winter ist unser Immunsystem sehr belastet. Erfahren Sie, wie Sie es mit Pflanzenkraft optimal unterstützen und was Sie tun können, wenn es Sie doch erwischt hat. Gemeinsam stellen wir verschiedene Zubereitungen her: Immunkraft-Oxymel, Thymiantinktur, Schwitzes-raus-Teemischung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schneidbrett, Messer, Löffel, Schneebesen, Geschirrtuch, Schüssel, Schraubgläser: 100 ml, 250 ml, 500 ml



## 195BR2 Breitengüßbach

Mo., 05.01.2026, 18:00-21:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 15,-€ Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz **10,20 €**

## 195FH3 Frenshof

Do., 23.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Dorfgemeinschaftshaus, Kappellenstraße 8, Frenshof bei Schönbrenn i.Steigerwald

zzgl. 25,- € Materialkosten und 5€ Miete bar vor Ort

Stefanie Lunz **15,30 €**

## 195RE2 Reckendorf

Fr., 10.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

Mühlweg 2, Scheune, Mühlweg 2, Reckendorf

zzgl. 15,-€ Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz **10,20 €**

## Räuchern mit heimischen Kräutern

Nimm dir Zeit und lausche dem Duft heimischer Kräuter, Harze und Gewürze. Lerne, wie du richtig auf Kohle und Stövchen räucherst.

Bitte mitbringen: Stift und Notizblock, Getränk

Materialkosten: ca. 10€

## 195FH2 Frenshof

Do., 30.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

zzgl. 10,- Materialkosten bar vor Ort;genauer Ort in Frenshof wird noch bekannt gegeben

Stefanie Lunz **10,20 €**

## 195RE3 Reckendorf

Fr., 12.12.2025, 18:00-21:00 Uhr

Mühlweg 2, Scheune, Mühlweg 2, Reckendorf

zzgl. 10,- Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz **10,20 €**

## Kosmetik und Stil

### Naturkosmetik einfach und schnell

Hautcremes selbst herstellen klingt kompliziert und teuer. Ist es aber nicht. Gemeinsam stellen wir deine erste selbst gemixte Hautcreme her. Natürlich pflegend und herrlich duftend. Du erfährst außerdem, welche Öle und Fette für deinen Hauttyp ideal sind und wie deine Hautcreme länger hält.

## 195BR1 Breitengüßbach

Di., 30.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. Materialkosten 20,-€ bar vor Ort

Stefanie Lunz **10,20 €**

## 195FH1 Frenshof

Do., 16.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Dorfgemeinschaftshaus, Kappellenstraße 8, Frenshof bei Schönbrenn i.Steigerwald

zzgl. Materialkosten 25€ und Mietkosten 5€ bar vor Ort

Stefanie Lunz **10,20 €**

## 195RE1 Reckendorf

Fr., 26.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

Mühlweg 2, Scheune, Mühlweg 2, Reckendorf

zzgl. 20,-€ Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz **10,20 €**



### Make up your day - immer typgerecht geschminkt

Als Visagistin und Make-Up Artist zeige ich Ihnen die Tricks und Kniffe, die Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.

Bitte bringen Sie ein Haarband/reif und Standspiegel mit. Wenn möglich bitte ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten von 5,00 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

#### 950BH1 Buttenheim

Di., 11.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

zzgl. 5,50 € Materialkosten bar vor Ort

Heidrun Wokittel

10,20 €

### "Make it simple" - schnell, einfach & natürlich

Kurs 1: „Make it simple“ - schnell, einfach & natürlich

Teil 1 der Reihe „Make-up your days“ - auch einzeln buchbar

Das Blitzmake-up und die Augenbrauen sind die Schwerpunkte im ersten Kurs. Vorzüge hervorheben und einen strahlenden ebenmäßigen, frischen Teint zaubern. Augenbrauen richtig zupfen und definieren. Sie erfahren wie Rötungen und Pigmentflecke perfekt kaschiert werden und Sie ihre Augen zum Strahlen bringen mit einem monochromen Make-up. Das perfekte Make-up für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Ideal für Schminkeinsteigerinnen oder Wenigschminkerinnen.

Hinweis: Der Kurs ist Teil einer dreiteiligen Reihe, kann aber unabhängig besucht werden.

Bitte mitbringen: Haarband/-reif, Pinzette, Standspiegel. Möglichst ungeschminkt erscheinen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten: 5,00 € (vor Ort bei der Kursleiterin zu zahlen)

#### 950BH2 Buttenheim

Di., 07.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

zzgl. 5,00 € Materialkosten bar vor Ort

Heidrun Wokittel

15,30 €

### „Ladylike“ - gepflegt & elegant durch den Alltag

Kurs 2: „Ladylike“ - gepflegt & elegant durch den Alltag

Teil 2 der Reihe „Make-up your days“ - auch einzeln buchbar

Der zweite Teil der Reihe „Make-up your days“ widmet sich dem typgerechten Tages-Make-up - passend zu Kleidung, Anlass und Stimmung. Lernen Sie, wie Sie Lidschatten richtig auftragen, Schlupflider geschickt kaschieren und mit wenigen Mitteln einen gepflegten, eleganten Look kreieren. Für Frauen mit Lust auf stilvolle Natürlichkeit.

Der Kurs eignet sich ideal für Teilnehmerinnen aus dem ersten Teil oder für alle, die bereits erste Schminkerfahrung mitbringen.

Hinweis: Der Kurs ist Teil einer dreiteiligen Reihe, kann aber unabhängig besucht werden.

Bitte mitbringen: Haarband/-reif, Pinzette, Standspiegel. Möglichst ungeschminkt erscheinen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten: 5,00 € (vor Ort bei der Kursleiterin zu zahlen)

#### 950BH3 Buttenheim

Di., 14.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

Raum 1, Alte Schule, Prügelweg 4, Buttenheim

zzgl. 5,00 € Materialkosten bar vor Ort

Heidrun Wokittel

15,30 €

### „Best of“ - das Make-up für den großen Auftritt

Kurs 3: „Best of“ - das Make-up für den großen Auftritt

Teil 3 der Reihe „Make-up your days“ - auch einzeln buchbar

Endlich wissen, wie ein Abend-Make-up richtig geschminkt wird: Im dritten Teil der Kursreihe „Make-up your days“ dreht sich alles um den großen Auftritt. Ob Smokey Eyes oder klassisches Beauty-Make-up - Sie wählen Ihren Look.

Der Schwerpunkt liegt auf der Gesichtsvormessung inkl. persönlichem Schminkpass, damit Sie künftig typgerecht und sicher schminken können.

Zusätzlich lernen Sie Techniken aus dem Contouring-Bereich, das perfekte Lippen-Make-up sowie Profi-Tricks, um Ihr Make-up besonders haltbar zu machen. Auch die Frage „Welche Gesichtsform habe ich eigentlich?“ wird in die-



sem Kurs beantwortet.

Hinweis: Der Kurs ist Teil einer dreiteiligen Reihe, kann aber unabhängig besucht werden.

Bitte mitbringen: Haarband/-reif, Pinzette, Standspiegel. Möglichst ungeschminkt erscheinen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten: 5,00 € (vor Ort bei der Kursleiterin zu zahlen)

**950BH4 Buttenheim**

Di., 28.10.2025, 18:00-21:00 Uhr  
Raum 1, Alte Schule, Prügelsweg 4, Buttenheim  
zzgl. 5,00 € Materialkosten bar vor Ort  
Heidrun Wokittel **15,30 €**

**Farb-Beratung**

Wollten Sie schon immer wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Gewinnen Sie durch die Wahl Ihrer richtigen Farben an Ausstrahlung!

**950GU1 Gundelsheim**

Sa., 27.09.2025, 13:00-17:00 Uhr  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Kleingruppe (max. 6 Personen)  
Elfi Jung **20,40 €**

**Persönliche Stilberatung**

Lernen Sie sich in diesem Kurs selbst gut kennen, denn jede Frau kann toll aussehen, wenn sie ihre Vorzüge kennt. Sie lernen, wie Sie ohne viel Aufwand immer das richtige Outfit finden und vielseitig kombinieren können und wissen was Ihnen steht. Welche Rock- und Hosenlängen, Ausschnittsformen, Muster, Schnitte und Stoffe für Sie optimal sind. Sie erhalten Tipps zum sicheren Einkauf und wie Sie mit Accessoires Ihr Outfit komplettieren können.

Damit Sie sich in Ihrer Kleidung wohl fühlen und toll aussehen.

**950GU2 Gundelsheim**

Fr., 16.01.2026, 17:00-20:00 Uhr  
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Kleingruppe (max. 6 Personen)  
Elfi Jung **15,30 €**

**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 hinkommen. Unter Anleitung der Visagistin Gundula Schorn werden in diesem Workshop die Tipps und Trends gleich selbst umgesetzt. Zusätzlich wird erklärt, wie das Tages-Make-up schnell und effizient in ein glamouröses Abend-Make-up umgewandelt werden kann. Probieren Sie es aus!

**950ST1 Stegaurach**

Do., 23.10.2025, 18:00-21:00 Uhr  
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort  
Gundula Schorn **15,30 €**

**950ST2 Stegaurach**

Do., 29.01.2026, 18:00-21:00 Uhr  
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach  
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort  
Gundula Schorn **15,30 €**

**Wichtiger Hinweis:**

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

vhs

**VOLKSHOCHSCHULE**

**FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE**

# Kultur und Gestalten





# Kultur und Gestalten

## Musik

## Instrumentalkurse

## Flöte

### Blockflöte

#### 863DR1 Drosendorf

15 x dienstags, 16:30-17:30 Uhr  
 ab 30.09.2025  
 Pfarrheim Merkendorf, Memmelsdorf-Merkendorf  
 Verpflichtende Vorbesprechung 23.09.; ab Vorschulalter; für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
 Ute Gräf **53,10 €**

#### 863DR3 Drosendorf

15 x montags, 17:00-18:00 Uhr  
 ab 29.09.2025  
 Klassenzimmer, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf  
 Verpflichtende Vorbesprechung 22.09.; ab Vorschulalter; für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
 Ute Gräf **53,10 €**

#### 863ME1 Memmelsdorf

15 x montags, 16:00-17:00 Uhr  
 ab 29.09.2025  
 Hintereingang beim Pausenhof, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf  
 Vorbesprechung 22.09.25, 16 Uhr; ab Vorschulalter; für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
 Ute Gräf **51,- €**

### Flöte

#### 863LT1 Lauter

10 x mittwochs, 16:00-16:45 Uhr  
 ab 08.10.2025  
 1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter  
 Marion Tröster **25,- €**

## Gitarre

### Gitarre für Fortgeschrittene

#### 862BH1 Buttenheim

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
 ab 06.10.2025  
 Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim  
 Jürgen Dicker **34,- €**

#### 862SZ1 Scheßlitz

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr  
 ab 29.09.2025  
 Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz  
 - ausgebucht -  
 Ursula Frank **34,- €**

### Gitarre

#### 862LD1 Litzendorf

für Anfänger\*innen; Einzelunterricht - 10 x 30 Min. auf Anfrage  
 Julian Sauer **185,- €**

### Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard

#### 862LD2 Litzendorf

Dienstag; auf Anfrage; für Anfänger\*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; 10x 30 Min.  
 Willy Saffer **185,- €**

#### 862LD3 Litzendorf

Freitag; auf Anfrage; für Anfänger\*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; 10x 30 Min.  
 Willy Saffer **185,- €**



## Klavier und Keyboard

### Klavier - Einzelunterricht

#### 864LD1 Litzendorf

Montag; auf Anfrage 09505 /1446; Einzelunterricht - 10x 30 Min.

Heidi Schirling **185,- €**

### Klavier - Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

#### 864PE1 Pettstadt

15 x freitags, 15:00-15:30 Uhr  
ab 26.09.2025

Einzelunterricht (15x je 30 Min.) bei privat - Uhrzeit nach Vereinbarung; Anmeldung über die Außenstelle: 0171/1953549

Maximilian Konrad **277,50 €**

willkommen!

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 € pro Termin, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.

#### 865GU1 Gundelsheim

2 x donnerstags, 18:00-20:00 Uhr  
ab 23.10.2025

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

zzgl. 30,- € Materialkosten bar vor Ort  
Christian Gies **18,80 €**

#### 865HA1 Hallstadt

2 x dienstags, 18:00-20:00 Uhr  
ab 11.11.2025

♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt

zzgl. 30,- € Materialkosten bar vor Ort  
Christian Gies **18,80 €**

## Sonstiges

### Handpan Schnupperkurs

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphärischer Klang entspannt und inspiriert.

Wir lernen verschiedene Handpans kennen, entdecken diese spielerisch und üben uns in kreativem Selbstaussdruck. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Anschlagetechniken, erforschen die Tonleiter und den gesamten Klangkörper und erfahren etwas über den Aufbau einer Handpan.

Das Wichtigste: Wir müssen dabei nichts erreichen! Bei diesem Instrument verschwimmen die Grenzen zwischen Klang und Musik. Die freie Improvisation ist ohne musikalische Vorkenntnisse möglich. Alle sind entsprechend

## 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

10 x montags, 19:30-21:00 Uhr  
ab 06.10.2025

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
Flöte, Gitarre spielen und mehr

Andreas Gunreben **50,- €**



# Kultur und Gestalten

## Tanz

## Tanzkurse

### Discofox

#### 855DO3 Dorgendorf

5 x sonntags, 16:45-17:45 Uhr  
ab 05.10.2025  
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,  
Baunach-Dorgendorf  
für Fortgeschrittene  
Georgia Täuber 17,- €

#### 855DO4 Dorgendorf

5 x sonntags, 15:30-16:30 Uhr  
ab 05.10.2025  
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,  
Baunach-Dorgendorf  
für Anfänger\*innen  
Georgia Täuber 17,- €

### Tanzkurs

#### 855DO5 Dorgendorf

5 x sonntags, 14:15-15:15 Uhr  
ab 05.10.2025  
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,  
Baunach-Dorgendorf  
für Anfänger\*innen - ChaCha, Rumba, Tango  
Georgia Täuber 17,- €

#### 855KD1 Ketschendorf

10 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr  
ab 22.10.2025  
Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Butten-  
heim-Ketschendorf  
Georgia Täuber 50,- €

#### 855MK1 Melkendorf

14 x freitags, 18:45-19:45 Uhr  
ab 19.09.2025  
Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzen-  
dorf-Lohndorf  
- ausgebucht -  
Georgia Täuber 47,60 €

#### 855MU1 Mühlendorf

15 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 05.10.2025  
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,  
Stegaurach-Mühlendorf  
für Paare  
Georgia Täuber 50,- €

### Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform,  
bei der jede/r für sich in Reihen und Linien vor-  
und nebeneinander tanzen kann. Es kann auf  
jede Musikrichtung getanzt werden, wenn der  
Rhythmus stimmt. In diesem Kurs wird zu  
Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Die  
Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt  
Choreographen, die sich zu den unterschied-  
lichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die  
entsprechend zur Musik passen. Line Dance  
macht einfach Spaß, trainiert Beweglichkeit  
und Gedächtnis.

#### 855GU1 Gundelsheim

12 x donnerstags, 20:05-21:35 Uhr  
ab 09.10.2025  
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
nur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen  
Peter Baumgärtner 60,- €

#### 855GU2 Gundelsheim

12 x dienstags, 19:35-21:05 Uhr  
ab 07.10.2025  
Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gun-  
delsheim  
auch für Wiedereinsteiger\*innen  
Peter Baumgärtner 60,- €

#### 855GU3 Gundelsheim

12 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
ab 09.10.2025  
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim  
9. Fortsetzung  
Peter Baumgärtner 60,- €

#### 855LT1 Lauter

15 x mittwochs, 19:15-20:45 Uhr  
ab 24.09.2025  
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
Lauter  
für Fortgeschrittene  
Gabriele Mantel 75,- €



**855LT2 Lauter**

15 x freitags, 18:30-20:00 Uhr  
 ab 26.09.2025  
 Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,  
 Lauter  
 für Anfänger  
 Gabriele Mantel

75,- €

**Let's dance - Show dance**

Ziel des Kurses ist es, vielfältige Choreographien mit Bewegungselementen aus Jazztanz und Ballett zu Musik aus Rock, Pop, Latin und Musicals einzustudieren. Man sollte Freude an Bewegung, Rhythmusgefühl und etwas Vorerfahrung im tänzerischen Bereich mitbringen.

**855HA1 Hallstadt**

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
 ab 08.10.2025  
 Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,  
 Hallstadt-Dörfleins  
 für Fortgeschrittene  
 Andrea Thain-Hübner

51,- €

**Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland**

Tanzen, aber mit wem? Haben Sie Lust zum Tanzen, aber keine/n Partner\*in? Haben Sie eine/n Partner\*in, wissen aber nicht, wo man tanzen kann? Es gibt viele Tänze aus der ganzen Welt, bei denen man keine/n festen Partner\*in braucht: Israel, Griechenland, Russland, Türkei, ehemaliges Jugoslawien, USA, Rumänien, England usw. Dort wird oft in Reihen getanzt. Es werden einfache Schritttänze getanzt, weil wir Freude an der Vielfältigkeit der Musik und Bewegung haben. Tanzen hält Körper und Seele zusammen und erhöht die Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

**855PD1 Peulendorf**

8 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
 ab 01.10.2025

Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf  
 Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf  
 ca. 14-tägig, Termine werden im Kurs festgelegt  
 Claudia Feltmann

40,- €

**HipHop-Tanz**

Lerne coole Moves und einzigartige Choreografien! Beim Hip Hop-Tanz lernst du, dich zu cooler Musik zu bewegen. In diesem Kurs haben die Kinder/Teens die Möglichkeit, sich beim Tanz auszuprobieren, sich als Gemeinschaft zu fühlen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

**855SZ1 Scheßlitz**

10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr  
 ab 13.11.2025  
 2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,  
 Scheßlitz  
 für Kinder - 8-11 Jahre  
 Melanie Rother

34,- €

**Hip Hop für Kinder**

**855SN1 Schönbrunn**

15 x montags, 15:30-16:15 Uhr  
 ab 06.10.2025  
 Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22,  
 Schönbrunn  
 Alter: 5 - 7 Jahre  
 Samantha Mohr

37,50 €

**855SN2 Schönbrunn**

15 x montags, 16:30-17:30 Uhr  
 ab 06.10.2025  
 Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22,  
 Schönbrunn  
 Alter: 8 - 12 Jahre  
 Samantha Mohr

51,- €



## Kultur und Gestalten

### Kreistänze rund um die Welt

Von Skandinavien über den Balkan, den Orient bis Amerika ist alles dabei. Unsere Tanzabende werden bunt und abwechslungsreich.

#### 148ZA4 Zapfendorf

10 x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr  
ab 08.10.2025  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
Elena Rößler **34,- €**

### Orientalischer Tanz

### Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz verkörpert Anmut und Lebensfreude.

Er trainiert auf sanfte und wohltuende Weise den gesamten Körper und ist ein wirksames Fitnesstraining: Die Silhouette wird gestrafft und der Körper wird flexibel und geschmeidig. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß am Tanzen.

Im neuen Semester erlernen wir eine Choreographie.

Grundkenntnisse im orientalischen Tanz sollten vorhanden sein.

#### 148SE1 Stadelhofen

10 x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr  
ab 01.10.2025  
Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder Str. 20, Stadelhofen  
für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
Angelika Popp **34,- €**

#### 148TU1 Trunstadt

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
ab 02.10.2025  
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt  
Angelika Popp **34,- €**

#### 148ZA2 Zapfendorf

10 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
ab 07.10.2025  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
für Fortgeschrittene  
Elena Rößler **50,- €**

#### 148ZA3 Zapfendorf

10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
ab 08.10.2025  
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
mittleres Niveau  
Elena Rößler **50,- €**

### Medien

### Fotografie / Bildbearbeitung

### Grundlagen der Fotografie

Sie möchten Ihre Kamera endlich besser kennenlernen, kreative Fotos aufnehmen und diese im Anschluss professionell bearbeiten? Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich mit Fotografie beschäftigen möchten - ganz gleich, ob Sie zum ersten Mal bewusst fotografieren oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben.

Inhalte:

- Grundlagen der Fototechnik: Kameraeinstellungen verstehen und anwenden
- Bildgestaltung: Bildaufbau, Lichtführung, Motivauswahl
- Praktische Fotoübungen (innen und/oder außen)
- Digitale Nachbearbeitung am PC (z.B. mit Lightroom, Photoshop Elements oder GIMP)

Voraussetzungen:

Bitte eigene Kamera mitbringen. Wenn vorhanden, gerne auch einen Laptop mit installierter Bildbearbeitungssoftware.

#### 670BR1 Breitengüßbach

Fr., 16.01.2026, 18:00-19:30 Uhr  
Sa., 17.01.2026, 11:00-14:30 Uhr  
 Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
Emma Martina Seeger



## Kunst

## Malen und Zeichnen

### Manga/Comic für Kinder und Jugendliche

„Comic, Manga und Graphic Novel“ (ab 9 - 16 Jahre, max. 8 TN)

„Zack“, „Boom“, „Bang!“ Vergisst du auch regelmäßig alles um dich herum, wenn du in die Welten deiner Lieblingscomic- und Manga-Helden eintauchst? Hast du vielleicht sogar schon einmal überlegt, eigene Bildgeschichten zu kreieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Der Illustrator und Graffiti-Künstler Norman „Anpy“ Pfitzner zeigt dir die Basics und hilft dir bei den ersten Schritten zum eigenen Comicheft.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 5,- € für Material

#### 813BR1 Breitengüßbach

3 x samstags, 10:00-12:30 Uhr  
ab 11.10.2025

♿ Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner **25,50 €**

#### 813BR2 Breitengüßbach

3 x samstags, 10:00-12:30 Uhr  
ab 17.01.2026

♿ Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner **25,50 €**

#### 813SZ1 Scheßlitz

3 x samstags, 14:00-16:30 Uhr  
ab 11.10.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner **15,- €**

### Urban Sketchen

Hast Du Zeichen-/Malutensilien daheim, die in der Schublade verstauben, weil Du nicht die Zeit oder den Mut gefunden hast, los zu ziehen und draußen vor Ort zu zeichnen? Dann hast Du hier in der Gruppe die Gelegenheit, wieder aktiv zu werden! Kreativ leben wir unseren Stil aus und setzen Tipps und Tricks um. Alles ist erlaubt: Bleistift, Aquarell, Buntstifte...je nach Vorliebe!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Klapphocker, kompakte transportable Zeichenutensilien.

#### 813DR1 Drosendorf

Fr., 26.09.2025, 15:30-18:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus, Rathausplatz 1, Memmelsdorf

Anna Then **10,20 €**

**Materialkosten werden, sofern nichts anderes angegeben ist, separat erhoben.**



## Creative Upcycling mit der Zentangle®-Methode



Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie kleine Kunstwerke auf alten Buchseiten, Karton oder Teebeutel mit Pflanzenfarben zaubern.

Lassen Sie sich überraschen, Sie werden begeistert sein!

Bitte mitbringen:  
Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter, schwarzer Fineliner 01,

farbige Fineliner/Buntstifte, Radiergummi, Lineal, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer.

4 € für Zentangle®-Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

### 813BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Do., 09.10.2025, 16:00-20:00 Uhr

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

zzgl. Materialkosten 4 € bar vor Ort

Dagmar Beck

26,75 €

## Jinge JangleTangle



Haben Sie Lust auf kreative Weihnachtsinspirationen?

Lassen Sie sich verzaubern und entführen in die Welt der Muster von Zentangle®!

Wir werden unterschiedliche weihnachtliche Kunstwerke gestalten und individuell mit Mustern befüllen.

Sie werden begeistert sein!

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter, schwarzer Fineliner 01, farbige Fineliner/Buntstifte, Radiergummi, Lineal, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer.

4 € für Zentangle®-Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

### 813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Do., 04.12.2025, 16:00-20:00 Uhr

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

zzgl. Materialkosten 4 € bar vor Ort

Dagmar Beck

26,75 €

## Zeichnen im Herbst: Mischtechnik



Grundlagen des Zeichnens, praktische Übungen und deren Anwendungen werden uns den Tag füllen.

Lust am Zeichnen mit allen geeigneten Materialien soll das Thema sein.

Dabei werden wir verschiedene Zeichenmaterialien ausprobieren.

Bitte haben Sie also dabei:

Bleistift, Fineliner, Filzstifte bis Marker, auch farbig, Füller, Kugelschreiber, ...

Kreidestifte, Kohlestifte, Aquarellfarben oder Wasserfarben,

dazu ein herbstliches Objekt.

### 813BM5 Frensdorf-Bauernmuseum

So., 05.10.2025, 10:00-17:30 Uhr

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

Kürbis bis Sonnenblume

Marit Budschigk

38,25 €

## Kalligrafie trifft Handlettering



Wir werden den brush-pen als klassisches Werkzeug kennenlernen, mit verschiedenen Übungen Buchstaben gestalten.

So können nette Grüße und besondere Worte entstehen. Wir wechseln dann zur Spitzfeder und entdecken Gemeinsamkeiten in der Anwendung. Damit stellen wir die Verbindung zur Kalligrafie her und gestalten damit weitere schöne Dinge.

An Materialien bitte mitbringen:

Schere, Cutter, Lineal, Unterlage, Brush-pens,



Spitzfeder mit Halter (kann auch vor Ort erworben werden), glattes Übungs-Papier, Tinte und oder Tusche, stärkeres Papier z.B. Tonkarton, auch in hellen Farben.

## 813BM6 Frensdorf-Bauernmuseum

So., 12.10.2025, 10:00-17:30 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf  
Marit Budschigk **38,25 €**

## Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide

### 813LD1 Litzendorf

7 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr  
ab 14.10.2025

Schule, Schulstr. 2, Litzendorf  
für Fortgeschrittene; Bitte mitbringen: Pinsel, Malkasten, Aquarellblock, Wasserbehälter, Lappen  
Michaela Gschwind **52,50 €**

## Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosenbilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Farben, Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Kleidung

### 813PE1 Pettstadt

Sa., 25.10.2025, 9:30-12:30 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
nur für Kinder - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort  
Margitta Grampp **12,80 €**

### 813PE2 Pettstadt

Sa., 25.10.2025, 13:00-16:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt  
für Kinder und Erwachsene - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort  
Margitta Grampp **12,80 €**

## 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 14.10.2025

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort  
Dorothea Senger **30,40 €**

#### 823KE1 Kemmern

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr  
ab 22.09.2025

Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern  
Kurs 1; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang über den Pausenhof  
Dorothea Senger **22,60 €**

#### 823KE2 Kemmern

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr  
ab 22.09.2025

Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern  
Kurs 1; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang über den Pausenhof;  
Dorothea Senger **22,60 €**

### Töpfern für Erwachsene

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz, kleines Messer, kleine Holzspieße, evtl. Föhn.

#### 823HA2 Hallstadt

5 x mittwochs, 19:30-21:45 Uhr  
ab 24.09.2025

bei Privat  
- ausgebucht -  
Dorothea Senger **50,50 €**



## Textiles Gestalten

### Nähen

### Nähkurs

Bei Neuanmeldungen bitte Fr. Pfister zur Abstimmung der nötigen Kursmaterialien kontaktieren: 0951/75437.

#### 881HA2 Hallstadt

10 x mittwochs, 16:00-19:00 Uhr  
ab 24.09.2025

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
Regina Pfister **128,- €**

#### 881HA3 Hallstadt

10 x donnerstags, 18:00-21:00 Uhr  
ab 25.09.2025

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt  
- ausgebuht -  
Regina Pfister **128,- €**

### Werken

### Werken allgemein

### Buchbinden: Schachteln

Wir fertigen aus Buchbinderpappe eine stabile Schachtel - entweder für Din A4-Unterlagen, oder eine 2-flügelige Klappschachtel für Ihre Quisquilien. Mit Buchbindeleinen und Buntpapier bezogen, wird eine individuelle Box daraus. Sie können sich aus eigenen oder vor Ort gekauften Geweben und Papieren Ihre Lieblingsschachtel zusammenstellen. Sie lernen nebenher Grundlagen des Buchbindehandwerks, die Sie für viele Arbeiten mit Papier anwenden können.

Bitte mitbringen: Eigenes Material, wenn vorhanden. Freude am Arbeiten mit den Händen, Brotzeit, Getränk.

#### 831BR1 Breitengüßbach

Sa., 15.11.2025, 10:00-15:00 Uhr

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbands-

schule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach  
Regine Ullein **22,80 €**

### Flechten

### Stimmungsvolle Windlichter



In diesem kreativen Kurs lernen Sie ein Windlicht im Makramee-Stil zu gestalten. Die Makrameetechnik, bei der Fäden durch Knoten in dekorative Muster verwandelt werden, ist nicht nur eine meditative Handarbeit, sondern ermöglicht es, einzigartige und individuelle Dekorationsobjekte zu schaffen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundtechniken den Knotenknüpfens kann jede/r Teilnehmer\*in ein oder mehrere Windlichter gestalten. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Makramee interessieren. Auch Anfänger können problemlos daran teilnehmen.

Bitte mitbringen: Makrameegarn (3-4 mm) - ca 100 bis 200 m, Schere, Gläser (z.B. Einmachglas)

Bitte mitbringen: Makrameegarn (3-4 mm) - ca 100 bis 200 m, Schere, Gläser (z.B. Einmachglas)

#### 834BH1 Buttenheim

Fr., 24.10.2025, 18:00-21:30 Uhr

Raum 1, Alte Schule, Prügelweg 4, Buttenheim  
zzgl. Materialkosten bar vor Ort  
Claudia Haselmann **14,50 €**

#### 834BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 17.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf  
zzgl. Materialkosten bar vor Ort  
Claudia Haselmann **17,90 €**

#### 834ZA1 Zapfendorf

Sa., 17.01.2026, 14:00-17:30 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf  
zzgl. Materialkosten 2-3 € bar vor Ort  
Claudia Haselmann **14,50 €**



## Weihnachtlicher Schmuck



## Makramee-

Tauchen Sie ein, in die kreative Welt des Makramee und gestalten Sie handgemachte Dekorationen für die Weihnachtszeit.

Nach einer kurzen Einführung in die Grundtechniken des Knotenknüpfens können verschiedene Weihnachtdekorationen gefertigt werden. Mit der Kenntnis von fünf Knoten gestalten Sie Geschenkanhänger, Baumschmuck oder weihnachtliche Makrameegirlanden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Makrameegarn 2mm oder 3mm (ca. 50m bis 100m, der Verbrauch richtet sich nach der Menge der gebastelten Objekte), Schere

Weitere Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht, die Kosten hierfür betragen je nach Verbrauch ca. 2-3€

### 834BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 05.12.2025, 11:00-14:00 Uhr

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

zzgl. Materialkosten bar vor Ort

Claudia Haselmann

**17,90 €**

### 834ZA2 Zapfendorf

Sa., 15.11.2025, 14:00-17:30 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

zzgl. Materialkosten 2-3 € bar vor Ort

Claudia Haselmann

**14,50 €**

## Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus

Körbe, Behälter und Tablett aus Peddigrohr, defekte Stühle und Hocker mit Wiener Geflecht reparieren.

### 834GU1 Gundelsheim

3 x mittwochs, 19:00-22:00 Uhr

ab 26.11.2025

Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

zzgl. ca. 15 € Materialkosten bar vor Ort

Christine Engelhaupt

**38,40 €**

## Holzschnitzen

### Holzschnitzen für Jedermann



Wir arbeiten frei nach Zeichnung oder Modell. Die Techniken des Kerbschnittes, des Reliefs und der Vollplastik werden gezeigt.

Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obstholz, Zirkel, Schnitzseisen (soweit vorhanden), Klüpfel.

### 822SZ1 Scheßlitz

10 x montags, 19:00-21:15 Uhr

ab 22.09.2025

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg für Anfänger\*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden

Dietmar Dorscht

**75,- €**

vhs  Volkshochschule  
Bamberg - Land

Jetzt  
anmelden!

Verstehen Lernen

Wir zeigen Ihnen, wie's geht Ihre Volkshochschule



**VOLKSHOCHSCHULE**

**FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE**

# Grundbildung





### Einbürgerungstest

#### Einbürgerungstest

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de) oder telefonisch (0951/85 765 - Clara Steppert oder 0951/85 779 - Christine Heintze), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden. Aufgrund der begrenzten Plätze empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Der "Einbürgerungstest" ist unter anderem Voraussetzung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft. Der Antrag auf Einbürgerung ist bei der örtlichen Einbürgerungsbehörde (Stadt, Gemeinde, Landratsamt) zu stellen. Die VHS Bamberg-Land ist offizielle Prüfstelle für den Einbürgerungstest.

Detaillierte Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge: <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Einbuergierung/einbuergierung-node.html>

In einem Online-Testcenter können Sie alle Fragen ansehen und Ihr Wissen vorab testen: <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>

Der Test am Prüfungstermin ist in Papierform (Ankreuzen mit Kugelschreiber).

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden.

Bitte beachten Sie: Aktuell dauert es ca. 6-8 Wochen, bis Sie das Ergebnis vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erhalten.

Auskünfte über eine evtl. Befreiung vom Einbürgerungstest erteilt Ihre Einbürgerungsbehörde bei der Gemeinde/Stadt, in der Sie gemeldet sind. Bitte klären Sie vor der Anmeldung zum Test, ob Sie das Zertifikat "Einbürgerungstest" benötigen. Der Einbürgerungstest ist nicht der Test "Leben in Deutschland".

Unter folgendem Link finden Sie detaillierte Informationen über die Voraussetzungen für die Einbürgerung: <https://www.bayernportal.de/dokumente/leistung/25665437265?localize=false>

Prüfungsort: VHS Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg - Eingang A, 1. Stock

Die Gebühr für den Einbürgerungstest beträgt 25 €. Diese buchen wir von Ihrem Konto ab, in

der Regel nach dem Termin. Mit der Anmeldung müssen Sie ein SEPA-Mandat ausfüllen, mit dem Sie uns die Abbuchung erlauben.

Am Prüfungstermin ist ein gültiges Ausweisdokument (Ausweis, Reisepass, Aufenthaltstitel) vorzulegen.

Der Einbürgerungstest besteht aus insgesamt 33 Testfragen. 30 Fragen gehören zu den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“. Drei Fragen werden zu dem Bundesland gestellt, in dem die Teilnehmerin/der Teilnehmer gemeldet ist.

Der Test ist schriftlich in Papierform. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen und ankreuzen. Sie haben 60 Minuten Zeit, können aber auch früher abgeben.

Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Wenn Sie nicht bestehen, gibt es die Möglichkeit, den Test zu wiederholen. Die Gebühr ist in diesem Fall erneut zu bezahlen.

Die Auswertung der Prüfung wird zentral vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Nürnberg vorgenommen. Sie erhalten das Ergebnis per Post.

Ansprechpartnerinnen in der VHS Bamberg-Land bei Fragen:

Christine Heintze 0951/85 779 christine.heintze@lra-ba.bayern.de

Clara Steppert 0951/85 765 clara.steppert@lra-ba.bayern.de

#### 783GS0 Geschäftsstelle

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

25,- €



Alphabetisierung

**Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf**

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

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

In diesem Kurs wird das Lesen und Schreiben geübt. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 16 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Das Unterrichtsmaterial bekommen die Teilnehmenden im Kurs.

Teile des Unterrichts finden online statt.

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

**621-1-XXXX Geschäftsstelle**

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

Mi., 18.02.2026, 17:45-20:45 Uhr

ab 06.10.2025

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

Alpha+

Agnes Marr

20,- €

The banner features the 'vhs' logo and 'Lernportal' text at the top. A blue circle contains the text 'Deutsch als Zweitsprache'. Below it, a dark blue box displays 'vhs-lernportal.de' with the tagline 'kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil'. A yellow circle at the bottom contains the word 'Grundbildung'. An illustration shows four people (a woman in a hijab, a man with a laptop, a man with a smartphone, and a woman with a tablet) representing digital learning. At the bottom, it states 'ein Projekt des DVV e. V.' and 'GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung' with the German federal eagle logo.



## Altendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz  
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf  
09545 / 441373

### Gesundheit und Fitness

133AL1	Gymnastik für Senior*innen	86
143AL1	Move your Body	76
170AL1	Wirbelsäulengymnastik	72
170AL2	Wirbelsäulengymnastik	72

## Amlingstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas  
Spielberg 2, 96129 Strullendorf  
09543 / 41100  
haas.karin@web.de

### Gesundheit und Fitness

120AM1	Qi Gong	67
--------	---------	----

## Baunach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein  
Augraben 3, 96148 Baunach  
09544 / 2654

### Gesundheit und Fitness

121BN2	Yoga Kurs 2	59
121BN3	Yoga Kurs 3	59
121BN4	Yoga	59
121BN5	Yoga Kurs 4	59
121BN6	Yoga Kurs 5	59
143BN1	Fitnessgymnastik/ Intervall- training	76
146BN1	Step-Aerobic	82
146BN2	Step-Aerobic	82
149BN1	Latindance für Kids	95
149BN3	Zumba	95
149BN4	Zumba	96
150BN2	Latin Dance Workout	96
152BN1	Wassergymnastik	94
152BN2	Wassergymnastik	94

154BN1	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	93
154BN11	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	93
154BN2	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	93
154BN21	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	93
154BN3	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	93
154BN4	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	93
170BN1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	72
170BN2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	72
170BN3	Wirbelsäulengymnastik	73
170BN4	Wirbelsäulengymnastik	73
921BN1	Vegan gesund und lecker : Meal Prep für den Alltag	0

## Bischberg

### Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt  
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg  
0951 / 7002465  
vhs@fuenfgerhardts.de

### Sprachen

711B11	Improve your English Niveau B1	54
--------	-----------------------------------	----

### Gesundheit und Fitness

121B11	Yoga	59
130B11	Bauch, Beine, Po	82
133B11	Gymnastik für Senior*innen	86
143B11	Fitnessgymnastik	76
153B11	Aquafitness	94
153B12	Aquafitness	94
153B13	Aquafitness	94
153B14	Aquafitness	94
153B15	Aquafitness	95
170B11	Wirbelsäulengymnastik	72
170B12	Wirbelsäulengymnastik	72
171B11	Organgymnastik	97
171B12	Organgymnastik	98



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Bojendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Lidwina Schmitt  
Bojendorf 5, 96196 Wattendorf  
09504 / 416

### Gesundheit und Fitness

170B01	Wirbelsäulengymnastik	73
170B02	Wirbelsäulengymnastik	73

## Breitengüßbach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Kerstin Schneiderbanger  
96149 Breitengüßbach  
09544 / 8649399  
vhs-breitenguessbach@online.de

### Sprachen

721BR1	Französisch - Fit für den Urlaub	55
--------	----------------------------------	----

### Gesundheit und Fitness

120BR1	Qi Gong	67
121BR1	Tao Yoga	58
121BR2	Yoga	59
133BR1	Sturzprophylaxe	86
139BR1	Ju-Jitsu für Kinder	92
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	73
195BR1	Naturkosmetik einfach und schnell	101
195BR2	Immunstark! Kräuter bei Erkältung	100
921BR1	Schokolade selbst gemacht	100
923BR1	Indische Küche	99
923BR2	Indische Küche	99
923BR3	Koreanische Küche	100
926BR1	Cocktailkurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	100

### Kultur und Gestalten

670BR1	Grundlagen der Fotografie	110
813BR1	Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	111
813BR2	Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	111
831BR1	Buchbinden: Schachteln	114

## Burgebrach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer  
Dr.-Albert-Zölch-Straße 23  
96138 Burgebrach  
09546 / 5228  
d-neugebauer@gmx.net

### Sprachen

711BU1	Englisch	54
731BU1	Italienisch	55
741BU1	Spanisch	56

### Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	67
120BU2	Qi Gong Kurs 2	67
121BU1	Yoga Kurs 1	59
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	59
121BU3	Yoga Mittelstufe	59
121BU4	Yoga und Ayurveda	58
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	86
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	86
133BU3	Gymnastik - 60 plus	98
135BU1	Skigymnastik	84
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	89
143BU1	Body-Workout	78
143BU2	Body-Workout	78
152BU1	Wassergymnastik	94
153BU1	Aquafitness Kurs 1; im Flachwasser	95
153BU2	Aquafitness Kurs 2; im Flachwasser	95
153BU3	Aquafitness im Tiefwasser 1	95
153BU4	Aquafitness im Tiefwasser 2	95
153BU5	Aquafitness im Tiefwasser 3	95
170BU1	Wirbelsäulengymnastik	73
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	73

## Burgellern

### Ihr Kontakt vor Ort:

Gerhard Schuster  
Am Ellerbach 23, 96110 Scheßlitz  
09542 / 773053  
gerhard.inge@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

121BG1	Yoga	58
121BG2	Yoga	58
130BG1	Bauch, Beine, Po	82
131BG1	Gymnastik für Frauen	85
143BG1	Fit ins Wochenende!	77

## Buttenheim

### Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel  
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim  
09545 / 5947  
christinebickel@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

121BH1	Yoga	58
121BH2	Yoga	59
121BH3	Yoga	59
125BH1	Pilates	83
143BH1	Body-Workout	78
919BH1	"Urrädla" backen	98
921BH1	Schokolade selbst gemacht	100
950BH1	Make up your day - immer typgerecht geschminkt	102
950BH2	"Make it simple" - schnell, einfach & natürlich Teil 1 der Reihe "Make Up Your Days" - alle drei Teile einzeln buchbar	102
950BH3	„Ladylike“ - gepflegt & elegant durch den Alltag Teil 2 der Reihe "Make Up Your Days" - alle drei Teile einzeln buchbar	102
950BH4	„Best of“ - das Make-up für den großen Auftritt Teil 3 der Reihe "Make Up Your Days" - alle drei Teile einzeln buchbar	102

### Kultur und Gestalten

834BH1	Stimmungsvolle Makramee Windlichter	114
862BH1	Gitarre für Fortgeschrittene	106

## Dorgendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Gütlein  
Hohe Tanne 6, 96148 Baunach  
09544 / 4641

### Gesundheit und Fitness

143D01	Ganzkörpertraining	79
170D01	Wirbelsäulengymnastik	73
170D03	Wirbelsäulengymnastik	73

### Kultur und Gestalten

855D03	Discofox für Fortgeschrittene	108
855D04	Discofox für Anfänger*innen	108
855D05	Tanzkurs für Anfänger*innen	108

## Drosendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn  
Laubenberg 1, 96117 Memmelsdorf  
09505 / 2386005  
uja1960@googlemail.com

### Gesundheit und Fitness

121DR1	Yoga	60
121DR2	Yoga	60
121DR3	Yoga für Kinder	63
121DR4	Yoga für Kinder	63
121DR5	Yoga	60
143DR1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	79
170DR1	Wirbelsäulengymnastik	73

### Kultur und Gestalten

813DR1	Urban Sketchen	111
863DR1	Blockflöte	106
863DR3	Blockflöte	106

## Erlau

### Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann  
Langermoos 1, 96194 Walsdorf  
09549 / 7161  
w.rackelmann@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

170EU1	Wirbelsäulengymnastik	73
--------	-----------------------	----



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Frensdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Raabe  
An der Röth 6a, 96158 Frensdorf  
0171 / 7154652  
frensdorfvhs@gmail.com

### Sprachen

711FR1 Englisch A2 54

### Gesundheit und Fitness

121FR1 Yoga 60  
 121FR2 Yoga 60  
 125FR1 Pilates und Faszientraining Kurs 1 84  
 125FR2 Pilates und Faszientraining Kurs 2 84  
 134FR1 Aktive Mädels: vom Purzelbaum zur Flugrolle 91  
 137FR2 Babyturnen 89  
 137FR3 Turnmäuse Alter: ab 3 Jahren 90  
 137FR4 Turnmäuse Alter: 4-6 Jahre 90  
 137FR5 Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre 90  
 137FR6 Turnkids Alter: ab 5 Jahre 90  
 137FR7 Babyturnen 89  
 137FR8 Parkour und Bewegung für Kids mit einem Elternteil 90  
 143FR1 Body-Workout 78  
 143FR2 Fitness meets Entspannung 69  
 143FR3 Fitness mit Schwungringen 79  
 146FR1 Step-Aerobic 82

## Frensdorf-Bauernmuseum

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Kultur und Gestalten

813BM1 Creative Upcycling mit der Zentangle®-Methode 111  
 813BM2 Jinge JangleTangle Zentangle®- eine kreative Zeichentechnik 112  
 813BM5 Zeichnen im Herbst: Mischtechnik 112  
 813BM6 Kalligrafie trifft Handlettering 112  
 834BM1 Stimmungsvolle Makramee Windlichter 114  
 834BM2 Weihnachtlicher Makrameeschmuck 115

## Frenshof

### Ihr Kontakt vor Ort:

Christin Schramm  
Waldstr. 4, 96185 Schönbrunn  
vhs-frenshof@t-online.de

### Gesellschaft und Leben

450FH1 Anti-entzündliche Ernährung: Wie Lebensmittel heilen können Ernährung und Entzündungen 26

### Gesundheit und Fitness

122FH1 Lachyoga 69  
 195FH1 Naturkosmetik einfach und schnell 101  
 195FH2 Räuchern mit heimischen Kräutern 101  
 195FH3 Immunstark! Kräuter bei Erkältung 101  
 218FH1 Resilienz stärken 71  
 926FH1 Cocktailkurs für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene 100

## Geisfeld

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

121GE1X Yoga 60  
 170GE1X Wirbelsäulengymnastik 74

## Gerach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Batz  
Hauptstr. 22, 96161 Gerach  
09544 / 1725  
micha.batz@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

143GH1 Rundum Fit 79

## Geschäftsstelle

### Ihr Kontakt vor Ort:

Volkshochschule Bamberg-Land  
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg  
0951 / 85760  
info@vhs-bamberg-land.de

### Theater

318GS10	Die unendliche Geschichte von Michael Ende	11
318GS20	Die Ratten von Murat Yeginer frei nach Gerhart Hauptmann	11
318GS30	Tartuff nach Molière	12
318GS40	Calderón-Spiele 2026: "Der zerbrochne Krug" Di., 30. Juni 2026 - 20:30 Uhr - Alte Hofhaltung Bamberg	12

### Gesellschaft und Leben

450GS1	Ausstellung "Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus" inkl. vielfältiges Rahmenprogramm	14
450GS2	Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Forchheim	34
450GS3	Mental fit in die Zukunft	26
450GS4	Tabuthema Wechseljahre?!	26

### Beruf und Karriere

400GS50	ZOOM Videokonferenzen	0
400GS51	Microsoft Word 2016 - Grundkurs für den Einstieg	0
400GS52	Microsoft Excel 2016 - Grundkurs für den Einstieg	0

### Gesundheit und Fitness

121GS1	Mit Yoga ins Wochenende	63
--------	-------------------------	----

### Grundbildung

621-1-XXX	Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf	119
783GS0	Einbürgerungstest	118

## Grasmannsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Kaiser  
Hollergasse 10, 96138 Burgebrach  
09546 / 8193  
Kaiser-I@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

138GD1	Kick-Box-Aerobic	83
138GD2	Kick-Box-Aerobic	83
143GD1	Fitnessgymnastik	77
143GD2	Fitnessgymnastik	77
143GD3	Move your Body	76

## Gundelsheim

### Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur  
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim  
0951 / 4072890  
ursel.baur@yahoo.de

### Gesellschaft und Leben

450GU1	Hecken-Beeren + Kräuter im Herbst	33
450GU2	Rauhnächte - Die Zeit zwischen den Jahren	34
450GU3	Schockanrufe - Enkeltrick & andere Maschen	34
450GU4	Gundelsheimer Gemeindeleben vor 50 Jahren	15
452GU1	"Alter weißer Mann" -Kino-	33
452GU2	"Venedig "Gloria" 1800" -Kino-	33
452GU3	"Ist das Leben nicht schön" - Kino-	33
452GU4	"Was will der Lama mit dem Gewehr?" -Kino-	33
452GU5	"We want Sex" -Kino-	33
452GU6	"Emmas Glück" -Kino-	33

### Beruf und Karriere

636GU1	fingerLINK 10-Finger-System	49
--------	-----------------------------	----

### Gesundheit und Fitness

120GU1	Gesund ins neue Jahr	68
121GU1	Yin-Yoga	64
121GU2	Entspannt in den Abend	70
123GU1	Klangreise für Körper und Seele	70



# Programmübersicht nach Außenstellen

137GU1	Eltern-Kind-Turnen	89
143GU1	Fitnessgymnastik	77
143GU2	Beweglich bleiben - auch noch ab 60	80
145GU1	Selbstverteidigung für Frauen	92
145GU2	Selbstverteidigung für Frauen	92
170GU1	Wirbelsäulengymnastik	74
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	74
170GU3	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	74
950GU1	Farb-Beratung	103
950GU2	Persönliche Stilberatung	103

## Kultur und Gestalten

834GU1	Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus	115
855GU1	Line Dance für Fortgeschrittene	108
855GU2	Line Dance	108
855GU3	Line Dance	108
865GU1	Handpan Schnupperkurs	107
870GU1	Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)	107

## Gunzendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Peter  
 Zum Schießberg 13, 96155 Buttenheim  
 0173 / 7260384  
 mariapeter.vhs@gmail.com

### Gesundheit und Fitness

143GZ1	Piloxing®	84
--------	-----------	----

## Hallstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Katrin Gunzelmann  
 Südring 12, 96103 Hallstadt  
 0951 / 1858900  
 vhshallstadt@web.de

### Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	64
121HA2	Hatha-Yoga	64
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	64
121HA4	Yoga für den Rücken	64
121HA5	Yoga für den Rücken	65
131HA1	Dance-Aerobic	83
134HA1	Spiel und Bewegung für Kinder	91
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	74
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	74
923HA1	Indische Küche	99
923HA2	Indische Küche	99

### Kultur und Gestalten

823HA1	Töpfern für Kinder	113
823HA2	Töpfern für Erwachsene	113
855HA1	Let's dance - Show dance	109
865HA1	Handpan Schnupperkurs	107
881HA2	Nähkurs	114
881HA3	Nähkurs	114

## Heiligenstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	60
121HE11	Yoga	60
121HE2	Yoga	60
121HE21	Yoga	60
121HE3	Yoga für Ältere	65

## Herrnsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr  
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf  
09502 / 7440  
hildeloehr1@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

143HD1	Fitness meets Entspannung	69
149HD1	Zumba	96
170HD1	Wirbelsäulengymnastik	74

## Hirschaid

### Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt  
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid  
09543 / 417737

### Gesundheit und Fitness

131HI1	Gymnastik für Frauen	85
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	86
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	86
143HI1	Body-Workout	78
143HI2	Body-Workout	78
150HI1	Latin Dance Workout	96
170HI1	Wirbelsäulengymnastik	74
170HI2	Wirbelsäulengymnastik	74

## Hohenhäusling

### Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Stadter  
Hohenhäusling 19, 96187 Stadelhofen  
09207 / 9383  
irmgard.stadter0710@gmail.com

### Gesellschaft und Leben

450HH1	Nordhessen: Kur, Natur und Kultur in Deutschlands Mitte	14
450HH2	Entdecke den Balkan!	14

### Gesundheit und Fitness

143HH1	Body-Workout	78
143HH2	Wirbelsäulengymnastik	72
170HH1	Wirbelsäulengymnastik	74
921HH1	Vegan gesund und lecker : Meal Prep für den Alltag	0

## 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	60
121KE2	Yoga	61
121KE3	Yoga	61
121KE4	Yoga	61
125KE1	Pilates	83
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	88
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	88
137KE1	Eltern-Kind-Turnen	89
137KE2	Eltern-Kind-Turnen	89
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	77
170KE1	Wirbelsäulengymnastik	74

### Kultur und Gestalten

823KE1	Töpfern für Kinder	113
823KE2	Töpfern für Kinder	113

## Ketschendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Irene Schubert  
Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim  
09545 / 443016  
vhs-ketschendorf@freenet.de

### Gesellschaft und Leben

450KD1	Anti-entzündliche Ernährung: Wie Lebensmittel heilen können Ernährung und Entzündungen	26
--------	----------------------------------------------------------------------------------------	----

### Gesundheit und Fitness

143KD1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	80
--------	--------------------------------	----

### Kultur und Gestalten

855KD1	Tanzkurs	108
--------	----------	-----



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Lauter

### Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner  
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter  
09544 / 6241  
annette.boellner@gmx.de

### Sprachen

711LT1	Englisch auffrischen	54
711LT2	Englisch für Anfänger	54

### Gesundheit und Fitness

121LT1	Yoga	61
121LT2	Yoga für Jeden	65
128LT1	Sanftes Bewegungstraining	69
128LT2	Sitzgymnastik für Senior*innen	87
143LT1	Body-Styling	80
143LT2	Body-Workout	78
149LT1	Zumba Gold	96
150LT1	Dance Fitness für Kinder	97
150LT2	Latin Pop für Teenies / Hip Hop	97
150LT3	Dance Fitness für Kinder	97
170LT1	Wirbelsäulengymnastik	74
170LT3	Wirbelsäulengymnastik	75

### Kultur und Gestalten

855LT1	Line Dance	108
855LT2	Line Dance	109
863LT1	Flöte	106

## Litzendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knoblach  
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf  
09505 / 1446

### Gesundheit und Fitness

120LD1	Qi Gong	67
120LD2	Qi Gong	67
120LD3	Qi Gong	67
121LD1	Yoga	61
121LD2	Yoga	61
121LD3	Yoga	61
121LD4	Yoga auf dem Stuhl	64
121LD5	Yoga für Eltern und Kinder	65
123LD1	Frauen unter sich	71
124LD1	Feldenkrais	72

125LD2	Pilates	83
125LD3	Pilates	83
130LD1	Bauch, Beine, Po	82
143LD2	Fitnessstraining für Männer	85
143LD3	Body-Workout	78
143LD5	Body-Workout	78
149LD2	Zumba	96
170LD1	Wirbelsäulengymnastik	74
170LD2	Wirbelsäulengymnastik	74

### Kultur und Gestalten

813LD1	Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide	113
862LD1	Gitarre	106
862LD2	Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Dienstag	106
862LD3	Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Freitag	106
864LD1	Klavier - Einzelunterricht Montag;	107

## Lohndorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer  
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf  
09505 / 6715  
Michaela.Laufer@web.de

### Gesundheit und Fitness

170L01	Wirbelsäulengymnastik	74
170L02	Wirbelsäulengymnastik	74

## Melkendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz  
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf  
09505 / 8826

### Gesundheit und Fitness

121MK1	Hatha-Yoga	64
131MK1X	Gymnastik für Frauen	85
149MK1	Zumba	96
170MK1	Wirbelsäulengymnastik	75

### Kultur und Gestalten

855MK1	Tanzkurs	108
--------	----------	-----

## Memmelsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang  
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf  
0951 / 42424  
margitlang54@gmx.de

### Sprachen

741ME1 Spanisch Niveau A1 56

### Gesundheit und Fitness

120ME1 Qi Gong Kurs 1 67  
120ME2 Qi Gong Kurs 2 67  
121ME1 Yoga Kurs 1 61  
121ME4 Feldenkrais bewegt 72  
121ME5 Yogalates 65  
121ME7 Yoga 61  
121ME9 Yoga für die Gesundheit 65  
125ME1 Pilates Kurs 1: nur für Frauen 83  
125ME2 Pilates Kurs 2: nur für Frauen 83  
143ME1 Fitnessgymnastik 77  
143ME2 Body-Workout 78  
143ME3 Body-Workout 78  
143ME5 Rückengerechtes Muskelaufbau-Training 80  
170ME1 Fit im Rücken 76  
170ME2 Dehnen und Stretchen 98  
170ME3 Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene 76  
170ME6 Wirbelsäulengymnastik 60 plus 75

### Kultur und Gestalten

863ME1 Blockflöte 106

## Mönchsambach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer  
09549 / 8339

### Gesundheit und Fitness

152MO1 Wassergymnastik 94  
152MO2 Wassergymnastik 94  
170MO1 Wirbelsäulengymnastik 75

## Mühlendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer  
Doldenäcker 10, 96135 Stegaurach  
0951 / 299111

### Gesundheit und Fitness

121MU1 Yoga Kurs 1 61  
121MU2 Yoga Kurs 2 61  
130MU1 Bauch, Beine, Po 82

### Kultur und Gestalten

855MU1 Tanzkurs 108

## Oberköst

### Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Förth  
Oberköst 45, 96138 Burgebrach  
09546 / 8108  
angela-foerth@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

143OK1 Fitnessgymnastik 77

## Pettstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Kaiser  
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt  
09502 / 9266715  
michaelakaiser20@gmx.de

### Sprachen

731PE1 Italienisch 55  
731PE2 Italienisch - Crashkurs Urlaub ohne Lehrbuch 56  
741PE2 Spanisch 56  
741PE3 Spanisch Crashkurs ohne Vorkenntnisse, ohne Lehrbuch 56

### Gesundheit und Fitness

121PE2 Yoga 61  
121PE3 Yoga 62  
121PE5 Yoga 62  
121PE6 Yoga 62  
133PE1 Gesundes Bewegen für Senior\*innen 88  
133PE2 Gesundes Bewegen für Senior\*innen 88



# Programmübersicht nach Außenstellen

134PE1	Freies Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	91
134PE2	Freies Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	91
134PE3	Sensi.skills Kids Spielerisch zu mehr Körpergefühl (mini)	91
134PE4	Sensi.skills Kids Spielerisch zu mehr Körpergefühl (maxi)	91
134PE5	Tanz und Fitness für Teens ab 11 Jahren	97
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	89
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	89
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	80
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	88
143PE4	Outdoor Fitness	81
146PE1	Step-Aerobic	82

## Kultur und Gestalten

813PE1	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	113
813PE2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	113
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	107

## Peulendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Oswald Goppert  
Peulendorf 60, 96110 Scheßlitz  
09542 / 70204  
o.goppert@goppert-buero.de

### Gesundheit und Fitness

170PD1	Wirbelsäulengymnastik	75
--------	-----------------------	----

### Kultur und Gestalten

855PD1	Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland	109
--------	---------------------------------------------------	-----

## Priesendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Panzer  
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf  
09549 / 980925  
alepan@web.de

## Gesundheit und Fitness

121PR1	Hatha Flow Yoga für Fortgeschrittene für Frauen	66
121PR2	Klassisches Hatha Yoga für Frauen	66
143PR1	Body-Workout Kurs 1	78
143PR2	Body-Workout Kurs 2	79

## Rattelsdorf / Ebing

### Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Skalischus  
Weinbergstraße 36, 96120 Bischberg  
09547 / 6961  
Maria.Skalischus@t-online.de

## Gesundheit und Fitness

121RA1	Yoga Kurs 1	62
121RA2	Yoga Kurs 2	62
121RA4	Yoga	62
125RA1	Pilates	84
125RA2	Pilates	84
143RA1	Rundum Fit	80

## Reckendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Sylvia Blechinger  
Mühlweg 2, 96182 Reckendorf  
09544 / 8572222  
sylvia\_sigi@gmx.de

## Gesundheit und Fitness

120RE1	Qi Gong	68
121RE1	Tao Yoga	58
134RE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 5 Jahre	92
134RE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 8 Jahre	92
137RE1	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	90
137RE2	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	90
170RE2	Wirbelsäulengymnastik	75
170RE3	Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus	76
195RE1	Naturkosmetik einfach und schnell	101
195RE2	Immunstark! Kräuter bei Erkältung	101
195RE3	Räuchern mit heimischen Kräutern	101

## Röbersdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr  
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf  
09502 / 7440  
hildeloehr1@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

133R01	Gymnastik für Senior*innen	86
170R01	Wirbelsäulengymnastik	75

## Rothensand

### Ihr Kontakt vor Ort:

Norbert Büttner  
Am Hoch 6, 96114 Hirschaid  
09543 / 40283  
nb.norbert@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

120RH1	Qi Gong & TCM	68
120RH2	Qi Gong und Meditation	68

## Sassanfahrt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Margareta Essel  
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid  
09543 / 5802

### Gesundheit und Fitness

120SA1	Qi Gong - ausgebucht -	68
120SA2	Qi Gong - ausgebucht -	68
143SA1	Fitnessgymnastik	77
149SA1	Zumba	96

## Sassendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

170S01	Wirbelsäulengymnastik	75
--------	-----------------------	----

## Scheßlitz

### Ihr Kontakt vor Ort:

Johanna Auer  
Meranierweg 6, 96110 Scheßlitz  
auer.vhs-land@gmx.de

### Gesellschaft und Leben

200SZ1	Offener Spieleabend	34
--------	---------------------	----

### Sprachen

731SZ1	Italienisch	55
--------	-------------	----

### Gesundheit und Fitness

120SZ1	Qi Gong - Pflege der Lebenskraft	68
121SZ1	Yoga	62
121SZ2	Yoga	62
121SZ4	Vinyasa Yoga - Poweryoga	66
133SZ1	Sport 65 plus - Seniorengymnastik	88
143SZ1	Faszien-Fitness	81
143SZ2	Body-Workout	79
149SZ1	Zumba	96
149SZ3	STRONG Nation®	81
855SZ2	Tanzen für Kinder	0
921SZ1	Schätze der Erde: Kartoffelvielfalt	0
921SZ2	Schnelle Küche für Singles	0
923SZ1	Indische Küche	99
923SZ2	Indische Küche	99

### Kultur und Gestalten

813SZ1	Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	111
822SZ1	Holzschnitzen für Jedermann	115
855SZ1	HipHop-Tanz	109
855SZ2	Tanzen für Kinder	0
862SZ1	Gitarre für Fortgeschrittene	106



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Schlüsselfeld

### Ihr Kontakt vor Ort:

Heinrich Messingschlager  
Eichendorffstr. 6, 96132 Schlüsselfeld  
09552 / 7544  
feuerzeichen1@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

128SF1	Tai Chi Chuan Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen	69
143SF1	Fitnessgymnastik	77

## Schönbrunn

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

121SN1	Yoga	62
143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	80

### Kultur und Gestalten

855SN1	Hip Hop für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	109
855SN2	Hip Hop für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	109

## Seußling

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

121SS1	Yoga	62
130SS1	Bauch, Beine, Po	82

## Stackendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

143T1X	Dance-Workout	81
--------	---------------	----

## Stadelhofen

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Kultur und Gestalten

148SE1	Orientalischer Tanz	110
--------	---------------------	-----

## Staffelbach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

### Gesundheit und Fitness

121SC1X	Yoga	62
131SC1X	Gymnastik für Frauen	85

## Stegaurach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison  
0151/22301088  
j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

### Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	68
121ST2	Yoga	62
122ST1	Traum- und Fantasiereisen	70
145ST1	Kung Fu	92
145ST2	Kung Fu	93
145ST3	Kung Fu Teenager und Erwachsene	93
149ST1	Zumba	96
149ST2	STRONG Nation®	81
149ST3	Zumba	96
170ST1	Wirbelsäulengymnastik	75
170ST2	Wirbelsäulengymnastik	75
950ST1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	103
950ST2	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	103

## Stappach

### Ihr Kontakt vor Ort:

Lieselotte Götz  
Apollostr. 8, 96178 Pommersfelden  
09548 / 1678  
lieselotte.goetz@googlemail.com

### Gesundheit und Fitness

133SH1	Gymnastik für Senior*innen	86
133SH2	Gymnastik für Senior*innen	86
143SH1	Fitnessgymnastik	77
218SH1	Resilienz stärken durch starke Übungen	71

## Strullendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held  
Kellerberg 8, 96129 Strullendorf  
09543 / 850460  
silke-held@t-online.de

### Gesundheit und Fitness

121SD1	Yoga	62
128SD1	Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene	68

## Tiefenellern

### Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller  
Lehmweg 5, 96123 Litzendorf  
09505 / 6667  
goeller.hum@t-online.de

### Sprachen

731TF1	Italienisch	55
--------	-------------	----

### Gesundheit und Fitness

121TF1	Hatha-Yoga	64
121TF2	Hatha-Yoga	64
125TF1	Pilates	84
143TF1	Body-Workout	79
143TF3	Body-Workout	79
146TF1	Step-Aerobic	82
923TF1	Wildgerichte	98

## Trabelsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Anita Beschle  
Alte Str. 1a, 96194 Walsdorf  
09549 / 7256

### Gesundheit und Fitness

121TR3	Yoga	63
--------	------	----

## Trunstadt

### Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Käßmann  
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt  
09503 / 1524

### Gesellschaft und Leben

250TU1	Kräuterführung	33
--------	----------------	----

### Gesundheit und Fitness

121TU1	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	66
121TU2	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	66
131TU1	Gymnastik für Frauen	85
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	86
143TU1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	79
143TU2	Fitnessgymnastik	77
143TU3	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	79

### Kultur und Gestalten

148TU1	Orientalischer Tanz	110
--------	---------------------	-----

## Tütschengereuth

### Ihr Kontakt vor Ort:

Theresia Salberg  
Sandstr. 8, 96120 Bischberg  
09549 / 7333

### Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga und Yoga Nidra	66
121TG2	Yoga	62
121TG3	Yoga	63
121TG7	Yoga und Yoga Nidra	66
152TG1	Wassergymnastik	94
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	75

## Unterhaid

### Ihr Kontakt vor Ort:

Birgit Pfohlmann  
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid  
09503 / 5382

### Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	63
--------	------	----



# Programmübersicht nach Außenstellen

## Walsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Diana Gumpert  
Bamberger Str. 27, 96194 Walsdorf  
09549 / 408  
diana-gumpert@web.de

### Gesundheit und Fitness

125WA1	Pilates für Fortgeschrittene	84
125WA2	Pilates Anfänger & Fortgeschrittene	84
130WA1	Bauch, Beine, Po	82
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	86
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	86
150WA2	Dance-fit, Ladys only, Tanzkurs 2 Fortgeschrittene	97

## Zapfendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Elena Rößler  
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf  
09547 / 2394023  
elena.roessler.vhs@gmx.de

### Gesellschaft und Leben

450ZA1	Räuchern in den Rauhnhäuten	34
450ZA2	Geschichten im goldenen Herbst	19

### Sprachen

731ZA1	Italienisch Niveau A2	56
731ZA2	Italienisch für Anfänger	56

### Gesundheit und Fitness

120ZA1	Shaolin Qi Gong	70
121ZA1	Yoga	63
121ZA2	Yoga für den Rücken	65
123ZA1	Partnermassagen mit Klang	70
123ZA2	Klangreise für Körper und Seele	70
128ZA1	Tai Chi Chuan	69
855ZA2	Line Dance	0
921ZA1	Genießer-Buffet	98
921ZA2	Alpenküche mit Kohl	99
921ZA3	Vegan gesund und lecker : Meal Prep für den Alltag	0

### Kultur und Gestalten

148ZA1	Gypsy Fire	0
148ZA2	Orientalischer Tanz	110
148ZA3	Orientalischer Tanz	110
148ZA4	Kreistänze rund um die Welt	110
834ZA1	Stimmungsvolle Makramee Windlichter	114
834ZA2	Weihnachtlicher Makrameeschmuck	115

## Zeegendorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Schardig  
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf  
09505 / 5595

### Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	75
--------	-----------------------	----

## Zettmannsdorf

### Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Thürstein  
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn  
09546 / 1662  
erwin.thuerstein@gmx.de

### Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	85
--------	----------------------	----



## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

**Stand: Januar 2024**

### **Anmeldung und Vertrag**

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Bamberg-Land zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

### **Leistungen**

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

### **Rücktritt**

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 6 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines/r Kursleiters/in oder bei anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land eingegangen sein muss. Bei Kursen mit mindestens 7 Terminen kann der/die Teilnehmende nach dem 1. Unterrichtstermin des Kurses vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss in diesem Fall bis spätestens drei Werktage nach dem 1. Kurstermin schriftlich oder per E-Mail direkt bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Gebühr fällt nur für den besuchten Termin an.

Jeder Rücktritt muss immer schriftlich erfolgen unter Angabe der Kursnummer, dem Kurstitel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden entweder per Mail an: [info@vhs-bamberg-land.de](mailto:info@vhs-bamberg-land.de) oder per Post an die VHS Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg. Ein Rücktritt lediglich bei der Außenstelle oder der Kursleitung der VHS ist nicht zulässig.

### **Teilnahmebestätigungen**

Teilnahmebestätigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

### **Urheberschutz**

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

### **Haftung**

Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der Volkshochschule ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### **Ermäßigung**

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich. Dieser ist mit der Anmeldung bei der örtlichen Außenstellenleitung oder in der Geschäftsstelle in Kopie abzugeben. **Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) können nicht ermäßigt werden.**

#### **10 % Ermäßigung:**

- Familienpass „Däumling“ – nur bestimmte Kurse und in dem im Pass angegebenen Umfang. Der Coupon ist mit der Anmeldung abzugeben. Wir fördern damit die gemeinsame Kursteilnahme eines Eltern-/Großelternteils mit einem Kind, z.B. bei Eltern-Kind-Gymnastik, Kinderschwimmen mit einem Eltern- teil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).



#### **25 % Ermäßigung:**

- Schwerbehinderte
- Student\*innen
- Personen, die Hilfen nach ALG I, ALG II oder Sozialhilfe beziehen
- Asylbewerber\*innen
- Inhaber\*innen der Jugendleiterkarte (Juleica)
- Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte des Landkreises Bamberg

#### **50 % Ermäßigung:**

- aktive Kursleiter\*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

### **Bildungspaket „Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen“:**

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben grundsätzlich einen Anspruch auf das Bildungspaket, wenn sie bzw. die Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten. Ein Anspruch besteht frühestens ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wird. Für die soziale und kulturelle Teilhabe stehen pro berechnete Person max. 120,- € im Jahr zur Verfügung.

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie im Jobcenter, Landratsamt oder in Ihrer Gemeinde. Die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen, bitte stellen Sie gleichzeitig den Antrag. Der genehmigte Antrag muss vor Kursbeginn vorliegen!

### **Keine Ermäßigung:**

Bei Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen sowie für Sonderkurse, Führungen, Exkursionen und Studienreisen und -fahrten ist eine Ermäßigung nicht möglich. Eintritte und Materialkosten sind nicht individuell erstattungsfähig.

### **Datenschutz**

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

### **Sonstiges**

Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

### **Widerrufsbelehrung**

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Fax, Brief oder Internet zu Stande kam)

#### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Fax: (0951) 85-767, E-Mail: [info@vhs-bamberg-land.de](mailto:info@vhs-bamberg-land.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

#### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



## Organisatorische Hinweise (Anlage 1)

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich **vor Kursbeginn** an. Sie können sich im **Internet unter [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)** anmelden, Sie erhalten dann eine automatisierte Bestätigung. Wir leiten Ihre Anmeldung an die jeweilige Außenstelle weiter.

Sie können sich auch **schriftlich mit einem Anmeldeformular** über die jeweils angegebene Außenstellenleitung anmelden. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis.

Sie können an den Kursen in jeder Außenstelle im Landkreis teilnehmen.

Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie verbindlich bei dem ausgewählten Kurs angemeldet.

### Entgelte

Die Entgelte wurden von den Kreisorganen festgelegt und differieren bezüglich Kursdauer und Vorbereitungsaufwand etc. Sie sind grundsätzlich im Programmheft oder Internet einsehbar, über die Außenstellenleitung oder über die Geschäftsstelle der VHS zu erfragen. **Die reguläre Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen.**

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann in Absprache mit den Teilnehmer\*innen eine höhere Gebühr angesetzt werden, damit der Kurs stattfinden kann. Nähere Auskünfte zum Anmeldestand und der entsprechenden Entgelthöhe erteilen die Außenstellenleitungen.

Für **Vorbesprechungen** mit den Kursleitungen berechnen wir eine **zusätzliche Gebühr. Mietkosten**, die evtl. für **gemeindefremde Räume** entstehen, werden **auf die Kursteilnehmer\*innen umgelegt**.

In den Bereichen Hauswirtschaft, Werken und kreatives Gestalten fallen ggf. **zusätzlich zum Kursentgelt noch Materialkosten** an, die direkt bei der Kursleitung bar zu begleichen sind.

### Zahlungsarten / SEPA

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Lastschrift vom Konto. **Für diese benötigen wir ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat.**

Der/die Teilnehmer\*in sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von fehlerhaften Kontoangaben, Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des/der Teilnehmer\*in, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die VHS Bamberg-Land verursacht wurde.

### Rückerstattung von Kursentgelten

Eine Rückerstattung erfolgt, wenn ein Kurs oder Kursanteil von der VHS abgesagt wird oder aus Gründen ausfällt, die die VHS zu vertreten hat. Wenn aus Gründen, die der/die Teilnehmer\*in zu verantworten hat (z.B. Krankheit, Urlaub o. ä.), Kurstermine nicht wahrgenommen werden können, besteht **kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgeltes**. Rücktrittsgesuche aus schwerwiegenden Gründen können nur mit schriftlicher Begründung geprüft werden.

### Steuervergünstigungen

Aufwendungen für VHS-Kurse können als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn Teilnehmer durch den Kurs in ihrem Beruf weitergebildet werden. Ausgaben für Kurse, die der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf dienen, können als „Sonderausgaben“ anerkannt werden.

## Datenschutzerklärung

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bamberg-Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Alter) kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Alter erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Alters zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Da der SEPA-Mandatbogen abtrennbar ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Anschrift, E-Mailadresse und Telefonnummer an die jeweilige Außenstellenleitung, und lediglich den Namen an die Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden,



# Datenschutzerklärung

eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Landratsamt Bamberg  
Datenschutz  
Ludwigstraße 23  
96052 Bamberg  
Tel.: +49 951/85-198 (Herr Habermann)  
E-Mail: : dsb@lra-ba.bayern.de

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich vertrauensvoll an die Volkshochschule Bamberg-Land oder den behördlichen Datenschutzbeauftragten wenden.

Stand: Dezember 2019

# Wir gestalten Integration! „Seien Sie dabei!“

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

**Das Portal für Ehrenamtliche  
in der Flüchtlingsarbeit**

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

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**vhs**

**JETZT  
ANMELDEN!**

# Anmeldung



**Kurstitel** \_\_\_\_\_ **Gebühr** \_\_\_\_\_

**Außenstelle** \_\_\_\_\_ **Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel.<sup>1</sup> / Mobil<sup>1</sup> \_\_\_\_\_

E-Mail<sup>1</sup> \_\_\_\_\_

Alter  unter 15     18 – 24     35 – 49     65 – 74  
 15 – 17     25 – 34     50 – 64     ab 75

Geschlecht     weiblich     männlich     divers

Antrag auf Gebührenermäßigung gemäß der AGB   
Nur mit Nachweis gültig. Dieser muss mit der Anmeldung abgegeben werden.

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

Die VHS Bamberg-Land bucht die Gebühren gemäß erteiltem SEPA-Mandat ab. Bitte geben Sie dies mit Ihrer Anmeldung ab. Mit der Anmeldung werden die AGBs und die Datenschutzerklärung der VHS Bamberg-Land anerkannt. Diese sind veröffentlicht im Programmheft und auf [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

<sup>1</sup> 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, Vorname<sup>1</sup> \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr.<sup>1</sup> \_\_\_\_\_

PLZ, Ort<sup>1</sup> \_\_\_\_\_

Tel. / Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

IBAN DE \_ \_ | \_ \_ | \_ \_ | \_ \_ | \_ \_ | \_ \_

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an das  
Landratsamt Bamberg - Volkshochschule (VHS) Bamberg-Land (Zahlungsempfänger)  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE73VHS00000134164

Ich ermächtige das Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (Kontoinhaber\*in)

<sup>1</sup> Angaben nur erforderlich, falls abweichend vom/von der Kursteilnehmer\*in



# Theater...Theater...

entdecken Sie die Stücke der neuen Saison  
[www.vhs-bamberg-land.de/theater](http://www.vhs-bamberg-land.de/theater)



## Die unendliche Geschichte

...eine Fantasiereise in der Weihnachtszeit...

von Michael Ende

**Sa., 06.12.2025 um 16:00 Uhr**

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



## Die Ratten

...eine musikalische Geschichte mit Herz und Berliner Schnauze...

von Murat Yeginer frei nach Gerhart Hauptmann

**So., 15.03.2026 um 18:00 Uhr**

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



## Tartüff

...eine zeitlose Komödie...

nach Molière

**So., 12.04.2026 um 18:00 Uhr**

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



## Calderón-Spiele 2026: Der zerbrochne Krug

...der Komödienklassiker schlechthin...

von Heinrich von Kleist

**Di., 30.06.2026 um 20:30 Uhr**

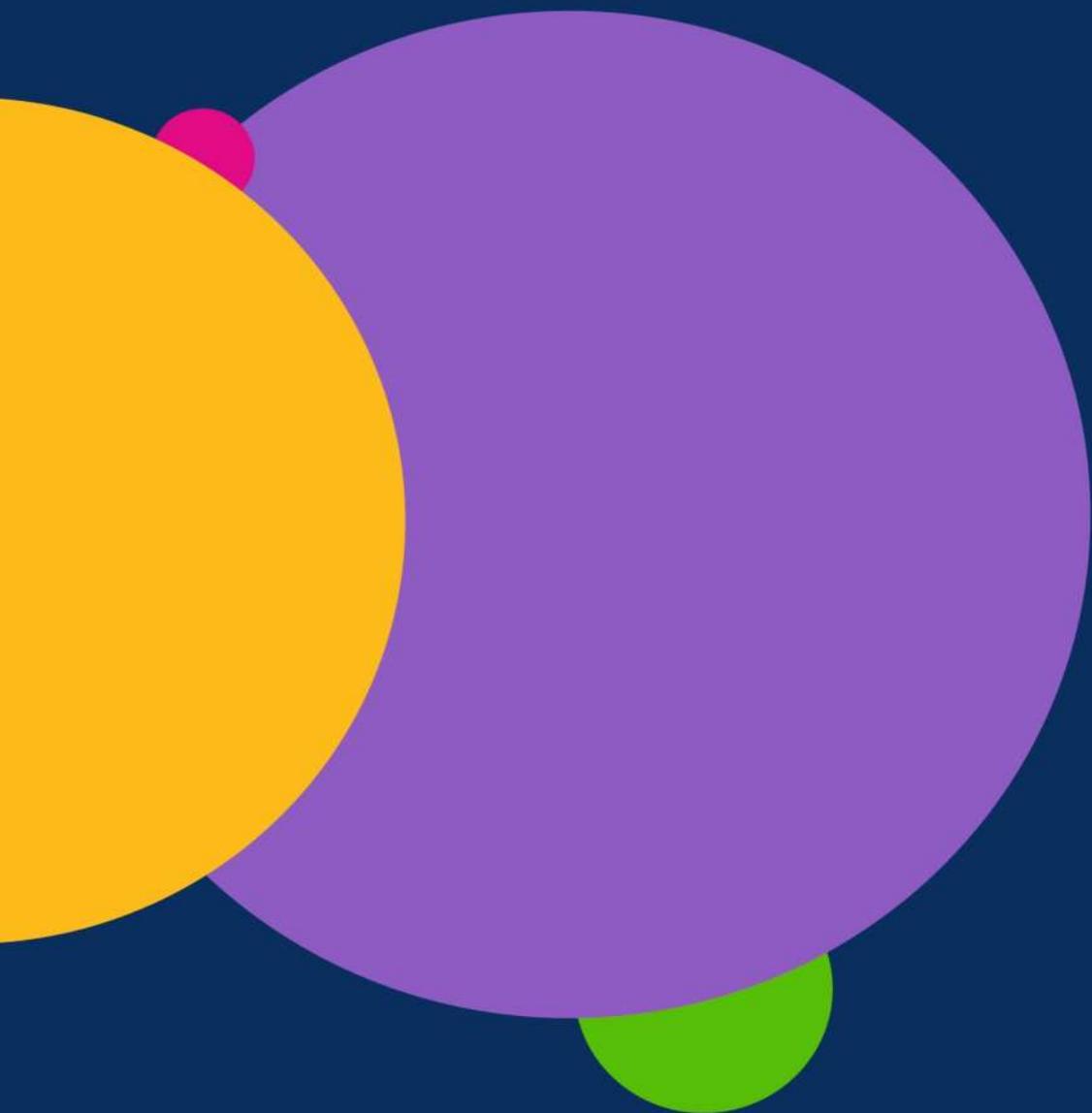
In der Alten Hofhaltung Bamberg



Buchen Sie Karten für die Vorstellungen schnell, einfach und bequem über unsere Homepage.

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

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



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