

Programm
Herbst / Winter 2024



Volkshochschule
Bamberg - Land



Adresse

Ludwigstr. 25, Eingang A
96052 Bamberg

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

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



Öffnungszeiten

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

Bankverbindung

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

Impressum

Herausgeber

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

Layout

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

Druck

Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

Bild Umschlag

Gügelkirche bei Vollmond, Foto: Fabian Götz

Grußwort

Dieses Zitat vom Psychologen B. F. Skinner erinnert uns daran, dass Bildung weit mehr ist als bloßes Wissen. Sie formt unseren Geist, prägt unsere Perspektiven und begleitet uns ein Leben lang. Mit diesem Verständnis haben wir für Sie unser Herbstprogramm zusammengestellt, um Ihnen wertvolle und nachhaltige Lernerfahrungen zu bieten.

Ein besonderes Highlight im Herbst ist der Vortrag von Mirko Kruppa vom Auswärtigen Amt am 25. September im Rahmen der Internationalen Wochen unter dem Titel „Ukraine und die Folgen für Deutschlands Außenpolitik“. Ebenso dürfen wir uns auf die Lesung von Philip Peyman Engel, Chefredakteur der Jüdischen Allgemeinen, am 5. Dezember freuen.

Ein weiterer bedeutender Termin ist die Verlegung von 32 Stolpersteinen für Jüdinnen und Juden am 14. Oktober in Scheßlitz. Dieser wird auch Dr. Ludwig Spaenle, Beauftragter der Staatsregierung für jüdisches Leben und gegen Antisemitismus beiwohnen.

Literaturfreunde kommen ebenfalls auf ihre Kosten: Am 30. Oktober liest der renommierte Autor und zukünftige Intendant des ETA Hoffmann Theaters John von Düffel im Bauernmuseum Bamberger Land aus seinen Werken. Für Kreative gibt es Kurse zu Autobiographischem Schreiben, Fotografie sowie Theater. Für die jüngeren Teilnehmer bieten wir Kunstworkshops, bei denen sie sich in Graffiti, Comic, Manga und Graphic Novel ausprobieren können.

Der Vortrag „Bitcoin - Kryptowährungen“ am 4. November und verschiedene Workshops zur Verwendung von Künstlicher Intelligenz vermitteln aktuelles Wissen zu zukunftsweisenden Themen.

**„Bildung ist das,
was übrig bleibt,
wenn wir vergessen,
was wir gelernt haben.“**

B. F. Skinner



Neu im Bewegungsprogramm sind Angebote wie „Hoopdance“, bei dem Bewegung und Spaß mit dem Hula-Hoop-Reifen im Vordergrund stehen, sowie „Fit am Kinderwagen“ und „BJJ Grappling - Bodenkampf für Anfänger“.

Im Bereich Gesundheit bieten wir Ihnen unter anderem den Workshop „Immunstark! - Kräuter bei Erkältung“, der Ihnen wertvolle Tipps für die kalte Jahreszeit gibt.

Eine Vortragsreihe zur Frauengesundheit, dem diesjährigen Schwerpunktthema des Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention, rundet unser vielfältiges Herbstprogramm ab.

Ich lade Sie hiermit herzlich ein, in unserem neuen Programmheft zu blättern oder auf der Homepage der VHS www.vhs-bamberg-land.de zu stöbern. Entdecken Sie die zahlreichen Angebote und nehmen aktiv daran teil – denn am Ende ist es die Bildung, die bleibt und unser Leben nachhaltig bereichert.

Viel Spaß dabei wünscht


Johann Kalb
Landrat



Rund um Ihre VHS Bamberg-Land

Anmeldung zu den Kursen

Sie können sich für unsere Kurse verbindlich anmelden:

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

Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich.

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

Fragen zu den Kursen

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

Kursgebühren

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

Abmeldung/Rücktritt

Bis 3 Werktage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung generell möglich, bei Kursen mit mindestens 7 Terminen auch noch bis zum 3. Werktag nach dem ersten Kurstermin.

Jeder Rücktritt muss schriftlich oder per E-Mail direkt bei der VHS-Geschäftsstelle, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, erfolgen. Ein

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

Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

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

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

Kursausfälle

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

In den Ferien finden in der Regel keine Kurse statt.



Joachim Schön

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



Lisa Hauke

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



Sarina Khan

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



Maike Börtlein

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



Ute Krug

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



Anna-Maria Bär

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



Michael Kreckel

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



Ramona Löffler

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



Christine Heintze

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

*Wir sind
gerne für
Sie da!*

Kontakt

Hausanschrift:

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

Postanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760

Fax: 09 51 / 85-767

info@vhs-bamberg-land.de



Inklusive Volks- Hochschule

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

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

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

„Region-Bamberg inklusiv“

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

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

VHS-Programm in einfacher Sprache

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

Wenn Sie Unterstützung benötigen:

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

Begleitperson

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



Theater 10

Gesellschaft und Leben 16

Vorträge/Veranstaltungen	16
Führungen	36
Gesellschaft und Recht	36
Mensch und Welt	37
Natur und Technik	42
Kulturtechniken	43
Theater	37
1700 Jahre Jüdisches Leben	44
Bildung für nachhaltige Entwicklung	47
Studienreisen und -fahrten	43
ART CAMP Bavaria – Mongolia	47

Studienreisen 50

Beruf und Karriere 60

EDV	60
Kompetenz	64
Berufliche Fachthemen	64

Sprachen 72

Englisch	72
Französisch	72
Italienisch	73
Spanisch	73

Gesundheit und Fitness 76

Entspannung / Körpererfahrung	76
Bewegung / Gymnastik / Fitness	89
Ernährung	115
Körper und Gesundheit	119

Kultur und Gestalten 124

Musik	124
Tanz	126
Medien	130
Kunst	130
Literatur	133
Textiles Gestalten	134
Werken	135

Programmübersicht nach Außenstellen 140





INTERNATIONALE

WOCHEN

LANDKREIS BAMBERG

Die Welt zu Gast

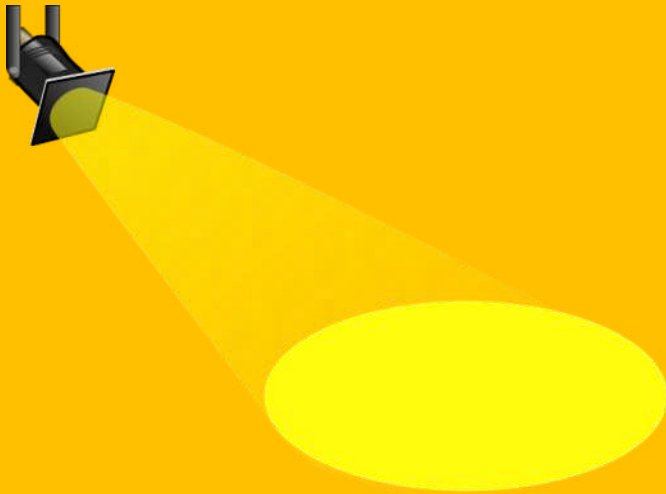
im

Landkreis Bamberg

– 21.09. bis 06.10.2024 –

www.landkreis-bamberg.de

Theater



DIE SCHÖNE UND DAS BIEST

...ein Weihnachtsmärchen für alle ab 6 Jahren...



Vorhang auf für das Moderatorenduo Pink und Cécile! Die beiden Feen erzählen in dieser modernen Neuauflage des französischen Volksmärchens ihre Version der Liebesgeschichte zwischen der schönen Belle und dem durch einen Fluch zur Hässlichkeit verdamnten Biest.

Die Geschichte geht so: Eines Nachts verirrt sich ein Mann in einem düsteren Wald und sucht Unterschlupf in einem verlassenen Schloss. Er will im Garten eines riesigen Schlosses eine Rose für seine Tochter stehlen, wird dabei aber ertappt. Und zwar von einem furchtbar entstellten Wesen, einem Biest, halb Mensch, halb Tier, das das Schloss ganz allein bewohnt. Dieses Biest lässt den Mann nur mit dem Versprechen gehen, ihm seine Tochter zu schicken, die bei ihm im Schloss leben soll. Denn nur durch die Liebe eines Mädchens kann das Biest in seine wahre Gestalt zurückverwandelt werden. Belle und das Biest nähern sich an, und schließlich beginnt sie zu erkennen, welcher sanfte Kern in der haarigen Bestie steckt.

Doch es ist alles andere als einfach für das Moderatorenduo, diese Geschichte zu erzählen! Nicht nur, dass sie auf wundersame Weise untrennbar mit dem Märchen verbunden sind, zu allem Überfluss droht nun auch noch die Theaterleitung ihre Show abzusetzen - weil Märchen einfach nicht mehr zeitgemäß sein sollen! Und so ganz einig über den Ausgang des Märchens sind die beiden sich auch nicht.

Diese wunderbar humorvolle Neuinterpretation des Klassikers, der unzählige Male verfilmt wurde, ist unser diesjähriges Weihnachtsstück für die ganze Familie. Die Regie übernimmt erneut die Schauspielerin und Regisseurin Philine Bühner, die in der Spielzeit 2023/24 „Der satanarchäologischenalkohöllische Wunschpunsch“ sowie zuvor „Bilder deiner großen Liebe“ in Bamberg inszeniert hat.

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

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 (3-12)

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., 07.12.2024, 17:00-18:30 Uhr

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

14,- €

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

THE LEGEND OF GEORGIA MCBRIDE

...eine erfrischend-schräge Komödie...



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

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

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

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

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

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

Ermäßigt

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

318GS20 Geschäftsstelle

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

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

27,50 €

Kontakt zu uns:

Tel. 0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de

facebook.de/VHSBambergLand

LEONCE UND LENA

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



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

Zwischen Leichtigkeit, Humor und Verwechslungskomödie wirft Georg Büchner die großen

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

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

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

Ermäßigt

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

318GS30 Geschäftsstelle

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

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

27,50 €

**Besuchen Sie
uns doch einmal
auf Facebook**

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

Calderón-Spiele 2025: "DER GROSSE GATSBY"

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



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

Der 1925 erschienene Roman „Der große Gatsby“ gilt als einer der berühmtesten amerikanischen Romane des 20. Jahrhunderts. In ihm erzählt F. Scott Fitzgerald von den „Ro-

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

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

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

Ermäßigt

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

318GS40 Geschäftsstelle

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

Calderon-Festspiele, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

36,- €

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



Stolpersteinverlegungen in ZeDeSch am 14. Oktober 2024

9 Uhr Start in Scheßlitz, Hauptstr. 1

10 Uhr (ca.) Demmelsdorf

12 Uhr Gedenkfeier in Zeckendorf, Gemeindehaus

13 Uhr Empfang Mittelschule Scheßlitz



Stadt Scheßlitz



Gesellschaft und Leben





Gesellschaft und Leben

Vorträge/Veranstaltungen

Heimat

Gundelsheimer Bilderalbum

440GU1 Gundelsheim

Fr., 18.10.2024, 18:30-20:00 Uhr
Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsh.
Heinz Tillig

Länder

Vinschgau

440SZB2 Baunach-Seniorenzentrum

Mo., 16.09.2024, 10:00-11:30 Uhr
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Baunach, Überkumstr. 32, Baunach
Edgar Krapp

Mallorca

440SZB3 Baunach-Seniorenzentrum

Mo., 18.11.2024, 10:00-11:30 Uhr
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Baunach, Überkumstr. 32, Baunach
Edgar Krapp

Es weihnachtet sehr

440SZB4 Baunach-Seniorenzentrum

Mo., 09.12.2024, 10:00-11:30 Uhr
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Baunach, Überkumstr. 32, Baunach
Edgar Krapp

Herbst im Gebirge

440BS1 Breitengüßb.-Seniorenzentr.

Mo., 07.10.2024, 15:15-16:45 Uhr
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Breitengüßbach, Schützenstr. 20, Breitengüßbach
Edgar Krapp

440SZB1 Baunach-Seniorenzentrum

Mo., 14.10.2024, 10:00-11:30 Uhr

Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Baunach, Überkumstr. 32, Baunach
Edgar Krapp

Südafrika

440BS2 Breitengüßb.-Seniorenzentr.

Mo., 25.11.2024, 15:15-16:45 Uhr
Gemeinschaftsraum, Seniorenzentrum Breitengüßbach, Schützenstr. 20, Breitengüßbach
Edgar Krapp

Slowenien und Kroatien - Blaue Adria und Meer

440HH2 Hohenhäusling

Do., 07.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling
Es kann vor Ort ein kleines Entgelt anfallen.
Edgar Krapp

Italiens Steinernes Herz - das echte, unverfälschte Italien

440HH3 Hohenhäusling

Di., 28.01.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling
Es kann vor Ort ein kleines Entgelt anfallen.
Edgar Krapp

Geschichte

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Reli-



gionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS02 *Online*

Mi., 25.09.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Prof. Dr. Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz.

Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

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

402GS10 *Online*

Mi., 06.11.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume.

Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten - Tieren und Menschen - zu.

Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind.

Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirschmythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar.

Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler.

Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semiologischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst.

Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

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

402GS11 *Online*

Mi., 13.11.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Kunstgeschichte

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land - es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte.

1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien.

Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen.

Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselfriste genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen.

Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen - eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

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., 12.12.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kultur

K wie Kultur - Kultur in Europa



Kein anderes Thema ist international in Europa so übergreifend und verbindend wie die Kultur. Der Kontinent fußt auf einer gemeinsamen geistigen Entwicklung, die bis in heutige Nationalstaaten hineinwirkt. Traditionen, Kunst, Philosophie oder Architektur - vieles hat sich über die Jahrhunderte aus wechselseitigen Einflüssen entwickelt.

Der Vortrag spürt den Strömungen nach und nimmt mit auf eine Reise durch die Zeiten. Zudem gibt er einen Überblick über Maßnahmen, Projekte und Förderstrategien der Europäischen Union, die das gemeinsame kulturelle Bewusstsein Europas unterstützen und fördern.

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

400GS06 *Online*

Mi., 13.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online - ohne Gebühr

Annette Schäfer

Kulturgeschichte

Felix Mendelssohn Bartholdy in Franken, Bayern und Venedig

"Franken ist ein göttliches Land. Will man sich heimisch und wohl fühlen, zwischen lauter Gärten und Spaziergängen reisen, will man die ausgebreitetste Fruchtbarkeit mit schönen



Bergformen verbunden sehn und genießen, so muß man nach Franken. Ich befinde mich in diesem Augenblicke so behäbig, daß ich glaube der Erzbischof von Bamberg zu seyn." Mit solchen bewegenden Worten schwärmte Felix Mendelssohn Bartholdy 1827 geradezu vom Frankenland, insbesondere von Coburg, Bamberg und der Landschaft am Obermain. Was noch nicht bekannt ist: Seine diesbezüglichen Briefe korrelieren mit einer neuartigen romantischen Kunstbetrachtung, die er später in Venedig anhand von Tizian-Gemälden formulierte. Dieser noch nicht erforschte Zusammenhang - gerade im Caspar David Friedrich-Jubiläumsjahr - könnte die Kulturgeschichtsschreibung verändern. Der Vortrag handelt auch von Felix' Reisestationen in Erlangen, Nürnberg und München. Andreas Reuss, Buchautor

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

400GS02 *Online*

Do., 17.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Andreas Reuß

1000 Jahre Kaiser Heinrich der Heilige



Er hat die Macht mit Gewalt an sich gerissen. Er hat die übliche Milde des Herrschers oft missachtet. Trotzdem wurde er nach seinem Tod heiliggesprochen und wird immer noch gefeiert, als König und Kaiser von Gottes Gnaden: Kaiser Heinrich II., gestorben heuer vor 1000

Jahren. Ist diese Verehrung überhaupt gerechtfertigt? Wie dachte man damals über ihn, als er Bamberg zur Hauptstadt des Heiligen Römischen Reiches machte, und wie denken die Menschen heute darüber? Warum erinnert man sich nach dieser langen Zeit überhaupt noch an ihn und seine Gemahlin Kunigunde? Der Vortrag will versuchen, all diese Fragen anzugehen und wenn möglich zu beantworten. Andreas Reuss, Buchautor

Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung er-

halten Sie den Zugangslink zugeschiedt.

400GS03 *Online*

Mi., 20.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Andreas Reuß

Die Weltkulturerbestadt Bamberg

Bamberg - das ist natürlich der Dom mit dem berühmten Reiter, das ist die Neue Residenz und das Alte Rathaus vor der Kulisse von Klein-Venedig. Die Welterbestadt hat aber noch sehr viel mehr an außergewöhnlicher Architektur zu bieten - von der romanischen Jakobskirche bis zum nie vollendeten Projekt eines großen Volksparks in den 1920er Jahren. Der Vortrag gibt eine Einführung in die Baugeschichte des Welterbes an der Regnitz vom hohen Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert. Online-Vortrag via ZOOM von Robert Schäfer M.A., Kunsthistoriker. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS04 *Online*

Di., 10.12.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online - ohne Gebühr
Robert Schäfer

Klenze, Gärtner & Co. Das staatliche Bauwesen in Bayern unter der Regentschaft von König Ludwig I.

Das Bauwesen in Bayern wurde unter der Regentschaft von König Ludwig I. (1825 - 1848) in vielen Bereichen neu organisiert und modernisiert. Viele Strukturen der heutigen Bauverwaltung gehen noch auf die Zeit Ludwigs zurück, der als kunstsinniger und baufreudiger Monarch das Bild Bayerns nachhaltig prägte. Der Vortrag „Klenze, Gärtner & Co.“ gibt am Beispiel Oberfrankens einen Überblick über die vielfältigen Bauaufgaben an der Schwelle zum Industriezeitalter - von der Pfarrkirche bis zum Bahnhofsgebäude.

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

400GS05 *Online*

Mo., 13.01.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online - ohne Gebühr
Robert Schäfer



Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert.

In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

Prof. Dr. Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

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

402GS17 *Online*

Mi., 04.12.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Literatur

Lesung mit John von Düffel: KL - GESPRÄCH ÜBER DIE UNSTERBLICHKEIT



© Katja von Düffel

Mit wem könnte man besser über die Macht der Bilder und die Kunst der Selbstinszenierung sprechen als mit Karl Lagerfeld? In seinem Buch „KL - Gespräch über die Unsterb-

lichkeit“ spricht der Autor und künftige Intendant des ETA Hoffmann-Theaters John von Düffel als einer der letzten mit dem großen Modeschöpfer und Designgenie über Oberflächlichkeit, Tiefe / Ein Gespräch, das es hätte geben müssen, wenn es nicht erfunden worden wäre. Von der Figur Lagerfeld ist es denn auch nicht weit zu einem Dialog über die Bilder und Figuren auf der Bühne des ETA Hoffmann Theaters ab der Saison 2025/26.

John von Düffel wurde 1966 in Göttingen geboren, er arbeitete als Dramaturg u. a. am Thalia Theater Hamburg sowie am Deutschen Theater Berlin und ist Professor für Szenisches Schreiben an der Berliner Universität der Künste. Seit 1998 veröffentlicht er Romane, Erzählungsbände sowie essayistische Texte bei DuMont, u. a. >Vom Wasser< (1998), >Houwelandt< (2004), >Der brennende See< (2020), >Die Wütenden und die Schuldigen< (2021) und zuletzt >Das Wenige und das Wesentliche< (2022). Seine Werke wurden mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

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

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

411GS02 Geschäftsstelle

Mi., 30.10.2024, 19:30-21:00 Uhr

♿ Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf

John von Düffel

5,- €

Wichtiger Hinweis:

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



Wie funktioniert Windenergie? Besichtigung des Windparks Trabelsdorfer Hof



Roland Lösel wird uns das Genehmigungsverfahren und den Bau seines Windparks sowie ganz konkret das Arbeiten eines Windrads auch im Innenbereich erläutern. Der Windpark ist seit 2017 in Betrieb und versorgt umgerechnet rund 3.000 Haushalte mit erneuerba-

rem Strom. Die neuen Anlagen mit 166 Meter Nabenhöhe sind technisch noch besser und leistungsfähiger. Sie können am gleichen Standort schon für rund 6.000 Haushalten Strom liefern. Der ehemalige Kernkraftwerksarbeiter weiß, wie man Windkraftstrom erzeugt und auch vermarktet. Regional erzeugter Windstrom ist umweltfreundlich, nachhaltig und zum Vergleich zu allen anderen Möglichkeiten sehr kostengünstig zu erzeugen.

Mit Bild- und Videovortrag.

Treffpunkt: Windrad Trabelsdorfer Höhe (direkt an der Straße Trabelsdorf-Stückbrunn).

Bei schlechtem Wetter wird der Termin evtl. verschoben, Sie erhalten dann Bescheid von uns. Parken direkt am Windrad möglich.

Ohne Gebühr. Anmeldung erforderlich.

412GS01 Geschäftsstelle

Di., 24.09.2024, 19:00-20:30 Uhr

Philosophie

Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt.

Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis.

Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen.

Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.

Prof. Dr. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley.

2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

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

402GS12 *Online*

Do., 14.11.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Brauchtum

Räuchern in den Raunächten

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 sagemuwobenen Raunächten. 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.

Anmeldung: Bei Elena Rössler, Telefon 09547 / 2394023 oder per Email: elena.roessler.vhs(at)gmx.de.

450ZA1 Zapfendorf

Fr., 15.11.2024, 16:00-19:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Anmeldung: Bei Elena Rössler, Telefon 09547 / 2394023 oder per Email: elena.roessler.vhs(at)gmx.de; zzgl. 2 € Materialkosten bar vor Ort
Gertrud Pechmann

35,- €

Politik

Ahmad Mansour: Bewegte Zeiten



Ahmad Mansour spricht über Entwicklungen und Herausforderungen der deutschen Gesellschaft seit dem 7. Oktober 2023. 2018 gründete Mansour eine Initiative für Demokratie-

förderung und Extremismusprävention, die Projekte im Bildungs- und Integrationsbereich sowie in Justizvollzugsanstalten durchführt. Mansour engagiert sich beharrlich gegen Anti-

semitismus. 2022 erschien im Verlag S. Fischer sein viertes Buch »Operation Allah. Wie der politische Islam unsere Demokratie unterwandern will«. Für seine Arbeit erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, darunter den Carl-von-Ossietzky Preis für Zeitgeschichte und Politik, den Menschenrechtspreis der Gerhart und Renate Baum-Stiftung sowie das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland.

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

400GS08 *Online*

Do., 12.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag

6,- €

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert.

Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Prof. Dr. Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

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

402GS01 *Online*

Mo., 23.09.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht.

Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union?

Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Universität.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza..

Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

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

402GS05 *Online*

Mi., 09.10.2024, 18:30-20:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

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

402GS06 *Online*

So., 13.10.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Der Aufstieg Chinas

Beruht Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

Prof. Dr. Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien. Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern - From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.

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

402GS08 *Online*

Mo., 28.10.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen.

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwestern entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer.

Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz.

Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

Prof. Dr. Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H.Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

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

402GS13 *Online*

Do., 21.11.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität.

Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet.

Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit.

Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissenschaftsgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden - zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Prof. Dr. Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU).

Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

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

402GS19 *Online*

Fr., 17.01.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kontakt zu uns:

Tel. 0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de

facebook.de/VHSBambergLand



Was bedeutet der Ukraine-Krieg für Deutschlands Außenpolitik?

Unser Gast ist Mirko Kruppa, Referatsleiter für Inlandskommunikation und Bürgerdialog im Auswärtigen Amt sowie Experte für Russland und den post-sowjetischen Raum. In diesem Vortrag werden wir die Auswirkungen des Ukraine-Konflikts auf die deutsche Außenpolitik beleuchten und diskutieren, welche Strategien sich daraus ergeben. Ist es richtig, der Ukraine eine EU-Beitrittsperspektive zu geben? Wie kann die Ukraine zusätzlich unterstützt werden? Wie sollte man weiter mit Russland verfahren? Wir wollen auch darauf eingehen, welche Bedeutung die Ereignisse für Deutschland und damit auch für unsere Region haben.



© Mirko Kruppa

Um Anmeldung wird gebeten. Die Plätze sind begrenzt.

411GS01 Geschäftsstelle

Mi., 25.09.2024, 19:00-20:30 Uhr
Veranstaltungsraum, VR Bank Bamberg, Willy-Lessing-Str. 2, Bamberg
Im Rahmen der Internationalen Woche

Psychologie

Trauer bewältigen - Vortrag

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“? Dieser 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.

404GS09 *Online*

Di., 05.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Gute Laune Essen - Wie Essen die Stimmung beeinflusst!

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

Dozentin: Dr. Eva Mathilde Fuchs

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 *Online*

Mi., 20.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

10,- €

Unterm Teppich: die Scham. Über die Macht einer tabuisierten Emotion

Es gibt viele Tabus in unserer Gesellschaft. Scham ist eines davon. Wir alle kennen Scham! Wir alle mögen sie nicht! Ihr Einfluss auf unser Leben aber ist gewaltig! Der Vortrag sensibilisiert für die Allgegenwärtigkeit und Macht der Scham und geht der Frage nach, wie es gelingen kann, der Scham Räume der Würde entgegenzusetzen. Übungen zum achtsamen Umgang mit Scham und Schuld sowie zur Praxis der Selbstvergebung runden den Vortrag ab.

Dozentin: Ursula Stein

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS26 *Online*

Mi., 22.01.2025, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

9,- €



Wirtschaft/Verbraucherschutz

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren - ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

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

402GS03 *Online*

Di., 01.10.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Biologie

Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar.

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung.

Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Prof. Dr. Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

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

402GS14 *Online*

Mo., 25.11.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus.

Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt.

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute - sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden.

Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Prof. Dr. Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt.

Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute.

Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

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

402GS15 *Online*

Mo., 02.12.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Ökologie/Naturschutz

Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den

Ast absägt, auf dem sie sitzt.

Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Prof. Dr. Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

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

402GS20 *Online*

Mi., 22.01.2025, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Technik

Technik der Elektrofahrzeuge

Heute steht die Technik von Elektrofahrzeugen im Fokus:

- Welche Bauteile sind im Vergleich zu Verbrennerfahrzeugen neu?
- Welche Funktionen haben diese Bauteile?

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

Dozent: Paul Saxa

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS13 *Online*

Di., 12.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €



Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)

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

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS14 *Online*

Di., 12.11.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Keine Angst vor der Wärmepumpe - günstige Alternativen

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

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

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

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

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

Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?

PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.

Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?

Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?

Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?

Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?

Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?

Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?

Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Dozent: Andreas Weischer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Di., 19.11.2024, 19:30-21:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Ernährung

Wie gut Klimaschutz schmeckt!

Was bedeutet klimafreundliche und nachhaltige Ernährung? Regional, saisonal und bio! Was ist mit Fleisch und Fisch? Klimafreundliches Einkaufen: Und worauf soll ich beim Discounter achten? Welche Bio-Siegel gibt es? Und welche sind sinnvoll und wichtig? Tatort Küche: Plastikverpackung und mehr energieeffiziente Haushaltsgeräte mit Alltags-Tipps, wie Sie sich selbst und der Umwelt durch eine vollwertige Ernährung Gutes tun können!

Dozentin: Dr. Eva Fuchs

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 *Online*

Mi., 16.10.2024, 19:30-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Essen gegen das Vergessen! - Demenz vorbeugen!

Gegen das Altern können wir nichts tun, aber gegen die Vergesslichkeit. Der Alterungsprozess hat begonnen und das verunsichert auf einigen Ebenen. Mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das



Denkvermögen verbessert, damit man lange vital und fit bleiben kann. Wer das Richtige isst, hat deutlich bessere Chancen, lange geistig leistungsfähig zu bleiben. Und je früher Sie damit anfangen, desto besser.

Dozentin: Dr. Eva Fuchs

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 *Online*

Mi., 13.11.2024, 19:30-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Intervallfasten - nicht nur effektiv zum Abnehmen!

Intervallfasten liegt im Trend. Immer mehr Menschen nutzen das Teilzeitfasten, um abzunehmen. Anders als bei Diäten geht es hier nicht vorrangig um eine Ernährungsumstellung, sondern um eine zeitliche Eingrenzung des Essens und regelmäßige längere Essenspausen. Folgende Aspekte werden wir ausführlich behandeln: Was ist Intervallfasten? Welche verschiedenen Varianten gibt es? Hilft es wirklich effektiv gegen Übergewicht? Und welche gesundheitlichen Vorteile bringt Intervallfasten noch mit sich? Übrigens lässt sich das Intervallfasten auch gut im Homeoffice nutzen, um das ständige Snacken zu vermeiden.

Dozentin: Anne Goldhammer-Michl

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS28 *Online*

Do., 30.01.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Medizin/Pflege/Heilmethoden

Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik - was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Prof. Dr. Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM).

Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit.

Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

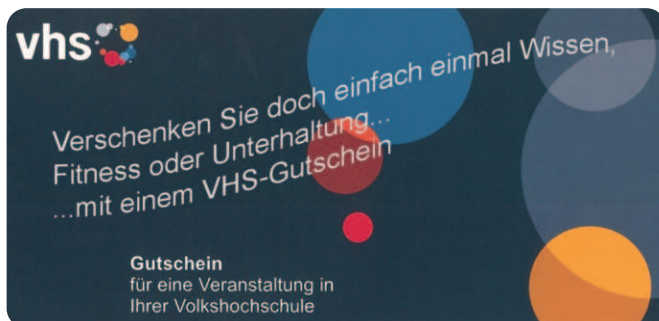
2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

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

402GS04 *Online*

Di., 08.10.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr





Pädagogik/Erziehung

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.

404GS01 *Online*

Mo., 07.10.2024, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Starke Kinder sind glücklicher

Starke Kinder glauben an sich und ihre Fähigkeiten, sie gehen mutig und optimistisch durchs Leben. Sie fühlen sich geborgen in ihrer Familie und haben Vertrauen zu anderen Menschen. Welche Voraussetzungen brauchen unsere Kinder dafür? Dieser Vortrag gibt Eltern Informationen sowie praktische Tipps für eine sichere Bindung.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS02 *Online*

Do., 10.10.2024, 10:00-11:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

Gemeinsam gegen Cybermobbing und Hate Speech: Vortrag für Eltern von Jugendlichen

Egal ob in Sozialen Medien, Chats oder Games - Cybermobbing und Hate Speech nehmen immer mehr zu. Ungebremst verbreiten sich Hassbotschaften und machen bereits Kinder und Jugendliche zur Zielscheibe. Das hat schwerwiegende Folgen für die Betroffenen und unser gesellschaftliches Zusammenleben. Für Eltern spielt der Umgang mit Cybermobbing und Hate Speech deshalb eine wichtige Rolle. Doch wie können wir mit Kindern und Jugendlichen über das Thema sprechen? Was können Betroffene dagegen tun? Und wie sieht digitale Zivilcourage aus? In diesem Vortrag sprechen wir über Meinungsfreiheit und geben Anregungen für den Umgang mit bzw. den Einsatz gegen Cybermobbing und Hate Speech.

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

Dozentin: Sophia Kiehlmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS10 *Online*

Di., 05.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

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

Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind erhält die Kraft auf beiden Seiten. Ein respektvoller Umgang ist der Türöffner für die natürliche Neugier und Offenheit der Kinder. Falls es mal nicht klappt - bei falsch gewählten Worten, Zeitdruck oder Unausgeglichenheit - bringen wir das Ganze wieder ins Lot. Einfache aber sehr wirkungsvolle Anregungen werden besprochen. Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Alter von 2-10 Jahren.

Dozentin: Silvia Ziegler

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS24 *Online*

Fr., 17.01.2025, 9:30-11:00 Uhr

Online-Seminar

11,- €



Wie helfe ich meinem traurigen Kind?

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

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS30 *Online*

Do., 13.02.2025, 10:00-11:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

Social Media Theater oder kritische Beleuchtung von Medien durch Theater

Du interessierst dich für soziale Gerechtigkeit, Diskriminierung und (kritischen) Medienkonsum? Du hast Lust, eine neue Methode zu erlernen und im Arbeitskontext anzuwenden? Dieser Workshop ist partizipativ, machtkritisch und inklusiv und wir werden uns anhand eurer Themen Medienbeispiele anschauen und mit der Technik des Social Media Theaters (auch: Zeitungstheater) künstlerisch und kritisch beleuchten. Die Technik kommt vom Theater der Unterdrückten (A.Boal) und wurde von KURINGA, Feminist Theater of the Oppressed weiterentwickelt.

Ablauf: Teil 1: Kennenlernen, Aufwärmen: Körper, Rhythmus 6 Raum, Teil 2: Social Media Theater in der Praxis, Teil 3: Theoretischer Input plus Fragen und Ideen der Anwendung im eigenen Kontext

Dieser Workshop richtet sich an Pädagog*innen, Lehrkräfte und alle, die sich für Theater (der Unterdrückten) und kritischen Medienkonsum interessieren.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des

Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Bamberg.

210GS02 Geschäftsstelle

Sa., 23.11.2024, 09:30-15:30 Uhr

♿ Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstr. 5, Frensdorf

Umgang mit heterogenen Gruppen in Bildungsangeboten

In Volkshochschulkursen kommen die unterschiedlichsten Menschen zum Lernen zusammen.

So können sich Kursteilnehmende hinsichtlich vieler Merkmale oder Eigenschaften unterscheiden. Zum Beispiel in Bezug auf Alter, den beruflichen Hintergrund, dem Erfahrungswissen, der Art und Weise zu lernen oder der kulturellen und sozialen Herkunft. Dies führt zu den vielfältigsten Gruppenzusammensetzungen mit sehr viel Potential.

In diesem Kurs überlegen wir, wie man mit heterogenen Gruppen in Kursen gut umgehen kann.

Welche Herausforderungen könnte es geben und wie kann man diesen begegnen? Wie können alle Kursteilnehmenden von der Vielfalt profitieren und im Kurs teilhaben? Praxisnahe Beispiele und der Erfahrungsaustausch werden an unserem Abend im Mittelpunkt stehen.

Kursleitung: Melanie Bernt, Ilva Schoppmeier (Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Bamberg e.V.) gemeinsam mit dem VHS-Rat der Lebenshilfe Bamberg e.V.

Falls Sie im Vorfeld Wünsche für Kursinhalte haben, können Sie sich gerne an die Kursleiterinnen wenden: rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Anmeldeschluss 16.9.2024

220GS1 Geschäftsstelle

Do., 19.09.2024, 17:30-19:30 Uhr

Raum 022, VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg
Workshop für Kursleitungen/ Dozent*innen



Gesellschaft und Leben

Filmreihen

"Die einfachen Dinge"

442GU1 Gundelsheim

Mi., 09.10.2024, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Ein Vogel namens Penguin Bloom"

442GU2 Gundelsheim

Mi., 13.11.2024, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Heaven can wait"

442GU3 Gundelsheim

Mi., 11.12.2024, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Die fabelhafte Reise der Maro-na"

442GU4 Gundelsheim

Mi., 15.01.2025, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"À la Carte - Freiheit geht durch den Magen"

442GU5 Gundelsheim

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

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Monsieur Pierre geht online"

442GU6 Gundelsheim

Mi., 19.03.2025, 15:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Gesundheit

Gesund bleiben und lange leben!

Wollen wir nicht alle gesund alt werden? Manchen Menschen scheint das besser zu gelingen als anderen. Besonders, wenn die Eltern kein hohes Alter erreichten oder eine chronische Krankheit von Generation zu Generation weitergegeben wird, fühlt sich dieses genetische Erbe wie ein unveränderbares Schicksal an. Die Epigenetik, eine junge Wissenschaft und ein Teilgebiet der Biologie, liefert uns hierzu neue hoffnungsvolle und spannende Aspekte. Sie untersucht, wie wir mit bestimmten Verhaltensweisen unsere Gene an- und ausschalten können. Über die Ernährung, Aktivität, Schlaf, Psyche und unserem sozialen Miteinander kann die Aktivität der Gene geändert werden. Wir sind diesen also nicht so hilflos ausgeliefert, wie wir oft glauben.

Dozentin: Anne Goldhammer-Michl

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS04 *Online*

Di., 22.10.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Erste Hilfe aus der Natur

In den klassischen Erste Hilfe-Kursen finden Hausmittel und Naturheilkunde nur wenig Platz. Dabei gibt es einige Situationen, in denen sie im Notfall wertvolle Dienste leisten können. Bei welchen Verletzungen und Erkrankungen Pflanzen und Hausmittel helfen können, wie sie richtig angewendet werden, aber auch wo die Grenzen dieser Anwendungen sind, werden Inhalte dieses Vortrags sein.

Dozentin: Veronika Elhardt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS06 *Online*

Mi., 23.10.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €



Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter



© pixabay/NickyPe

Haben Sie im Winter ständig kalte Hände und Füße, neigen zu Infekten und leiden unter Verspannungen in Schultern und Nacken? Diese typischen Winterbeschwerden können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Sie können selbst aktiv werden, um dies zu vermeiden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet natürliche Methoden, die Ihnen helfen können, diese Symptome zu lindern. Eine ausgewogene Ernährung, Qi Gong, Meditation und Akupressur sind nur einige der TCM-Techniken, die nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern, sondern auch beim Gewichtsmanagement helfen, Stress reduzieren und das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil schärfen.

Dozentin: Katja Luerßen

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS25 *Online*

Do., 16.01.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Essen für die Seele? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht

Das Thema Essen ist heute immer öfter geprägt von Ernährungsideologien, der CO2-Bilanz oder unsere Einteilung von Nahrung in gute und schlechte Lebensmittel.

Dabei verlieren wir unseren natürlichen Zugang zu unserer Intuition, Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechten Gewissen, Frust und Unsicherheit.

Wie kann Essen wieder Freude machen, Genuss bringen und unsere Seele und Körper nähren? Welche Einflüsse hat dabei unsere

Kindheit, Verhaltensmuster oder Stress?

Dieser Vortrag behandelt u.a. das Thema emotionales versus achtsames Essen, will aufklären und Ansätze zeigen, damit wir uns in unserem Körper wohl fühlen können und gutes Essen (wieder) genießen und schätzen können.

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS27 *Online*

Mo., 27.01.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

ADHS bei Erwachsenen?

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

Dozentin: Cecile Franz

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS29 *Online*

Di., 04.02.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €



Digitale Welt

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen



„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ - diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum.

Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen.

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Prof. Dr. Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010).

Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

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

402GS07 *Online*

Do., 17.10.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf,

landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen.

Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können.

70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Dr. Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

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

402GS09 *Online*

So., 03.11.2024, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im



Wissenschaftsrat.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS16 *Online*

Di., 03.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Internet der Zukunft: 3D in erweiterten Realitäten

Was wäre, wenn digitale Inhalte nicht mehr auf Bildschirmen, sondern nahtlos mit unserer Umgebung verschmelzen? Ein Word-Fenster auf dem Schreibtisch, Netflix gegenüber der Couch, das Navigationssystem direkt auf der Straße? Das ist das Ziel von Technologiekonzernen. Spatial Computing, Metaverse, Augmented Reality und 3D-Internet sind Schlagwörter in diesem Zusammenhang.

Dozent: Prof. Dr. Philipp Rauschnabel

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 *Online*

Di., 22.10.2024, 16:30-19:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

KI-gestützte Reiseplanung Ihr persönlicher Reiseassistent

Mit etwas Übung ist es eine faszinierende Möglichkeit, Ihrer Reiselust nachzugehen: KI in der Planung und vor Ort als Reiseassistent. Sie formulieren Ihre Interessen und Vorlieben und die KI erstellt Ihnen einen komfortablen Reiseplan und Packlisten, gibt Empfehlungen, und ist eine bald unverzichtbare Assistenz vor Ort.

Dozent: Alexander V Ries

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Di., 19.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Gutes tun im Internet

Wir nutzen das Internet als Einkaufsmöglichkeit, Neuigkeiten abzurufen, in den Austausch zu treten, Informationen zu sammeln und vieles mehr. Aber es gibt auch die Möglichkeit mit dem Internet Gutes zu tun - bei all den Dingen, die sie sowieso machen. Sei es Charity Shopping, grüne Suchmaschinen oder den eigenen CO2-Fußabdruck nachverfolgen.

Dozent: Markus Bartsch

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Do., 05.12.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

KI verstehen und steuern: Das 1x1 des Prompts

Beim Prompting wird die Beschreibung der Aufgabe, die von der KI erledigt werden soll, in das Eingabe-Feld geschrieben. Dabei ist es wichtig, Instruktionen (also Prompts) so zu formulieren, dass bestmögliche Ergebnisse erzielt werden. Lernen Sie am Beispiel von ChatGPT, wie Sie Prompts formulieren und welche Stolpersteine es gibt.

Dozent: Alexander V Ries

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Mo., 09.12.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

CyberMonday: Zwischen Fiktion und Wahrheit Deep Fakes und Fake News entlarven

In der heutigen digitalen Welt, in der Informationen nur einen Klick entfernt sind, wächst die Bedrohung durch Deep Fakes und Fake News. Diese Technologien können die Wahrnehmung der Realität verzerren und haben das Potenzial, sowohl die öffentliche Meinung als auch zwischenmenschliche Beziehungen tiefgreifend zu beeinflussen. Erfahren Sie, wie Sie Fake News und Deep Fakes entlarven.

Dozent: Markus Bartsch



Gesellschaft und Leben

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS22 *Online*

Mo., 13.01.2025, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

ChatGPT und KI: Was macht es mit uns und der Kultur?

Haben Sie DIE Medienrevolution schon probiert? Erleben Sie faszinierende Beispiele und diskutieren Sie mit über die Welle, die die Internetkultur zum Schwanken bringen wird. Jeder Online-Text, jedes Bild, jedes Video ist jetzt auf dem Prüfstand, oder? Auch Ethikfragen werden behandelt. Lassen Sie sich verführen vom Flüstern der Maschinen!

Dozent: Alexander V Ries

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS23 *Online*

Do., 16.01.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Führungen

Naturkundliche Wanderungen

Wildkräuter und Hecken im Herbst entdecken

Findet bei jedem Wetter statt.

450GU2 Gundelsheim

So., 13.10.2024, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Eichenweg, Gundelsheim
auch bei leichtem Regen; Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890
Elisabeth Fröhlich

8,- €

Kräuterführung

Was wächst da am Wegesrand? Geht es Ihnen auch so, dass Sie viele bezaubernde Pflänzlein in der Natur gar nicht kennen? Wie heißen sie? Kann ich sie essen? Helfen sie mir

vielleicht sogar bei so manchem 'Zipperlein'? Bei einem gemeinsamen Spaziergang durch die herbstliche Natur bestimmen wir die heimischen Kräuter und Sie erfahren, ob sie Ihren Speiseplan, die Hausapotheke oder sogar Ihr Kosmetikköfferchen bereichern.

Mit allen Sinnen genießen wir unsere köstlichen Wildkräuter. Wir bereiten uns einen leckeren Kräuterimbiss zu und beißen dann zusammen "ins Gras". Bitte mitbringen: Tasse, Schneidebrett, kleines Messer

250TU1 Trunstadt

Sa., 28.09.2024, 14:00-16:00 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 Recht

Verbraucherfragen

15 Jahre Bitcoin: Die wunderbare Welt der Kryptowährungen

Den Bitcoin kennen alle, der Gesamtwert liegt bei schwindelerregenden 700 Milliarden Euro. Vor 15 Jahren - Anfang 2009 - entstanden die ersten Einheiten dieser unabhängigen Hackerwährung, die ein freieres und gerechteres Geldsystem schaffen wollte. Die vielen anderen Kryptowährungen, die es mittlerweile gibt, sind jenseits technischer Nischen kaum bekannt und trotzdem ebenfalls gigantisch groß. Was machen all diese „Coins“, die etwa Ether, XRP, Dogecoin oder Tether USDt heißen? Sind sie vor allem Spekulationsobjekte und sichere Häfen für illegale Geschäfte oder werden sie sinnvoll genutzt? Was sind die sogenannten StableCoins, NFTs und Smart Contracts, und wie arbeitet eine Blockchain, die angeblich die gesamte Wirtschaft auf den Kopf stellt?

Der Überblicks-Vortrag erklärt die wichtigsten Ideen und Begriffe dieser speziellen Welt und beantwortet auch die Frage, wer hinter diesen Projekten steht.

Referent: Stefan Mey, IT-Journalist (Berlin)



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

400GS07 *Online*

Mo., 04.11.2024, 19:30-21:00 Uhr

Online-Vortrag - ohne Gebühr

Mensch und Welt

Geschichte/Zeitgeschichte

Mit Audioguides die Heimat portraituren



Für alle, die gerne auf akustische Entdeckungsreise gehen, ist dieser Kurs in Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk das Richtige: In kurzen Audios werden originelle Ortsgeschichten erzählt, von Menschen produziert, die in der jeweiligen Region leben. Die „Hörpfade“ sind nach Fertigstellung über die App „BayernHistory“ abrufbar (alternativ auch auf der Internetseite www.klingende-landkarte.de).

Unsere Gruppe besteht seit vielen Jahren und nimmt sich immer neue Themen vor, die sie spannend und abwechslungsreich vertont. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, alles was interessant ist, lässt sich aufbereiten, nur

eine Beschränkung gibt es: Das Hörstück darf nicht langweilen und nicht länger als drei bis vier Minuten dauern.

Unsere Kursleiterin und Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer M.A. wurde beim Bayerischen Rundfunk ausgebildet und gibt ihr praktisches Wissen an die Teilnehmenden weiter. Außerdem kommen Experten vom BR dazu, die die Laien unterstützen, wie der Bamberger BR-Korrespondent Carlo Schindhelm oder die Fernsehjournalistin Tanja Rohr.

Neben einer Einführung in das Drehbuchschreiben und Geschichtenerzählen gibt es Anleitungen zu Technik, Aufnahme und Schnitt sowie Sprachtraining. Am Ende wird der fertige Audioguide zum BR geschickt zur Überprüfung. Mit guten Tipps der Hörfunkredaktion und ein paar Korrekturen später landet das fertige Feature in der BayernHistory-App.

Nähere Infos unter Tel. 0951 / 85-766.

215GS01 Geschäftsstelle

5 x mittwochs, 16:00-17:30 Uhr

ab 09.10.2024

Raum 022, VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg

Eine Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk

Annette Schäfer

15,- €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land



Heimat

Vereinstag in Scheßlitz



Engagement trägt und bereichert unsere Gesellschaft - damit es blühen kann, müssen die Bedingungen stimmen. Vereine, Initiativen und ehrenamtlich getragene Organisationen stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen: Wie können wir neue Vorstände finden und was müssen neue Vorstände wissen? Wie finden wir durch das Gestrüpp der rechtlichen Anforderungen? Wie kommunizieren wir erfolgreich und gewinnen darüber neue Mitglieder? Der Vereinstag ist dazu da, über diese und weitere spannende Fragen aus dem Engagement-Alltag miteinander ins Gespräch zu kommen. An einem kompakten Tag wird neues Praxis-Wissen rund um die Vereinsarbeit von erfahrenen Referenten:innen vermittelt. Dabei steht im Mittelpunkt, dass konkrete Schwierigkeiten und Herausforderungen zum Thema gemacht und diskutiert werden.

Folgende Workshops stehen zur Auswahl:
Vormittags:

- Den Vorstandswechsel erfolgreich gestalten (Karl Bosch)
- Rechtsformen und Versicherungen im Ehrenamt (Renate Mitleger-Lehner)
- Gezielte Öffentlichkeitsarbeit im Verein (Katrin Poesse)

Nachmittags:

- Fit für den Verein - Starthilfe für Vereinsvorstände (Karl Bosch)
- Geld- und Satzungsfragen im Verein (Renate Mitleger-Lehner)

· Knackig schreiben: Klare Sprache für die Öffentlichkeitsarbeit (Katrin Poesse)

Beteiligte Organisationen:

Der Vereinstag ist eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschule Bamberg Land, des Landesnetzwerk bürgerschaftliches Engagement (LBE), der Region Jura-Scheßlitz e. V., der Stadt Scheßlitz und des Bamberger Freiwilligenzentrums Carithek. Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Anmeldung mit Angabe der gewünschten Workshops erforderlich über: www.vhs-bamberg-land.de

210GS01 Geschäftsstelle

Sa., 16.11.2024, 9:00-16:30 Uhr

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Gewaltprävention

Selbstbehauptung

Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmerinnen das Fallen, Abrollen und Stürzen. Es werden einfache Abwehrtechniken und Verteidigungstechniken gelehrt. Ein Fokus liegt auf Szenarientraining. Hier werden mögliche Situationen unter Laborbedingungen geübt. Schwerpunkt ist hier das Erlernen von Verhalten in nicht wiederholbare Situationen. Lernziele sind Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

218BR1 Breitengüßbach

Sa., 18.01.2025, 10:00-13:00 Uhr

So., 19.01.2025, 10:00-13:00 Uhr

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

für Mädchen und junge Frauen

Harald Mehnert

20,40 €

BJJ Grappling

Grappling (Griffmethoden, Griffkampf) ist ein Element vieler Kampfsportarten und beinhaltet Hebel, Würfe, zu Boden bringen, Aufgabegriffe, Würgegriffe und andere Haltegriffe jeglicher Art.

Die verschiedenen Techniken haben zum Ziel, den Gegner in eine für ihn unvorteilhafte Position zu bringen.



tion zu bringen und ihn anschließend bewegungsunfähig zu machen und/oder zur Aufgabe zu zwingen.

Der natürliche Instinkt verleitet einen Menschen dazu, bei einem Angriff die Situation verlangsamen zu wollen, indem er versucht, den Gegner zu greifen. Häufiges Ergebnis einer solchen Situation ist das Grappling, welches es ermöglicht, die Bewegungen des Gegners zu kontrollieren.

Es wird in normaler Sportbekleidung trainiert. Ein grosser Bestandteil ist das Üben und sportliche Kämpfen miteinander.

218BR2 Breitengüßbach

10 x freitags, 14:30-15:30 Uhr
ab 11.10.2024

♿ Gemeindefitnesshalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Bodenkampf für Anfänger

Harald Mehnert

34,- €

Selbstbehauptungstraining für Kinder

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

Info für die Eltern:

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stifte, Getränk

218FH1 Frenshof

Sa., 28.09.2024, 9:00-12:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrenn i. Steigerwald

Alter: 6 - 10 Jahre

Andrea Polak

10,20 €

218RA1 Rattelsdorf

Sa., 19.10.2024, 9:00-12:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Eingang, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

von 6 bis 10 Jahre

Andrea Polak

10,20 €

218SZ1 Scheßlitz

Sa., 07.12.2024, 9:00-12:00 Uhr

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

von 6 bis 10 Jahre

Andrea Polak

10,20 €

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder

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

218LT1 Lauter

Sa., 16.11.2024, 9:00-12:00 Uhr

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

von 6 bis 10 Jahre

Andrea Polak

10,20 €

Selbstbehauptungstraining für Jungen

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

218RA2 Rattelsdorf

Sa., 23.11.2024, 9:00-13:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Eingang, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

von 10 bis 14 Jahre

Andrea Polak

13,60 €



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

Sa., 09.11.2024, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt vor dem Eingang, Abtenberghalle,
Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
von 10 bis 14 Jahre
Andrea Polak **13,60 €**

13,60 €

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 dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

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

Di., 01.10.2024, 19:00-21:30 Uhr
Online-Vortrag
Helmut Lange

25,- €

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

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

Di., 08.10.2024, 19:00-21:30 Uhr
Online-Vortrag
Helmut Lange

25,- €

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

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

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

Do., 17.10.2024, 16:00-18:00 Uhr
Online-Vortrag
Helmut Lange

25,- €

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei



Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

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

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

401GS14 *Online*

Do., 24.10.2024, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

30,- €

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

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

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

401GS15 *Online*

Sa., 26.10.2024, 9:00-16:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

60,- €

Was Sie schon immer über Trauer wissen wollten

Jeder von uns kann plötzlich in die Situation geraten, dass Freunde, Bekannte, Verwandte oder Arbeitskollegen mit Tod und Trauer umgehen müssen. Es kommt zu Missverständnissen und Unsicherheiten, wie man sich dem Trauernden gegenüber verhalten soll oder warum sich der Trauernde so verhält. In diesem Kurs geht es um die Fragen: Was ist Trauer? Welche Trauertheorien gibt es? Wie gehe ich mit Trauernden und Trauer um? Welche Sätze und Handlungen helfen oder schaden?

Wichtig: Dieser Kurs ist keine Trauerbegleitung und auch keine Selbsthilfegruppe für Trauernde.

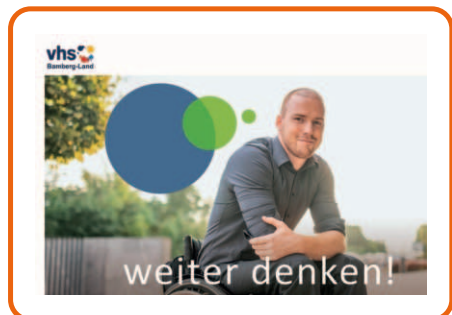
450FH1 Frenshof

Mo., 27.01.2025, 18:30-20:30 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i.Steigerwald

Claudia Haselmann

6,80 €





Rente... und jetzt?



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

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

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

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

Parkplätze stehen am Friedhof zur Verfügung.

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

450GS01 Geschäftsstelle

Fr., 08.11.2024, 13:00-18:00 Uhr
Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt
Workshop für Menschen am Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand
Antonia Lanuschni

20,- €

Natur und Technik

Physik

Galaxien & Kosmologie

Galaxien, riesige Ansammlungen einzelner Sterne, sind nicht nur faszinierende astronomische Objekte, sondern auch bezaubernd schön. Wir werden uns mit den verschiedenen Galaxientypen auseinandersetzen und ihre Zusammensetzung genauer betrachten. Dabei werden wir auch in das Thema 'Dunkle Materie' eintauchen. Im Übergang zur Kosmologie werden wir sehen, dass Galaxien recht gesellig sind und häufig Gruppen bilden, aber auch einen gewissen Hang zum Kannibalismus haben. Schliesslich werden wir uns den Fragen stellen, wie unser Universum entstand, wie es sich im Laufe der Zeit entwickelte, welches Schicksal ihm noch bevorsteht und wie groß es wirklich ist. Dabei spielt die geheimnisvolle 'Dunkle Energie' eine bedeutende Rolle.

Referentin: Christine Botzler, Astrophysikerin

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS03 *Online*

3 x montags, 18:00-20:00 Uhr - ab 25.11.2024
Online-Vortragsreihe

24,- €

Naturereignis Erdbeben

Warum und wie entstehen sie und wie können wir uns vor katastrophalen Folgen von Erdbeben schützen? Was ist der Grund dafür, dass es an manchen Stellen der Erde in kurzen Abständen schwere Erdbeben gibt, während andere davon völlig frei sind? In den Augen der Geowissenschaftler sind Erdbeben etwas völlig Normales. Sie sind eine direkte Folge von Bewegungen der Lithosphärenplatten und hier zeigt sich, dass das System Erde auch heute ständig in Bewegung ist. Es gibt verschiedene Arten von Erdbeben. Ihre Charakteristik hängt vor allem davon ab, welche Art von Bewegungen zwischen Lithosphärenplatten stattfindet. In diesem Vortrag gibt es einen Überblick über die Ursachen



für Erdbeben und welche Möglichkeiten bestehen, sich vor den oft schwerwiegenden Folgen zu schützen.

Referent: Prof. Dr. Martin Meschede

Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS05 *Online*

Mo., 20.01.2025, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag

6,- €

Kulturtechniken

Bridge - ein Kartenspiel mit Anspruch

Bridge ist ein Mix aus Skat, Doppelkopf und Schach. Strategie und ein gutes Gedächtnis sind gefragt und werden dabei intensiv trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Kartenerfahrung ist von Vorteil. Der Kurs findet online über Zoom statt. Es wird dabei auch das Programm "Bride Base Online" genutzt. Zusätzlich gibt es eine Einführung in Präsenz und eine Übungsstunde am Kursende.

Einführungstermine:

Schlüsselfeld: 29.9.24, 13-15 Uhr, Gasthof Zum Storch

Burgebrach: 1.10.24, 18.30-20.30 Uhr, Mehrzweckraum Mittelschule Burgebrach

Die Teilnahme am Online-Kurs ist auch ohne Einführung möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob und an welchem Präsenz-Termin Sie teilnehmen möchten.

200GS1 *Online*

10 x montags, 18:30-20:30 Uhr
ab 07.10.2024

Kurs für Anfänger*innen - online + 2 Termine in Präsenz (Vorbereitung + Übungsstunde am Ende)

Eva Güttler

81,60 €

Sütterlin, Kurrent & Co. - Schrift- tenlesen für Heimat- und Familienforscher

Das Interesse an der eigenen Vergangenheit ist zuletzt auch in den jüngeren Generationen wieder stark gestiegen. Um den Einstieg in die

Beschäftigung mit der Geschichte der Familie oder dem Herkunfts- oder Wohnort zu erleichtern, werden im Kurs anhand ausgewählter Beispiele zentraler Quellen für Heimat- und Familienforschung Grundkenntnisse im Lesen der deutschen Schreibschriften des 19. und 20. Jahrhunderts vermittelt.

Notwendige Vorkenntnisse: keine
mitzubringendes Material: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Schreibpapier

Eigene Texte, die gemeinsam gelesen werden sollen, können gerne vorab (bis 31.10.2024) als PDF oder JPG geschickt werden an: christian.chandon@archive-landkreis-bamberg.de

Referent: Christian Chandon, Dipl.-Historiker und Geschäftsführer des Vereins "Kommunale Archivpflege im Landkreis Bamberg"

413GS01 Geschäftsstelle

2 x freitags, 14:00-18:00 Uhr

ab 08.11.2024

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

Anfängerkurs

Christian Chandon

27,20 €

413GS02 Geschäftsstelle

2 x freitags, 14:00-18:00 Uhr

ab 17.01.2025

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

Fortgeschrittenenkurs

Christian Chandon

27,20 €

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.

450GU3 Gundelsheim

Fr., 13.12.2024, 19:00-21:00 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890

Elisabeth Fröhlich

3,- €



1700 Jahre Jüdisches Leben

Shabbat Shalom - Das jüdische Jahr

Die Autorin Lilly Maier widmet sich in einem Vortrag dem jüdischen Jahr. Im Judentum spielen Feiertage eine besondere Rolle und sind oft mit speziellen Speisen, Liedern und Traditionen verbunden. Dabei gibt es Feiertage, die besonders von religiösen Juden gefeiert werden - wie Simchat Thora („Die Freuden der Thora“) - und solche, die eher von säkularen Juden hochgehalten werden - wie das bei Kindern beliebte Chanukka oder Purim, bei dem eine Menge Lärm gemacht wird. Fast alle Feiertage werden seit Jahrtausenden in ähnlicher Form gefeiert und beziehen sich oft auf den Exodus aus Ägypten. Mit der Staatsgründung Israels sind aber auch neue Feiertage dazugekommen. Der interaktive Vortrag mit Bildern, Ton- und Videobeispielen soll zur Diskussion anregen. Den Link erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses zugeschickt.

In Kooperation mit vhs Taufkirchen

401GS04 *Online*

Fr., 17.01.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag

6,- €

Jüdische Biografien in Demmelsdorf



Um aus der Vergangenheit lernen zu können, muss diese anschaulich und einfach zugänglich sein. Im kollektiven Gedächtnis findet die Erinnerung an den Holocaust meist am Beispiel von Einzelschicksalen statt. Der Prozess vom engen Miteinander

von Juden und Christen im Mikrokosmos Dorfgemeinschaft bis zur Zerstörung dieser Gemeinschaft durch die Nazis, erlaubt Erkenntnisse über Prozesse der Radikalisierung und

Ausgrenzung, die auch heute relevant sind. Eine neue Website möchte ein dauerhafter Erinnerungsort für die zahlreichen Vertriebenen und die jüdische Kultur in Demmelsdorf sein und die Biografien von rund 50 Jüdinnen und Juden an deren letzten Wohnsitz beinhalten, sowie Ortsrundgänge schaffen, bei denen sich die Menschen auf Basis der Website die Geschichte ihrer ehemaligen jüdischen Nachbarn erschließen. In dem Vortrag werden die jüdischen Familien in Demmelsdorf vorgestellt und ihre Dokumentation in der Website.

Referenten:

Benedikt Franz, Journalist, Erzeuger der Website

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies

Anmeldung erforderlich. Ohne Gebühr

Den ZOOM-Link erhalten Sie nach der Anmeldung zugeschickt.

410GS05 *Online*

Di., 21.01.2025, 17:00-18:30 Uhr

Online-Vortrag

Maria S. Becker

Mit Audioguides die Heimat portraituren



Für alle, die gerne auf akustische Entdeckungsreise gehen, ist dieser Kurs in Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk das Richtige: In kurzen Audios werden originelle Ortsgeschichten erzählt, von Menschen produziert, die in der jeweiligen Region leben. Die „Hörpfade“ sind nach Fertigstellung über die App „BayernHistory“ abrufbar (alternativ auch auf der Internetseite www.klingende-landkarte.de).

Unsere Gruppe besteht seit vielen Jahren und nimmt sich immer neue Themen vor, die sie spannend und abwechslungsreich vertont. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, alles was interessant ist, lässt sich aufbereiten, nur eine Beschränkung gibt es: Das Hörstück darf nicht langweilen und nicht länger als drei bis



vier Minuten dauern.

Unsere Kursleiterin und Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer M.A. wurde beim Bayerischen Rundfunk ausgebildet und gibt ihr praktisches Wissen an die Teilnehmenden weiter. Außerdem kommen Experten vom BR dazu, die die Laien unterstützen, wie der Bamberger BR-Korrespondent Carlo Schindhelm oder die Fernsehjournalistin Tanja Rohr.

Neben einer Einführung in das Drehbuchschreiben und Geschichtenerzählen gibt es Anleitungen zu Technik, Aufnahme und Schnitt sowie Sprachtraining. Am Ende wird der fertige Audioguide zum BR geschickt zur Überprüfung. Mit guten Tipps der Hörfunkredaktion und ein paar Korrekturen später landet das fertige Feature in der BayernHistory-App.

Nähere Infos unter Tel. 0951 / 85-766.

215GS01 Geschäftsstelle

5 x mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
ab 09.10.2024

Raum 022, VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg

Eine Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk

Annette Schäfer

15,- €

Stolpersteinverlegung in ZeDeSch

Zeckendorf, Demmelsdorf und Scheßlitz ("ZeDeSch") hatten vor der NS-Zeit eine große Zahl jüdischer Einwohner, eine Synagoge, Mikwe, jüdischen Friedhof und Schule. Mit einer Stolpersteinverlegung soll die Geschichte des Zusammenlebens von Juden und Christen, aber auch die Flucht und Ermordung der Jüdinnen und Juden während des Holocaust erfahrbar gemacht werden. Um aus der Vergangenheit lernen zu können, muss diese anschaulich und einfach zugänglich sein. Zwar erinnert ein Gedenkstein daran, dass Juden aus dem Ort in der Shoah ermordet wurden. Es gibt jedoch keinen Erinnerungsort für die zahlreichen Vertriebenen und die jüdische Kultur in ZeDeSch. Erreicht werden soll dies durch eine Stolpersteinverlegung am 14. Oktober mit insg. 32 Steinen an 11 Orten, an denen jüdische Familien gelebt haben. Der Künstler Gunter Demnig aus Berlin wird die Steine selbst verlegen, während an jedem einzelnen Verlegungsort Texte zur Familiengeschichte und zur Shoah mit musikalischer Begleitung gelesen werden. Am Ende wird es um 12 Uhr in

Zeckendorf eine Gedenkfeier und anschließend in der Mittelschule Scheßlitz einen Empfang geben.

Beginn ist um 9 Uhr in der Hauptstr. 1 in Scheßlitz. Die Verlegungen gehen dann über 12 Stationen in Scheßlitz und Demmelsdorf und enden mit einer Gedenkfeier um 12 Uhr in Zeckendorf vor dem Gemeinschaftshaus. Um 13 Uhr wird es anschließend einen Empfang in der Mittelschule Scheßlitz geben.

Herzliche Einladung - keine Anmeldung erforderlich.

Eine Kooperation der VHS Bamberg Land mit Willy-Aaron-Gesellschaft, Stadt Scheßlitz, Mittelschule Scheßlitz und der Jüd. Gemeinde Bamberg

410GS01 Geschäftsstelle

Mo., 14.10.2024, 9:00-13:00 Uhr

Verelegung und Gedenkfeier

Maria S. Becker

Stolpersteine in Demmelsdorf

Am 14. Oktober 2024 wurden 12 Stolpersteine für die Familien Wurzinger, Mannheimer, Heimann und Berg in Demmelsdorf ver-



legt. Maria S. Becker führt durch die kleine Gemeinde, in der vor der Shoah viele Juden und Jüdinnen gelebt haben. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Spuren jüdischen Lebens und beleuchten die Schicksale der jüdischen Familien.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies
Ohne Gebühr

Treffpunkt: Am Brunnen in der Dorfmitte (Ende Schultesstraße)

410GS02 Geschäftsstelle

Fr., 18.10.2024, 17:00-19:00 Uhr

Führung - ohne Gebühr

Maria S. Becker



Der jüdische Friedhof in Zeckendorf



Im Rahmen der Stolpersteinverlegung in ZeDeSch bietet die VHS Bamberg Land eine spezielle Führung für Kinder über den jüd. Friedhof Zeckendorf-Demmelsdorf an. Jüdische Friedhöfe sind meist die einzigen steinernen Zeugen, die von einem reichen jüdischen Leben in Franken erzählen (können). Die Zeckendorfer, wie auch die Demmelsdorfer Synagogen wurden in der Nazizeit zerstört, das jüd. Ritualbad von Demmelsdorf wurde abgetragen. Bleiben nur noch die Friedhöfe. Ihnen kann man den Status eines Kulturguts, zumindest auf regionaler Ebene zuschreiben. Vor dem Friedhofsareal werden wir uns gemeinsam dem Thema annähern um danach in Kleingruppen verschiedene Aufgaben anzugehen. Abschließend werden wir unsere Ergebnisse der Erkundungen miteinander teilen.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies
Anmeldung erforderlich. Ohne Gebühr

Treffpunkt am Eingang zum Friedhof:
Der Friedhof liegt in einem Waldgebiet auf einem Hügel zwischen Zeckendorf und Demmelsdorf auf Gemarkung Demmelsdorf. Zwei Hinweistafeln führen seit einiger Zeit zum Friedhof: die eine ist direkt an der Straße Zeckendorf-Demmelsdorf am Denkmal für die jüdischen Opfer aus Zeckendorf, Demmelsdorf und Scheßlitz mit der Entfernungsangabe "0,6 km". Nach ca. 300 m auf asphaltierter Straße geht ein Waldweg rechts ab, wo sich ein weiteres Schild mit der Angabe "0,3 km" befindet.

Dieser Weg ist nicht befestigt, aber breit und gut begehbar und führt leicht bergan auf den Hügel, wo sich der Friedhof befindet.

410GS03 Geschäftsstelle

So., 06.10.2024, 15:00-16:30 Uhr
Führung für Kinder und Jugendliche
Maria S. Becker

410GS04 Geschäftsstelle

So., 27.10.2024, 11:00-12:30 Uhr
Führung für Erwachsene
Rebekka Denz

Deutsche Lebenslügen



Der Antisemitismus bedroht unser Leben
Der brutale Terroranschlag der Hamas vom 7. Oktober ist zu einer Nagelprobe politischer und moralischer Haltung in Deutschland geworden. In Deutschland zeigt sich der Antisemitismus wieder so offen,

dass man vermuten könnte, er wäre nie weg gewesen. Der deutsche Jude Philipp Peyman Engel ist schockiert, dass die Empörung in Deutschland so zögerlich zum Ausdruck kommt - aber nicht überrascht. Seit Jahren verfolgt der Chefredakteur der »Jüdischen Allgemeinen« die Anbiederung der deutschen Politik an die Feinde Israels und den alltäglichen Antisemitismus aus allen Ecken der Gesellschaft - von Rechten, von Linken, von muslimischen Migranten. Der 7. Oktober hat endgültig gezeigt, sagt Engel, dass es in Deutschland so nicht weitergehen kann. Philipp Peyman Engel begibt sich auf die Straßen von Neukölln und er begleitet Bundespräsident Steinmeier nach Israel, er schreibt über die Verlogenheit der deutschen Debatte und erzählt von seiner Jugend als Sohn einer persischen Jüdin in Nordrhein-Westfalen.

Philipp Peyman Engel, geboren 1983 in Herdecke, ist als Sohn einer persischen Jüdin und eines deutschen Vaters im Ruhrgebiet aufgewachsen. Er ist Chefredakteur der Wochenzei-



tung »Jüdische Allgemeine«.
Moderation: Prof. Susanne Talabardon
Kooperation mit dem Lehrstuhl Judaistik der Universität Bamberg
Raum: An der Universität U5 02.17
Anmeldung erforderlich. Ohne Gebühr

410GS06 Geschäftsstelle

Do., 05.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
Seminarraum, Universität Bamberg, An der Universität 5, Bamberg

Referentin: Christine Hertrich, langjährige Geschäftsführerin der Kreisgruppe Bamberg des BUND Naturschutz (BN) und bis März 2024 Agrarreferentin des BN Landesverbandes.
Kooperation mit der Kreisgruppe Bamberg des BUND Naturschutz in Bayern e.V.
Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

400GS01 *Online*

Di., 01.10.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Christine Hertrich

Bildung für nachhaltige Entwicklung



2000m² Weltacker - Ist genug für alle da?

8 Milliarden Menschen leben auf der Erde und ihre Anzahl wächst weiter. Unser Planet aber nicht. 2000 m² Ackerfläche stehen derzeit jedem Erdenbürger/je-der Erdenbürge- rin zu, wenn die weltweite Acker- fläche auf alle Menschen ge- recht verteilt wäre. Reicht das, um sich gut zu ernähren und dabei die Ökosysteme nicht zu überlasten? Bei dem Vortrag werfen wir einen Blick darauf, wie die Äcker der Welt bewirt- schaftet und welche Ackerfrüchte angebaut werden. Vor welchen ökologischen und sozia- len Herausforderungen steht die globale Land- wirtschaft dabei? Wie können wir unseren Wel- tacker - also die 2000 m² - so bewirtschaften, dass es für alle reicht, ohne die ökologischen Grenzen unseres Planeten zu überschreiten?



© Christine Hertrich

ART CAMP Bavaria – Mongolia

Khoomei - Kehlkopfgesang - 2010 UNESCO Kulturerbe

Entdecken Sie die Kunst des Khoomei, des mongolischen Kehlkopfgesangs, ein UNESCO Kulturerbe seit 2010! Unser Kurs bietet eine umfassende Präsentation des Khoomei-Ge- sangs mit Live-Demonstrationen und audiovi- suellen Hilfsmitteln. Erfahren Sie mehr über die Geschichte, verschiedene Stile und Bedeu- tung dieses faszinierenden kulturellen Erbes. Sie können sogar den Khoomei-Gesang selbst ausprobieren! Unter Anleitung von Baasandorj Amartuvshin, Mitglied der mongolischen Folk- lore-Band Egshiglen, lernen Sie grundlegende Techniken und sammeln erste Erfahrungen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit In- teresse an der mongolischen Kultur und ihrer einzigartigen musikalischen Tradition

Eine Veranstaltung im Rahmen des internati- onalen ART CAMP Bavaria-Mongolei „Die post- nomadische Erfahrung - Kultur, Natur und Nachhaltigkeit“ von ZEIGENeV
www.zeigen.online

420GS04 Geschäftsstelle

Fr., 13.09.2024, 18:00-19:30 Uhr
Gelände von THEgallery, ART CAMP Bavaria - Mongolia in Mürsbach, Mühlstr. 8, Rattelsdorf Workshop

6,25 €



Natur erleben: Kräuterführung - Wiesenpflanzen und Wildfrüchte

Entdecken Sie die fränkische Natur im Itztal bei einer Führung zu Wiesenpflanzen und Wildfrüchten auf dem Gelände des ART CAMPS. Sie lernen, verschiedene Wildkräuter und Wildfrüchte zu erkennen, und erfahren etwas über deren vielseitige Verwendung in Küche, Naturkosmetik und als Hausmittel. Erleben Sie die fränkische Natur und lernen dabei zugleich etwas über die mongolische Flora - ein kultureller Austausch auf der und rund um die Wiese.

Eine Veranstaltung im Rahmen des internationalen ART CAMP Bavaria-Mongolei „Die post-nomadische Erfahrung - Kultur, Natur und Nachhaltigkeit“ von ZEIGENeV
www.zeigen.online

420GS13 Geschäftsstelle

Sa., 28.09.2024, 14:00-15:30 Uhr
Gelände von THEgallery, ART CAMP Bavaria - Mongolia in Mürsbach, Mühlstr. 8, Rattelsdorf
im Rahmen der Internationalen Woche des Landkreises Bamberg
Stefanie Lunz

6,25 €

Mongolische Märchen lesen mit Batu Batkischig

Erleben Sie eine fesselnde Lesung mongolischer Märchen - nicht nur für Kinder! Tauchen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern in die zauberhafte Welt der mongolischen Folklore ein und lassen Sie sich von den faszinierenden Geschichten verzaubern. Während Ihre Kinder in die märchenhafte Welt eintauchen, laden wir Sie als Eltern ein, bei Kaffee und Kuchen zu entspannen. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Ausstellung "Die post-nomadische Erfahrung - Kultur, Natur und Nachhaltigkeit" in den Räumen von THEgallery zu besichtigen und die vielschichtigen Werke zu entdecken. Genießen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen inspirierenden und unterhaltsamen Nachmittag voller Märchen, Kaffee und Kuchen sowie kultureller Entdeckungen!

Kosten Eintritt frei
Anmeldung Ohne Anmeldung

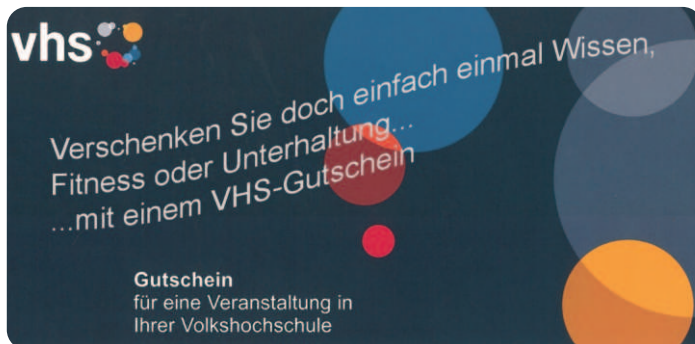
Beitreten Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/85187006788>

Meeting-ID: 851 8700 6788
Kenncode: nicht notwendig!

Eine Veranstaltung im Rahmen des internationalen ART CAMP Bavaria-Mongolei „Die post-nomadische Erfahrung - Kultur, Natur und Nachhaltigkeit“ von ZEIGENeV
www.zeigen.online

420GS20 Geschäftsstelle

Sa., 21.09.2024, 14:00-15:00 Uhr
Gelände von THEgallery, ART CAMP Bavaria - Mongolia in Mürsbach, Mühlstr. 8, Rattelsdorf
ART CAMP Bavaria in Mürsbach oder online
via ZOOM



Studienreisen Studienfahrten



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



Voraussichtliches Programm dieser Fahrt:

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

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

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

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

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

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

Die Mittagspause steht Ihnen in Kempten zu Ihrer freien Verfügung.

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

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

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

Anschließend treten wir die Rückfahrt nach Bamberg an.

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestbeteiligung von 20 Personen.

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

Im Preis sind folgende Leistungen inbegriffen:

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

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

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

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

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS10 Geschäftsstelle

01.10.2024 - 03.10.2024

685,- €

Studienreise: Caspar David Friedrich. Wo alles begann.



Fahrt zu den Sonderausstellungen nach Dresden mit Besuch der Opernaufführung „La Traviata“ in der Semperoper

Freitag, den 08.11.2024: Die Abfahrt ist um 07.00 Uhr in Bamberg, am Parkplatz Fuchs-Arena in der Pödeldorfer Straße. Fahrt nach Dresden. Um 15.00 Uhr bzw. 15.15 Uhr Besuch der Sonderausstellung „Caspar David Friedrich - Der Maler“ im Albertinum. Anschließend Check-in im Hotel, voraussichtlich dem Hotel am Terrassenufer, Abendessen im Rahmen der Halbpension.

Samstag, den 09.11.2024: Eintritt und Führung die Sonderausstellung „Caspar David Friedrich - Der Zeichner“ im Kupferstichkabinett.

Die Mittagspause und Nachmittag in Dresden zur freien Verfügung.

Frühes Abendessen im Sophienkeller, danach Besuch der Vorstellung „La Traviata“ von Giuseppe Verdi in der Semperoper um 19.00 Uhr.

Sonntag, den 10.11.2024: Nach dem Frühstück und dem Check-out aus dem Hotel dreistündige Stadtrundfahrt/Stadtrundgang durch Dresden. Nach der Mittagspause in Dresden Rückreise nach Bamberg.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten.

Der Fahrpreis beträgt 765.--€, der Einzelzimmerzuschlag 60.-- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt
- 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet in einem Hotel im zentrumsnahen Stadtbereich von Dresden, voraussichtlich dem „Hotel am Terrassenufer“ oder einem gleichwertigen Hotel
- Abendessen am Anreisetag im Hotel oder einem benachbarten Restaurant
- Abendessen im Sophienkeller vor dem Theaterbesuch
- Eintritt und einstündige Führung durch die Sonderausstellung „Caspar David Friedrich - Der Maler“ im Albertinum
- Eintritt und einstündige Führung durch die Sonderausstellung „Caspar David Friedrich - Der Zeichner“ im Kupferstichkabinett
- Dreistündige Stadtrundfahrt/ Stadtrundgang durch Dresden
- Karte der Kategorie 3 für die Oper „La Traviata“ in der Semperoper am 09.11.2024. Der Aufpreis für Karten der Kategorie 2 beträgt 21.-- € pro Karte, für Karten der Kategorie 1 beträgt er 31.-- € pro Karte).

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS20 Geschäftsstelle

08.11.2024 - 10.11.2024

765,- €

Studienreise: Kultur pur in Wiesbaden



Freitag, den 14.02.2025: Die Abfahrt ist um 07.00 Uhr in Bamberg vom Fuchs-Parkplatz in der Pöfeldorfer Straße (ehemals Volkspark-Stadion). Fahrt nach Frankfurt/M.

Nach der Mittagspause Führung im Frankfurter Städel Museum durch die Sonderausstellung „Rembrandts Amsterdam. Goldene Zeiten?“. Anschließend Weiterfahrt nach Wiesbaden zum Mercure Hotel Wiesbaden City, Check-in im Hotel und gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension im Hotel.

Samstag, den 15.02.2025: Nach dem Frühstück Stadtführung durch Wiesbaden Mittagspause in Wiesbaden zur freien Verfügung.

Am Nachmittag Führung durch das neu eröffnete Museum Reinhard Ernst. Das Museum Reinhard Ernst präsentiert auf rund 2000 Quadratmetern über 860 Gemälde und Skulpturen aus dem Bereich Abstrakte Kunst. Schwerpunkte sind deutsche und europäische Nachkriegskunst, japanische Kunst und amerikanischer Expressionismus.

Im Rahmen der Halbpension ein frühes Abendessen im Hotel, so dass die Möglichkeit besteht, am Abend im Staatstheater Wiesbaden um 19.30 Uhr die Oper Der fliegende Holländer von Richard Wagner zu besuchen. (Karten auf Anfrage und nach Verfügbarkeit zu

108.-- € / 82.-- € / 55.-- € / 42.-- € / 23.-- € / 13.-- € / 11.-- €)

Sonntag, den 16.02.2025: Nach dem Frühstück und dem Check-out Fahrt nach Aschaffenburg und Besuch der Staatsgalerie in Schloss Johannisburg. Nach langjähriger Sanierung ist seit Mai 2023 die Staatsgalerie, eine der prachtvollsten Gemäldesammlungen des späten 18. Jahrhunderts, wieder zu sehen.

Mittagspause in Aschaffenburg zur freien Verfügung. Am Nachmittag Besuch des Stiftsmuseums in Aschaffenburg mit der Führung „Aus dem Leben der Stiftsherren - 1000 Jahre Stift und Stadt“.

Anschließend Rückreise nach Bamberg.

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen. Es gelten die AGB des aktuellen Reisekataloges und sind nachlesbar auf www.sr-reisen.net.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten.

Der Fahrpreis beträgt 695.-- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 80.-- €

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt
- 2 x Übernachtungen mit Frühstück im Mercure Hotel Wiesbaden City
- 2 x Abendessen (3-Gang-Menü) im Hotel
- Eintritt und einstündige Führung durch die Sonderausstellung „Rembrandt“ im Städel Museum Frankfurt
- 3-stündige kombinierte Stadtrundfahrt/ Stadtrundgang durch Wiesbaden
- Eintritt und 90-minütige Führung durch das Museum Reinhard Ernst in Wiesbaden
- Eintritt und einstündige Führung durch die Staatsgalerie Schloss Johannisburg in Aschaffenburg
- Eintritt und einstündige Führung „Aus dem Leben der Stiftsherren - 1000 Jahre Stift und Stadt“ im Stiftsmuseum Aschaffenburg

Nicht im Preis enthalten ist die Opernkarte für „Der fliegende Holländer“ im Staatstheater Wiesbaden (Karten auf Anfrage und nach Verfügbarkeit). Bei der Theaterveranstaltung tritt SR-Reisen nur als Vermittler, nicht als Veranstalter auf. Eine Kartenrückgabe aufgrund von Besetzungsänderungen ist leider nicht möglich.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS30 Geschäftsstelle

14.02.2025 - 16.02.2025

695,- €

Tagesfahrt: Stuttgart - Sonderausstellungen „Carpaccio, Bellini und die Frührenaissance in Venedig“ und „The hidden LÄND“



- Busfahrt.
- Eintritt und einstündige Führung in der Sonderausstellung „Carpaccio“ in der Staatsgalerie Stuttgart.
- Eintritt und einstündige Führung in der Sonderausstellung „The hidden LÄND“ im Kunstgebäude Stuttgart.

Im Programm sind Änderungen vorbehalten.

Es gelten die AGB des aktuellen Kataloges.

Diese sind einsehbar auf unserer Homepage www.sr-reisen.net.

Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS10 Geschäftsstelle

Mi., 20.11.2024, 6:00-20:00 Uhr

185,- €

Mittwoch, den 20.11.2024:
Abfahrt ist um 06.05 in Bamberg am Fuchs-Parkplatz in der Pöldorfer Straße.

Am Vormittag Führung in der Staatsgalerie Stuttgart durch die Sonderausstellung „Carpaccio, Bellini und die Frührenaissance in Venedig“.

Anschließend Mittagspause in Stuttgart zur freien Verfügung.

Am Nachmittag Führung im Kunstgebäude Stuttgart durch die Sonderausstellung „The hidden LÄND - Wir im ersten Jahrtausend“.

Gegen 16.00 Uhr Rückfahrt nach Bamberg.
Der Fahrpreis beträgt 185,- €.

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

www.vhs-bamberg-land.de

**Besuchen Sie
uns doch einmal
auf Facebook**

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

vhs

**JETZT
ANMELDEN!**

REISEANMELDUNG

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

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

Name der Reise:	Reisedatum/-zeitraum:			
	1. Person		2. Person	
(Titel) Nachname				
Vorname				
Straße				
Postleitzahl / Ort				
Telefon				
Mobiltelefon				
E-Mail-Adresse				
Nationalität (bei Auslandsreisen)				
Reiserücktrittsversicherung	☐ Ja	☐ Nein	☐ Ja	☐ Nein
Verpflegungs-Einschränkungen (s.u.)	☐ Ja	☐ Nein	☐ Ja	☐ Nein
Einzel- / Doppelzimmer	☐ EZ	☐ DZ	☐ EZ	☐ DZ

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

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

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

Ort

Datum

Unterschrift

1. Abschluss des Reisevertrags

Mit der Reiseanmeldung bis

2. Bezahlung
Mit Email der Reisebestätigung inklusive des Sicherungsscheins i. S. d. § 657 I V BGB wird eine Anzahlung in Höhe von 20 Prozent des aufgeführten Reisepreises fällig. Die Anzahlung wird auf den Reisepass angerechnet. Mit der Anzahlung sind eventuelle Fremdbeteiligte für zusätzlich abgeschlossene Rücktrittsleistungen – oder sonstige Versicherungen – vollständig zu zahlen. Die Reisezahlung wird spätestens 28 Tage vor Reiseantritt als 28 Tage vor Reiseantritt vollständig eingezahlt sein. Nicht bei der Reisezahlung eingegangene Rückreisen können Kunden eine Nachzahlung zur Zahlung senden. Lässt der Kunde die Nachzahlung verschieben, ohne den Reisepass nicht bei der Reisezahlung eingegangen und Rückreisen können Kunden eine Nachzahlung zur Zahlung senden. Lässt der Kunde die Nachzahlung verschieben, ohne den Reisepass nicht bei der Reisezahlung eingegangen und Rückreisen können Kunden eine Nachzahlung zur Zahlung senden.

3. Rückstellungen
Die Rückstellungen gemäß Ziffer 4. werden, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hinausgehen, insbesondere zur Person der ermittelten Teilnehmer enthalten.

4. Leistungs- und Preisänderungen

SR-Rosen belief sich vor den ausgeschriebenen und mit Dichtung bestigten Responses einseitig nachteilig zu erheben, wenn die Erhöhung sich unmittelbar ergibt aus einer nach Vertragsschluss erfolgten Erhöhung des Preises für die Belieferung von Rosen aufgrund höherer Kosten für Treibstoff oder anderen Energiegrößen, Erhöhung der Steuern oder sonstigen Abgaben. SR-Rosen weist darauf hin, dass die Erhöhung der Preise für Treibstoff, Steuern oder sonstigen Abgaben für die betreffende Pauschale gleiches Gewicht hat wie die Erhöhung der Preise für Rosen, die die Erhöhung der Preise für Treibstoff, Steuern oder sonstigen Abgaben für die betreffende Pauschale gleiches Gewicht hat wie die Erhöhung der Preise für Rosen, die die Erhöhung der Preise für Treibstoff, Steuern oder sonstigen Abgaben für die betreffende Pauschale gleiches Gewicht hat wie die Erhöhung der Preise für Rosen, die die Erhöhung der Preise für Treibstoff, Steuern oder sonstigen Abgaben für die betreffende Pausche...

4. Rücktritt durch den Kunden
Für Reisebeginn kann der Kunde jederzeit von der Reise zurücktreten. Möglicherweise ist die Zahlung der Rücktrittskosten bei SR-Reisen. Empfohlen wird, den Rücktritt schriftlich (E-Mail, FAX oder Brief) zu erklären. SR-Reisen kann erstelle das weggefallenen Anspruchs auf den vereinbarten Reisepreis eine angemessene Entschädigung verlangen. Die gilt ausdrücklich auch für einen Rücktritt vor Erhalt der Reisebestätigung. SR-Reisen kann hierzu angemessene Entschädigungsgeldern festlegen, die sich nach dem Zeitraum zwischen der Rücktrittserklärung und dem Reisebeginn, der zu erwartende Ersparnis von Aufwendungen für SR-Reisen und dem zu erwartender Erwerb durch anderweitige Verwendung der Reiseleistungen bemessen. Die Entschädigungsgelderschaubel SR-Reisen berechnen sich je nach Rücktrittszeitpunkt und in Abhängigkeit der gewählten Reiseleistung pro Person in Prozenten des Reisepreises wie folgt:

5. Umrechnung

Nimmt der Kunde einzelne Leistungen in folgender

7. Rücktritt durch SR-Reisen

er, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrags gehindert ist. Auf den Reisepreis geleistete Zahlungen werden dem Kunden innerhalb von 14 Tagen nach Rücktritt erstattet.

Der Wert der betrieblichen Reiseleistung mit unentgeltlich übertragenen Kosten vertritt, ist SR-Reisen berechtigt, die Beseitigung des Wagnisses zu vermeiden und betrifft die Reiserange eine erheblichen Teil der Reiseleistungen, haben SR-Reisen Abhilfe durch angemessene Ersatzleistungen anzubieten. Haben diese Ersatzleistungen zur Folge, dass die Reise im Vergleich zur ursprünglichen geschuldet nicht von mindestens gleichwertig beschaffenheit ist, hat SR-Reisen den Kunden eine angemessene Herabsetzung des Preises auszuweisen; die Angemessenheit richtet sich nach § 67 in Abs. 1 Nr. 2 StGB. Sind die Ersatzleistungen nicht mit den im Vertrag vereinbarten Leistungen vergleichbar oder ist die angebotene Herabsetzung des Preises nicht angemessen, kann der Kunde die Er-

Wenn eine Reise durch einen Mangel erheblich beeinträchtigt, kann der Kunde den Vertrag kündigen, wenn SR-Reisen seine Art von Kunden bestimmte angangsweisende Vorteile zu gewähren versprochen hat und diese nicht erfüllt werden. Wenn ein Kunde die Reise vor dem Abreisezeitpunkt kündigt, muss er SR-Reisen für die Kosten des Abreisens entschädigen. Wenn ein Kunde die Reise nach dem Abreisezeitpunkt kündigt, muss er SR-Reisen für die Kosten des Abreisens entschädigen. Wenn ein Kunde die Reise nach dem Abreisezeitpunkt kündigt, muss er SR-Reisen für die Kosten des Abreisens entschädigen.

10. Pass-, Visas, Gesundheitsvorschriften
Die Mahnung eines persönlichen Ausweises oder Reisepasses ist immer erforderlich. SR-Reisen informiert die Kunden über allgemeine Pass- und Visa-Anforderungen für die jeweiligen Reiseziele. Die Kosten für das Erhalten der Dokumente sind separat zu zahlen. Ein gültiger Pass ist für die Durchführung von Reisen erforderlich. Ein gültiges Visum ist für die Einreise in ein Land erforderlich. SR-Reisen informiert die Kunden über allgemeine Pass- und Visa-Anforderungen für die jeweiligen Reiseziele. Die Kosten für das Erhalten der Dokumente sind separat zu zahlen. Ein gültiger Pass ist für die Durchführung von Reisen erforderlich. Ein gültiges Visum ist für die Einreise in ein Land erforderlich.

Veranstalter: Sigrid Radunz Reiseveranstaltungen, Sigrid Radunz-Fichtner, Am Lauenberg 32, 96215 Lichtenfels.

Beruf und Karriere





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



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

Online-Kurse im Xpert Business-Lern-Netz:

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

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

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

Prüfung

Auf Wunsch kann gegen Gebühr eine Prüfung abgelegt werden.

Beratung und Information

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



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

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

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

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



EDV

Office-Anwendungen

Präsentation

Microsoft PowerPoint zur Präsentation im Business

Als De-Facto-Standard bietet Microsoft PowerPoint umfassende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die sowohl über alternativen Plattformen veröffentlicht als auch gezielt für unterschiedliche Medien optimiert werden können. Präsentationen im Business bedingen insoweit eine durchdachte Konzeption sowie regelmäßig den Einsatz des Folienmasters, der in seiner Anwendung insbesondere einem zugrunde liegenden Corporate Design (CD) genügen muss. Dynamische Effekte begünstigen zudem eine nachhaltige Wirkung entsprechender Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über die rein technischen Aspekte - etwa das Format oder die Auflösung - hinaus zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: „Erzählen statt Aufzählen!“

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS12 *Online*

Mo., 11.11.2024, 13:30-15:00 Uhr
Online-Seminar

19,- €

Online-Seminar "Gewusst wie" PowerPoint - Gestaltungstipps für Präsentationen

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Außerdem er-

halten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie PowerPoint-Präsentationsfolien ansprechend gestalten können. Lassen Sie sich inspirieren.

Dozentin: Biljana Varzic

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Mi., 27.11.2024, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

18,- €

Tabellenkalkulation

Online-Seminar: Grundkurs Microsoft Excel 2016



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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung sowie die bereits installierte Excel 2016-Software auf ei-



nem Desktop-PC oder Laptop, eine (eingebaute) WebCam, ein (eingebautes) Mikrofon und (eingebaute) Lautsprecher oder ein Head-Set. Das aktuelle Windows-Betriebssystem ist von Vorteil.

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

400GS52 *Online*

Mo., 14.10.2024, 9:30-11:30 Uhr

Mi., 16.10.2024, 9:30-11:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

Textverarbeitung

Online-Seminar: Grundkurs Microsoft Word 2016



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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen

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

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

400GS51 *Online*

Mo., 07.10.2024, 9:30-11:30 Uhr

Mi., 09.10.2024, 9:30-11:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

15,- €

Online-Seminar "Gewusst wie" Word - die professionelle Textgestaltung

- Sie interessieren sich dafür, Texte mit Bildern und Tabellen ansprechend zu gestalten? Hier erfahren Sie, wie das geht!
- Wir wollen die Zeichen- und Absatzgestaltung kennenlernen und Bilder an die gewünschte Position rücken und deren Größe bestimmen.
- Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit der Kopf- und Fußzeile souverän arbeiten und Seitenzahlen und Titel formatieren und gestalten.

Dozentin: Biljana Varzic

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS07 *Online*

Mi., 30.10.2024, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

18,- €



Moderne Geschäftskorrespondenz Kundenzentrierte Briefe und E-Mails

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden. Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder - etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros - in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen. - Kompaktkurs -

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS08 *Online*

Mo., 04.11.2024, 13:30-15:00 Uhr
Online-Seminar

19,- €

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

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

Sie lernen,

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

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

Dozentin: Biljana Varzic

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11 *Online*

Mi., 06.11.2024, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

18,- €

Internet

Online-Seminar: ZOOM Video-konferenzen



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

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

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

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

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

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



eine Teilnahme mit Tablet oder Smartphone möglich.

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

400GS50 *Online*

Mo., 30.09.2024, 9:30-11:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Bär

5,- €

Meistern Sie die Arbeitswelt von Morgen: KI-Werkzeuge für Effizienz und Generationen-Management

Die Welt der Künstlichen Intelligenz ist keine ferne Zukunftsvision mehr - sie ist hier und jetzt, bereit, unseren Alltag und Arbeitsplatz zu revolutionieren. Mit unseren auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Webinaren erhalten Sie nicht nur einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der KI, sondern auch praktische Einblicke in deren Anwendungsmöglichkeiten und ethische Überlegungen. Egal ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, Ihren Alltag bereichern oder einfach Ihre Neugierde stillen möchten - der Kurs bietet Ihnen die Tools und das Wissen, um in dieser aufregenden Ära der Technologie erfolgreich zu sein.

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.

401GS10 *Online*

Mi., 16.10.2024, 19:00-21:00 Uhr

Online-Vortrag

25,- €

KI-gestützte Reiseplanung Ihr persönlicher Reiseassistent

Mit etwas Übung ist es eine faszinierende Möglichkeit, Ihrer Reiselust nachzugehen: KI in der Planung und vor Ort als Reiseassistent. Sie formulieren Ihre Interessen und Vorlieben und die KI erstellt Ihnen einen komfortablen Reiseplan und Packlisten, gibt Empfehlungen, und ist eine bald unverzichtbare Assistenz vor Ort.

Dozent: Alexander V Ries

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Di., 19.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

KI verstehen und steuern: Das 1x1 des Prompts

Beim Prompting wird die Beschreibung der Aufgabe, die von der KI erledigt werden soll, in das Eingabe-Feld geschrieben. Dabei ist es wichtig, Instruktionen (also Prompts) so zu formulieren, dass bestmögliche Ergebnisse erzielt werden. Lernen Sie am Beispiel von ChatGPT, wie Sie Prompts formulieren und welche Stolpersteine es gibt.

Dozent: Alexander V Ries

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Mo., 09.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr



Multimedia

Kompetenz

Präsentation/Moderation

Umgang mit heterogenen Gruppen in Bildungsangeboten

In Volkshochschulkursen kommen die unterschiedlichsten Menschen zum Lernen zusammen.

So können sich Kursteilnehmende hinsichtlich vieler Merkmale oder Eigenschaften unterscheiden. Zum Beispiel in Bezug auf Alter, den beruflichen Hintergrund, dem Erfahrungswissen, der Art und Weise zu lernen oder der kulturellen und sozialen Herkunft. Dies führt zu den vielfältigsten Gruppenzusammensetzungen mit sehr viel Potential.

In diesem Kurs überlegen wir, wie man mit heterogenen Gruppen in Kursen gut umgehen kann.

Welche Herausforderungen könnte es geben und wie kann man diesen begegnen? Wie können alle Kursteilnehmenden von der Vielfalt profitieren und im Kurs teilhaben? Praxisnahe Beispiele und der Erfahrungsaustausch werden an unserem Abend im Mittelpunkt stehen.

Kursleitung: Melanie Bernt, Ilva Schoppmeier (Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Bamberg e.V.) gemeinsam mit dem VHS-Rat der Lebenshilfe Bamberg e.V.

Falls Sie im Vorfeld Wünsche für Kursinhalte haben, können Sie sich gerne an die Kursleiterinnen wenden: rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Anmeldeschluss 16.9.2024

220GS1 Geschäftsstelle

Do., 19.09.2024, 17:30-19:30 Uhr

Raum 022, VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg

Workshop für Kursleitungen/ Dozent*innen

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 05.11.2024

Online-Seminar

375,- €

Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS02 *Online*

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

ab 05.11.2024

Online-Seminar

345,- €



Finanzbuchführung DATEV - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS03 *Online*

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

ab 05.11.2024

Online-Seminar

275,- €

Bilanzierung - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS04 *Online*

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

ab 05.11.2024

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 05.11.2024

Online-Seminar

317,- €

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS06 *Online*

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

ab 05.11.2024

Online-Seminar

317,- €



Controlling - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS07 *Online*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.11.2024
Online-Seminar

317,- €

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen wichtige betrieblichen Steuerarten kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldevorfahren 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 05.11.2024
Online-Seminar

303,- €

Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS09 *Online*

12 x dienstags, 12 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.11.2024
Online-Seminar

375,- €

Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS10 *Online*

11 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 05.11.2024
Online-Seminar

345,- €



Lohn und Gehalt DATEV - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS11 *Online*

8 x dienstags, 8 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 19.11.2024
Online-Seminar

275,- €

Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS12 *Online*

10 x dienstags, 10 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 05.11.2024
Online-Seminar

317,- €

Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS13 *Online*

6 x dienstags, 5 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 05.11.2024
Online-Seminar

199,- €

Wichtiger Hinweis:

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



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 vorab Ihre Fähigkeiten zu testen.

Niveaustufen

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

B1

A2

A1

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

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

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

Anfänger*innen

Anfänger*innen

Mittelstufe



C2

C1

B2

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

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

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

Mittelstufe

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene



Englisch

Improve your English



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

711BI1 Bischberg

12 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 07.10.2024

Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau B1
Brid Montgomery

60,- €

Englisch

711BU1 Burgebrach

16 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 30.09.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
für Wiedereinsteiger*innen - Niveau A1
Helen Bulluck

80,- €

Englisch für Kinder

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

714BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
ab 26.09.2024

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

75,- €

Englisch auffrischen

711LT1 Lauter

10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 25.09.2024

1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Fairway new A2
Raffaela Schönlein

50,- €

Englisch für Anfänger

711LT2 Lauter

10 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 01.10.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Raffaela Schönlein

50,- €

English Conversation

711LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 01.10.2024

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Anfänger*innen
Jürgen Dicker

75,- €

Französisch

Französisch



721BU2 Burgebrach

15 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 26.09.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A1; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
N.N.

75,- €

721GS1 *Online*

15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 19.09.2024

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



vhs.cloud
Anne Delval-Gschaider

75,- €

legro nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch
Cristina Lebert

60,- €

Italienisch

Italienisch



731BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.09.2024
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A2
Tanja Reichert

75,- €

731GU1 Gundelsheim

15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.09.2024
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
1. Fortsetzung; für Anfänger*innen
Heike Amann-Grignon

75,- €

731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 30.09.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
4. Fortsetzung - Niveau A2
Tanja Reichert

75,- €

731SZ1 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.09.2024
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
für Anfänger*innen
Samantha Salvia

51,- €

731ZA1 Zapfendorf

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 25.09.2024
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
7. Fortsetzung; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen; Niveau A2 - Lehrbuch: Al-

Italienisch für Anfänger

731ZA2 Zapfendorf

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 24.09.2024
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
Samantha Salvia

75,- €

Spanisch

Spanisch



741BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 25.09.2024
Mehrzweckraum, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A1 - mit geringen Vorkenntnissen
Tanja Reichert

75,- €

741ME1 Memmelsdorf

10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 21.09.2024
Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"
Claudia Inés Calzada Lozano

50,- €

741PE1 Pettstadt

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 30.09.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für Anfänger*innen, 6. Fortsetzung
Tanja Reichert

75,- €

741PE2 Pettstadt

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 01.10.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für Anfänger*innen - 1. Fortsetzung
Tanja Reichert

75,- €

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Gesundheits
region^{plus}
Bamberg

vhs
Bamberg Stadt



Landkreis
Bamberg

vhs
Bamberg-Land

SCHWERPUNKTTHEMA: FRAUENGESUNDHEIT – EIN LEBEN LANG

VORTRAGSREIHE WINTERSEMESTER 2024/25



Auftaktveranstaltung: 08.10.2024, 18:30 Uhr

Präsenzvortrag in der vhs Bamberg Stadt, Großer Saal

Die heißen Jahre - Zyklus und die Wechseljahre

(Dr. Andrea Rosin, Gynäkologin)

06.11.2024, 18:30 Uhr

Online-Vortrag über ZOOM

Zyklus und Leistungsfähigkeit

(Dr. Andrea Kalkhof, Sportmedizinerin)

19.11.2024, 18:00 Uhr

Präsenzvortrag in der vhs Bamberg Stadt

Das weibliche Herz

(Dr. Karoline Pistorius, Chefkardiologin)

21.01.2025, 18:30 Uhr

Online-Vortrag über ZOOM

Stillgesundheit: Fachvortrag zu Thema Stillen, Stillgesundheit und Stillmythen

(Lena Korzendorfer, Hebamme)

11.02. 2025, 18:30 Uhr

Online-Vortrag über ZOOM

Frauengesundheit im Alter: Pflanzenbasierte Ernährung für Frauen 50+

(Kornelia Kopp, zertifizierte Ernährungsberaterin)



MEHR INFORMATIONEN UNTER:

WWW.BAMBERG.GESUNDHEITSREGION-PLUS.DE

WWW.VHS-BAMBERG.DE

WWW.VHS-BAMBERG-LAND.DE

Gesundheit und Fitness





Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

Yoga und Ayurveda

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

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

121BU4 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 09.10.2024

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen - ausgebucht -

Sita Narayan-Schürger

75,- €

Wichtiger Hinweis:

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

Yoga

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

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

121BG1 Burgellern

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

ab 25.09.2024

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stefanie Vogt

60,- €

121BG2 Burgellern

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

ab 25.09.2024

Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a, Scheßlitz-Burgellern

für Fortgeschrittene

Stefanie Vogt

60,- €

121BH1 Buttenheim

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

ab 24.09.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 1 - ausgebucht -

Ingrid Müller

50,- €

121BH2 Buttenheim

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

ab 24.09.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Kurs 2 - ausgebucht -

Ingrid Müller

50,- €

121BH3 Buttenheim

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

ab 09.09.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

- ausgebucht -

Margit Bickel-Raab

50,- €



121BI1 Bischberg

10 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 16.10.2024
Turnraum, Kindergarten St. Markus, Schulstr.
14, Bischberg
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Krisztina Henning

50,- €

121BN2 Baunach

16 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 11.09.2024
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Kurs 2; - ausgebucht -
Saskia Viering

80,- €

121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 18.09.2024
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
Malwine Besch

75,- €

121BN4 Baunach

10 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 23.09.2024
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Saskia Viering

50,- €

121BN5 Baunach

10 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 18.10.2024
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Waltraud Strauß

50,- €

121BN6 Baunach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 17.09.2024
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
Malwine Besch

75,- €

121BR1 Breitengüßbach

10 x freitags, 9:30-11:00 Uhr
ab 27.09.2024
♿ Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüß-
bach
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Alexandra Schaller

50,- €

121BU1 Burgebrach

15 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 24.09.2024
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 02.10.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2; für Fortgeschrittene
Karin Zier

75,- €

121BU3 Burgebrach

15 x montags, 16:30-18:00 Uhr
ab 23.09.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
- ausgebucht - Mittelstufe -
Sita Narayan-Schürger

78,50 €

121DR1 Drosendorf

15 x montags, 17:30-18:45 Uhr
ab 23.09.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger*innen -
ausgebucht -
Anna Then

63,75 €

121DR2 Drosendorf

15 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 23.09.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
für "frühe Vögel"
Andrea Grassner

75,- €



Gesundheit und Fitness

121DR5 Drosendorf

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

ab 24.09.2024

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig

15, Memmelsdorf-Drosendorf

„Sandmännchen Yoga“ für Erwachsene allen Alters

Andrea Grasser

63,75 €

121FR1 Frensdorf

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

ab 24.09.2024

St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf

Kurs 1 - für Anfänger*innen - Ashtanga-Yoga (nach AYI, Ronald Steiner)

Anna Then

78,- €

121FR2 Frensdorf

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

ab 24.09.2024

St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf

Kurs 2 - für Fortgeschrittene - Ashtanga-Yoga (nach AYI, Ronald Steiner)

Anna Then

78,- €

121GE1X Geisfeld

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

ab 26.09.2024

Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld

Birgit Weinmann

75,- €

121GS1 *Online*

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

ab 02.10.2024

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

Cordula Schmidt

27,20 €

121GS4 *Online*

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

ab 24.09.2024

Online-Kurs; Live Termine über VHS-Cloud

Birgit Weinmann

75,- €

121HA4 Hallstadt

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

ab 25.09.2024

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

Denise Reitberger

51,- €

121HA5 Hallstadt

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

ab 25.09.2024

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

Denise Reitberger

75,- €

121HE1 Heiligenstadt

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

ab 26.09.2024

Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt

Sonja Deason

50,- €

121HE11 Heiligenstadt

5 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr

ab 09.01.2025

Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt

Sonja Deason

25,- €

121HE2 Heiligenstadt

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

ab 24.09.2024

Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt

Sonja Deason

50,- €

121HE21 Heiligenstadt

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

ab 07.01.2025

Oertelscheune, Mühlengasse, Heiligenstadt

Sonja Deason

25,- €

121KE1 Kemmern

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

ab 23.09.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher

Str., Kemmern

- ausgebucht -

Susanne Goth

65,- €

121KE2 Kemmern

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

ab 26.09.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher

Str., Kemmern

Swetlana Artes

60,- €

121KE3 Kemmern

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

ab 24.09.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher

Str., Kemmern

- ausgebucht -

Petra Huber

75,- €



121KE4 Kemmern

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 24.09.2024
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
- ausgebucht -
Petra Huber

75,- €

121LD1 Litzendorf

12 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr
ab 25.09.2024
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 1
Susanne Goth

60,- €

121LD2 Litzendorf

12 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr
ab 25.09.2024
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 2
Susanne Goth

60,- €

121LD3 Litzendorf

12 x montags, 16:45-18:15 Uhr
ab 07.10.2024
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen; - ausgebucht -
Stefanie Vogt

60,- €

121LT1 Lauter

10 x donnerstags, 19:15-20:45 Uhr
ab 19.09.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Harmonie, Gesundheit, Entspannung
Ramona Amtmann

50,- €

121ME1 Memmelsdorf

15 x donnerstags, 20:30-21:30 Uhr
ab 26.09.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; Körperhaltung, Atemtechnik, Ausstrahlung
Alexandra Reuß

51,- €

121ME6 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 25.09.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; für Geübte
Sabine Straßberger

75,- €

121ME7 Memmelsdorf

12 x freitags, 8:30-10:00 Uhr
ab 27.09.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
Rücken- und Faszienyoga
Ingeborg Moritz

60,- €

121MU1 Mühlendorf

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 23.09.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 1
Birgit Weinmann

75,- €

121MU2 Mühlendorf

15 x montags, 19:35-21:05 Uhr
ab 23.09.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 2;
Birgit Weinmann

75,- €

121PE1 Pettstadt

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.09.2024
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Denise Reitberger

51,- €

121PE2 Pettstadt

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.09.2024
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Denise Reitberger

51,- €

121PE3 Pettstadt

12 x mittwochs, 19:15-20:30 Uhr
ab 25.09.2024
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
- ausgebucht -
Jana Dietrich

51,- €



Gesundheit und Fitness

121PE5 Pettstadt

15 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 26.09.2024
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.
12, Pettstadt
Denise Reitberger 51,- €

121PE6 Pettstadt

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 26.09.2024
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr.
12, Pettstadt
Denise Reitberger 51,- €

121PE8 Pettstadt

6 x freitags, 17:30-18:30 Uhr
ab 27.09.2024
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Marcela Philipp 20,40 €

121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
ab 24.09.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 1 -ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer 75,- €

121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 24.09.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer 75,- €

121RA4 Rattelsdorf

12 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.09.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Carola Ullrich-Looshorn 50,- €

121SC1X Staffelbach

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 23.09.2024
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-
bach
- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger*innen
und Wiedereinsteiger*innen
Simone Horn 75,- €

121SD1 Strullendorf

12 x mittwochs, 8:15-9:45 Uhr
ab 25.09.2024

Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,
Strullendorf-Amlingstadt
Ingeborg Moritz 60,- €

121SS1 Seußling

17 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.09.2024
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.
27, Altendorf-Seußling
Desirée Dümmel 57,80 €

121ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 24.09.2024
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
- ausgebucht - für Geübte
Sabine Straßberger 75,- €

121SZ1 Scheßlitz

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 25.09.2024
Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1,
Scheßlitz
Kurs 1 - ausgebucht -
Ursula Rau 70,- €

121UN1 Unterhaid

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 07.10.2024
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 23.09.2024
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
- ausgebucht -
Andrea Grasser 62,50 €

Yoga für Kinder

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



121DR3 Drosendorf

15 x samstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 28.09.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
ab Vorschulalter; inkl. 2,-€ Materialkosten
Andrea Grasser **53,- €**

121DR4 Drosendorf

15 x samstags, 10:30-11:30 Uhr
ab 28.09.2024
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
ab Vorschulalter; inkl. 2,-€ Materialkosten
Andrea Grasser **53,- €**

Yin-Yoga

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

Bitte Matte, eine Decke, Kissen und Socken mitbringen!

121GU1 Gundelsheim

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 25.09.2024
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen
Jasmin Bauer **60,- €**

Yin-Yoga trifft Yoga Nidra

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

Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und Socken mitbringen!

121GU2 Gundelsheim

Sa., 11.01.2025, 10:00-13:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen
Jasmin Bauer **10,20 €**

Hatha-Yoga

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

B.K.S. Iyengar

Mit Hilfe der Atmung (Pranayama) holt der Körper über Asanas den Geist in die Gegenwart zurück und entspannt beides.

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

121HA1 Hallstadt

15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 24.09.2024
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Simone Horn **75,- €**

121HA2 Hallstadt

15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 24.09.2024
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
Simone Horn **75,- €**

121ME8 Memmelsdorf

12 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.09.2024
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelndorfer Str. 13, Memmelsdorf
Alexandra Schaller **40,80 €**

121MK1 Melkendorf

18 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 24.09.2024
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Melanie Behr **90,- €**



121TF1 Tiefenellern

17 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 23.09.2024

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

- ausgebucht -

Melanie Behr

85,- €

121TF2 Tiefenellern

17 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 23.09.2024

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

- ausgebucht -

Melanie Behr

85,- €

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 24.09.2024

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

Für Senioren sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Simone Horn

75,- €

Yoga für Jeden

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

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

121LT2 Lauter

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 02.10.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Waltraud Strauß

50,- €

Yogalates

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

121ME5 Memmelsdorf

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 16.09.2024

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

Margit Lang

51,- €

Yoga für Kinder (7 - 10)

121PE7 Pettstadt

6 x freitags, 16:30-17:30 Uhr
ab 27.09.2024

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

Alter: 7 - 10 Jahre

Marcela Philipp

20,40 €

Wichtiger Hinweis:

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



Yoga für Frauen

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

121PR1 Priesendorf

10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 15.10.2024

Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf

- ausgebucht - zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Krisztina Henning

50,- €

Yoga für Anfänger*innen

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

Inhalte sind:

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

121ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Natascha Höpfler

51,- €

Vinyasa Yoga - Poweryoga

121SZ4 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 24.09.2024

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

50,- €

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

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

121TU1 Trunstadt

15 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr
ab 26.09.2024

Turnsaal, Grundschule, Schaumburgstr. 18, Viereth-Trunstadt

- ausgebucht - Anfragen über die Außenstelle:
09503/1524

Alla Kogler

75,- €

121TU2 Trunstadt

15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 25.09.2024

Großer Saal, Gemeinschaftshaus, Schulstr. 2, Viereth-Trunstadt

für Neuteilnehmende und Wiedereinsteiger*innen

Alla Kogler

75,- €

Miet- oder Eintrittskosten ...

können zusätzlich anfallen, wenn ein Raum angemietet werden muss oder Eintritt anfällt (z.B. Schwimmbäder). Das Entgelt ist meist direkt vor Ort zu bezahlen.



Yoga und Yoga Nidra

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

121TG1 Tütschengereuth

15 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 24.09.2024
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann **75,- €**

121TG7 Tütschengereuth

15 x dienstags, 10:45-12:15 Uhr
ab 24.09.2024
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann **75,- €**

Yoga für den Rücken

121ZA2 Zapfendorf

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr
ab 23.09.2024
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
- ausgebucht -
Andrea Grasser **62,50 €**

Qi Gong

Qi Gong

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

120AL1 Altendorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 08.10.2024
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Karlheinz Hümmer **51,- €**

120AM1 Amlingstadt

10 x mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
ab 25.09.2024
Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte
Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rita Rauschenbach **50,- €**

120BR1 Breitengüßbach

11 x dienstags, 18:45-20:00 Uhr
ab 01.10.2024
Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Brei-
tengüßbach
Johann Endres **46,75 €**

120BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 18.09.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 1; für alle Sinne
Anneliese Denzler **51,- €**

120BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 18.09.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2
Anneliese Denzler **51,- €**

120BU3 Burgebrach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 19.09.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 3
Anneliese Denzler **51,- €**

120GS2 *Online*

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 01.10.2024
Online-Kurs in der vhs.cloud; live-Termine
Ingrid Scharf **37,40 €**



120LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 8:15-9:30 Uhr
ab 24.09.2024

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

Kurs 1

Johann Endres

63,75 €

120LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr
ab 24.09.2024

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

Kurs 2

Johann Endres

63,75 €

120LD3 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:40-19:55 Uhr
ab 25.09.2024

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

Kurs 3

Johann Endres

63,75 €

120ME1 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr
ab 25.09.2024

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 25.09.2024

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 €

120SA1 Sassanfahrt

10 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 24.09.2024

Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Röbersdorf

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach

50,- €

120SA2 Sassanfahrt

10 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr
ab 25.09.2024

Bürgerhaus Alte Schule, Sassanfahrter Hauptstr. 35, Hirschaid-Sassanfahrt

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach

50,- €

120ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
ab 25.09.2024

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Ingeborg Denzler

51,- €

Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems

Mit Qi Gong, Meditation und einer Klangreise - Einstimmung auf Spätsommer und Herbst!

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

120GU1 Gundelsheim

Sa., 12.10.2024, 15:00-18:00 Uhr

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

Heidi Krinner

10,20 €



Gesundheit und Fitness

Qi Gong und Meditation - Achtsam ins Neue Jahr mit einer Klangreise

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.

120GU2 Gundelsheim

Sa., 11.01.2025, 15:00-18:00 Uhr

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

10,20 €

Qi Gong & Der fliegende Drache

120RH1 Rothensand

15 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 30.09.2024

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
Claudia Dürrbeck

51,- €

Qi Gong und Meditation

120RH2 Rothensand

15 x montags, 17:45-19:00 Uhr
ab 30.09.2024

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

15 x donnerstags, 19:15-20:30 Uhr
ab 26.09.2024

Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1,
Scheßlitz
Johann Endres

62,50 €

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 23.09.2024

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

51,- €

128SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 24.09.2024

Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld
Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen
Monika Pilz

51,- €

128ZA1 Zapfendorf

15 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 26.09.2024

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

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

ab 23.09.2024

Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf

Elke Kugler

51,- €

Kleine Auszeit für mich

Die „Kleine Auszeit für mich“ steht ganz im Zeichen von ‚Entspannung und Musik‘. Genießen Sie den Nachmittag mit Ritualen zum Ankommen, Atem- und Stimmübungen, Achtsamkeits- und Entspannungsimpulsen und bewusstem Ausklang am Ende des Tages, um Ruhe und Wohlbefinden zu spüren. Mit musikalischen und entspannenden Einheiten laden wir ein, aufzutanken und die innere Balance zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Kissen, Decke, ggf. Getränk

122FH1 Frenshof

Fr., 13.12.2024, 16:00-20:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald

Roswitha Amend, Ida Müller

27,20 €

Sanftes Bewegungstraining

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

128LT1 Lauter

8 x freitags, 15:00-16:00 Uhr

ab 11.10.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

mit Elementen aus Tai Chi & Qigong

Natascha Höpfler

27,20 €

Ba Gua

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

Muskeln, Sehnen und Bändern, Entspannung, Erhöhung der Vitalität, Fitness und Lebensfreude erhöhen.

128ST2 Stegaurach

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

ab 23.09.2024

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

Natascha Höpfler

51,- €

Shaolin Qi Gong

Eine beliebte Abfolge erfolgreich erprobter Qigong-Übungen, die dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden entspringen.

Charakteristisch sind die Ruhe, Harmonie und Entspannung in der Bewegung. Verbunden mit tiefem Atmen wirken die Übungen sanft und stabilisierend zugleich, verbessern die Koordination, aktivieren den Stoffwechsel und fördern die Bewusstheit im Hier und Jetzt.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können von Erwachsenen jeden Alters und Fitnesszustandes ausgeführt werden.

120ZA1 Zapfendorf

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

ab 26.09.2024

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Johann Endres

51,- €

Entspannung und Meditation

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Selbstbeeinflussung beruht. Es ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Durch stufenweises Üben leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Autogenes Training kann helfen, körperliche Beschwerden zu lindern und Stress zu reduzieren. Bitte mitbringen: Isomatte, Decken, Kissen, bequeme Kleidung.

122RE1 Reckendorf

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

ab 07.10.2024

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

Roswitha Amend

27,20 €



Progressive Muskelentspannung

Muskeln entspannen und anspannen, das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung. Die Methode wurde von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwickelt. Die gezielte Entspannung der Muskeln kann die Aktivität von Nerven verringern, zugleich kann die auch die psychische Anspannung abnehmen.

122RE2 Reckendorf

8 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 07.10.2024

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

27,20 €

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 25.09.2024

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

63,75 €

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine Körpertechnik, bei der durch Druck auf bestimmte Körperpunkte positive Reaktionen hervorgerufen werden sollen, körperlich und emotional. In dem Kurs werden die 26 Punkte entlang der Meridian-Bahnen vorgestellt und einige wichtige Organströme. Das Erlernen der Punkte ist einfach und kann jederzeit und überall ausgeführt werden.

128ST3 Stegaurach

5 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 07.11.2024

Handarbeitsraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
Agnes Marr

25,- €

Autogenes Training mit Meditation

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

122UN1 Unterhaid

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 10.10.2024

Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid
für Fortgeschrittene - Kurs 1 - Anmeldung über die Außenstelle: 09503/5382
Roswitha Amend

51,- €

122UN2 Unterhaid

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 10.10.2024

Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid
für Fortgeschrittene - Kurs 2 - ausgebucht, Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382
Roswitha Amend

51,- €

Stressbewältigung

Zeit für MICH - „me-time“

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

122PE1 Pettstadt

2 x samstags, 14:00-16:00 Uhr
ab 26.10.2024

Treffpunkt: Parkplatz Waldkindergarten, Pettstadt
Balance finden und leben in der Natur
Anke Förtsch

23,60 €



Kraftvoll Mama sein

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

Mit der Gewaltfreien Kommunikation schauen wir hinter die Kulissen von Alltagsherausforderung und Gefühlschaos. Sie werden herausfinden, was Sie brauchen, und erhalten Impulse zu möglichen Strategien, um für sich zu sorgen. Kommen Sie vorbei und nehmen sich Zeit für mehr Kraft und Leichtigkeit im trubeligen Familienalltag.

122PE2 Pettstadt

Sa., 19.10.2024, 9:00-12:30 Uhr
 & Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
 Workshop
 Damaris Martin

11,90 €

122PE3 Pettstadt

Sa., 26.10.2024, 9:00-12:30 Uhr
 & Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
 Workshop
 Damaris Martin

11,90 €

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

15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
 ab 10.10.2024
 Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf
 Ingrid Schumann

51,- €

Feldenkrais bewegt

121ME4 Memmelsdorf

19 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
 ab 27.09.2024
 VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1, Memmelsdorf
 - ausgebucht -
 Anke Lang

64,60 €

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

170AL1 Altendorf

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
 ab 30.09.2024
 Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
 Kurs 1
 Vivian Schirner

51,- €



Gesundheit und Fitness

170AL2 Altendorf

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

ab 30.09.2024

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Kurs 2 - ausgebucht -

Vivian Schirner

51,- €

170BI1 Bischberg

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

ab 07.10.2024

Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg

Andrea Wirth-Nüßlein

51,- €

170BI2 Bischberg

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

ab 07.10.2024

Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg

Andrea Wirth-Nüßlein

51,- €

170BN1 Baunach

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

ab 09.09.2024

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, ÜberkumstraÙe 17, Baunach

-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule

Rosi Heusinger

51,- €

170BN2 Baunach

14 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr

ab 10.09.2024

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, ÜberkumstraÙe 17, Baunach

-ausgebucht-; Kurs 2; mit Rückenschule

Roswitha Häfner

47,60 €

170BN3 Baunach

16 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr

ab 19.09.2024

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach

-ausgebucht-; 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 19.09.2024

Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach

-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue Zellen

Ina Hofmann

54,40 €

170BR2 Breitengüßbach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr

ab 15.10.2024

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Dagmar Schönmüller

51,- €

170BU1 Burgebrach

17 x montags, 19:00-20:00 Uhr

ab 23.09.2024

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach

- ausgebucht -

Marion Schreiner

61,30 €

170BU2 Burgebrach

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

ab 17.09.2024

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach

- ausgebucht -

Christine Neumann

64,70 €

170DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr

ab 12.09.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

Rosi Heusinger

51,- €

170DO3 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr

ab 12.09.2024

Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckenneusig, Berggasse, Baunach

Rosi Heusinger

51,- €

170DR1 Drosendorf

17 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr

ab 25.09.2024

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

Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in den Tag

Michaela Weber

57,80 €

170EU1 Erlau

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

ab 25.09.2024

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf

- ausgebucht -

Regina Burkard

51,- €



170GE1X Geisfeld

15 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 30.09.2024
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld
Sonja Brückner **51,- €**

170GU1 Gundelsheim

12 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 24.09.2024
Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschulung - nach Jacobsen. Für Frauen.
Ursel Baur **40,80 €**

170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 24.09.2024
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule
Roswitha Neugebauer **51,- €**

170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 25.09.2024
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule
Roswitha Neugebauer **51,- €**

170HA1 Hallstadt

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 10.10.2024
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Kathrin Sörgel **51,- €**

170HA2 Hallstadt

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 10.10.2024
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Kathrin Sörgel **51,- €**

170HD1 Herrnsdorf

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2024
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf
Iris Frauenknecht-Rössert **51,- €**

170HH1 Hohenhäusling

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024
Turnraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld
Doris Knauer **51,- €**

170HI1 Hirschaid

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.09.2024
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Brigitte Pfann **51,- €**

170HI2 Hirschaid

15 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 23.09.2024
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Brigitte Pfann **51,- €**

170KE1 Kemmern

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 04.11.2024
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Hubert Aumüller **51,- €**

170LD1 Litzendorf

10 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 14.10.2024
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schön Müller **34,- €**

170LD2 Litzendorf

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.09.2024
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Manuela Dillinger **51,- €**

170LO1 Lohndorf

16 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 23.09.2024
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf
Michaela Weber **54,40 €**

170LO2 Lohndorf

16 x montags, 17:15-18:15 Uhr
ab 23.09.2024
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf
Michaela Weber **54,40 €**



Gesundheit und Fitness

170LT1 Lauter

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 10.09.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
- ausgebucht -
Rosi Heusinger

51,- €

170LT3 Lauter

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 16.09.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Angela Klein

51,- €

170ME6 Memmelsdorf

15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr
ab 24.09.2024
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelndorfer
Str. 13, Memmelsdorf
60 plus
Angelika Bohlender

51,- €

170MK1 Melkendorf

13 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 27.09.2024
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Claudia Schmittner

44,20 €

170MO1 Mönchsambach

15 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 26.09.2024
Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burge-
brach-Mönchsambach
- ausgebucht -
Lydia Knauer

51,- €

170PD1 Peulendorf

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.09.2024
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf
Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
- ausgebucht -
Doris Knauer

51,- €

170PE1 Pettstadt

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 09.10.2024
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Daniela Beck

34,- €

170RE2 Reckendorf

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am
Sportzentrum", Reckendorf
Silvia Blechinger

51,- €

170RO1 Röbersdorf

17 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2024
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbers-
dorf
Hilde Löhr

57,80 €

170SF1 Schlüsselfeld

15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 26.09.2024
Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15,
Schlüsselfeld
Kurs 1 - ausgebucht - für Fortgeschrittene
Gisela Ottenschläger

51,- €

170SM1 Schammelsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.09.2024
Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
- ausgebucht -
Katharina Sitzmann

51,- €

170SO1 Sassendorf

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.09.2024
Gemeinschaftsraum, Mehrzweckgebäude,
Kirchsteig 2, Zapfendorf-Sassendorf
Margot Kühnlein

51,- €

170ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 25.09.2024
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Marion Schreiner

51,- €

170ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Ste-
gaurach-Höfen
- ausgebucht -
Marion Schreiner

51,- €



170TG1 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.09.2024
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Lydia Knauer

51,- €

170ZE1 Zeegendorf

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 08.10.2024
Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-
Zeegendorf
mit Entspannung
Monika Schmitt

51,- €

Fit im Rücken

Wir trainieren und stärken mit abwechslungs-
reichen Übungen Rücken- und Rumpfmusku-
latur.

170ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.09.2024
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelndorfer
Str. 13, Memmelsdorf
Margit Lang

51,- €

Rückenmix

Rückenmix ist eine Kombination aus Wirbel-
säulengymnastik und Rückenschule. Dadurch
wird eine gezielte Kräftigung der Muskulatur
und eine Verbesserung der Körperwahrneh-
mung erreicht.

170ME3 Memmelsdorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 17.10.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene
Dagmar Schönmmüller

34,- €

Wirbelsäulengymnastik - Halb- zeit plus

170RE3 Reckendorf

15 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 25.09.2024
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sport-
zentrum", Reckendorf
Elsbeth Langbein

51,- €

Beckenbodengymnastik

Beckenbodentraining für Frau- en

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

131PE1 Pettstadt

6 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 08.01.2025
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Carmen Kliebisch

20,40 €

Fitnesstraining

Bodyworkout/ Mobility

Durch den Aufbau bestimmter Körperhaltun-
gen (Asanas) soll Yoga das Gleichgewicht zwi-
schen Körper und Geist positiv beeinflussen.
Dehnungen und Drehbewegungen lockern
Muskulatur und Faszien und können Schmer-
zen und Verspannungen vorbeugen. Geführte
Atmung (Pranayama) und Entspannungsse-
quenzen runden die Kurse ab. Unser Angebot
dient der Gesundheitsförderung, versteht sich
als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine The-
rapie. Yoga kann auch im hohen Alter begon-
nen und praktiziert werden.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Decke,
bequeme Kleidung.

143GS1 *Online*

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024
Online-Kurs; Live Termine über ZOOM
Jana Lekscha

51,- €

Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich.



Fitnessgymnastik

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

143BI1 Bischberg

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 30.09.2024
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Entspannung
Sonja Brückner

51,- €

143BN1 Baunach

12 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 14.10.2024
Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Dagmar Schön Müller

40,80 €

143GD1 Grasmannsdorf

17 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.09.2024
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 1
Sabine Löffelmann

78,20 €

143GD2 Grasmannsdorf

17 x montags, 19:35-20:35 Uhr
ab 23.09.2024
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 2 - ausgebucht -
Sabine Löffelmann

78,20 €

143GU1 Gundelsheim

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 23.09.2024
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Petra Söllner

51,- €

143KE1 Kemmern

15 x freitags, 8:45-9:45 Uhr
ab 27.09.2024
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern
Carmen Schlichting-Förtsch

51,- €

143ME1 Memmelsdorf

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 02.10.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
mit Rückenkräftigung - auch für Männer; - ausgebucht -
Diana Saar

51,- €

143SA1 Sassanfahrt

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2024
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassanfahrt
mit Musik
Bärbl Flessa

34,- €

143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 24.09.2024
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld
für sie und ihn
Gisela Ottenschläger

51,- €

143SH1 Steppach

15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.09.2024
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden
Claudia Smyrak-Keil

51,- €

143TU2 Trunstadt

10 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.09.2024
Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt
Silke Dittrich

34,- €

Fit am Kinderwagen

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

143BR2 Breitengüßbach

5 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.09.2024
Treffpunkt: "Muna"-Tor, am Klingen, Breiten-güßbach
Anna-Maria Amling

15,- €



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 25.09.2024
Bürgerhaus Dreuschendorf, Schussbachweg 7, Buttenheim
zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort
Ellen Niersberger

51,- €

143BU1 Burgebrach

17 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 30.09.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Roswitha Ziegler

57,80 €

143BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.09.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
inkl. Miete
Juliane Schmitt

54,50 €

143FR1 Frensdorf

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.09.2024
Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Sabine Biesenecker

51,- €

143HH1 Hohenhäusling

15 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 27.09.2024
Turnraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld
Doris Knauer

51,- €

143HI1 Hirschaid

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 01.10.2024
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Ricarda Knippen

51,- €

143HI2 Hirschaid

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Brigitte Pfann

51,- €

143LD4 Litzendorf

10 x donnerstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 26.09.2024
Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Bitte mitbringen: Paar 1 kg Hanteln, Pilates-/Redondo-Ball, Theraband;
Veronika Eberlein

34,- €

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

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule



Gesundheit und Fitness

143LD5 Litzendorf

5 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 01.10.2024

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

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

17,- €

143LT2 Lauter

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 23.09.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Brigitte Schmale

51,- €

143ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 24.09.2024

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

Theresa Valintis

62,50 €

143PR1 Priesendorf

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 23.09.2024

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort

Alexandra Panzer

63,75 €

143PR2 Priesendorf

15 x montags, 19:15-20:30 Uhr
ab 23.09.2024

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 2; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort

Alexandra Panzer

63,75 €

143SZ2 Scheßlitz

12 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 25.09.2024

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Angelika Bohlender

40,80 €

143TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2024

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

- 2 Plätze frei- mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;

Veronika Eberlein

34,- €

143TF3 Tiefenellern

16 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 11.09.2024

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

2 freie Plätze!

Monika Nieberlein

54,40 €

Ganzkörpertraining

Aufwärmen mit flotter Musik, Muskelaufbau und Stretching.

143DO1 Dorgendorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 19.09.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

Aufwärmen - Muskelaufbau - Stretching

Andrea Fröhlich

51,- €

Dance Fitness für Kinder

143DO2 Dorgendorf

10 x dienstags, 14:15-15:00 Uhr
ab 24.09.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

Eltern und Kinder (2-4 Jahre)

25,- €

143DO3 Dorgendorf

10 x dienstags, 15:15-16:00 Uhr
ab 24.09.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf

3-5 Jahre (ohne Eltern)

25,- €

150LT2 Lauter

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 14.10.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

empfohlenes Alter: 7 - 8 Jahre

Melanie Falchi

34,- €

Rückengerechtes Muskelaufbautraining

143DR1 Drosendorf

15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 24.09.2024

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig



15, Memmelsdorf-Drosendorf
- ausgebucht -
Ursula Ringsgwandl

51,- €

143TU1 Trunstadt

15 x montags, 8:00-9:30 Uhr
ab 23.09.2024
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt
evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich
Petra Lamprecht

75,- €

Fitness mit Schwungringen

Mit dem richtigen Schwung gesund durchs Leben! Fitness, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Gleichgewicht - mit den Schwungringen (z.B. von smovey) ist alles möglich, frei nach dem Motto: Swing, move and smile. Besonderes Augenmerk liegt auf der natürlichen Bewegung und Aufrichtung des Körpers.

143FR3 Frensdorf

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.09.2024
Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 5,- € für Gerätenutzung (smovey-Schwungringe) bar vor Ort
Sabine Löffelmann

51,- €

143GD6 Grasmannsdorf

Sa., 18.01.2025, 13:30-15:30 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop - zzgl. 1,- € für Gerätenutzung (smovey-Schwungringe) bar vor Ort
Sabine Löffelmann

9,20 €

Rundum Fit

Abwechslungsreiches Kondition- Koordinations- und Krafttraining auf mittlerem Niveau.

143GH1 Gerach

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2024
Gaststätte, Laimbachtalhalle, Hauptstr. 2, Gerach
Edith Kaiser-Neundorfer

34,- €

Move your Body

Bewegen Sie Ihren Körper mit einem Training, in dem verschiedene Hilfsmittel (u.a. Hanteln, Bänder, Bälle) zum Einsatz kommen. Begleitet

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

143GD3 Grasmannsdorf

17 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 10.09.2024
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Claudia Reinlein

78,20 €

Faszien-Training u. Pilatesflows

In diesem Workshop geht es um die Faszien in unserem Körper - was sind Faszien, welche Funktion haben sie? In verschiedenen Übungen lösen, federn, beleben, kräftigen und dehnen wir die Faszien. Pilatesflows ist eine Weiterentwicklung von Pilates. Wir achten auf die Ausrichtung des Körpers und kräftigen insbesondere die tiefliegende Muskulatur unserer Körpermitte.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, kleines Handtuch, Getränk (keine Sportschuhe nötig)

143GD4 Grasmannsdorf

Sa., 26.10.2024, 13:30-15:30 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop
Sabine Löffelmann

9,20 €

Beweglich bleiben - auch noch ab 60 Jahren

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

143GU2 Gundelsheim

15 x mittwochs, 10:15-11:15 Uhr
ab 25.09.2024
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Petra Söllner

51,- €



Bewegung - Gymnastik - Fitness

143KD1 Ketschendorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 30.09.2024

Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf

- ausgebucht -

Lydia Knauer

51,- €

143SN1 Schönbrunn

15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 02.10.2024

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 19.09.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Carmen Schlichting-Förtsch, Renate Schlichting

40,80 €

Hoopdance

Hulahoop-Reifen können von der Kursleiterin gestellt werden.

143ME3 Memmelsdorf

Sa., 05.10.2024, 9:30-11:30 Uhr

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

Hulahoop-Workshop

Cindy Göpfert

6,80 €

143ME4 Memmelsdorf

5 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 10.10.2024

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

Hulahoop-Kurs

Cindy Göpfert

17,- €

Fit in den Tag - Muskelaufbau

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, 8:30-9:30 Uhr
ab 23.09.2024

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

Michaela Weber

51,- €

High Intensity Intervall Training (HIIT)

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Nur mit dem eigenen Körpergewicht können die Teilnehmer*innen ihre Ausdauer und ihre Kraft steigern. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Sportbekleidung

143PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.09.2024

Marina Engert

51,- €

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

Di.-Mi. jeweils 18:30-19:30 Uhr
ab 08.10.2024

Treffpunkt Parkplatz Sportplatz, Pettstadt
Oliver Schulz-Mayr

34,- €



Kräftigung der Körpermitte - outdoor

Mit einer Mischung aus Walking, Kräftigungs- und Dehnübungen erhalten Sie in diesem Kurs ein Training für eine gute Körperhaltung und eine kräftige Körpermitte.

143PE5 Pettstadt

8 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.09.2024

Treffpunkt: Kreuzung Erlacher Str, Lange Str., Pettstadt

Carmen Kliebisch

27,20 €

143PE6 Pettstadt

8 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.09.2024

Treffpunkt: Kreuzung Erlacher Str, Lange Str., Pettstadt

Carmen Kliebisch

27,20 €

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 10.10.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz - ausgebucht -

Gabi Fehre-Stolz

51,- €

Fit ins Wochenende!

Fitnessgymnastik beinhaltet alle Übungen, die für ein gutes Körpergefühl und als Grundlage für andere Sportarten benötigt werden. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglich-

keit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143SZ3 Scheßlitz

15 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 27.09.2024

Michaela Rümmer

88,50 €

Strong Nation

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation-Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst. Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, Trainingskleidung, Handtuch, Gymnastik- oder Isomatte, evtl. Fitnesshandschuhe und Getränk.

149SZ3 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.09.2024

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Stefanie Wunner

51,- €

Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit piffigen Schrittkombinationen aus dem Jazz, Latino, Hip Hop und Danceaerobic zu brandaktuellen Hits erarbeitet und damit die Kondition und Koordination trainiert. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein kleines Workout zur gezielten Kräftigung der Muskelgruppen und ein abschließendes Stretching.

143T11X Stackendorf

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 24.09.2024

Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Buttenheim

Ellen Niersberger

51,- €



Bauch-Beine-Po

Bauch, Beine, Po

Bei diesem Kurs trainieren wir Bauch, Beine und Po. Zwischendrin sorgen wir mit Stretching für die Entspannung unserer Muskeln und des ganzen Körpers. Geeignet für jeden, der ein kleines Training in seinen Alltag einbauen möchte, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

130BI1 Bischberg

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.09.2024
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Sandra Deuber

51,- €

130LD1 Litzendorf

10 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 14.10.2024
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schön Müller

34,- €

130MU1 Mühlendorf

15 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 26.09.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Anmeldung nur über die Außenstelle
Christine Neumann

51,- €

130SS1 Seußling

17 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 23.09.2024
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling
Désirée Dümmel

57,80 €

130SZ1 Scheßlitz

15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 27.09.2024
Michaela Rümmer

88,50 €

130WA1 Walsdorf

17 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 02.10.2024
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Roswitha Ziegler

57,80 €

Aerobic

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein aerobes Fitnesstraining auf Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird. Es vermittelt körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit, Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Figurformung und viel, viel Spaß (60 Min.).

Anschließend wird ein 30-minütiges Bauch-Training absolviert.

146FR1 Frensdorf

15 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 25.09.2024
Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf und Bauch, Beine, Po
Sandra Deuber

75,- €

146PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 23.09.2024
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt u. Bauch, Beine, Po
Ricarda Knippen

51,- €

146TF1 Tiefenellern

16 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 11.09.2024
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
2 Plätze frei!
Monika Nieberlein

54,40 €

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 26.09.2024
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 1
Rainer Kaiser

69,- €



138GD2 Grasmannsdorf

15 x donnerstags, 19:35-20:35 Uhr
ab 26.09.2024

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach

Kurs 2 - ausgebucht -
Rainer Kaiser

69,- €

Dance-Aerobic

Ausdauer- und Koordinationstraining, für Anfänger geeignet!

131HA1 Hallstadt

15 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 27.09.2024

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

- ausgebucht -
Mirjam Kaiser

51,- €

Walking / Jogging

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken.

136BR1 Breitengüßbach

8 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 30.09.2024

♿ Treffpunkt Parkplatz Schulturnhalle, Ahornstraße, Breitengüßbach

Anfänger und Wiedereinsteiger
Linda Einwag

27,20 €

Pilates

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden durch die Übungen angesprochen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte und bequeme Kleidung.

125BH1 Buttenheim

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 25.09.2024

Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

Martina Trende

51,- €

125KE1 Kemmern

12 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 26.09.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Swetlana Artes

60,- €

125LD2 Litzendorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 17.09.2024

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

- ausgebucht - mit Rückenfit

Veronika Eberlein

34,- €

125LD3 Litzendorf

10 x donnerstags, 9:45-10:45 Uhr
ab 26.09.2024

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

mit Rückenfit

Veronika Eberlein

34,- €



Gesundheit und Fitness

125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr
ab 24.09.2024
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 24.09.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Kurs 2; Haltungsschulung; nur für Frauen
Silke Kallies **51,- €**

125RA1 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr
ab 26.09.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
für Anfänger*innen
Cornelia Geiling **65,63 €**

125RA2 Rattelsdorf

15 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr
ab 26.09.2024
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Cornelia Geiling **65,63 €**

125TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2024
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
Veronika Eberlein **34,- €**

125WA1 Walsdorf

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 25.09.2024
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg
9, Walsdorf
- ausgebucht - für Fortgeschrittene - zzgl. 4,- €
Miete bar vor Ort
Carola Kempf **34,- €**

125WA2 Walsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.09.2024
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg
9, Walsdorf
für Fortgeschrittene - zzgl. 4,- € Miete bar vor
Ort - nur noch wenige Plätze frei, Anmeldung
über die Außenstelle
Carola Kempf **34,- €**

Pilates und Faszientraining

125FR1 Frensdorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 26.09.2024
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Kurs 1
Gerlinde Ohlmann **34,- €**

125FR2 Frensdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.09.2024
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Gerlinde Ohlmann **34,- €**

Piloxing®

143GZ1 Gunzendorf

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024
FSG/DJK Gunzendorf, Am Bach 8, Buttenheim
Maria Peter **59,- €**

Skigymnastik

Skigymnastik

Wer im Winter beim Skilaufen Erfolg und Ver-
gnügen genießen will, sollte sich körperlich
systematisch darauf vorbereiten. Sicherheit im
Ski sport ohne Skigymnastik ist undenkbar.

135BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 14.10.2024
Halle 1, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Stra-
ße 2b, Burgebrach
Rainer Kaiser **51,- €**



Gymnastik für Frauen

Gymnastik für Frauen

Für alle Frauen, die ihre körperliche Fitness aufbauen und erhalten wollen. Schwungvolle, rückschonende Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

131BG1 Burgellern

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2024
Gemeinschaftshaus, Am Ellerbach 16a,
Scheßlitz-Burgellern
Karin Berthold

51,- €

131HI1 Hirschaid

15 x mittwochs, 17:55-18:55 Uhr
ab 25.09.2024
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Ingrid Pamperl

51,- €

131SC1X Staffelbach

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 01.10.2024
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-
bach
Roswitha Ziegler

51,- €

131TS1 Trosdorf

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2024
Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bisch-
berg
Ina Hofmann

34,- €

131TU1 Trunstadt

15 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr
ab 25.09.2024
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18,
Viereth-Trunstadt
55plus - ausgebucht - evtl. Anmeldung über
die Außenstelle möglich
Petra Lamprecht

51,- €

131ZT1 Zettmannsdorf

15 x freitags, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.09.2024
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 02.10.2024
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 23.09.2024
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Ingrid Pamperl

51,- €

133BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 25.09.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 1
Gisela Ottenschläger

51,- €

133BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 25.09.2024
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2
Gisela Ottenschläger

51,- €



Gesundheit und Fitness

133HI1 Hirschaid

15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.09.2024

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
Ingrid Pamperl **51,- €**

133HI2 Hirschaid

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 26.09.2024

Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
Ingrid Pamperl **51,- €**

133RO1 Röbersdorf

17 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 26.09.2024

Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr **57,80 €**

133SH1 Steppach

15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 27.09.2024

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus,
Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **51,- €**

133SH2 Steppach

15 x freitags, 11:00-12:00 Uhr
ab 27.09.2024

Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus,
Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **51,- €**

133TU1 Trunstadt

15 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr
ab 01.10.2024

Großer Saal, Gemeinschaftshaus, Schulstr. 2,
Viereth-Trunstadt
Claudia Heil **51,- €**

133WA1 Walsdorf

10 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.09.2024

Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf
"Fit in den Morgen"
Renate Schlichting **34,- €**

133WA2 Walsdorf

10 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 23.09.2024

Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
Stuhlgymnastik
Renate Schlichting **34,- €**

Gymnastik für Seniorinnen

In der Seniorengymnastik verbessern wir unsere Kondition durch ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining und machen u. a. Übungen für die Wirbelsäule und für die Beine zur Vorbeugung von Venenleiden.

133BI1 Bischberg

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 30.09.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Wilma Ziegler **51,- €**

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 23.09.2024

♿ Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach
Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221;
zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein

Gesundes Bewegen für Senior*innen

Gezielte Gymnastik, Konditions-, Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Dieses Angebot ermöglicht Ihnen, die eigene Bewegung bei Alltagsaktivitäten wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die so entstehende höhere Bewegungsqualität und Bewegungssensibilität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung sowie auf alle Lern- und Denkprozesse aus. Die Übungen sind geeignet zum Vorbeugen von Beschwerden und Erkrankungen, gegen Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur und gegen durch einseitige und mangelnde Bewegung erworbene Haltungsfehler. Die Teilnehmenden dürfen sich nicht im Krankenstand befinden. Schwerpunkt ist Prävention. Bei akuten Beschwerden nur nach Absprache mit dem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik-



bzw. Turnschuhe oder rutschfeste dicke Socken und ein Handtuch

133PE1 Pettstadt

15 x mittwochs, 9:30-10:30 Uhr

ab 25.09.2024

♿ 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 24.09.2024

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

- ausgebucht -

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 01.10.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht

10,- €

133KE2 Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr

ab 01.10.2024

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht

10,- €

Bewegung für die grauen Zellen

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Reaktionssaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: Wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben!

143PE2 Pettstadt

16 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr

ab 10.10.2024

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

Christine Schoierer

51,- €

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

Vielen Dank!



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 27.09.2024

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 10.10.2024

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

3-4 Jahre

Maria Tadda

51,- €

137KE1 Kemmern

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

ab 26.09.2024

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann

51,- €

137KE2 Kemmern

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

ab 26.09.2024

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre

Katrin Gunzelmann

51,- €

137PE1 Pettstadt

13 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr

ab 10.10.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 1,5 - 3 Jahre - ausgebucht -

Ilona Schmitt

44,20 €

137PE2 Pettstadt

13 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

ab 10.10.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 2,5 - 4,5 Jahre - ausgebucht -

Ilona Schmitt

44,20 €

Turnmäuse

Wir sind die "Pampersrockers", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch und unterbewusst lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

137FR2 Frensdorf

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

ab 23.09.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

- ausgebucht - Alter: ab 2 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR3 Frensdorf

10 x montags, 17:00-18:00 Uhr

ab 23.09.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

- ausgebucht - Alter: ab 3 Jahren - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR4 Frensdorf

10 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr

ab 24.09.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

- ausgebucht - Alter: 3 - 4 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

137FR5 Frensdorf

8 x donnerstags, 15:30-16:30 Uhr

ab 26.09.2024

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil - ausgebucht -

Karin Raabe

27,20 €

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

8 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 26.09.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: ab 5 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

27,20 €

Babyturnen

Wir sind die "Pampersrockers", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch und unterbewusst lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

137FR7 Frensdorf

10 x mittwochs, 15:30-16:30 Uhr
ab 25.09.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 1 - 3 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

Parkour und Bewegung für Kids mit einem Elternteil

137FR8 Frensdorf

10 x mittwochs, 16:30-17:30 Uhr
ab 25.09.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 4 Jahre, mit einem Elternteil

Karin Raabe

34,- €

Turnzwerge

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Dabei lernen sie - gemeinsam mit einem Elternteil, ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.

Sollte keine Altersangabe aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Außenstelle. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

137RE1 Reckendorf

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 23.09.2024

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

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

34,- €

137RE2 Reckendorf

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 23.09.2024

Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", 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 24.09.2024

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
für Mädchen ab 7

Karin Raabe

34,- €

Spiel und Bewegung für Kinder

134HA1 Hallstadt

15 x freitags, 15:45-16:45 Uhr
ab 27.09.2024

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

Alter: 4-6 Jahre - ausgebucht -

Mirjam Kaiser

51,- €

Turnen für Kinder

134PE1 Pettstadt

16 x freitags, 14:00-15:00 Uhr
ab 27.09.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 4 - 7 Jahre

Michaela Kaiser, Maria Pflaum

54,40 €



Gesundheit und Fitness

134PE2 Pettstadt

16 x freitags, 15:00-16:00 Uhr

ab 27.09.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 6 - 11 Jahre

Michaela Kaiser, Maria Pflaum

54,40 €

134RE1 Reckendorf

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr

ab 26.09.2024

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

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre

5 Jahre

Sonja Schug, Silvia Blechinger

51,- €

134RE2 Reckendorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

ab 26.09.2024

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

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre

8 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

51,- €

Bodenturnen für Kinder

134PE10 Pettstadt

15 x montags, 17:45-18:45 Uhr

ab 23.09.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 6 - 9 Jahre - ausgebucht -

Rita Herter

51,- €

Bewegungs- und Ballschule für Kinder

nach dem Konzept der "Ballschule Heidelberg" "Mini-Ballschule" - Das ABC des Spielens für kleine Kinder: Im Vordergrund steht die allgemeine Bewegungsschulung, die die ganzheitliche körperliche Fitness fordert und fördert. Durch Spiele mit und ohne Ball haben die Kinder die Möglichkeit, motorische, koordinative und technisch-taktische Basisfertigkeiten spielerisch zu erlernen. Diese elementaren Fertigkeiten unterstützen sportartübergreifend später einen Einstieg in jede Ballsportart.

134PE3 Pettstadt

15 x montags, 14:30-15:15 Uhr - ab 07.10.24

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 3 - 4 Jahre; in Kooperation mit dem SV

1928 Pettstadt

Norbert Seemüller

37,50 €

134PE4 Pettstadt

15 x montags, 15:15-16:15 Uhr

ab 07.10.2024

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 5 - 7 Jahre; in Kooperation mit dem SV

1928 Pettstadt

Norbert Seemüller

51,- €

Selbstverteidigung

Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung

Ju Jutsu 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 Jutsu ist ein flexibles und sich anpassendes Selbstverteidigungssystem.

139BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr

ab 30.09.2024

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Kampfsport

Harald Mehnert

34,- €

Selbstbehauptung

Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmerinnen das Fallen, Abrollen und Stürzen. Es werden einfache Abwehrtechniken und Verteidigungstechniken gelehrt. Ein Fokus liegt auf Szenarientraining. Hier werden mögliche Situationen unter Laborbedingungen geübt. Schwerpunkt ist hier das Erlernen von Verhalten in nicht wiederholbare Situationen. Lernziele sind Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

218BR1 Breitengüßbach

Sa., 18.01.2025, 10:00-13:00 Uhr

So., 19.01.2025, 10:00-13:00 Uhr

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

für Mädchen und junge Frauen

Harald Mehnert

20,40 €



BJJ Grappling

Grappling (Griffmethoden, Griffkampf) ist ein Element vieler Kampfsportarten und beinhaltet Hebel, Würfe, zu Boden bringen, Aufgabegriffe, Würgegriffe und andere Haltegriffe jeglicher Art.

Die verschiedenen Techniken haben zum Ziel, den Gegner in eine für ihn unvorteilhafte Position zu bringen und ihn anschließend bewegungsunfähig zu machen und/oder zur Aufgabe zu zwingen.

Der natürliche Instinkt verleitet einen Menschen dazu, bei einem Angriff die Situation verlangsamen zu wollen, indem er versucht, den Gegner zu greifen. Häufiges Ergebnis einer solchen Situation ist das Grappling, welches es ermöglicht, die Bewegungen des Gegners zu kontrollieren.

Es wird in normaler Sportbekleidung trainiert. Ein grosser Bestandteil ist das Üben und sportliche Kämpfen miteinander.

218BR2 Breitengüßbach

10 x freitags, 14:30-15:30 Uhr

ab 11.10.2024

🏃 Gemeindefitnesshalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Bodenkampf für Anfänger

Harald Mehnert

34,- €

Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Gegen ein Gefühl der Unsicherheit in der Tiefgarage oder wenn Sie abends allein unterwegs sind. Dafür üben Sie in diesem Kurs wirksame Techniken zur Selbstverteidigung ein, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Die Praxis steht im Mittelpunkt und es wird viele Möglichkeiten geben, verschiedene unkomplizierte Techniken auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Sportsocken.

145GU1 Gundelsheim

Sa., 09.11.2024, 9:30-11:30 Uhr

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

Dietmar Frankenberger

6,80 €

145GU2 Gundelsheim

Sa., 11.01.2025, 9:30-11:30 Uhr

Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

Dietmar Frankenberger

6,80 €

Kung Fu

Unter Kung Fu versteht man die Entwicklung einer Kraft/Fähigkeit (Kung) durch intensives und langes Üben (Fu). In diesem Kurs wird in Formenübungen (Erlernen von speziellen Körperbewegungen, die aneinandergereiht werden), Partnerübungen sowie Selbstverteidigungsübungen den Lernenden beigebracht, wie man sich immer wieder beim Üben entspannt - auch im „noch-nicht-können“, loslassen von Selbstzweifeln, Erhöhung der Aufmerksamkeit/Bewusstseinspräsenz, Fähigkeit zur ständigen

Veränderung, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin sowie die Freude am Tun.

145ST1 Stegaurach

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

ab 23.09.2024

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Kinder - Alter: 5 - 7 Jahre

Natascha Höpfner

51,- €

145ST2 Stegaurach

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr

ab 26.09.2024

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Kinder - Alter: 8 - 12 Jahre

Natascha Höpfner

51,- €

145ST3 Stegaurach

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

ab 26.09.2024

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach

für Erwachsene

Natascha Höpfner

51,- €



Schwimmen

Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen

Nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben.

154BN1 Baunach

10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr
ab 25.09.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 1; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €;
Peter Hiller **56,50 €**

154BN11 Baunach

10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr
ab 08.01.2025
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 1; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €;
Peter Hiller **56,50 €**

154BN2 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 25.09.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 2; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €;
Peter Hiller **56,50 €**

154BN21 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 08.01.2025
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 2; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €;
Peter Hiller **56,50 €**

Wassergymnastik

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen

teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

152BN1 Baunach

15 x freitags, 16:00-16:45 Uhr
ab 27.09.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt
Peter Hiller **78,- €**

152BN2 Baunach

15 x freitags, 17:00-17:45 Uhr
ab 27.09.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt
Peter Hiller **78,- €**

152BN3 Baunach

10 x freitags, 16:00-16:45 Uhr
ab 28.02.2025
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt
Peter Hiller **52,- €**

152BN4 Baunach

10 x freitags, 17:00-17:45 Uhr
ab 28.02.2025
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt
Peter Hiller **52,- €**

152BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 26.09.2024
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort
Lydia Knauer **37,50 €**

152MO1 Mönchsambach

15 x dienstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 24.09.2024
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort
Lydia Knauer **37,50 €**

152MO2 Mönchsambach

15 x dienstags, 19:45-20:30 Uhr
ab 24.09.2024
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht - zzgl. Eintritt bar vor Ort
Lydia Knauer **37,50 €**



152TG1 Tütschengereuth

15 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr
ab 25.09.2024
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

17 x montags, 16:30-17:15 Uhr
ab 23.09.2024
Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)
Sandra Baum

37,50 €

153BI2 Bischberg

17 x montags, 17:25-18:10 Uhr
ab 23.09.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)
Sandra Baum

42,50 €

153BI3 Bischberg

17 x montags, 18:20-19:05 Uhr
ab 23.09.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg
zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (3,50 € Einzelticket / 10er-Karte: 30,- €)
Sandra Baum

42,50 €

153BI4 Bischberg

12 x mittwochs, 18:00-18:45 Uhr
ab 18.09.2024
Schwimmhalle, 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 18.09.2024
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 14.10.2024
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
Kurs 1; im Flachwasser; zzgl. Eintritt bar vor Ort - ausgebucht -
Angelika Müller

51,- €

153BU2 Burgebrach

8 x montags, 7 x freitags, jeweils 19:30-20:30 Uhr
ab 14.10.2024
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 12.10.2024
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 12.10.2024
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort - wenige Restplätze, Anmeldung über die Außenstelle
Angelika Müller

51,- €

153BU5 Burgebrach

15 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 12.10.2024
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller

51,- €



Tänzerische Bewegung

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz

148GH1 Gerach

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2024
Mehrgenerationenraum, Rathaus, Am Kirch-
berg 3, Gerach
für Anfänger und Fortgeschrittene
Franziska Paukner

34,- €

Orientalischer Tanz für Anfän- ger

Mit dem Orientalischen Tanz erleben wir ge-
nussvoll unsere Weiblichkeit und bringen
gleichzeitig unseren ganzen Körper in gute
Kondition, so dass unsere Muskeln wieder ge-
schmeidig und stark werden. Wir tauchen da-
bei in eine andere Welt abseits des Alltags ein
und lassen in diesen Stunden los, was uns
eventuell belastet. Getanzt wird in bequemer
Kleidung und barfuß, oder mit Socken oder
Tanzschlappchen mit Ledersohle. Alles andere
wie Hüfttücher, Röcke und Tanzrequisiten wer-
den für den Unterricht gestellt.

148ZA3 Zapfendorf

10 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 08.10.2024
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Elena Rößler

50,- €

Latin Dance

Zumba

Lateinamerikanische und internationale Musik
bilden eine dynamische Basis für ein effektives
Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von
Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining in-
tegriert, um die Fettverbrennung zu maximie-
ren, Herz und Kreislauf zu stärken und Mus-
keln aufzubauen. Für Zumba®Fitness muss
man nicht tanzen können, man bewegt sich zu
den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggae-
ton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wich-

tigste ist der Spaß dabei.

149BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 11.09.2024
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
-ausgebucht-
Elizabeth Bergmann

51,- €

149BN4 Baunach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 09.09.2024
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
Elizabeth Bergmann

51,- €

149GH1 Gerach

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.09.2024
Gaststätte, Laimbachtalhalle, Hauptstr. 2, Ger-
ach
Elizabeth Bergmann

34,- €

149HD1 Herrnsdorf

15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2024
Schule, Peuntstr. 1, Frensdorf-Herrnsdorf
Iris Frauenknecht-Rössert

51,- €

149LD2 Litzendorf

15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 10.10.2024
Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf
Kathrin Hummel

51,- €

149LD3 Litzendorf

5 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 01.10.2024
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammels-
dorf
Anna-Maria Amling

17,- €

149MK1 Melkendorf

16 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 24.09.2024
Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Haupt-
str. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Kathrin Hummel

54,40 €

149SA1 Sassanfahrt

8 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 18.09.2024



Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt
- ausgebucht -
Christine Stühler **27,20 €**

149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.09.2024
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Jana Harrison **51,- €**

149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:15-19:15 Uhr
ab 24.09.2024
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz
Stefanie Wunner **51,- €**

Latin Dance Workout

Das Latino-Lebensgefühl inspiriert das Tanz- und Fitnessprogramm mit amerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Mit dieser Kombination ergibt sich ein sehr effektives Fitnessprogramm. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Für den Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

150BN2 Baunach

10 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 24.09.2024
Sportraum, Bürgerhaus, Überkumstr. 17, Baunach
Bettina Oppelt **40,60 €**

150HI1 Hirschaid

10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 25.09.2024
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Barbara Büttel **34,- €**

Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

150LT1 Lauter

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 14.10.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
empfohlenes Alter: 5-7 Jahre
Melanie Falchi **34,- €**

150LT3 Lauter

10 x montags, 14:00-15:00 Uhr
ab 14.10.2024
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
empfohlenes Alter: 3 - 5 Jahre
Melanie Falchi **34,- €**

Spiel/Tanz für Kinder

SHINE Dance 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.

134PE9 Pettstadt

18 x freitags, 15:00-16:15 Uhr
ab 27.09.2024
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 13 - 17 Jahre
Verena Teuber **76,50 €**

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



Gesundheit und Fitness

Sonstiges

Hoopdance

Hoopdance ist eine Tanzform, bei der mit leichten HulaHoop-Reifen verschiedene Tricks in unterschiedlichen Variationen und mit unterschiedlichen Stilen z. B. mit einer musikalisch unterlegten Choreographie zusammengeführt werden. Reifen können von der Kursleiterin gestellt werden.

143GD5 Grasmannsdorf

Sa., 23.11.2024, 10:00-12:00 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop mit HulaHoop-Reifen
Cindy Göpfert

9,20 €

Let's dance

150WA1 Walsdorf

10 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 25.09.2024
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf
zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf

34,- €

Ballsport

Basketball - Intensivkurs in den Herbstferien

134PE7 Pettstadt

Di., 29.10.2024, 15:30-17:00 Uhr
Mi., 30.10.2024, 15:30-17:00 Uhr
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Jahrgänge: 2018 - 2016 - auch für Anfänger*innen geeignet - in Kooperation mit dem SV Pettstadt
Christina Riegner

10,- €

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 25.09.2024
Mehrzweckraum, Holnsteinweg, Bischberg
Kurs 1
Elke Heymann

51,- €

171BI2 Bischberg

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2024
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

18 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.09.2024
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung
Iris Frauenknecht-Rössert

64,70 €

Hoopdance

HulaHoop-Reifen können von der Kursleiterin gestellt werden.

143ME3 Memmelsdorf

Sa., 05.10.2024, 9:30-11:30 Uhr
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
HulaHoop-Workshop
Cindy Göpfert

6,80 €

143ME4 Memmelsdorf

5 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 10.10.2024
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
HulaHoop-Kurs
Cindy Göpfert

17,- €



Dehnen und Stretchen

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

170ME2 Memmelsdorf

10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 24.09.2024

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Angelika Bohlender **34,- €**

Ernährung

Kochen

Backen

Vollwertige Kuchen

921BR1 Breitengüßbach

Sa., 12.10.2024, 14:00-17:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 6 € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner **12,80 €**

"Urrädla" backen

919BH1 Buttenheim

Mi., 23.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Sitzungssaal, Feuerwehrgerätehaus, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Christine Bickel **6,80 €**

Brot und Brötchen selbst gemacht!

Alltagstaugliche Rezepte aus Vollkorn u.a. Powerbrot mit vielen Saaten und Nüssen, schnelle Brötchen für jeden Tag, vollwertiges Baguette und ein Pfannenbrot werden an diesem Nachmittag gebacken und probiert. Warenkunde ergänzt die Praxis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter

925FH1 Frenshof

Sa., 19.10.2024, 14:00-17:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner

12,80 €

Kalte Küche

Sauerkraut im Glas - einfach lecker!

Haben Sie schon immer mal Lust gehabt, Ihr eigenes Sauerkraut selbst herzustellen und wissen nicht genau wie es geht? Oder Sie brauchen nicht so große Mengen wie früher in einem Gärtopf? Dann sind Sie hier genau richtig! Mal einen halben Krautkopf übrig, dann schnell hobeln, kneten, würzen, gären lassen - geht fix, ist gesund und macht Spaß!

Nach einer Einführung in die Wirkweise der Milchsäurebakterien werden wir verschiedene Sorten Sauerkraut verkosten und zum Vergären ansetzen. Die Vielfalt reicht von Sauerkraut „normal“, mit Gewürzen wie Kümmel, Wacholderbeeren, Curry, Ingwer, Meerrettich bis zu Karotten und Blaukrautzugabe! Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt!! Natürlich dürfen Sie die verschiedenen Geschmacksrichtungen fertig gereift probieren! Ich freue mich auf Sie!

Es werden 2 Einweckgläser (jeweils 1/4 Liter



Füllmenge) mit Gummiringen, Deckel und Klammern benötigt und 1 Weißkraut pro Person. Bitte jeder einen Hobel mitbringen. Wir benötigen 2 große Schüsseln, 2 Geschirrtücher, einen Spüllappen, eine digitale Küchenwaage, ein großes Schneidbrett, 1 gr. Messer und 2 Schraubgläser für Reste.

919BR1 Breitengüßbach

Mo., 07.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 3,- € Materialkosten bar vor Ort

Bernadette Förtsch

12,85 €

Allgemeines

Linsenliebe

Die Minihülsenfrüchte auch aus unserer Region können mehr, als nur im deftigen Eintopf vor sich hin köcheln. Sie schmecken auch kalt als echtes Superfood. Sie werden an diesen Abend leckere Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert mit den eiweißreichen Linsen herstellen.

Ob klassisch, asiatisch oder mediterran zubereitet, verführen und überraschen aufs Neue.

Bitte Materialgeld (10 €) und Restebehälter mitbringen.

921BR2 Breitengüßbach

Di., 19.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort

Monika Gerner

12,80 €

Mit Curry kochen

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter

921BR3 Breitengüßbach

Sa., 18.01.2025, 14:00-17:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 8,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner

12,80 €

Kochkurs - gesund, vollwertig und alltagstauglich

Viele Tipps und Wissenwertes rund um vollwertiges Essen mit Möglichkeiten für die vegane, glutenfreie und /oder histaminarme Küche. Es geht vor allem um eine alltagstaugliche und schnelle vollwertige Küche, die uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Wir bereiten gemeinsam Menüs, einfache schnelle Gerichte, leckere Frühstücksoptionen und, da der Kurs vor Weihnachten ist, auch leckere Weihnachtsbäckerei zu.

Die Dozentin befasst sich mit gesundem Essen, das schmeckt und leicht zuzubereiten ist, seit mehr als 35 Jahren. Dieses Wissen möchte sie in ihrem Kurs teilen.

921HA1 Hallstadt

3 x donnerstags, 17:30-19:30 Uhr

ab 26.09.2024

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

zzgl. Materialkosten bar vor Ort für den gesamten Kochkurs

Agnes Marr

28,20 €

Veganer Herbst

Der Herbst hat begonnen und damit auch die Kürbissaison.

Wir beginnen mit Kürbis- Crostini, Aufstrich, verschiedene Pasta, Quiche immer ein Genuss!

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Bitte leere Behälter mitbringen!

921SZ3 Scheßlitz

Mi., 23.10.2024, 18:30-21:30 Uhr

Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort

Monika Gerner

12,80 €

Bayerischer Brunch

Wir verwöhnen sie mit einem Schlemmerfrühstück aus Bayern. Zum Oktoberfest zu Hause muss auf Gemütlichkeit nicht verzichtet werden.

Weißbier - Hugo, Semmelschmarrn, Rind mit Apfelkren, Brezen - Salat, Topfencrème mit Holunder und vieles mehr

Bitte Materialgeld von 12 Euro und Restebehälter mitbringen!



921ZA1 Zapfendorf

Di., 24.09.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner

12,80 €

Internationale Küche

Indische Küche

Die indische Küche ist in aller Welt für ihre Curries bekannt. Diese sind zwar vielfältig und gut, doch die Küche Indiens hat viel mehr zu bieten mit ihren unterschiedlichen Aromen, Geschmacksrichtungen und Farbspielen. Wir kochen verschiedene Gerichte, lernen regionale Unterschiede kennen, probieren traditionelle Speisen und erfahren, was die moderne indische Küche für uns bereithält. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, evtl. Schürze und Getränk.

923BR3 Breitengüßbach

Do., 24.10.2024, 18:00-21:30 Uhr
Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
mit Fleisch: Menü 2; zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Roma Pohl

14,50 €

923BR4 Breitengüßbach

Do., 07.11.2024, 18:00-21:30 Uhr
Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
vegetarisch: Kalkutta- Menü 1; zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Roma Pohl

14,50 €

923HA1 Hallstadt

Do., 28.11.2024, 18:00-21:30 Uhr
Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Königs-

hofstr. 3, Hallstadt
mit Fleisch: Menü 1; zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Roma Pohl

14,50 €

923HA2 Hallstadt

Mi., 04.12.2024, 18:00-21:30 Uhr
Schulküche, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
vegetarisch: Madras Menü 1; zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Roma Pohl

14,50 €

923SZ1 Scheßlitz

Do., 10.10.2024, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
vegetarisch: Delhi Menü 1; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl

24,10 €

923SZ2 Scheßlitz

Do., 21.11.2024, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
vegetarisch: Delhi Menü 2; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl

24,10 €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land



Alles koscher oder was?

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

410GS11 Geschäftsstelle

Di., 19.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. Materialkosten ca. 14,- € bar vor Ort
Maria S. Becker **14,85 €**

Kroatische Küche

Die kroatische Küche ist eine Landesküche Kroatiens. Dazu gehören Fleischgerichte, Fische Spezialitäten, herzhafte Suppen, Speck, Käse, Schinken und vieles mehr!

923SZ3 Scheßlitz

Mi., 27.11.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 10 € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Mexikanische Küche

921TF1 Tiefenellern

Mi., 25.09.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Genießen wie am Mittelmeer

Das Beste aus Spanien, Italien und Griechenland.

Vierlei Vorspeisen, Gazpacho, Zaziki - Salat, Scharfe Kartoffelecken und Frutti-di Mare-Salat. Zur Hauptspeise gibt es Hähnchen - Paella. Und Dolce Vita zum Finale. 12 Euro für Materialkosten sind vor Ort zu entrichten.

923ZA1 Zapfendorf

Di., 12.11.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Süßes und Desserts

Vollwertige Kuchen

921BR1 Breitengüßbach

Sa., 12.10.2024, 14:00-17:00 Uhr
Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
zzgl. 6 € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner **12,80 €**

Schokolade selbst gemacht

Wir machen unsere eigene Schokolade ohne Zucker und verwenden leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besondere Wünsche gern mitbringen! Bitte mitbringen: Backunterlage; Teigschaber; Geschirrtuch; Holzkochlöffel; leere Dosen, um die Schokolade mizunehmen.

921BH1 Buttenheim

Fr., 15.11.2024, 17:00-20:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

921FH1 Frenshof

Fr., 22.11.2024, 17:00-20:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**



Getränke

LagerFeuer, das kupferrote Lagerbier

Dieses Lager ist malzig im Aroma, hat aber eine gute Hopfennote. Unser Bier wird handwerklich mit Herz und Hand gebraut, nicht unpersönlich in einer Großbrauerei gekocht. Seit über 30 Jahren haben Braubegeisterte beim Hausbrauen schon sehr gute Erfahrungen gemacht und ihren Spaß in diesem Kurs und auch später gehabt. Wichtig ist, daß die Anleitung beim ersten Brautag stimmt.

In diesem Kurs zeigt Walter Simon ("Iadidel"), Mitbegründer der Hausbrauerbewegung und Hausbrauer seit über 25 Jahren, das einfache Brauverfahren, bei dem ohne viel technischen Aufwand handwerklich gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein ausreichend großer Plastikeimer reichen als Grundausstattung schon aus. Diese Geräte bringt der Kursleiter zum Kurs mit.

Ofenfrischer LEBERKäse und Hausbrauer Bier runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der gebildeten Gruppe Zuhause durchgeführt.

Für Technik, Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit sind im Kurs 20 € einzuzahlen.

Mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 7 -10 Litern Inhalt, Klebeband, Verpflegung und alkoholfreie Getränke, Bierkrug

925BR1 Breitengüßbach

Sa., 23.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

♿. Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Bier aus eigener Küche; zzgl. 20 € Materialkosten bar vor Ort

Walter Simon

20,40 €

Körper und Gesundheit

Naturheilkunde

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.

Mitbringliste TN: Schreibzeug, Getränk

Materialkosten: ca. 10€

Raumvoraussetzungen: Tische/Stühle oder Stuhlkreis, Raum ohne Rauchmelder/abschaltbare Rauchmelder

195BR1 Breitengüßbach

Do., 05.12.2024, 18:00-21:00 Uhr

♿. Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 10,- Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz

10,80 €

Eine Anmeldung
ist für jeden Kurs
unbedingt erforderlich.



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, Schneebecken, Geschirrtuch, Schüssel, Schraubgläser: 100 ml, 250 ml, 500 ml

195BR2 Breitengüßbach

Do., 10.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz

10,20 €

195BR3 Breitengüßbach

Di., 04.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz

10,20 €

Ganzheitliche Hausapotheke - Kräuter, Aromaöle und Jin Shin Jyutsu

Für viele körperliche Symptome und emotionale Schiefen gibt es eine Bandbreite an natürlichen und einfachen Mitteln und Methoden, um uns wieder aufzurichten. Wir schauen uns die einfachsten und effektivsten Grundlagen an, so dass wir diese auch gleich in unserem Alltag anwenden können. Wir haben viele Kräuter in der Natur, die uns in unserer Gesundheit sowie unserem Wohlbefinden unterstützen. Aus Pflanzen werden ätherische Öle gewonnen, die schnell Effekte auf körperlicher aber auch auf der emotionalen und der seelischen Ebene erzielen sollen. Die Arbeit mit den Meridianen ist Teil von Jin Shin Jyutsu. Dies ist eine einfache und effektive Technik, die man jederzeit anwenden kann. Bitte mitbringen: Unterlagen zum Notieren.

195FH1 Frenshof

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

ab 01.10.2024

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald

Agnes Marr

42,50 €

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, Schneebecken, Geschirrtuch, Schüssel, Schraubgläser: 100 ml, 250 ml, 500 ml

195FH2 Frenshof

Do., 17.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald

zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz

15,30 €

Entspannende Kräuterbäder für kalte Tage

In diesem Workshop werden verschiedene Kräuter vorgestellt, die für entspannende und wärmende Bäder im Winter verwendet werden können, um Körper und Geist zu beruhigen. Zum Schluss probieren wir unsere selbst gemischten Bäder als entspannendes Fußbad aus.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Handtuch, große Schüssel für Fußbad, kleine Schüssel zum Mischen, Löffel, 3 kleine Schraubgläser (100 - 250 ml)

195FH3 Frenshof

Do., 16.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald

zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort

Stefanie Lunz

15,30 €



Kosmetik und Stil

Haare flechten - leicht gemacht

Flechtfrisuren sind angesagt und kommen nie aus der Mode. Für Feste, Geburtstage, Feiertage, Oktoberfest oder andere Events.

Bitte eine Bürste, einen Stielkamm, Haargummi sowie Haarnadeln und Haarspray mitbringen. Die Teilnehmerinnen sollten mindestens schulterlanges Haar haben.

950BR1 Breitengüßbach

Fr., 18.10.2024, 14:30-17:30 Uhr

♿ Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

15,30 €

950GU1 Gundelsheim

Do., 17.10.2024, 17:30-20:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

15,30 €

Typgerechtes Tages-Make-up

Das Tages-Make-up ist auf Ihren Typ abgestimmt und für jeden Anlass geeignet, ob für Beruf oder Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

950BR2 Breitengüßbach

Sa., 05.10.2024, 10:00-13:30 Uhr

♿ Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

für Erwachsene; Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort

Elfi Jung

17,85 €

Typgerechtes Schminken für Tag und Abend

In diesem Seminar erfahren Sie, wie leicht ein typgerechtes Make-up ist und wie Sie es zu Hause wieder so hinbekommen. Es gibt Tipps und Tricks zur Umsetzung und für die schnelle Umwandlung des Tages-Make-ups in ein glamouröse Make-up für den Abend.

950FH1 Frenshof

Di., 19.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Gundula Schorn

15,30 €

950FH2 Frenshof

Di., 14.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben, Schönbrunn i. Steigerwald

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Gundula Schorn

15,30 €

950ST1 Stegaurach

Do., 24.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Gundula Schorn

15,30 €

950ST2 Stegaurach

Do., 06.02.2025, 18:00-21:00 Uhr

Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Gundula Schorn

15,30 €

Farbtyp-Beratung

Wollten Sie schon immer wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Gewinnen Sie durch die Wahl Ihrer richtigen Farben an Ausstrahlung!

950GU2 Gundelsheim

Sa., 16.11.2024, 13:30-17:30 Uhr

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Kleingruppe (max. 6 Personen)

Elfi Jung

20,40 €



VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Kultur und Gestalten





Musik

Instrumentalkurse

Flöte

Blockflöte

863DR1 Drosendorf

Pfarrheim Merkendorf, Memmelsdorf-Merkendorf

ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene; verbindliche Vorbesprechung am 24.09., 17 Uhr

Ute Gräf

34,- €

863DR3 Drosendorf

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

verbindliche Vorbesprechung am 23.09., 17:00 Uhr; ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ute Gräf

34,- €

863ME1 Memmelsdorf

Hintereingang beim Pausenhof, Grund- u. Mittelschule, Pödelorfer Str. 13, Memmelsdorf

verbindliche Vorbesprechung 23.09. 16:00 Uhr; ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ute Gräf

36,10 €

Altflöte

863DR2 Drosendorf

Pfarrheim Merkendorf, Memmelsdorf-Merkendorf

verbindliche Vorbesprechung am 24.09., 17:00 Uhr; ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ute Gräf

25,- €

Gitarre

Gitarre für Anfänger*innen

862BH1 Buttenheim

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr

ab 07.10.2024

Raum 2, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

1. Fortsetzung

Jürgen Dicker

34,- €

Gitarre

862LD1 Litzendorf

für Anfänger*innen; Einzelunterricht - 10 x 30 Min. auf Anfrage

Julian Sauer

185,- €

Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard

862LD2 Litzendorf

Dienstag; für Anfänger*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; Gebühr auf Anfrage

Willy Saffer

185,- €

862LD3 Litzendorf

Freitag; für Anfänger*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; Gebühr auf Anfrage

Willy Saffer

185,- €

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



Klavier und Keyboard

Klavier - Einzelunterricht

864LD1 Litzendorf

Einzelunterricht - 10 x 30 Min. auf Anfrage
09505 /1446
Heidi Schirling

185,- €

Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

864PE1 Pettstadt

15 x freitags, 15:00-15:30 Uhr
ab 27.09.2024
Einzelunterricht (15x je 30 Min.) bei privat -
Uhrzeit nach Vereinbarung; Anmeldung über
die Außenstelle: 0171/1953549
Maximilian Konrad

277,50 €

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 €, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.

865GU1 Gundelsheim

Mi., 16.10.2024, 18:00-20:00 Uhr
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

9,40 €

865HA1 Hallstadt

Do., 07.11.2024, 18:00-20:00 Uhr
♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

9,40 €

865ZA1 Zapfendorf

Mi., 23.10.2024, 18:00-20:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

9,40 €

Sonstiges

Handpan Schnupperkurs

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphärischer Klang entspannt und inspiriert.

Wir lernen verschiedene Handpans kennen, entdecken diese spielerisch und üben uns in kreativem Selbstaussdruck. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Anschlagstechniken, erforschen die Tonleiter und den gesamten Klangkörper und erfahren etwas über den Aufbau einer Handpan.

Das Wichtigste: Wir müssen dabei nichts erreichen! Bei diesem Instrument verschwimmen die Grenzen zwischen Klang und Musik. Die freie Improvisation ist ohne musikalische Vorkenntnisse möglich. Alle sind entsprechend willkommen!

Handpan Grundkurs

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphärischer Klang entspannt und inspiriert.

Fortführung des Schnupperkurses. Auch geeignet für Teilnehmer*innen mit musikalischen Grundkenntnissen.

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 €, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.

865HA2 Hallstadt

2 x donnerstags, 18:00-20:00 Uhr
ab 21.11.2024
♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

16,20 €



Musizieren und Singen

Chorgesang

Unter der Leitung von Helmut Mehling werden musikalisch anspruchsvolle geistliche und weltliche Werke erarbeitet. Der Kaiser-Heinrich-Chor Bamberg ist ein gemischter Chor mit ca. 50 TeilnehmerInnen. Das gute Miteinander von Jung und Alt ist kennzeichnend für den Chor. Durch das große Engagement der Chormitglieder ist es möglich, innerhalb des Chores für verschiedene Projekte weitere Ensembles zu bilden. Neben weiteren Auftritten gestaltet der Chor jedes Jahr im Advent ein VHS-Weihnachtskonzert. Neue SängerInnen sind herzlich willkommen. Einstieg jederzeit möglich. Kommen Sie einfach kurz vor Beginn eines Probentermins vorbei. Weitere Infos unter www.kh-chor.de.

870GS1 Geschäftsstelle

20 x freitags, 19:30-21:30 Uhr
ab 13.09.2024
Gemeinderaum, Philippus Gemeindezentrum
Bamberg, Buger Str. 78, Bamberg
Helmut Mehling

Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)

Musizieren mit Blockflöten in allen Lagen
C-Flöten und F-Flöten
Andere „leise“ Instrumente sind willkommen

870GU1 Gundelsheim

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 07.10.2024
 Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Flöte, Gitarre spielen und mehr
Andreas Gunreben

51,- €

Tanz

Tanzkurse

Zumba

149DO1 Dorgendorf

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.09.2024
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
Linda Scharting

51,- €

Tanzkurs

Erlernen oder Vertiefen von Grundsritten und Figuren je nach angegebenem Leistungsstand. Gebühr gilt pro Person.

855DO1 Dorgendorf

5 x sonntags, 18:00-19:30 Uhr
ab 29.09.2024
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Herta Thiel

25,- €

855DO5 Dorgendorf

5 x sonntags, 15:15-16:15 Uhr
ab 29.09.2024
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1,
Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen - ChaCha, Rumba, Tango
Georgia Täuber

17,- €

855MK1 Melkendorf

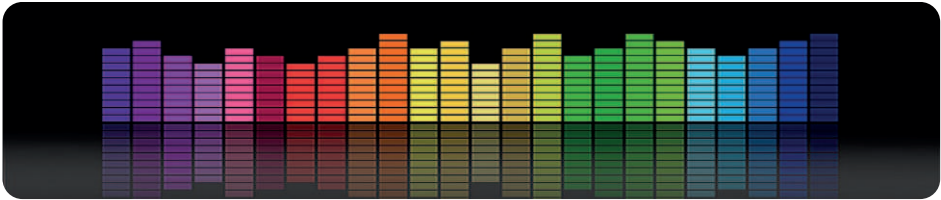
16 x freitags, 18:45-19:45 Uhr
ab 27.09.2024
Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzen-
dorf-Lohndorf
- ausgebucht -
Georgia Täuber

54,40 €

855MU1 Mühlendorf

10 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr
ab 29.09.2024
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf
für Paare
Georgia Täuber

50,- €



855PR1 Priesendorf

10 x samstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 11.01.2025

Musikhaus Priesendorf, Hauptstraße 8, Lisberg

zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Georgia Täuber **50,- €**

855PR2 Priesendorf

10 x sonntags, 14:00-15:30 Uhr
ab 12.01.2025

Musikhaus Priesendorf, Hauptstraße 8, Lisberg

zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Georgia Täuber **50,- €**

Discofox

855DO3 Dorgendorf

5 x sonntags, 17:15-18:15 Uhr
ab 29.09.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Georgia Täuber **17,- €**

855DO4 Dorgendorf

5 x sonntags, 16:15-17:15 Uhr
ab 29.09.2024

Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen
Georgia Täuber **17,- €**

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der jede/r für sich in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen kann. Es kann auf jede Musikrichtung getanzt werden, wenn der Rhythmus stimmt. In diesem Kurs wird zu Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Die Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt Choreographen, die sich zu den unterschied-

lichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die entsprechend zur Musik passen. Line Dance macht einfach Spaß, trainiert Beweglichkeit und Gedächtnis.

855GU1 Gundelsheim

15 x donnerstags, 19:35-21:05 Uhr
ab 10.10.2024

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
nur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen
Peter Baumgärtner **75,- €**

855GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 19:35-21:05 Uhr
ab 08.10.2024

Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
11. Forts.; auch für Wiedereinsteiger*innen
Peter Baumgärtner **75,- €**

855GU3 Gundelsheim

15 x donnerstags, 18:20-19:20 Uhr
ab 10.10.2024

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
7. Fortsetzung
Peter Baumgärtner **51,- €**

855LT1 Lauter

12 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 23.09.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Quereinsteiger, nur mit guten Vorkenntnissen - 7. Fortsetzung
Gabriele Mantel **40,80 €**

855LT2 Lauter

12 x freitags, 18:30-20:00 Uhr
ab 27.09.2024

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Quereinsteiger mit Vorkenntnissen - 5. Fortsetzung
Gabriele Mantel **60,- €**



855SZ3 Scheßlitz

11 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 24.09.2024
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
3. Fortsetzung; auch für Wiedereinsteiger*innen
Karin Ronke

55,- €

855SZ4 Scheßlitz

6 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 07.01.2025
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
4. Fortsetzung; auch für Wiedereinsteiger*innen
Karin Ronke

30,- €

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 25.09.2024
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
für Fortgeschrittene
Andrea Thain-Hübner

51,- €

Salsa und Bachata

In diesem Workshop können Sie in die Welt dieser lateinamerikanischen Tänze abtauchen. Wir tanzen im ersten Teil Salsa und im zweiten Teil Bachata. Sie lernen für beide Tänze die Grundschriffe und einige einfache Figuren und Basisdrehungen. So können Sie ausprobieren, welcher Tanz Ihnen am besten gefällt und ob Sie tiefer einsteigen möchten. Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen.

855PE1 Pettstadt

Sa., 05.10.2024, 15:00-17:00 Uhr
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Workshop - für Erwachsene und Jugendliche ab 16
Jeana Lehrer

8,20 €

855PE2 Pettstadt

Sa., 11.01.2025, 15:00-17:00 Uhr
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Workshop - für Erwachsene und Jugendliche ab 16
Jeana Lehrer

8,20 €

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 25.09.2024
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
14-tägig, genaue Termine werden im Kurs festgelegt
Claudia Feltmann

40,- €

HipHop-Tanz

Lerne coole Moves und einzigartige Choreographien! Beim Hip Hop-Tanz lernst du, dich zu cooler Musik zu bewegen. In diesem Kurs haben die Kinder/Teens die Möglichkeit, sich beim Tanz auszuprobieren, sich als Gemeinschaft zu fühlen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

855SZ1 Scheßlitz

15 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 02.10.2024
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
für Kinder - 8-11 Jahre
Melanie Rother

51,- €



Hip Hop für Kinder

855SN1 Schönbrunn

15 x montags, 15:30-16:15 Uhr
ab 07.10.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 5 - 7 Jahre

Samantha Mohr

37,50 €

855SN2 Schönbrunn

15 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 07.10.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 8 - 12 Jahre - ausgebucht -

Samantha Mohr

51,- €

Kindertanz

855SN3 Schönbrunn

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 10.10.2024

Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Alter: 6 - 8 Jahre - ausgebucht -

Monika Dietz

51,- €

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz/ Schleier- tanz

Orientalischer Tanz verkörpert Anmut und Lebensfreude.

Er trainiert auf sanfte und wohltuende Weise den gesamten Körper und ist ein wirksames Fitnesstraining: Die Silhouette wird gestrafft und der Körper wird flexibel und geschmeidig. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß am Tanzen.

Der orientalische Tanz, umgangssprachlich als Bauchtanz bekannt, ist ein besonders vielseitiger Tanzstil.

In diesen Kurs erlernen Sie die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes und den Umgang eines Tanzschleiers. Das Erlernte wird in einer flotten Tanzchoreographie umgesetzt.

Tanzschleier können von der Dozentin geliehen werden.

Bitte bequeme Kleidung und Tanzschuhe oder Socken mitbringen.

148BR1 Breitengüßbach

10 x dienstags, 19:45-20:45 Uhr
ab 24.09.2024

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Anfänger und Wiedereinsteiger

Angelika Popp

34,- €

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich als Bauchtanz bekannt, ist ein besonders vielseitiger Tanzstil. Er bietet sowohl ein ganzheitliches Fitnessprogramm als auch gesundheitliche Unterstützung auf verschiedenen Ebenen. Die gesamte Muskulatur wird durch entsprechende Arm- bzw. Hüftbewegungen gelockert und gekräftigt. Mit Hilfe verschiedener Bewegungen & Figuren wird der Rumpf und die Beine gestärkt. Orientalischer Tanz gibt eine aufrechte Haltung, Selbstvertrauen und jede Menge Lebensfreude.

Das Erlernte setzen wir in einer Choreographie zu einem schönen modernen Lied ein.

148SE1 Stadelhofen

10 x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr
ab 25.09.2024

Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder Str. 20, Stadelhofen

Anfänger und Wiedereinsteiger

Angelika Popp

34,- €

148TU1 Trunstadt

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2024

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

Angelika Popp

34,- €

Tanze! und fühle dich gut

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die ihren Körper in Schwung bringen und ihre Seele frei tanzen wollen. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Tänzerisch geht es auf eine Reise rund um die Welt - wir lernen dadurch viele Tanzkulturen kennen. Entspannt und mit viel Spaß tanzen wir um den Globus!

148ZA1 Zapfendorf

10 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 10.10.2024

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Elena Rößler

50,- €



Medien

Film/Audio

Fotografieren mit iPhone und Smartphone



Entdecke die Magie der iPhone Fotografie! Dieser Fotokurs zeigt dir, wie du mit nur einem Klick atemberaubende Bilder aufnehmen kannst. Egal, ob du ein Anfänger oder erfahrener Fotograf bist, dieser Kurs wird deine Fähigkeiten auf ein ganz neues Level bringen.

Lerne von Björn Göttlicher die besten Tipps und Tricks, um das volle Potenzial deiner Smartphone-Kamera auszuschöpfen. Entdecke, wie du Stadtlandschaft, kreative Porträts und faszinierende Details einfängst. Göttlicher zeigt dir, wie du mit den richtigen Apps und Bearbeitungstechniken deine Fotos noch mehr zum Strahlen bringst.

Der Fotokurs zur iPhone Fotografie bietet eine Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen. Björn geht auf grundlegende fotografische Konzepte wie Belichtung, Komposition und Perspektive ein und gibt dir wertvolle Anleitungen, wie du diese mit deinem Smartphone anwenden kannst.

670ZA1 Zapfendorf

2 x samstags, 16:00-19:00 Uhr
ab 12.10.2024

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Björn Göttlicher **20,40 €**

Filmen mit iPhone und Smartphone

Erwecke deine kreativen Visionen zum Leben! Tauche ein in die aufregende Welt des Filmmachens und lerne, wie du mit deinem Smartphone professionelle Videos aufnimmst, zaubern und Kameratricks inklusive.

Björn teilt sein Fachwissen und seine Geheimnisse, um dir zu zeigen, wie du mit dem iPhone beeindruckende Filme drehen kannst. Dieser Kurs führt dich weiter in die Grundlagen des Filmmachens und hilft dir, deine Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen.

Entdecke die verschiedenen Aspekte des Filmmachens, von der Storyentwicklung über die Kameraperspektive bis hin zur Bearbeitung. Lerne, wie du mit den richtigen Techniken und Tools, die das iPhone bietet, deine Videos aufwerten kannst. Du lernst, wie du mit natürlichen Lichtverhältnissen spielst, beeindruckende Zeitlupen- und Zeitrafferaufnahmen erstellst und den richtigen Sound für deine Projekte einfängst.

Voraussetzung: iPhone oder Android Smartphone, Apps: Hipstamatic für Fotos und CapCut für Video.

670ZA2 Zapfendorf

2 x samstags, 14:00-17:00 Uhr
ab 09.11.2024

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Björn Göttlicher **20,40 €**

Kunst

Malen und Zeichnen

Graffiti - "Kunst aus der Dose"

Nicht nur Graffiti- und Street-Artists profitieren von dem vielfältigen Einsatzspektrum der Sprühdose. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind nahezu grenzenlos. Zahlreiche Künstler nutzen die einzigartigen Vorteile der "aerosol cans"! Probiert euch an Drippings, Schablonendesigns, Sprühnebelgalaxien, Wandbildern und vielem mehr. Unter Anleitung des erfahrenen Künstlers Norman „Anpy“ Pfitzner könnt ihr bis an die Grenzen eurer Fantasie reisen - und darüber hinaus!



Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 8,- € für Material (Sprühdosen, Schutzausrüstung, .)

Bitte auf angemessene Kleidung achten.

813BR1 Breitengüßbach

3 x samstags, 10:00-13:00 Uhr
ab 05.10.2024

♿ Treffpunkt: Eingangsbereich, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 8-16 Jahre; zzgl. 8 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

10,20 €

Comic, Manga und Graphic Novel

„Zack“, „Boom“, „Bang!“ Vergisst du auch regelmäßig alles um dich herum, wenn du in die Welten deiner Lieblingscomic- und Manga-Helden eintauchst? Hast du vielleicht sogar schon einmal überlegt, eigene Bildgeschichten zu kreieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Der Illustrator und Graffiti-Künstler Norman „Anpy“ Pfitzner zeigt dir die Basics und hilft dir bei den ersten Schritten zum eigenen Comicheft.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 5,- € für Material

813BR2 Breitengüßbach

3 x samstags, 14:00-16:30 Uhr
ab 05.10.2024

♿ Treffpunkt: Eingangsbereich, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

10,20 €

Zeichnen: Menschliche Figur

Der Kurs bietet einen leichten Einstieg in das Thema. Wir beginnen mit einigen zeichnerischen Grundlagen.

Die Grundproportionen der menschlichen Figur werden erklärt und geübt. Die Darstellung der Bewegung wird uns beschäftigen. Wir skizzieren, werden aber auch Details genauer betrachten. Es gibt Raum für Experimente und Entdeckungen. Farben, Stifte jeder Art und auch Kreiden können eingesetzt werden. Ein bunter Mix aus vielen Figuren darf entstehen, ideal in Kombination mit "urban-sketching".

Bitte mitbringen: Zeichenpapier mind. A4, Zei-

chenstifte jeder Art, Radierer, optional Kreiden oder Wasserfarben.

813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 04.10.2024, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 05.10.2024, 10:00-17:00 Uhr

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

Marit Budschigk

61,20 €

Handlettering und Schmuckbuchstaben

Anfangs erkunden wir den Umgang mit dem Pinselstift, dem Brush-Pen. Wir üben und entwickeln unsere Schrift damit. Danach beschäftigen wir uns mit Großbuchstaben und entwickeln einen ganz individuellen Schmuckbuchstaben, verschnörkelt, verspielt oder ganz schlicht, viele Ideen werden entstehen. Die Kombination Text und Initiale bietet unglaublich viele Möglichkeiten. Dabei kommt gerne Farbe zum Einsatz, vielleicht bei der Gestaltung einer Karte o. Ä.

Bitte mitbringen: weißes Papier mind. A4, Bleistift, Lineal, Brush Pen (z.B. von Tombow, online oder Pentel),

Radierer, Fineliner

813BM3 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 11.10.2024, 16:00-21:00 Uhr

Sa., 12.10.2024, 10:00-17:00 Uhr

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

Marit Budschigk

61,20 €

Segen und Segenswünsche - erfahren, gestalten, weitergeben

Segen und Segenswünsche begegnen uns an verschiedenen Orten, in verschiedenen Kontexten und in vielen Religionen. Sie können Hoffnung spenden, Wertschätzung ausdrücken und uns unterstützen. Auch im Judentum sind Segenswünsche und Floskeln fest verankert. Wie und wo wird in einer kurzen Einführung von den Dozentinnen Beate Frassine und Maria S. Becker gezeigt. Mit verschiedenen Techniken werden dann Karten mit selbst gewählten Segenswünschen gestaltet. Währenddessen ist auch Zeit und Raum, sich über persönliche Erlebnisse und Gedanken mit Segen



auszutauschen.

Die Materialien erhalten Sie von der Kursleitung.

410GS10 Geschäftsstelle

Di., 03.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Workshop: Gestaltung von Karten - zzgl. Materialkosten 6 € bar vor Ort
Maria S. Becker

12,- €

Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide

813LD1 Litzendorf

8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr
ab 15.10.2024

Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Fortgeschrittene; Bitte mitbringen: Pinsel, Malkasten, Aquarellblock, Wasserbehälter, Lappen
Michaela Gschwind

60,- €

Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosenbilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Farben, Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Kleidung

813PE1 Pettstadt

Sa., 12.10.2024, 9:30-12:30 Uhr
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
nur für Kinder - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp

12,80 €

813PE2 Pettstadt

Sa., 12.10.2024, 13:00-16:00 Uhr
Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder und Erwachsene - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp

12,80 €

Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist ungemein vielfältig und bringt stets ein Erfolgserlebnis mit sich! Lass mich Dir diese lockere Maltechnik künstlerisch wertvoll näherbringen anhand leicht umsetzbarer Tipps und Tricks. So lernst du nicht nur diese tolle Malerei kennen, sondern ebenfalls deinen ganz persönlichen Malstil zu entwickeln! Zum Schluss werden wir gemeinsam ein großes Wandbild angehen!

Benötigtes Material: Rund-Pinsel in unterschiedl. Größen, Wassermalfarbkasten, Wasserbecher, stärkeres Papier, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, schwarzer Fineliner.

(Material für das Wandbild: Abtönfarbe in unterschiedl. Farben, große und kleine Malerpinsel)

813ZA1 Zapfendorf

7 x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
ab 10.10.2024

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Annabel Adler

35,- €

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 24.09.2024

Bürgertreff, Kirchplatz 4, Hallstadt
nur für Kinder - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Dorothea Senger

30,40 €

823KE1 Kempten

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr
ab 14.10.2024

Werkrum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kempten
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 14.10.2024
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 25.09.2024
bei Privat
- ausgebucht -
Dorothea Senger

50,50 €

Sonstiges

Himmelis bauen

Himmelis sind Dekorationsobjekte aus Finn-
land. Sie wurden früher aus Stroh hergestellt
und über dem Tisch aufgehängt, wo sie sich
durch die warme Luft der Weihnachtskerze
drehten. Wir fertigen die Himmelis aus geroll-
tem Papier. Dafür können alte Bücher, Zeitun-
gen, Landkarten, Notenblätter, Geschenk- und
Packpapier benutzt werden. Für die Weih-
nachtszeit lassen sich so Ornamente für
Baumschmuck, Geschenkanhänger oder Ster-
ne gestalten.

Bitte mitbringen: Klebestift, Schere, Lineal, Pa-
pier nach Geschmack (gerne auch vorher ein-
gefärbt); weiteres Material (Draht, Garn Perlen
etc.) wird von der Dozentin gestellt und nach
Verbrauch vor Ort verrechnet.

834BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 26.10.2024, 14:00-17:00 Uhr
♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rück-
seitig), Bauernmuseum Bamberger Land,
Hauptstraße 5, Frensdorf
Weihnachtsdekoration im skandinavischen Stil
- zzgl. Materialkosten bar vor Ort
Claudia Haselmann

15,30 €

Literatur

Erinnerungen meines Lebens - autobiografisches Schreiben



Vom eigenen Leben erzählen, Erinnertes auf-
schreiben und den eigenen Lebensspuren auf
dem Papier folgen: An drei Abenden schreiben
und lesen wir, was auftauchen möchte. Schrei-
bimpulse helfen dabei, in Fluss zu kommen
und vom Gestern, Heute und Morgen des ei-
genen Lebens zu erzählen. Bitte bringen Sie
für Sie passendes Schreibmaterial mit (Stift
und Papier oder digital). Der Kurs ist für alle
geeignet, die es mit dem Schreiben probieren
möchten, und findet an drei Abenden in der
Bücherei Stegaurach statt.

840ST1 Stegaurach

3 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 13.11.2024
Bücherei Stegaurach, Schulplatz 2, Stega-
rach
Schreib-Workshop
Christine Düsel

15,- €



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 25.09.2024

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Regina Pfister

117,- €

881HA3 Hallstadt

10 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr
ab 26.09.2024

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
- ausgebucht -
Regina Pfister

117,- €

Nähsamstag

Sie nähen gerne und möchten sich einen ganzen Tag Zeit dafür nehmen? Wenn Sie bereits Grundkenntnisse haben, können Sie hier mit Unterstützung Ihr Nähprojekt umsetzen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (mit Anleitung), Stecknadeln, Maßband, Kreide, Nähadeln, Papier- und Stoffschere, Schnittmuster, Stoffe, Futter nach Bedarf.

881HA4 Hallstadt

Sa., 12.10.2024, 9:00-17:00 Uhr

♿ Raum F 104 (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Regina Pfister

37,80 €

881HA5 Hallstadt

Sa., 16.11.2024, 9:00-17:00 Uhr

♿ Raum F 104 (Treffpunkt: Seiteneingang neben Lehrerparkplatz), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Regina Pfister

37,80 €

Nähkurs für Kinder

Wir nähen Kleinigkeiten für uns oder unsere Lieben, als Geschenk zum Geburtstag oder Weihnachten. Eigene Nähmaschine gerne mitbringen!

881WA1 Walsdorf

4 x samstags, 9:00-12:00 Uhr
ab 09.11.2024

bei Fr. Heidel, Blumenstr. 7, Walsdorf
für nähfreudige Kinder ab 9 Jahren - zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Elke Heidel

40,80 €

Sonstiges

Traditionelle Zwirnrings-Sterne in der modernen Zeit



Aus farbenfrohen Garnen, die um einen Aluminiumring gewickelt werden, entsteht ein Zwirnrings-Stern.

Wir bringen historische Knopfmacher-Techniken aus dem 18. Jahrhundert in die heutige, moderne Zeit. Dies sind zugleich die ersten Grundlagen dieses Kunsthandwerks. Jeder Knopf wird ein Unikat.

Durch die kreative Weiterverarbeitung zum Haarschmuck, Kettenanhänger oder Geschenkanhänger kann der Knopf zum Hingucker werden!

881ZA1 Zapfendorf

Sa., 09.11.2024, 11:00-15:00 Uhr

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Christine Schmelzer

13,60 €



Werken

Flechten

Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus

Körbe, Behälter und Tablettis aus Peddigrohr, defekte Stühle und Hocker mit Wiener Geflecht reparieren.

834GU1 Gundelsheim

3 x mittwochs, 19:00-22:00 Uhr
ab 20.11.2024

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

zzgl. 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

15 x montags, 19:00-21:15 Uhr
ab 23.09.2024

Werkraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg für Anfänger*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden

Dietmar Dorscht

112,50 €



Wir gestalten Integration! „Seien Sie dabei!“

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

**Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit**

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Grundbildung





Alphabetisierung

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen?

Mehr als 750.000 Menschen in Bayern können nicht ausreichend lesen und schreiben. Dafür gibt es viele Gründe.

Die vhs bietet diesen Kurs an, in denen das Lesen und Schreiben geübt wird. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 15 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Der Kurs wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

631-1-XXXX Geschäftsstelle

11 x montags 17:00-19:30, 11 x mittwochs 17:00-19:30, 11 x freitags 13:00-15:30
ab 18.11.2024

Raum 022, VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg
Alpha+

20,- €

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Die Volkshochschule Bamberg-Land ist offizielle Prüfstelle und zur Abnahme des Einbürgerungstest berechtigt.

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de) oder telefonisch (0951/85 765), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden.

Der Einbürgerungstest besteht aus insgesamt 33 Testfragen. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche "Leben in der Demokratie", "Geschichte und Verantwortung" und "Mensch und Gesellschaft". Drei Fragen werden zum dem Bundesland gestellt, in dem der/die jeweilige TeilnehmerIn mit Erstwohnsitz gemeldet ist. Nähere Informationen und Möglichkeiten zum Lernen der Fragen finden Sie unter www.bamf.de/einbuergung.

Der Test findet in Bamberg, Ludwigstr. 25 statt.
Die Gebühr beträgt 25 €.

Nähere Auskünfte über eine evtl. Befreiung vom Einbürgerungstest erteilt Ihre Einbürgerungsbehörde bei der Gemeinde/Stadt, in der Sie gemeldet sind. Bitte klären Sie dies vor Anmeldung.





Altendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf
09545 / 441373

Gesundheit und Fitness

120AL1	Qi Gong	84
133AL1	Gymnastik für Senior*innen	103
170AL1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	89
170AL2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	89

Amlingstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas
Spielberg 2, 96129 Strullendorf
09543 / 41100
haas.karin@web.de

Gesundheit und Fitness

120AM1	Qi Gong	84
--------	---------	----

Baunach

Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein
Augraben 3, 96148 Baunach
09544 / 2654

Gesundheit und Fitness

121BN2	Yoga Kurs 2	77
121BN3	Yoga Kurs 3	77
121BN4	Yoga	77
121BN5	Yoga Kurs 4	77
121BN6	Yoga Kurs 5	77
143BN1	Fitnessgymnastik	94
149BN3	Zumba	112
149BN4	Zumba	112
150BN2	Latin Dance Workout	113
152BN1	Wassergymnastik	110
152BN2	Wassergymnastik	110
152BN3	Wassergymnastik	110
152BN4	Wassergymnastik	110

154BN1	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	110
154BN11	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	110
154BN2	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	110
154BN21	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	110
170BN1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	90
170BN2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	90
170BN3	Wirbelsäulengymnastik	90
170BN4	Wirbelsäulengymnastik	90
453BN1	Vollwertige pflanzliche Ernährung: Einführung und Kochkurs	0

Bischberg

Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg
0951 / 7002465
vhs@fuenfgerhardts.de

Sprachen

711BI1	Improve your English Niveau B1	72
--------	--------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

121BI1	Yoga	77
130BI1	Bauch, Beine, Po	100
133BI1	Gymnastik für Seniorinnen	104
143BI1	Fitnessgymnastik	93
153BI1	Aquafitness	111
153BI2	Aquafitness	111
153BI3	Aquafitness	111
153BI4	Aquafitness	111
153BI5	Aquafitness	111
170BI1	Wirbelsäulengymnastik	90
170BI2	Wirbelsäulengymnastik	90
171BI1	Organgymnastik Kurs 1	114
171BI2	Organgymnastik Kurs 2	114

Breitengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Kerstin Schneiderbanger
96149 Breitengüßbach
09544 / 8649399
vhs-breitenguessbach@online.de

Gesellschaft und Leben

218BR1	Selbstbehauptung	38
218BR2	BJJ Grappling	38

Gesundheit und Fitness

120BR1	Qi Gong	84
121BR1	Yoga	77
133BR1	Sturzprophylaxe	104
136BR1	Nordic Walking	101
139BR1	Ju-Jutsu/ Selbstverteidigung	108
143BR2	Fit am Kinderwagen	94
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	90
195BR1	Räuchern mit heimischen Kräutern	119
195BR2	Immunstark! - Kräuter bei Erkältung	120
195BR3	Immunstark! - Kräuter bei Erkältung	120
218BR1	Selbstbehauptung	38
218BR2	BJJ Grappling	38
919BR1	Sauerkraut im Glas - einfach lecker!	115
921BR1	Vollwertige Kuchen	115
921BR2	Linsenliebe	116
921BR3	Mit Curry kochen	116
923BR3	Indische Küche	117
923BR4	Indische Küche	117
925BR1	LagerFeuer, das kupferrote Lagerbier	119
950BR1	Haare flechten - leicht gemacht	121
950BR2	Typgerechtes Tages-Make-up	121

Kultur und Gestalten

148BR1	Orientalischer Tanz/ Schleiertanz	129
813BR1	Graffiti - "Kunst aus der Dose"	130
813BR2	Comic, Manga und Graphic Novel	131

Burgebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer
Dr.-Albert-Zölch-Straße 23
96138 Burgebrach
09546 / 5228
d-neugebauer@gmx.net

Sprachen

711BU1	Englisch	72
714BU1	Englisch für Kinder Alter: 3. + 4. Klasse	72
721BU2	Französisch	72
731BU1	Italienisch	73
741BU1	Spanisch	73

Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	84
120BU2	Qi Gong Kurs 2	84
120BU3	Qi Gong Kurs 3	84
121BU1	Yoga Kurs 1	77
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	77
121BU3	Yoga Mittelstufe	77
121BU4	Yoga und Ayurveda	76
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	103
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	103
133BU3	Gymnastik - 60 plus	114
135BU1	Skigymnastik	102
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	106
143BU1	Body-Workout	95
143BU2	Body-Workout	95
152BU1	Wassergymnastik	110
153BU1	Aquafitness Kurs 1; im Flachwasser	111
153BU2	Aquafitness Kurs 2; im Flachwasser	111
153BU3	Aquafitness im Tiefwasser 1	111
153BU4	Aquafitness im Tiefwasser 2	111
153BU5	Aquafitness im Tiefwasser 3	111
170BU1	Wirbelsäulengymnastik	90
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	90

Burgellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Gerhard Schuster
Am Ellerbach 23, 96110 Scheßlitz
09542 / 773053
gerhard.inge@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121BG1	Yoga	76
121BG2	Yoga	76
131BG1	Gymnastik für Frauen	103

Buttenheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim
09545 / 5947
christinebickel@gmx.de

Gesundheit und Fitness

121BH1	Yoga Kurs 1 - ausgebucht -	76
121BH2	Yoga Kurs 2 - ausgebucht -	76
121BH3	Yoga	76
125BH1	Pilates	101
143BH1	Body-Workout	94
919BH1	"Urrädla" backen	115
921BH1	Schokolade selbst gemacht	118

Kultur und Gestalten

862BH1	Gitarre für Anfänger*innen	124
--------	----------------------------	-----

Dorgendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Gütlein
Hohe Tanne 6, 96148 Baunach
09544 / 4641

Gesundheit und Fitness

143DO1	Ganzkörpertraining	96
143DO2	Dance Fitness für Kinder	96
143DO3	Dance Fitness für Kinder	96
170DO1	Wirbelsäulengymnastik	90
170DO3	Wirbelsäulengymnastik	90

Kultur und Gestalten

149DO1	Zumba	126
855DO1	Tanzkurs für Fortgeschrittene	126
855DO3	Discofox für Fortgeschrittene	127
855DO4	Discofox für Anfänger*innen	127
855DO5	Tanzkurs für Anfänger*innen	126

Drosendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn
Mühlweg 14 a, 96117 Memmelsdorf
09505 / 2386005
uja1960@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

121DR1	Yoga	77
121DR2	Yoga	77
121DR3	Yoga für Kinder	80
121DR4	Yoga für Kinder	81
121DR5	Yoga	78
143DR1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	96
170DR1	Wirbelsäulengymnastik	90

Kultur und Gestalten

863DR1	Blockflöte	124
863DR2	Altflöte	124
863DR3	Blockflöte	124

Erlau

Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann
Langermoos 1, 96194 Walsdorf
09549 / 7161
w.rackelmann@gmx.de

Gesundheit und Fitness

170EU1	Wirbelsäulengymnastik	90
--------	-----------------------	----

Frensdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Raabe
An der Röth 6a, 96158 Frensdorf
0171 / 7154652
frensdorfvhs@gmail.com

Gesundheit und Fitness

121FR1	Yoga	78
121FR2	Yoga	78
125FR1	Pilates und Faszientraining Kurs 1	102
125FR2	Pilates und Faszientraining Kurs 2	102
134FR1	Aktive Mädels: vom Purzelbaum zur Flugrolle	107
137FR2	Turmmäuse ab 2 Jahre	106

137FR3	Turnmäuse Alter: ab 3 Jahren	106
137FR4	Turnmäuse Alter: 3 - 4 Jahre	106
137FR5	Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre	106
137FR6	Turnkids Alter: ab 5 Jahre	106
137FR7	Babyturnen	107
137FR8	Parkour und Bewegung für Kids mit einem Elternteil	107
143FR1	Body-Workout	95
143FR2	Fitness meets Entspannung	86
143FR3	Fitness mit Schwungringen	97
146FR1	Step-Aerobic	100

Frensdorf-Bauernmuseum

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Kultur und Gestalten

813BM2	Zeichnen: Menschliche Figur	131
813BM3	Handlettering und Schmuckbuchstaben	131
834BM1	Himmels bauen	133

Frenshof

Ihr Kontakt vor Ort:

Christin Schramm
Waldstr. 4, 96185 Schönbrunn
01516 / 1715987
vhs-frenshof@t-online.de

Gesellschaft und Leben

218FH1	Selbstbehauptungstraining für Kinder	39
450FH1	Was Sie schon immer über Trauer wissen wollten	41

Gesundheit und Fitness

122FH1	Kleine Auszeit für mich	87
195FH1	Ganzheitliche Hausapotheke - Kräuter, Aromaöle und Jin Shin Jyutsu	120
195FH2	Immunstark! Kräuter bei Erkältung	120
195FH3	Entspannende Kräuterbäder für kalte Tage	120
921FH1	Schokolade selbst gemacht	118
925FH1	Brot und Brötchen selbst gemacht!	115
950FH1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	121
950FH2	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	121

Geisfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121GE1X	Yoga	78
170GE1X	Wirbelsäulengymnastik	91

Gerach

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Batz
Hauptstr. 22, 96161 Gerach
09544 / 1725
micha.batz@gmx.de

Gesundheit und Fitness

143GH1	Rundum Fit	97
148GH1	Orientalischer Tanz	112
149GH1	Zumba	112

Geschäftsstelle

Ihr Kontakt vor Ort:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg
0951 / 85760
info@vhs-bamberg-land.de

Studienreisen

480GS10	Studienreise: Süddeutschland von den Römern bis ins frühe Mittelalter mit Besuch der Bayerischen Landesausstellung	50
480GS20	Studienreise: Caspar David Friedrich. Wo alles begann.	51
480GS30	Studienreise: Kultur pur in Wiesbaden	52
490GS10	Tagesfahrt: Stuttgart - Sonderausstellungen „Carpaccio, Bellini und die Frührenaissance in Venedig“ und „The hidden LÄND“	53

Online-Programm

400GS50	ZOOM Videokonferenzen	0
400GS51	Grundkurs Microsoft Word 2016	0
400GS52	Grundkurs Microsoft Excel 2016	0

Theater

318GS10	DIE SCHÖNE UND DAS BIEST Lucy Kirkwood / Katie Mitchell	10
318GS20	THE LEGEND OF GEORGIA McBRIDE Matthew Lopez - in der Übersetzung von Han- nes Becker	11
318GS30	LEONCE UND LENA Georg Büchner	12
318GS40	Calderón-Spiele 2025: "DER GROSSE GATSBY" Di., 01. Juli 2025 - 20:30 Uhr - Alte Hofhaltung Bamberg	13

Gesellschaft und Leben

210GS01	Vereinstag in Scheßlitz mit Workshops rund um die Ver- einsarbeit	38
210GS02	Social Media Theater oder kritische Beleuchtung von Medien durch Theater 7. BAMBERGER KOOPERATIONSTAG	31
215GS01	Mit Audioguides die Heimat portraitieren	37
220GS1	Umgang mit heterogenen Gruppen in Bildungsangebo- ten	31
410GS01	Stolpersteinverlegung in Ze- DeSch	45
410GS02	Stolpersteine in Demmels- dorf	45
410GS03	Der jüdische Friedhof in Ze- ckendorf	46
410GS04	Der jüdische Friedhof in Ze- ckendorf	46
410GS06	Deutsche Lebenslügen	46
411GS01	Was bedeutet der Ukraine- Krieg für Deutschlands Au- ßenpolitik?	25
411GS02	Lesung mit John von Duffel: KL - GESPRÄCH ÜBER DIE UNSTERBLICHKEIT	20
412GS01	Wie funktioniert Windener- gie? Besichtigung des Wind- parks Trabelsdorfer Hof	21
413GS01	Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher	43
413GS02	Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher	43

420GS04	Khoomei - Kehlkopfgesang - 2010 UNESCO Kulturerbe	47
420GS13	Natur erleben: Kräuterfüh- rung - Wiesenpflanzen und Wildfrüchte	47
420GS20	Mongolische Märchen lesen mit Batu Batkischig	48
450GS01	Rente... und jetzt?	42

Beruf und Karriere

220GS1	Umgang mit heterogenen Gruppen in Bildungsangebo- ten	31
400GS50	ZOOM Videokonferenzen	0
400GS51	Grundkurs Microsoft Word 2016	0
400GS52	Grundkurs Microsoft Excel 2016	0

Gesundheit und Fitness

410GS11	Alles koscher oder was?	118
---------	-------------------------	-----

Kultur und Gestalten

410GS10	Segen und Segenswünsche - erfahren, gestalten, weiterge- ben	131
420GS04	Khoomei - Kehlkopfgesang - 2010 UNESCO Kulturerbe	47
420GS20	Mongolische Märchen lesen mit Batu Batkischig	48
870GS1	Chorgesang	126

Grundbildung

631-1-XXX	Lesen und Schreiben für Er- wachsene	138
-----------	---	-----

Wichtiger Hinweis:

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

Grasmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Kaiser
Hollergasse 10, 96138 Burgebrach
09546 / 8193
Kaiser-I@gmx.de

Gesundheit und Fitness

138GD1	Kick-Box-Aerobic Kurs 1	100
138GD2	Kick-Box-Aerobic Kurs 2	101
143GD1	Fitnessgymnastik Kurs 1	94
143GD2	Fitnessgymnastik Kurs 2	94
143GD3	Move your Body	97
143GD4	Faszien-Training u. Pilates-flows	97
143GD5	Hoopdance	114
143GD6	Fitness mit Schwungringen	97

Gundelsheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim
0951 / 4072890
ursel.baur@yahoo.de

Gesellschaft und Leben

450GU1	Gundelsheimer Bilderalbum	16
450GU2	Wildkräuter und Hecken im Herbst entdecken	36
450GU3	Rauhnächte - Die Zeit zwischen den Jahren	43
452GU1	"Die einfachen Dinge" -Kino-	32
452GU2	"Ein Vogel namens Penguin Bloom" -Kino-	32
452GU3	"Heaven can wait" -Kino-	32
452GU4	"Die fabelhafte Reise der Marona" -Kino-	32
452GU5	"À la Carte - Freiheit geht durch den Magen" -Kino-	32
452GU6	"Monsieur Pierre geht online" -Kino-	32

Sprachen

731GU1	Italienisch	73
--------	-------------	----

Gesundheit und Fitness

120GU1	Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems	85
--------	--	----

120GU2	Qi Gong und Meditation - Achtsam ins Neue Jahr mit einer Klangreise	86
121GU1	Yin-Yoga	81
121GU2	Yin-Yoga trifft Yoga Nidra	81
137GU1	Eltern-Kind-Turnen	106
143GU1	Fitnessgymnastik	94
143GU2	Beweglich bleiben - auch noch ab 60 Jahren	97
145GU1	Selbstverteidigung für Frauen	109
145GU2	Selbstverteidigung für Frauen	109
170GU1	Wirbelsäulengymnastik	91
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Ventraining und Rückenschule	91
170GU3	Wirbelsäulengymnastik Ventraining und Rückenschule	91
950GU1	Haare flechten - leicht gemacht	121
950GU2	Farbtyp-Beratung	121

Kultur und Gestalten

834GU1	Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus	135
855GU1	Line Dance für Fortgeschrittene	127
855GU2	Line Dance	127
855GU3	Line Dance	127
865GU1	Handpan Schnupperkurs	125
870GU1	Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)	126

Gunzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Peter
Zum Schießberg 13, 96155 Buttenheim
0173 / 7260384
mariapeter.vhs@gmail.com

Gesundheit und Fitness

143GZ1	Piloxing®	102
--------	-----------	-----

Hallstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Katrin Gunzelmann
Südring 12, 96103 Hallstadt
0951 / 1858900
vhshallstadt@web.de

Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	81
121HA2	Hatha-Yoga	81
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	82
121HA4	Yoga	78
121HA5	Yoga	78
131HA1	Dance-Aerobic	101
134HA1	Spiel und Bewegung für Kinder	107
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	91
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	91
921HA1	Kochkurs - gesund, vollwertig und alltagstauglich	116
923HA1	Indische Küche	117
923HA2	Indische Küche	117

Kultur und Gestalten

823HA1	Töpfern für Kinder	132
823HA2	Töpfern für Erwachsene	133
855HA1	Let's dance - Show dance	128
865HA1	Handpan Schnupperkurs	125
865HA2	Handpan Grundkurs	125
881HA2	Nähkurs	134
881HA3	Nähkurs	134
881HA4	Nähsamstag	134
881HA5	Nähsamstag	134

Heiligenstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	78
121HE11	Yoga	78
121HE2	Yoga	78
121HE21	Yoga	78

Herrnsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhre
Rosenacker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

149HD1	Zumba	112
170HD1	Wirbelsäulengymnastik	91

Hirschaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid
09543 / 417737

Gesundheit und Fitness

131HI1	Gymnastik für Frauen	103
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	104
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	104
143HI1	Body-Workout	95
143HI2	Body-Workout	95
150HI1	Latin Dance Workout	113
170HI1	Wirbelsäulengymnastik	91
170HI2	Wirbelsäulengymnastik	91

Hohenhäusling

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Stadter
Hohenhäusling 19, 96187 Stadelhofen
09207 / 9383
irmgard.stadter0710@gmail.com

Gesellschaft und Leben

440HH2	Slowenien und Kroatien - Blaue Adria und Meer	16
440HH3	Italiens Steinernes Herz - das echte, unverfälschte Italien	16

Gesundheit und Fitness

143HH1	Body-Workout	95
170HH1	Wirbelsäulengymnastik	91
453HH1	Vollwertige pflanzliche Ernährung: Einführung und Kochkurs	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	78
121KE2	Yoga	78
121KE3	Yoga	78
121KE4	Yoga	79
125KE1	Pilates	101
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	105
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	105
137KE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	106
137KE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	106
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	94
170KE1	Wirbelsäulengymnastik	91

Kultur und Gestalten

823KE1	Töpfern für Kinder	132
823KE2	Töpfern für Kinder	133

Ketschendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irene Schubert
Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim
09545 / 443016
vhs-ketschendorf@freenet.de

Gesundheit und Fitness

143KD1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	97
--------	--------------------------------	----

Lauter

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter
09544 / 6241
annette.boellner@gmx.de

Gesellschaft und Leben

218LT1	Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder	39
--------	---	----

Sprachen

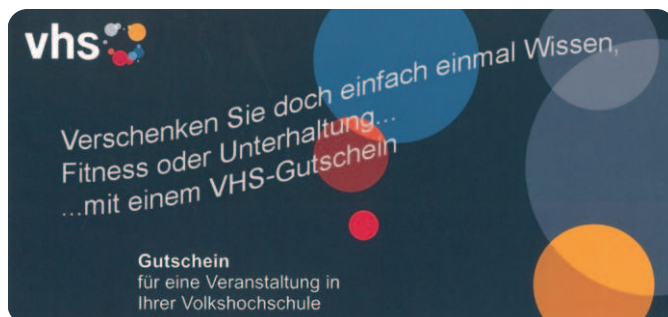
711LT1	Englisch auffrischen	72
711LT2	Englisch für Anfänger	72

Gesundheit und Fitness

121LT1	Yoga	79
121LT2	Yoga für Jeden	82
128LT1	Sanftes Bewegungstraining	87
143LT1	Body-Styling	98
143LT2	Body-Workout	96
150LT1	Dance Fitness für Kinder	113
150LT2	Dance Fitness für Kinder	96
150LT3	Dance Fitness für Kinder	113
170LT1	Wirbelsäulengymnastik	92
170LT3	Wirbelsäulengymnastik	92

Kultur und Gestalten

855LT1	Line Dance	127
855LT2	Line Dance	127



Litzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knoblach
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf
09505 / 1446

Sprachen

711LD1 English Conversation 72

Gesundheit und Fitness

120LD1 Qi Gong 85
120LD2 Qi Gong 85
120LD3 Qi Gong 85
121LD1 Yoga 79
121LD2 Yoga 79
121LD3 Yoga 79
124LD1 Feldenkrais 89
125LD2 Pilates 101
125LD3 Pilates 101
130LD1 Bauch, Beine, Po 100
143LD2 Fitnesstraining für Männer 103
143LD4 Body-Workout 95
143LD5 Body-Workout 95
149LD2 Zumba 112
149LD3 Zumba 112
170LD1 Wirbelsäulengymnastik 91
170LD2 Wirbelsäulengymnastik 91

Kultur und Gestalten

813LD1 Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide 132
862LD1 Gitarre 124
862LD2 Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Dienstag 124
862LD3 Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Freitag 124
864LD1 Klavier - Einzelunterricht montags 125

Lohndorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf
09505 / 6715
Michaela.Laufer@web.de

Gesundheit und Fitness

170LO1 Wirbelsäulengymnastik 91
170LO2 Wirbelsäulengymnastik 91

Melkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf
09505 / 8826

Gesundheit und Fitness

121MK1 Hatha-Yoga 81
149MK1 Zumba 112
170MK1 Wirbelsäulengymnastik 92

Kultur und Gestalten

855MK1 Tanzkurs 126

Memmelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf
0951 / 42424
margitlang54@gmx.de

Sprachen

741ME1 Spanisch Niveau A1 73

Gesundheit und Fitness

120ME1 Qi Gong Kurs 1 85
120ME2 Qi Gong Kurs 2 85
121ME1 Yoga Kurs 1 79
121ME4 Feldenkrais bewegt 89
121ME5 Yogalates 82
121ME6 Yoga Kurs 1 79
121ME7 Yoga 79
121ME8 Hatha-Yoga 81
125ME1 Pilates Kurs 1: nur für Frauen 101
125ME2 Pilates Kurs 2: nur für Frauen 102
143ME1 Fitnessgymnastik 94
143ME2 Body-Workout 96
143ME3 Hoopdance 98
143ME4 Hoopdance 98
143ME5 Fit in den Tag - Muskelaufbau 98
170ME1 Fit im Rücken 93
170ME2 Dehnen und Stretchen 115
170ME3 Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene 93
170ME6 Wirbelsäulengymnastik 60 plus 92

Kultur und Gestalten

863ME1 Blockflöte 124

Mönchsambach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer
09549 / 8339

Gesundheit und Fitness

152MO1	Wassergymnastik	110
152MO2	Wassergymnastik	110
170MO1	Wirbelsäulengymnastik	92

Mühlendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer
Doldenacker 10, 96135 Stegaaurach
0951 / 299111

Gesundheit und Fitness

121MU1	Yoga Kurs 1	79
121MU2	Yoga Kurs 2	79
130MU1	Bauch, Beine, Po	100

Kultur und Gestalten

855MU1	Tanzkurs	126
--------	----------	-----

Pettstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Kaiser
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt
09502 / 9266715
michaelakaiser20@gmx.de

Sprachen

731PE1	Italienisch	73
741PE1	Spanisch	73
741PE2	Spanisch	73

Gesundheit und Fitness

121PE1	Yoga	79
121PE2	Yoga	79
121PE3	Yoga	79
121PE5	Yoga	80
121PE6	Yoga	80
121PE7	Yoga für Kinder (7 - 10)	82
121PE8	Yoga	80
122PE1	Zeit für MICH - „me-time“	88
122PE2	Kraftvoll Mama sein	88

122PE3	Kraftvoll Mama sein	89
131PE1	Beckenbodentraining für Frauen	93
133PE1	Gesundes Bewegen für Senior*innen	104
134PE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	107
134PE10	Bodenturnen für Kinder	108
134PE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 11 Jahre	108
134PE3	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	108
134PE4	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	108
134PE7	Basketball - Intensivkurs in den Herbstferien Jahrgänge: 2018 - 2016	114
134PE9	SHINE Dance für Teens	113
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	106
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	106
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	98
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	105
143PE4	Outdoor Fitness	98
143PE5	Kräftigung der Körpermitte - outdoor	98
143PE6	Kräftigung der Körpermitte - outdoor	99
146PE1	Step-Aerobic	100
170PE1	Wirbelsäulengymnastik	92

Kultur und Gestalten

813PE1	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	132
813PE2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	132
855PE1	Salsa und Bachata	128
855PE2	Salsa und Bachata	128
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	125

Peulendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Oswald Goppert
Peulendorf 60, 96110 Scheßlitz
09542 / 70204
o.goppert@goppert-buero.de

Gesundheit und Fitness

170PD1 Wirbelsäulengymnastik 92

Kultur und Gestalten

855PD1 Internationale Tänze mit
Schwerpunkt Griechenland 128

Priesendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Panzer
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf
09549 / 980925
alepan@web.de

Gesundheit und Fitness

121PR1 Yoga für Frauen 83
143PR1 Body-Workout Kurs 1 96
143PR2 Body-Workout Kurs 2 96

Kultur und Gestalten

855PR1 Tanzkurs 126
855PR2 Tanzkurs 127

Rattelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Skalischus
Weinbergstraße 36, 96120 Bischberg
09547 / 6961
Maria.Skalischus@t-online.de

Gesellschaft und Leben

218RA1 Selbstbehauptungstraining
für Kinder 39
218RA2 Selbstbehauptungstraining
für Jungen 39
218RA3 Selbstbehauptungstraining
für Mädchen 40

Gesundheit und Fitness

121RA1 Yoga Kurs 1 80

121RA2 Yoga Kurs 2 80
121RA4 Yoga 80
125RA1 Pilates 102
125RA2 Pilates 102

Reckendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

122RE1 Autogenes Training 87
122RE2 Progressive Muskelentspan-
nung 87
134RE1 Turnen für Kinder Alter: 4 - 5
Jahre 108
134RE2 Turnen für Kinder Alter: 6 - 8
Jahre 108
137RE1 Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre 107
137RE2 Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre 107
170RE2 Wirbelsäulengymnastik 92
170RE3 Wirbelsäulengymnastik -
Halbzeit plus 93

Röbersdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

133RO1 Gymnastik für Senior*innen 104
170RO1 Wirbelsäulengymnastik 92

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 & Der fliegende
Drache 86
120RH2 Qi Gong und Meditation 86

Sassanfahrt

Ihr Kontakt vor Ort:

Margareta Essel
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid
09543 / 5802

Gesundheit und Fitness

120SA1	Qi Gong - ausgebucht -	85
120SA2	Qi Gong - ausgebucht -	85
143SA1	Fitnessgymnastik	94
149SA1	Zumba	112

Sassendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

170SO1	Wirbelsäulengymnastik	92
--------	-----------------------	----

Schammelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Luitgard Möhrlein
Im Löffelholz 3, 96123 Litzendorf
09505 / 6342
luitgard.moehrlein@gmail.com

Gesundheit und Fitness

170SM1	Wirbelsäulengymnastik	92
--------	-----------------------	----

Scheßlitz

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesellschaft und Leben

218SZ1	Selbstbehauptungstraining für Kinder	39
--------	--------------------------------------	----

Sprachen

731SZ1	Italienisch	73
--------	-------------	----

Gesundheit und Fitness

120SZ1	Qi Gong - Pflege der Lebenskraft	86
121SZ1	Yoga	80
121SZ4	Vinyasa Yoga - Poweryoga	83

130SZ1	Bauch, Beine, Po	100
133SZ1	Sport 65 plus - Seniorengymnastik	105
143SZ1	Faszien-Fitness	99
143SZ2	Body-Workout	96
143SZ3	Fit ins Wochenende!	99
149SZ1	Zumba	113
149SZ3	Strong Nation	99
921SZ3	Veganer Herbst	116
923SZ1	Indische Küche	117
923SZ2	Indische Küche	117
923SZ3	Kroatische Küche	118

Kultur und Gestalten

822SZ1	Holzschnitzen für Jedermann	135
855SZ1	HipHop-Tanz	128
855SZ3	Line Dance	128
855SZ4	Line Dance	128

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	86
143SF1	Fitnessgymnastik	94
170SF1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	92

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

Schönbrunn

Ihr Kontakt vor Ort:

Monika Dietz
Amselweg 15, 96185 Schönbrunn
09546 / 5955850
moni.papsthald@web.de

Gesundheit und Fitness

143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	98
--------	--------------------------------	----

Kultur und Gestalten

855SN1	Hip Hop für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	129
855SN2	Hip Hop für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	129
855SN3	Kindertanz Alter: 6 - 8 Jahre	129

Seußling

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SS1	Yoga	80
130SS1	Bauch, Beine, Po	100

Stackendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

143TI1X	Dance-Workout	99
---------	---------------	----

Stadelhofen

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Kultur und Gestalten

148SE1	Orientalischer Tanz	129
--------	---------------------	-----

Staffelbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SC1X	Yoga	80
131SC1X	Gymnastik für Frauen	103

Stegaurach

Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison
0151 / 22301088
j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	85
121ST1	Yoga	80
121ST2	Yoga für Anfänger*innen	83
122ST1	Traum- und Fantasiereisen	88
128ST2	Ba Gua	87
128ST3	Jin Shin Jyutsu	88
145ST1	Kung Fu	109
145ST2	Kung Fu	109
145ST3	Kung Fu	109
149ST1	Zumba	113
170ST1	Wirbelsäulengymnastik	92
170ST2	Wirbelsäulengymnastik	92
950ST1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	121
950ST2	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	121

Kultur und Gestalten

840ST1	Erinnerungen meines Lebens - autobiografisches Schreiben	133
--------	--	-----

Steppach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lieselotte Götz
Apollostr. 8, 96178 Pommersfelden
09548 / 1678
lieselotte.goetz@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

133SH1	Gymnastik für Senior*innen	104
133SH2	Gymnastik für Senior*innen	104
143SH1	Fitnessgymnastik	94

Strullendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held
Kellerberg 8, 96129 Strullendorf
09543 / 850460
silke-held@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SD1	Yoga	80
128SD1	Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene	86

Tiefenellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller
Lehmweg 5, 96123 Litzendorf
09505 / 6667
goeller.hum@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121TF1	Hatha-Yoga	82
121TF2	Hatha-Yoga	82
125TF1	Pilates	102
143TF1	Body-Workout	96
143TF3	Body-Workout	96
146TF1	Step-Aerobic	100
921TF1	Mexikanische Küche	118

Trosdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hildegard Görtler
Krönersberg 8, 96120 Bischberg
09503 / 7448

Gesundheit und Fitness

131TS1	Gymnastik für Frauen	103
--------	----------------------	-----

Trunstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Käßmann
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt
09503 / 1524

Gesellschaft und Leben

250TU1	Kräuterführung	36
--------	----------------	----

Gesundheit und Fitness

121TU1	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	83
121TU2	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	83
131TU1	Gymnastik für Frauen	103
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	104
143TU1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	97
143TU2	Fitnessgymnastik	94

Kultur und Gestalten

148TU1	Orientalischer Tanz	129
--------	---------------------	-----

Tütschengereuth

Ihr Kontakt vor Ort:

Theresia Salberg
Sandstr. 8, 96120 Bischberg
09549 / 7333

Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga und Yoga Nidra	83
121TG7	Yoga und Yoga Nidra	84
152TG1	Wassergymnastik	111
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	93

Unterhaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Birgit Pfohlmann
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid
09503 / 5382

Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	80
122UN1	Autogenes Training mit Meditation	88
122UN2	Autogenes Training mit Meditation	88

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	102
125WA2	Pilates	102
130WA1	Bauch, Beine, Po	100
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	104
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	104
150WA1	Let's dance	114

Kultur und Gestalten

881WA1	Nähkurs für Kinder	134
--------	--------------------	-----

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 Rauhnhä- ten	22
--------	---------------------------------	----

Sprachen

731ZA1	Italienisch Niveau A2	73
731ZA2	Italienisch für Anfänger	73

Gesundheit und Fitness

120ZA1	Shaolin Qi Gong	87
121ZA1	Yoga	80
121ZA2	Yoga für den Rücken	84
128ZA1	Tai Chi Chuan	86
148ZA3	Orientalischer Tanz für An- fänger	112
453ZA1	Pflanzlicher Genuss: Die voll- wertige vegane Küche in Theorie und Praxis	0
921ZA1	Bayerischer Brunch	116
923ZA1	Genießen wie am Mittelmeer	118

Kultur und Gestalten

148ZA1	Tanze! und fühle dich gut	129
--------	---------------------------	-----

670ZA1	Fotografieren mit iPhone und Smartphone	130
670ZA2	Filmen mit iPhone und Smartphone	130
813ZA1	Aquarellmalerei	132
865ZA1	Handpan Schnupperkurs	125
881ZA1	Traditionelle Zwirnkopf-Ster- ne in der modernen Zeit	134

Zeegendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Schardig
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf
09505 / 5595

Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	93
--------	-----------------------	----

Zettmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Thürstein
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn
09546 / 1662
erwin.thuerstein@gmx.de

Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	103
--------	----------------------	-----

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

Vielen Dank!

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: Januar 2024

Anmeldung und Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Bamberg-Land zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

Leistungen

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 6 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines/r Kursleiters/in oder bei anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land eingegangen sein muss. Bei Kursen mit mindestens 7 Terminen kann der/die Teilnehmende nach dem 1. Unterrichtstermin des Kurses vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss in diesem Fall bis spätestens drei Werktage nach dem 1. Kurstermin schriftlich oder per E-Mail direkt bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Gebühr fällt nur für den besuchten Termin an.

Jeder Rücktritt muss immer schriftlich erfolgen unter Angabe der Kursnummer, dem Kurstitel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden entweder per Mail an: info@vhs-bamberg-land.de oder per Post an die VHS Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg. Ein Rücktritt lediglich bei der Außenstelle oder der Kursleitung der VHS ist nicht zulässig.

Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der Volkshochschule ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich. Dieser ist mit der Anmeldung bei der örtlichen Außenstellenleitung oder in der Geschäftsstelle in Kopie abzugeben. **Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) können nicht ermäßigt werden.**

10 % Ermäßigung:

- Familienpass „Däumling“ – nur bestimmte Kurse und in dem im Pass angegebenen Umfang. Der Coupon ist mit der Anmeldung abzugeben. Wir fördern damit die gemeinsame Kursteilnahme eines Eltern-/Großelternteils mit einem Kind, z.B. bei Eltern-Kind-Gymnastik, Kinderschwimmen mit einem Eltern-Teil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).



25 % Ermäßigung:

- Schwerbehinderte
- Student*innen
- Personen, die Hilfen nach ALG I, ALG II oder Sozialhilfe beziehen
- Asylbewerber*innen
- Inhaber*innen der Jugendleiterkarte (Juleica)
- Inhaber*innen der Ehrenamtskarte des Landkreises Bamberg

50 % Ermäßigung:

- aktive Kursleiter*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

Bildungspaket „Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen“:

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben grundsätzlich einen Anspruch auf das Bildungspaket, wenn sie bzw. die Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten. Ein Anspruch besteht frühestens ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wird. Für die soziale und kulturelle Teilhabe stehen pro berechnete Person max. 120,- € im Jahr zur Verfügung.

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie im Jobcenter, Landratsamt oder in Ihrer Gemeinde. Die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen, bitte stellen Sie gleichzeitig den Antrag. Der genehmigte Antrag muss vor Kursbeginn vorliegen!

Keine Ermäßigung:

Bei Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen sowie für Sonderkurse, Führungen, Exkursionen und Studienreisen und -fahrten ist eine Ermäßigung nicht möglich. Eintritte und Materialkosten sind nicht individuell erstattungsfähig.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

Sonstiges

Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Fax, Brief oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Fax: (0951) 85-767, E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Organisatorische Hinweise (Anlage 1)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **vor Kursbeginn** an. Sie können sich im **Internet unter www.vhs-bamberg-land.de** anmelden, Sie erhalten dann eine automatisierte Bestätigung. Wir leiten Ihre Anmeldung an die jeweilige Außenstelle weiter.

Sie können sich auch **schriftlich mit einem Anmeldeformular** über die jeweils angegebene Außenstellenleitung anmelden. Die Kontaktdaten finden Sie im Außenstellenverzeichnis.

Sie können an den Kursen in jeder Außenstelle im Landkreis teilnehmen.

Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie verbindlich bei dem ausgewählten Kurs angemeldet.

Entgelte

Die Entgelte wurden von den Kreisorganen festgelegt und differieren bezüglich Kursdauer und Vorbereitungsaufwand etc. Sie sind grundsätzlich im Programmheft oder Internet einsehbar, über die Außenstellenleitung oder über die Geschäftsstelle der VHS zu erfragen. **Die reguläre Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen.**

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann in Absprache mit den Teilnehmer*innen eine höhere Gebühr angesetzt werden, damit der Kurs stattfinden kann. Nähere Auskünfte zum Anmeldestand und der entsprechenden Entgelthöhe erteilen die Außenstellenleitungen.

Für **Vorbesprechungen** mit den Kursleitungen berechnen wir eine **zusätzliche Gebühr. Mietkosten**, die evtl. **für gemeindefremde Räume** entstehen, werden **auf die Kursteilnehmer*innen umgelegt**.

In den Bereichen Hauswirtschaft, Werken und kreatives Gestalten fallen ggf. **zusätzlich zum Kursentgelt noch Materialkosten** an, die direkt bei der Kursleitung bar zu begleichen sind.

Zahlungsarten / SEPA

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Lastschrift vom Konto. **Für diese benötigen wir ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat.**

Der/die Teilnehmer*in sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von fehlerhaften Kontoangaben, Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des/der Teilnehmer*in, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die VHS Bamberg-Land verursacht wurde.

Rückerstattung von Kursentgelten

Eine Rückerstattung erfolgt, wenn ein Kurs oder Kursanteil von der VHS abgesagt wird oder aus Gründen ausfällt, die die VHS zu vertreten hat. Wenn aus Gründen, die der/die Teilnehmer*in zu verantworten hat (z.B. Krankheit, Urlaub o. ä.), Kurstermine nicht wahrgenommen werden können, besteht **kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgeltes**. Rücktrittsgesuche aus schwerwiegenden Gründen können nur mit schriftlicher Begründung geprüft werden.

Steuervergünstigungen

Aufwendungen für VHS-Kurse können als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn Teilnehmer durch den Kurs in ihrem Beruf weitergebildet werden. Ausgaben für Kurse, die der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf dienen, können als „Sonderausgaben“ anerkannt werden.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bamberg-Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Alter) kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Alter erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Alters zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Da der SEPA-Mandatbogen abtrennbar ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Anschrift, E-Mailadresse und Telefonnummer an die jeweilige Außenstellenleitung, und lediglich den Namen an die Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden,

eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Landratsamt Bamberg
Datenschutz
Ludwigstraße 23
96052 Bamberg
Tel.: +49 951/85-198 (Herr Habermann)
E-Mail: : dsb@lra-ba.bayern.de

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich vertrauensvoll an die Volkshochschule Bamberg-Land oder den behördlichen Datenschutzbeauftragten wenden.

Stand: Dezember 2019

Anmeldung



Kurstitel _____ **Gebühr** _____

Außenstelle _____ **Kurs-Nr.** _____

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Tel.¹ / Mobil¹ _____

E-Mail¹ _____

Alter ☐ unter 15 ☐ 18 – 24 ☐ 35 – 49 ☐ 65 – 74
☐ 15 – 17 ☐ 25 – 34 ☐ 50 – 64 ☐ ab 75

Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Antrag auf Gebührenermäßigung gemäß der AGB ☐

Nur mit Nachweis gültig. Dieser muss mit der Anmeldung abgegeben werden.

Bemerkungen: _____

Die VHS Bamberg-Land bucht die Gebühren gemäß erteiltem SEPA-Mandat ab. Bitte geben Sie dies mit Ihrer Anmeldung ab. Mit der Anmeldung werden die AGBs und die Datenschutzerklärung der VHS Bamberg-Land anerkannt. Diese sind veröffentlicht im Programmheft und auf www.vhs-bamberg-land.de

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, wenn der Kurs ausfällt oder Termine verschoben werden.



SEPA-Mandat



Angaben zum/zur Kursteilnehmer*in (Zahlungspflichtige/r)

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Angaben zum/zur Kontoinhaber*in:

Name, Vorname¹ _____

Straße, Haus-Nr.¹ _____

PLZ, Ort¹ _____

Tel. / Mobil _____

E-Mail _____

IBAN DE _ _ _ | _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | _ _ _

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an das
Landratsamt Bamberg - Volkshochschule (VHS) Bamberg-Land (Zahlungsempfänger)
Gläubiger-Identifikationsnummer DE73VHS00000134164

Ich ermächtige das Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum

Unterschrift (Kontoinhaber*in)

¹ Angaben nur erforderlich, falls abweichend vom/von der Kursteilnehmer*in



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Gesundheits
region^{plus}
Bamberg

vhs
Bamberg Stadt

STADT BAMBERG

Landkreis
Bamberg

vhs
Bamberg-Land

SCHWERPUNKTTHEMA: FRAUENGESUNDHEIT – EIN LEBEN LANG

VORTRAGSREIHE WINTERSEMESTER 2024/25



Auftaktveranstaltung: 08.10.2024, 18:30 Uhr

Präsenzvortrag in der vhs Bamberg Stadt, Großer Saal

Die heißen Jahre - Zyklus und die Wechseljahre

(Dr. Andrea Rosin, Gynäkologin)

06.11.2024, 18:30 Uhr

Online-Vortrag über ZOOM

Zyklus und Leistungsfähigkeit

(Dr. Andrea Kalkhof, Sportmedizinerin)

19.11.2024, 18:00 Uhr

Präsenzvortrag in der vhs Bamberg Stadt

Das weibliche Herz

(Dr. Karoline Pistorius, Chefkardiologin)

21.01.2025, 18:30 Uhr

Online-Vortrag über ZOOM

**Stillgesundheit: Fachvortrag zu Thema Still-
gesundheit und Stillmythen**

(Lena Korzendorfer, Hebamme)

11.02. 2025, 18:30 Uhr

Online-Vortrag über ZOOM

**Frauengesundheit im Alter: Pflanzenbasierte Ernährung
für Frauen 50+**

(Kornelia Kopp, zertifizierte Ernährungsberaterin)



MEHR INFORMATIONEN UNTER:

WWW.BAMBERG.GESUNDHEITSREGION-PLUS.DE

WWW.VHS-BAMBERG.DE

WWW.VHS-BAMBERG-LAND.DE



Stolpersteinverlegungen in ZeDeSch am 14. Oktober 2024

9 Uhr Start in Scheßlitz, Hauptstr. 1

10 Uhr (ca.) Demmelsdorf

12 Uhr Gedenkfeier in Zeckendorf, Gemeindehaus

13 Uhr Empfang Mittelschule Scheßlitz



Stadt Scheßlitz



Mittelschule
SCHEßLITZ



Im Rahmen des Bundesprojekts
Demokratie 

ZUSAMMEN für
DEMOKRATIE
in Stadt und Landkreis BAMBERG



Landkreis
Bamberg



Willinge und Abkommende
gegen Antisemitismus

AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

vhs
Bamberg-Land



TVO auf Satellit

19.00 UHR
22.30 UHR

01.00 Uhr
04.30 Uhr
07.00 Uhr
10.30 Uhr
13.00 Uhr
16.30 Uhr



Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:



www.tvvo.de



[tv_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



TVO

TVO - 24/7 auf allen Kanälen
Überall empfangbar

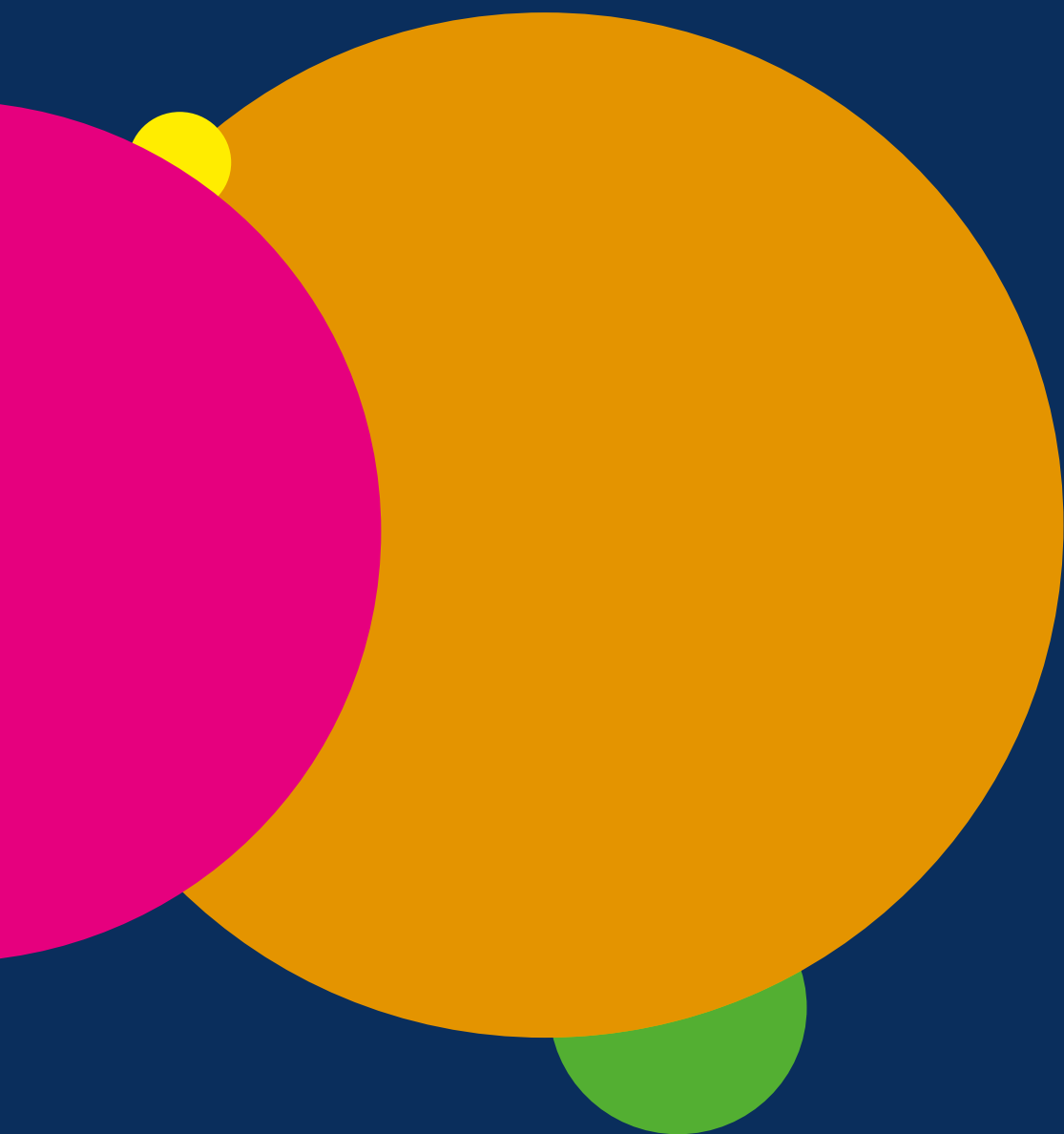
TVO kann in Oberfranken überall
empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - www.tvvo.de

Alle Inhalte sind jederzeit in der
Mediathek abrufbar: www.tvvo.de

Nutzen Sie die **TVO - App**:
kostenlos im App Store
erhältlich!





www.vhs-bamberg-land.de