



Programm
Frühjahr / Sommer 2026



Volkshochschule
Bamberg - Land



Adresse

Ludwigstraße 25
Eingang A, 4. Stock
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760

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

Michael Kreckel (VHS Bamberg-Land)

Druck

Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

Bild Umschlag

Im Rapsfeld, Foto: Matthias Krug

Grußwort

Dieses chinesische Sprichwort erinnert uns daran, wie wertvoll Bildung und Wissen für jeden Einzelnen sind. Sie öffnen Türen, erweitern den Horizont und begleiten uns ein Leben lang – unabhängig von Alter oder Lebensumständen. Die Volkshochschule Bamberg-Land lädt Menschen aller Generationen dazu ein, Neues zu entdecken, Fähigkeiten zu stärken und gemeinsam aktiv zu werden.

Auch im Frühjahr 2026 präsentiert die vhs Bamberg-Land wieder ein vielseitiges und inspirierendes Programm. Kulturinteressierte können sich auf unterhaltsame Theaterstücke freuen: „Die Ratten“ und „Tartüff“ im ETA Hoffmann Theater sowie im Sommer der Klassiker „Der zerbrochene Krug“ vor der eindrucksvollen Kulisse der Alten Hofhaltung bei den Calderón-Spielen.

Für Ihre berufliche Entwicklung bietet die vhs wieder ein breit gefächertes Angebot: von Xpert-Business-Lehrgängen in Finanzbuchführung, Controlling oder Lohn- und Gehaltsabrechnung bis hin zu Online-Einstiegskursen in Word, Excel oder Zoom. Besonders spannend ist die Vortragsreihe zur Künstlichen Intelligenz, die Chancen, Nutzen und Risiken dieser zukunftsweisenden Technologie beleuchtet.

Wer Körper und Geist stärken möchte, findet im Gesundheitsbereich zahlreiche Gelegenheiten: vielfältige Yoga- und Fitnessangebote, informative Online-Vorträge zu Ernährung und mentaler Gesundheit sowie kulinarische Highlights – von der afrikanischen Küche der Autorin Ester Laub bis zum traditionellen fränkischen Gebäck „Blöcher“.

Im Bereich Sprachen und Kultur warten zahlreiche Angebote darauf, entdeckt zu werden: vom Erlernen der faszinierenden chinesischen Sprache über bewährte Fremdsprachenkurse in Englisch, Italienisch, Französisch oder Spanisch bis hin zu kreativen Kursen wie Filzen, Makramee, Kalligrafie, Zentangle® oder Acryl- und Aquarellmalerei. Musikbegeisterte kommen in den neuen Online-Kursen „Notenlesen leicht gemacht“ und „Musikgeschichte hören und verstehen“ auf ihre Kosten. Zudem laden zwei Familiennachmittage auf einem Bio-Bauernhof Kinder ab drei Jahren dazu ein, spielerisch mehr über Tiere und Natur zu erfahren.

Spannende Vorträge zu Themen wie Kelten, Kryptowährungen, Gletscherentwicklung, Kom-

„Wissen ist
ein Schatz,
der seinen Besitzer
überall hin begleitet“



munalwahlen in Bayern oder der politischen Geschichte der USA ergänzen das Programm.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen die kunstgeschichtliche Wanderung „Vom Gügel zur Giechburg“ sowie den Vortrag „Wie funktioniert Windenergie?“ mit Besichtigung des Windparks Trabelsdorfer Hof.

Ein besonderes Anliegen der vhs Bamberg-Land ist die Inklusion. Gemeinsam mit der Region-Bamberg inklusiv der Lebenshilfe e.V. sorgt die vhs Bamberg-Land für Möglichkeiten der individuellen Unterstützung und schafft so niedrigschwellige Zugänge zu Bildung und Kultur. Auch dieses Semester wird wieder ein Heft in einfacher Sprache von der Region-Bamberg inklusiv in Kooperation mit vhs Bamberg Stadt und vhs Bamberg-Land veröffentlicht. Die Mitarbeiterinnen von Region-Bamberg inklusiv sowie auch Ihre Ansprechpersonen bei den Volkshochschulen helfen gerne bei individuellen Anliegen rund um die Kursanmeldung und die Teilnahme an den Kursen.

Ich lade Sie hiermit herzlich ein, in unserem neuen Programmheft zu blättern oder auf der Homepage der VHS www.vhs-bamberg-land.de zu stöbern. Lassen Sie sich inspirieren, Neues zu lernen und in die Vielfalt unseres Programms einzutauchen.

Viel Spaß dabei wünscht

Johann Kalb
Landrat



Rund um Ihre VHS Bamberg-Land

Anmeldung zu den Kursen

Sie können sich für unsere Kurse verbindlich anmelden:

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

Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich.

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

Fragen zu den Kursen

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

Kursgebühren

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

Abmeldung/Rücktritt

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

Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

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

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

Weitere Hinweise

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



Joachim Schön
Geschäftsstellenleiter



Clara Morel
Sprachen, Kultur, Gesellschaft
clara.morel@lra-ba.bayern.de



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



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



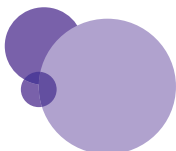
Anna-Maria Folger
Buchhaltung, EDV-Dozentin
anna-maria.folger@lra-ba.bayern.de



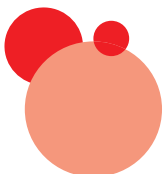
Christine Heintze
Deutsch als Fremdsprache
Einbürgerungstests
christine.heintze@lra-ba.bayern.de



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



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



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

*Wir sind
gerne für
Sie da!*

Kontakt

Hausanschrift:

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

Postanschrift:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

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

Inklusive Volks- Hochschule

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

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

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

„Region-Bamberg inklusiv“

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

VHS-Programm in einfacher Sprache

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

Wenn Sie Unterstützung benötigen:

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

Begleitperson

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

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



Künstliche Intelligenz 10

Theater 19

Gesellschaft und Leben 22

Vorträge/Veranstaltungen	22
Führungen	36
Mensch und Welt	39
Natur und Technik	39
Kulturtechniken	40
Theater	38
Bildung für nachhaltige Entwicklung	40

Beruf und Karriere 50

EDV	50
Berufliche Fachthemen	56

Sprachen 62

Englisch	62
Französisch	63
Italienisch	63
Spanisch	64
Andere Fremdsprachen	64

Gesundheit und Fitness 66

Entspannung / Körpererfahrung	66
Bewegung / Gymnastik / Fitness	79
Ernährung	104
Körper und Gesundheit	107

Kultur und Gestalten 110

Musik	110
Tanz	112
Kunst	114
Textiles Gestalten	120
Werken	121

Programmübersicht nach Außenstellen 127

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de



Kontakt
zu uns:

Tel. 0951-85760

info@vhs-bamberg-land.de

www.vhs-bamberg-land.de

facebook.de/VHSBambergLand

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

Wichtiger
Hinweis:

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

Bleiben Sie mit uns vernetzt



Unser Newsletter:
gebündelte Highlights
unseres Kursprogramms



Unser Instagram-Kanal:
Veranstaltungshinweise
und Eindrücke aus der
VHS-Welt



Unsere Homepage:
Übersicht aller Angebote
und aktueller Infos



Künstliche Intelligenz



KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

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

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

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

401GS16 *Online*

Mi., 22.04.2026, 18:00-20:30 Uhr
Online-Workshop

25,- €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent.

Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert - und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann.

Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit.

Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft.

Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt.

Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

Dozent: Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

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

402GS02 *Online*

Mo., 23.02.2026, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



„Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glauben, Computer würden keine Fehler machen.

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Prof. Dr. Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

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

Dozentin: Prof. Dr. Martina Heßler

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

402GS03 *Online*

Do., 24.02.2022, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

vhs.online: SEO-Grundlagen: Sichtbar in KI-Antworten - Einsteigerkurs

Worum geht es?

Sie verstehen, wie Antworten von ChatGPT und ähnlichen Systemen entstehen und welche Signale die Sichtbarkeit eigener Inhalte erhöhen.

Ziel ist ein sicherer Einstieg und pragmatische erste Maßnahmen.

Zielgruppe

Einsteiger aus kleinen Unternehmen, Vereinen und Selbstständige. Voraussetzungen Allgemeine PC-Kenntnisse. Keine Vorerfahrung mit KI-Tools erforderlich.

Bitte mitbringen

Beispielthemen oder kursrelevante Fragen sind willkommen.

Format und Arbeitsweise

Zwei Stunden kompakter Frontalunterricht mit anschaulichen Beispielen. Danach strukturierte Q&A-Runde mit gemeinsamer Einordnung.

Das nehmen Sie mit

- Ein klares Verständnis, was KI-Systeme verwerten
- Eine kurze Maßnahmenliste für mehr Sichtbarkeit
- Leitlinien, um Risiken und Hype sauber zu trennen

Dozent: Bastian Huber

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS01 *Online*

Sa., 13.06.2026, 13:00-16:00 Uhr

Online-Seminar

29,- €



vhs.online: Entitäten & Schema.org für mehr KI-Sichtbarkeit

Worum geht es?

Sie lernen, Inhalte eindeutig zu benennen, zu verknüpfen und mit strukturierten Daten auszuzeichnen, damit Suchmaschinen und KI-Systeme sie besser verwerten.

Zielgruppe

Personen mit grundlegender Erfahrung in Web-Inhalten oder SEO, die ihre KI-Sichtbarkeit gezielt ausbauen möchten (Unternehmensverantwortliche, Redaktion, Marketing).

Voraussetzungen

Grundverständnis, wie Web-Inhalte aufgebaut sind (Title, H1-H3, interne Links). Vorwissen zu Suche/KI-Antworten ist hilfreich, aber nicht erforderlich. Keine Programmierkenntnisse nötig. Die Präsentation wird im Anschluss bereitgestellt. Beispielthemen oder kursrelevante Fragen sind willkommen.

Format und Arbeitsweise

Fokussierter Input mit Beispielen. Danach vertiefende Q&A-Runde.

Das nehmen Sie mit

- Sie stellen die eigene Identität zentral dar und stützen sie mit offiziellen Profilen und Belegen.
- Sie wählen passende Schema.org-Typen und setzen sie korrekt an den richtigen Stellen ein.
- Sie halten Entitäten konsistent und priorisieren Markups nach Wirkung statt Masse.

Dozent: Bastian Huber

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS02 *Online*

Fr., 26.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Wie Maschinen denken lernen - Eine Reise in die Welt der KI

Künstliche Intelligenz verändert die Welt der Maschinen - sie lernen, verstehen und entscheiden nahezu selbständig. Der Onlinevortrag führt verständlich in die Grundlagen des maschinellen Lernens ein, zeigt aktuelle Anwendungen im Alltag und wirft einen Blick in die Zukunft einer Welt, in der Maschinen zunehmend "denken", statt nur speichern oder rechnen.

Dozent: Dr. Günter Spanner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 *Online*

Fr., 17.04.2026, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

15,- €

CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen

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

Dozentin: Annika Rüll

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS08 *Online*

Mo., 13.04.2026, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr



CyberMonday: Wie KI Geschlechterrollen und -vorurteile verstärkt

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags - doch was passiert eigentlich hinter den Kulissen? In diesem Vortrag werfen wir einen kritischen Blick auf die Grundlagen, Funktionsweisen und Grenzen von KI-Systemen. Dabei gehen wir besonders auf gesellschaftliche Auswirkungen ein: Wo entstehen unbewusste Vorurteile (Bias) in Algorithmen? Wie wirken sich diese auf Geschlechtergerechtigkeit aus? Und was bedeutet es, wenn Technik nicht nur optimiert, sondern auch diskriminiert?

Dozentin: Dr. Nina Böhm

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS09 *Online*

Mo., 18.05.2026, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Digitale Assistenten - Alexa, Siri und Co

Sprachassistenten wie Alexa, Siri und Co. werden immer beliebter. Sie sollen unser Leben erleichtern und nach Möglichkeit auch das eigene Zuhause steuern. Wozu genau können wir diese digitalen Helfer im Alltag nutzen? Welche Vorteile bieten sie für Verbraucher? Erfahren Sie, wer die wichtigsten Anbieter sind und deren Umgang mit Ihren Daten.

Dozent: Steffen Bahlinger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS10 *Online*

Di., 19.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Philosophie des Internets

Der Vortrag stellt die Geschichte des Internets dar und behandelt soziale Plattformen, das Darknet und das Metaversum. Er problematisiert neuere Entwicklungen der Kommerzialisierung des weltweiten Netzes. Diskutiert wird auch, wie KI das Internet revolutionieren könnte.

Dozent: Prof. Dr. Jörg Noller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Mi., 25.03.2026, 16:00-17:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

vhs.online: Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz - Topaz Photo

Immer mehr Fotografen nutzen die höhere Empfindlichkeit der neuen digitalen Kameras voll aus. So können auch in extremen Lichtsituationen noch Bilder gemacht werden, die früher nahezu unmöglich waren. Viele modernen Kameras haben auch eine hervorragende Rauschreduzierung bei solchen Aufnahmen und trotzdem bleibt ein digitales Rauschen bei Bildern, die mit hoher ISO-Einstellung gemacht worden sind, nicht aus. Hier hilft Topaz Photo. Mit künstlicher Intelligenz reduziert es auf einfachste Art und Weise das Rauschen in einem Bild. Durch die eingebaute Künstliche Intelligenz wird jedes Bild ohne großen Aufwand perfekt geschärft. Und Photo kann noch mehr: Gesichter werden automatisch erkannt und verbessert. Der Online Kurs zeigt die Möglichkeiten von PhotoAI und gibt Tipps, wie die beiden Tools am besten zu gebrauchen sind.

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS23 *Online*

Mi., 04.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar

15,- €

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

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

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS24 *Online*

Do., 16.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und viele Hoffnungen und Befürchtungen werden damit verbunden. Adobe Photoshop besitzt schon seit einigen Versionen Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Neben der Motiverkennung, Neuronalen Filtern und anderen Funktionen bietet die Funktion "Generative Füllung" die Möglichkeit Bildteile durch Künstliche Intelligenz errechnen zu lassen. Dabei ist auch eine textuelle Beschreibung des gewünschten Bildes möglich. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI-Funktionen eingesetzt werden können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind.

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS25 *Online*

Mi., 29.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Fotos wiederfinden mit KI: So funktioniert Excire Search und Excire Foto

Wer begeistert und viel fotografiert, der kommt irgendwann in die Situation, dass er Bilder aus Tausenden von Aufnahmen wiederfinden muss. Eine Vergabe von Stichwörtern ist dafür das geeignete Mittel. Nur die Vergabe von Stichwörtern ist nicht jedermanns Sache und natürlich auch etwas Arbeit. Hier kann das Programm Excire Foto bzw. das Lightroom-Plugin Excire Search helfen. Mit Künstlicher Intelligenz werden die Motive automatisch erkannt und die entsprechenden Stichwörter an die Bilder geschrieben. Was die Excire Software alles kann, zeigt dieser Kurs in Theorie und Praxis.

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS26 *Online*

Do., 30.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar

15,- €

Microsoft Copilot in der Produktivitätscloud - Native KI für Vorhaben und intelligente Arbeitsabläufe

Der Microsoft Copilot definiert die Arbeit in der Produktivitätscloud MS 365 neu. Die KI-Unterstützung für Anwendungen wie Word, Excel und Teams ermöglicht einen ganzheitlichen Ansatz zur Steigerung der Arbeitsproduktivität. Die native KI-Lösung von Microsoft formuliert Texte, analysiert Daten und optimiert Workflows - beispielsweise zum automatischen Erstellen, Zusammenfassen und Auswerten von Protokollen „in Echtzeit“.

Dozent: Thorsten Bradt

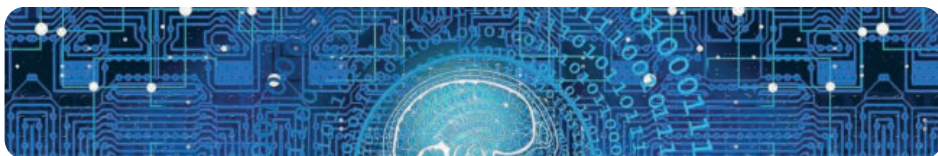
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS30 *Online*

Sa., 09.04.2016, 15:30-17:00 Uhr

Online-Seminar

21,- €



Künstliche Intelligenz für „Newbies“ AI Facts - Basiswissen zur praktischen Anwendung von KI

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Werkzeug, das sich in der Praxis anwenden lässt, um alltägliche und berufliche Aufgaben effizienter zu gestalten. Dieser Online-Kurs konzentriert sich auf die direkte Nutzung führender KI-Tools. Der Fokus liegt auf dem Verständnis praxisorientierter Einsatzmöglichkeiten der zugrundeliegenden Technologien.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS32 *Online*

Mo., 02.03.2026, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

21,- €

Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co. AI Facts - Einfache Prompting-Techniken für Chatbots

ChatGPT & Co. sind vielseitige Werkzeuge. Dieser Online-Kurs führt in einfache, aber wirkungsvolle Prompting-Techniken ein. Diese ermöglichen es, klare, nützliche und kreative Ergebnisse zu erzielen. Denn nur über präzise Anweisungen lässt sich das volle Potenzial von Chatbots erschließen.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS33 *Online*

Di., 03.03.2026, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

21,- €

Gemini als multimodales Medium AI Facts - KI-Technologie und Chatbot von Google

Gemini repräsentiert eine neue Generation von KI, die in der Lage ist, verschiedene Arten von Informationen gleichzeitig zu verarbeiten und zu verstehen. Diese von Google entwickelte Technologie kann Text, Bilder, Code und weitere Datentypen miteinander in Beziehung setzen, um komplexere Anfragen zu bearbeiten.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS34 *Online*

Mi., 04.03.2026, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

21,- €

KI-Assistenzen für den Büroalltag AI Facts - Digitale Organisations- und Schreibhilfen

KI-Assistenzen etablieren sich als effektive Werkzeuge zur Unterstützung im Büroalltag. Sie können Routineaufgaben wie die automatische Gliederung von Dokumenten, das Formulieren von E-Mails oder die Zusammenfassung von Besprechungen übernehmen. Diese intelligenten Helfer sind darauf ausgelegt, Arbeitsabläufe zu optimieren und manuelle Schritte zu reduzieren.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS35 *Online*

Do., 05.03.2026, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

21,- €

KI-Agents & Deep Research Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS36 *Online*

Di., 07.04.2026, 15:30-17:00 Uhr
Online-Seminar

21,- €

KI-Tools als Produktivitätsbooster - Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

Mit der offiziellen Veröffentlichung von ChatGPT Ende November 2022 erlangte die sogenannte generative Künstliche Intelligenz (KI) weltweite Aufmerksamkeit. Durch gezielte Eingabeaufforderungen (Prompts) eröffnet diese eine Kommunikation in natürlicher Sprache (Natural Language Processing bzw. NLP). Ihre derzeitigen Fähigkeiten umfassen besonders das Erstellen, Auswerten oder Zusammenfassen von Daten.

Dozent: Thorsten Bradt

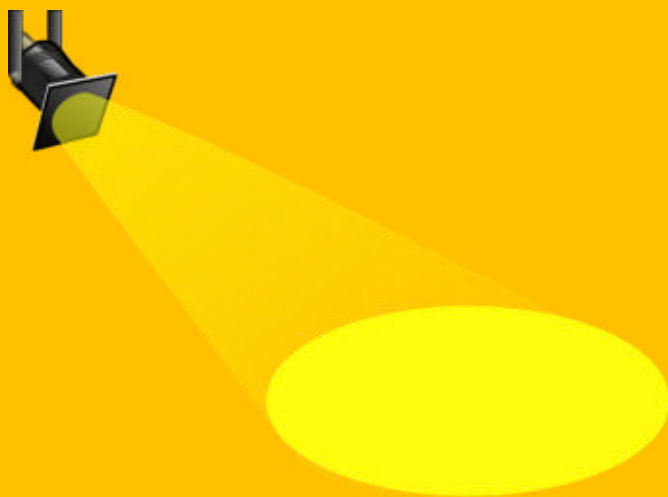
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS37 *Online*

Fr., 10.04.2026, 9:00-10:00 Uhr
Online-Seminar

21,- €

Theater



Theater...Theater...



Entdecken Sie unser VHS-Theaterangebot!

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

Kartenbestellung:

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

www.vhs-bamberg-land.de/theater

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

Kartenversand:

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

Zahlungsmethode/Bezahlung:

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

Einlass:

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

Ermäßigungen:

Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich (bitte mitbringen und an der Abendkasse vorzeigen).

Weitere Infos unter www.vhs-bamberg-land.de.

Rollstuhlplätze:

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

Organisatorische Hinweise:

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

Ansprechpartner:

Anna-Maria Folger: 0951/85-759 – anna-maria.folger@ira-ba.bayern.de

Michael Kreckel: 0951/85-761 – michael.kreckel@ira-ba.bayern.de

Die Ratten

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



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

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

Normalpreis:

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

Ermäßigt:

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

318GS20 Geschäftsstelle

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

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

Tartüff

...eine zeitlose Komödie...



Wir alle müssen sparen, aber wie? Orgon, Geschäftsmann in der Krise, muss seiner an Luxus gewöhnten Familie beibringen, dass sie über ihre Verhältnisse lebt. Doch auf ihn hört ja keiner. Deswegen holt er sich Tartüff ins Haus, einen Prediger des Konsumverzichts und der Enthaltsamkeit, der hauptsächlich dafür sorgt, dass andere den Gürtel enger schnallen. Doch je mehr Tartüff das Regiment im Hause Orgon übernimmt, desto mehr regt sich Widerstand gegen die „Spaßbremse“. Speziell Elmore, Orgons zweite

Frau, die sich betrogen fühlt, weil sie Geld geheiratet hat und jetzt zu wenig davon bekommt, erkennt sehr bald die Schwächen des häuslichen Moralapostels und fordert Tartüff mit ihren Waffen heraus. - Molières berühmte Komödie über Scheinheiligkeit und Verführung, Wohlstand und Verlust passt verblüffend treffsicher in unsere Zeit.

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

Normalpreis:

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

Ermäßigt:

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

318GS30 Geschäftsstelle

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

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

Calderón-Spiele 2026: "Der zerbrochene Krug"

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



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

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

Normalpreis:

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

Ermäßigt:

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

318GS40 Geschäftsstelle

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

Calderon-Festspiele, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

main fluss film fest

13.-23.
M ä r z
2 0 2 6



Bayreuth Fr 13.03. | 18 Uhr & KinderKino 15 Uhr

Würzburg Sa 14.03. | 17 Uhr & KinderKino 15 Uhr

Bamberg So 15.03. | 11 Uhr

Lichtenfels So 15.03. | 18 Uhr & KinderKino 15 Uhr

Marktheidenfeld Mo 16.03. | 18 Uhr

Wallenfels Lkr. Kronach Mi 18.03. | 18 Uhr

Karlstadt So 22.03. | 11:15 Uhr

Zeil a.Main Mo 23.03. | 19:30 Uhr

Alle Termine
& Programm



SCAN MICH

www.mainflussfilmfest.de

Flussparadies
Franken e. V.



Main
cleanUp

LIVING RIVERS
FOUNDATION



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

Umwelt
Bundesamt

Das Projekt Free Flow der Stiftung Living Rivers wird gefördert von:

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags

Gesellschaft und Leben





Vorträge/Veranstaltungen

Deutschland

Mitsommer in Südschweden

405HH1 Hohenhäusling

Di., 24.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling

Edgar Krapp

3,- €

Geschichte

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitet.

2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Prof. Dr. Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg.

Sie wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa.

Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

Dozentin: Prof. Dr. Julia Voss

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

402GS04 *Online*

So., 01.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Dozent: Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

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

402GS08 *Online*

Mi., 25.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten.

Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

Dozent: Prof. Dr. Bernhard Maier



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

402GS13 *Online*

Mi., 29.04.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

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

402GS06 *Online*

Mi., 11.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kunst

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren.

Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 - 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868.

Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

Kunstgeschichte

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden.

In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst.

Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Prof. em. Dr. Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

Dozent: Prof. em. Dr. Andreas Beyer

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

402GS10 *Online*

Do., 02.04.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Kultur

"Afrikanität" im Fokus: Leni Riefenstahls Blick auf den afrikanischen Körper



© Paul Kouakou

Rassismus bleibt eine große gesellschaftliche Herausforderung. Politische Polarisation, weltweite Migration und alltägliche Diskriminierung zeigen: Vorurteile über Zugehörigkeit und Identität bestehen fort. Bilder

spielen dabei eine zentrale Rolle, weil sie Vorstellungen von „Fremdheit“ und Kultur stark beeinflussen oder verzerren können.

In diesem Vortrag geht es um die europäische Darstellung afrikanischer Körper, mit besonderem Augenmerk auf die Fotografien von Leni Riefenstahl. Es wird gefragt, wie ästhetische Inszenierungen, koloniale Blickweisen und kulturelle Projektionen über „Afrikanität“ in diesen Bildern zusammenwirken und welche Wirkung sie bis heute haben.

Anhand der Nuba-Fotografien aus den 1970er-Jahren wird sichtbar, wie die Bilder einerseits als kunstvolle ethnografische Dokumentation präsentiert wurden, andererseits tief verwurzelte koloniale Vorstellungen reproduzierten.

Ziel des Vortrags ist es, diese Bildtraditionen kritisch zu hinterfragen, zu diskutieren, inwiefern sie bis heute zu rassistischen Wahrnehmungsmustern beitragen, und damit zu einem besseren Verständnis visueller Kultur, kolonialer Kontinuitäten und eines konstruktiven interkulturellen Dialogs beizutragen.

Der Vortrag findet im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus in Kooperation mit der Otto-Friedrich-Universität Bamberg und der Antidiskriminierungsstelle der Universität Bamberg statt.

Anmeldung erforderlich. Es wird keine Gebühr erhoben.

450GS1 Geschäftsstelle

Mo., 23.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

MG1-0206, Universität Bamberg, Markusstraße 8a Gebäude 1, Bamberg
Paul Kouakou

Kulturgeschichte

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich?

In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin.

Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet.

Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Dozentin: Ulli Lust

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

402GS05 *Online*

Mi., 04.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens.

Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.

Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk.

Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien - mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Dr. Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Dozentin: Dr. Lisa Hockemeyer

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

402GS09 *Online*

Mi., 01.04.2026, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben.

Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen.

Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert.

Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte.

Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Dozent: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

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

402GS15 *Online*

Di., 09.06.2026, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr





vhs online: Kunstraub und Restitution - der Umgang des Westens mit Antiken und "Stammeskunst"

Vor einigen Jahren hat der vormalige Leiter der ägyptischen Altertümerbehörde Zahi Hawass zum wiederholten Male eine Liste mit altägyptischen Objekten im Besitz ausländischer Museen vorgelegt, die seiner Ansicht nach illegal aus dem Land am Nil herausgeschafft worden waren und als einmalige Dokumente der ägyptischen Geschichte jetzt wieder zurückgegeben werden müssten.

Dazu gehört nicht nur die Büste der Nofretete in Berlin, sondern auch der Stein von Rosette in London, mit dessen Hilfe Champollion die Entzifferung der Hieroglyphen gelang, der Tierkreis von Dendera aus dem Louvre, die überlebensgroße Sitzfigur des Prinzen Hemiunu aus Hildesheim und die Büste des Wesirs Anch-haf in Boston.

Da die Ausfuhr dieser und anderer Stücke zu einer Zeit erfolgte, als die ägyptische Altertümerverwaltung von Ausländern gemanagt wurde und das einheimische Herrscherhaus der Chediven nur sehr eingeschränktes Interesse an der pharaonischen Vergangenheit zeigte, ist eine pauschale juristische Beurteilung der Situation nicht möglich und muss im Einzelfall betrachtet werden.

Dozent: Joachim Willeitner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS04 *Online*

Di., 17.03.2026, 18:30-20:00 Uhr
Online-Seminar

10,- €

Tracht, Dirndl, Lederhosen - Auf den Spuren der Wiesen-Bekleidung

Dirndl und Tracht sind für viele so typisch München wie Bier und Oktoberfest. Doch ursprünglich bedeutete Tracht nur „das, was getragen wird“. Wir entdecken, wie sich Dirndl und Lederhosen zur Volkstracht entwickelten, warum das Dirndl erst spät zur Wiesen-Bekleidung wurde und was die Schleifen über das Anbandeln verraten.

Dozentin: Christine Hornberger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS22 *Online*

Do., 17.09.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Philosophie

Philosophie des Internets

Der Vortrag stellt die Geschichte des Internets dar und behandelt soziale Plattformen, das Darknet und das Metaversum. Er problematisiert neuere Entwicklungen der Kommerzialisierung des weltweiten Netzes. Diskutiert wird auch, wie KI das Internet revolutionieren könnte.

Dozent: Prof. Dr. Jörg Noller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 *Online*

Mi., 25.03.2026, 16:00-17:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €





Politik

Kommunalwahl in Bayern 2026

Am 08.03.2026 finden in Bayern Kommunalwahlen statt: Die kommunalen Vertretungen in den Städten, Gemeinden und Landkreisen Bayerns werden neu gewählt. Was bedeutet das genau? Wie läuft die Auszählung der Stimmen? Wie wird eine solche Wahl organisiert und durchgeführt?

Dozent: Paul Gaedtke

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 *Online*

Fr., 06.03.2026, 16:00-17:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

USA - Parteiengeschichte und die Polarisierung der Gesellschaft

Durch das Mehrheitswahlrecht haben die USA ein Zweiparteiensystem. Im Konflikt um die Sklavenhaltung formierten sich Demokraten als Befürworter und Republikaner als Gegner. Der Süden blieb nach dem Bürgerkrieg in demokratischer Hand. In den 1960er Jahren schlugen die Demokraten einen linksliberalen Kurs ein, die Republikaner eine libertäre Richtung. Heute stehen sich die Lager unversöhnlich gegenüber.

Dozent: Roland Funk

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS06 *Online*

Mi., 29.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Psychologie

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS10 *Online*

Di., 03.03.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS11 *Online*

Di., 10.03.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €



Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

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

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

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS12 *Online*

Di., 17.03.2026, 16:00-18:00 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €

401GS13 *Online*

Di., 14.04.2026, 16:00-18:00 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

25,- €

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

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

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

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Den Link erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

401GS14 *Online*

Di., 24.03.2026, 19:00-21:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

30,- €

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

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

401GS15 *Online*

Sa., 28.03.2026, 9:00-16:30 Uhr

Online-Vortrag

Helmut Lange

60,- €

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser.

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen,



was sich nicht zu wissen lohnt.

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

Dozent: Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

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

404GS16 *Online*

Do., 18.06.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

vhs.online: Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch Positive Psychologie

Die "Positive Psychologie" setzt sich wissenschaftlich damit auseinander, welche Strategien und Verhaltensweisen zum Glück und Erfolg eines Menschen beitragen. So ist beispielsweise ein wertschätzender und vertrauensvoller Umgang miteinander nicht nur angenehm. Er trägt auch zu Ihrer Gesundheit, zu Ihrer Vitalität bei und kann sogar Ihre Lebenserwartung erhöhen. Im Webinar besprechen wir wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse und wie Sie diese in Ihrem Alltag nutzen können.

Dozent: Josef Maiwald

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 *Online*

Do., 07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Souveränität - sich selbstsicher fühlen und souverän auftreten

Auch wenn Sie sich in den meisten Situationen sicher fühlen, wir alle haben unsere Momente, in denen wir uns nicht selbstsicher fühlen. Das führt zu Vermeidung relevanter Aktionen oder zumindest zu einer unsicheren Außenwirkung. Dieses Training zeigt Ihnen mentale und rationale Techniken, mit denen Sie sich sicherer fühlen werden, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen auch, wie Sie durch Körpersprache und Sprache auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Methoden ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Seminar ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, präsentieren, auftreten gegenüber Kunden, Kollegen und Vorgesetzten (Stichworte: Bewerbungsgespräche, gekonnt Nein sagen, Mobbing, Smalltalk ...) und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen, Flirten, ein selbstsicheres Vorbild für Ihre Kinder etc.

Dozent: Michael Moesslang

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 *Online*

Fr., 08.05.2026, 16:00-21:00 Uhr

Online-Seminar

48,- €

Die 'andere Sprache' - Was uns Gesicht und Gestik sagen

Gesicht und Gestik einer Person verraten oft mehr als beabsichtigt. Diese Signale zu deuten hilft bei der zwischenmenschlichen Kommunikation und verbessert Beziehungen - sowohl beruflich als auch privat. Der Vortrag bietet einen Einstieg in das Thema „Mimik erkennen“ inklusive kurzer Übungen.

Dozent: Garry Baumeister

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 *Online*

Di., 05.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €



Wirtschaft/Verbraucherschutz

„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands - doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus.

Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig - und damit zukunftsfähig ist.

Dr. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Dr. Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

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

Dozent: Dr. Björn Sautter

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

402GS17 *Online*

Di., 23.06.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Finanzbildung für Familien - Ein guter Plan für Herz und Geldbeutel

Finanzwissen ist für Eltern und werdende Eltern wichtiger denn je. Inflation, steigende Ausgaben und Zukunftssorgen treffen Familien direkt. Wer versteht, wie Finanzen funktionieren und sich die richtigen Handlungskompetenzen aneignet, kann gezielter planen, Rücklagen bilden und Kindergeld sinnvoll verwenden.

Dozent: Sebastian Timmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS12 *Online*

Di., 28.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar - ohne Gebühr

Vorsorgevollmacht

Jeder kann durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit in die Situation geraten, dass er seine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann. Durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung hat jeder die Möglichkeit, seine persönlichen Vorstellungen zum Ausdruck zu bringen.

Der Betreuungsverein des SkF e. V. Bamberg bietet am Donnerstag, 16.10.2025 um 19.00 Uhr einen Online-Vortrag zu den drei rechtlichen Ausdrucksformen an. Es werden die wichtigsten Kennzeichen und Unterschiede zu den Vorsorgemöglichkeiten erörtert. Anschließend gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Der Vortrag ist kostenlos. Wir arbeiten mit Zoom. Sie erhalten vorab Informationsmaterial per Email.

405GS01 *Online*

Do., 07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag des Betreuungsvereins des SkF e. V.



Biologie

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen.

Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird.

Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen.

Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Prof. Dr. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

Dozent: Prof. Dr. Jürgen Heinze

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

402GS01 *Online*

Mo., 02.02.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Ökologie/Naturschutz

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben.

Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.

Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Dr. Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Dozentin: Dr. Andrea Fischer

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

402GS11 *Online*

Do., 16.04.2026, 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



Ernährung

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

Wie begeistern wir Kinder für gesundes Essen - ohne Streit am Tisch? Sie bekommen Tipps, wie gesunde Ernährung spielerisch und stressfrei gelingen kann, wie gesunde Essgewohnheiten entstehen, welche Snacks schnell gemacht und kindgerecht sind und wie auch wählerische Esser neugierig auf Neues werden.

Dozentin: Ruth Meise

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS14 *Online*

Mi., 10.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Gesundheit

ADHS bei Erwachsenen? - Vortrag

ADHS-Diagnosen bei Kindern haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. „Verwächst“ sich ADHS im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4% der Erwachsenen von ADHS betroffen sind. Wie kann man selbst 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.

404GS07 *Online*

Mo., 30.06.2025, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Mental Load erkennen & Stress reduzieren - Entlastung für Eltern

Ständig alles im Kopf haben und sich erschöpft fühlen - vielen Eltern, besonders Müttern, ist dieses Gefühl vertraut. Mental Load beschreibt die unsichtbare Denkarbeit, die uns begleitet. Sie erfahren, warum Mental Load besonders belastend ist, erkennen Stressverstärker im Alltag und lernen Sofort-Strategien für mehr Selbstfürsorge und weniger Chaos.

Dozentin: Sandrella Lithoxopoulos

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 *Online*

Mo., 29.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Longevity - Länger jung leben - Wie wir die Zukunft unserer Gesundheit selbst gestalten können

Longevity ist mehr als nur Anti-Aging - es ist eine neue Lebensphilosophie. Erfahre, wie jeder von uns durch gesunde Ernährung, gezielten Einsatz von Mikronährstoffen und bewusste Entscheidungen Einfluss auf die eigene Lebensspanne und -qualität nehmen kann. Ein Blick in die Zukunft der Gesundheit - und in die Verantwortung, die wir heute für uns tragen.

Dozentin: Kerstin Eberhard

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS27 *Online*

Di., 24.03.2026, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Zusatzstoffe in Lebensmitteln - Einfluss auf die Gesundheit

Farbstoffe, Aromen, Konservierungsmittel - wissen Sie wirklich, was in Ihren Lebensmitteln steckt? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Zusatzstoffe wirken, welche Risiken sie bergen können und wie Sie durch bewusste Einkäufe und eine einfache Orientierung zu einem natürlicheren und gesünderen Essverhalten fin-



den können.

Dozentin: Natalie Widmer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS28 *Online*

Do., 25.06.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

9,- €

Pädagogik/Erziehung

Kindheit im Gepäck - Wie Bindungserfahrungen uns im Elternsein prägen

Unsere eigenen Kindheitserfahrungen wirken in unser Elternsein hinein. Der Vortrag zeigt, wie frühe Bindungen und Beziehungserfahrungen unser Verhalten prägen - und wie wir alte Muster erkennen, verstehen und neue Wege in der Beziehung zu unseren Kindern finden können.

Dozentinnen: Katrin Romero Velasco, Yvonne Eckstein

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS13 *Online*

Mo., 18.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Seminar

11,- €

Zwergensprache: Sich über Kindergebärden verstehen im Handumdrehen

Babyzeichensprache - was ist das? In 1,5 Stunden erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Babyzeichen, wie Sie die Zeichen am besten einführen und wie sie im Alltag integriert werden können. Der Workshop eignet sich für alle, die ihr Baby und Kleinkind früher verstehen möchten.

Dozentin: Michaela Keil

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 *Online*

Sa., 13.06.2026, 9:30-11:00 Uhr

Online-Seminar

11,- €

Digitale Welt

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an.

Das selbsternannte digitale Bargeld verspricht eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat.

Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“.

Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden - und das sind nicht wenige.

Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Dr. Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Zuletzt erschienen von ihm "Die monetäre Maschine. Eine Kritik der Finanziellen Vernunft" bei C.H. Beck (2022), im Frühjahr 2026 erscheint "Fake Coins. Digitales Geld und analoge Freiheit" in der Hamburger Edition.

Dozent: Dr. Aaron Sahr

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

402GS07 *Online*

Mo., 16.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen

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

Dozent: Steffen Bahlinger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11 *Online*

Di., 22.09.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar - ohne Gebühr

Das digitale Gesundheitswesen in der Praxis

Lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten des digitalen Gesundheitswesens an einem praktischen Beispiel kennen. Dieser Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Angebote wie die elektronische Gesundheitskarte (eGK) und Patientenakte (ePA), E-Rezept, Videosprechstunden und DiGA (Apps auf Rezept) und wie sie den Zugang zur medizinischen Versorgung erleichtern können.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS31 *Online*

Do., 21.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Sonstige Vorträge

vhs.online: Warum Quantencomputer alles verändern - Der Beginn einer neuen Ära!

Quantencomputer brechen mit den Gesetzen klassischer Logik und eröffnen völlig neue Rechenwelten. Im Vortrag wird anschaulich erklärt, wie Qubits, Überlagerung und Verschränkung funktionieren - und warum Quantencomputer das Potenzial haben, Wissenschaft, Industrie und unsere Vorstellung von der Welt grundlegend zu verändern.

Dozent: Dr. Günter Spinner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 *Online*

Fr., 24.04.2026, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

15,- €

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert.

Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

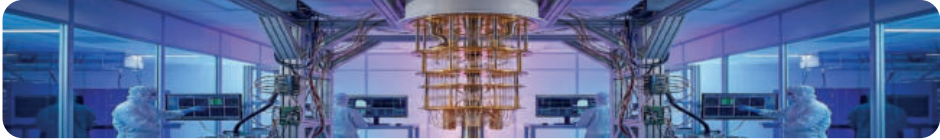
Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Dozentin: Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

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

402GS12 *Online*

Mi., 22.04.2026, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr



In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land - alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte getragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Dr. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Dozent: Dr. Simon Strauß

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

402GS14 *Online*

Mo., 18.05.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt.

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben.

Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und

kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums.

Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Prof. Dr. Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech.

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

Dozent: Prof. Dr. Myles W. Jackson

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

402GS18 *Online*

Di., 21.07.2026, 19:30-21:00 Uhr

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Wiederkehr der Imperien

In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende.

Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen, und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen.

China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drohens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen.

Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten?"

Prof. Dr. Herfried Münkler war Professor für



Gesellschaft und Leben

Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität. Viele seiner Bücher gelten als Standardwerke.

Er wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Wissenschaftspreis der Aby-Warburg-Stiftung, dem Carl Friedrich von Siemens Fellowship und dem Preis der Leipziger Buchmesse

Dozent: Prof. Dr. Herfried Münkler

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

402GS19 *Online*

Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Führungen

Naturkundliche Wanderungen

Frühlingserwachen im Pünzen-tal

450GU1 Gundelsheim

So., 22.03.2026, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt Ortsausgang Pünzendorf, Pünzen-tal, Scheßlitz-Pünzendorf

Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890

Elisabeth Fröhlich **8,- €**

Aromatische Sommerkräuter

Findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Korb, festes Schuhwerk.

450GU2 Gundelsheim

So., 21.06.2026, 14:00-16:00 Uhr

Tiefenellern, Treffpunkt Parkplatz Tiefenellern geführte Exkursion; auch bei leichtem Regen;

Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890

Elisabeth Fröhlich

Wildkräuterführung

Wir machen uns auf den Weg und schauen, was bei uns wächst.

450HH2 Hohenhäusling

Di., 02.06.2026, 16:30-18:00 Uhr

Treffpunkt, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling

Elisabeth Fröhlich

8,- €

Kräuterführung

Wildkräuter begleiten uns seit jeher und haben spannende Geschichten zu erzählen. Auf diesem Spaziergang lernen Sie ausgewählte Pflanzen kennen, entdecken ihre Besonderheiten und erfahren, welche Rolle sie früher für den Menschen hatten.

Gemeinsam erkunden wir die Natur, lassen uns von den kleinen Details am Wegesrand überraschen und probieren ausgewählte Kräuter direkt vor Ort.

Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Entdeckungstour durch die Vielfalt unserer heimischen Pflanzenwelt!

250TU1 Trunstadt

Sa., 21.03.2026, 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 €

Kräuterführung - Kräuter im eigenen Garten

Was wächst auf unserer Wiese? Wir wollen die "Wilden Grünen" des Frühlings entdecken und kennenlernen, wie wir sie gesundheitsfördernd verarbeiten können. Im Anschluss werden wir aus selbst gesammelten Pflanzen Kräuterbutter oder -quark zubereiten und mit frischem selbstgebackenem Brot zu kosten.

Bitte mitbringen: Butter / Quark nach Bedarf. Sammelbehälter für Kräuter.

450ZA1 Zapfendorf

Sa., 18.04.2026, 14:00-16:00 Uhr

Garten, Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

zzgl. Materialkosten 5,-€ bar vor Ort

Ines Schmitt

8,- €



Vogelstimmenexkursion

Vogelstimmenwanderung



© Anne Schmitt

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

Bitte warme Kleidung und Schuhe anziehen, da wir auch mal stehen bleiben, um zu lauschen! Gerne eigenes Fernglas mitbringen, falls vorhanden.

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

450KE1 Kemmern

Sa., 11.04.2026, 6:30-8:00 Uhr

Wanderhalle WHV Kemmern, Treffpunkt: Mainstraße Ecke am Kieswerk, Kemmern

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

Ulrike Kästle

8,- €

Führungen allgemein

Kunstgeschichtliche Wanderung vom Gügel zur Giechburg



© Ramona Loeffler

Gügel und Giechburg sind zwei hervorragende Baudenkmäler im Landkreis Bamberg und die Region um Gügel und Giechburg gehört zu den beliebtesten Ausflugs- und Wanderzielen der Bevölkerung.

Die Veranstaltung verbindet den schönen Spaziergang zwischen den beiden Baudenkmälern mit jeweils einer kunstgeschichtlichen Führung vor Ort durch unsere Kreisheimpflegerin Dr. Margit Fuchs.

Startpunkt ist Sankt Pankratius am Gügel, wo auch die Möglichkeit zum Parken der Autos besteht. Die Führung um und in der Kirche wird 30-45 Min. dauern. Die anschließende Wanderung zur Giechburg nimmt etwa 30 Min. in Anspruch. Die Geschichte der Burg und die bestehenden Gebäudeteile werden dort näher erläutert.

Der offizielle Teil der Führung endet auf der Giechburg. Dort gibt es die Möglichkeit zur Erfrischung im Biergarten und einem gemeinsamen Rückweg zur Gügelkirche. Für Gehbehinderte ist es auch möglich, die Giechburg mit dem Auto anzufahren.

Bei regnerischem Wetter wird die Veranstaltung verschoben.

Treffpunkt: Gügel -Parkplatz

411GS1 Geschäftsstelle

Fr., 10.07.2026, 15:00-17:00 Uhr

Margit Fuchs

10,- €



Wie funktioniert Windenergie? Besichtigung des Windparks Trabelsdorfer Hof



Der Windparkbetreiber und ehemalige Kernkraftsarbeiter Roland Lösel wird uns das Genehmigungsverfahren und den Bau seines Windparks sowie ganz konkret das Arbeiten eines Windrads erläutern.

Altbürgermeister Helmut Krämer, Mitinitiator des Bürgermeisterappells "Zusammen erfolgreich erneuerbar" wird zudem aufzeigen, dass die Energiewende eine große Chance für die Kommunen im ländlichen Bereich sowie für die Bürger bietet.

Regional erzeugter Windstrom ist umweltfreundlich, nachhaltig und zum Vergleich zu allen anderen Möglichkeiten sehr kostengünstig zu erzeugen.

Der Windpark ist seit 2017 in Betrieb und versorgt umgerechnet rund 3.000 Haushalte mit erneuerbarem Strom. Die neuen Anlagen mit 166 Meter Nabenhöhe sind technisch noch besser und leistungsfähiger. Unter den Windkraftanlagen wurde eine 22 ha große Photovoltaik-Anlage und ein Umspannwerk errichtet. Außerdem ist die Errichtung eines großen Batteriespeichers für den gesamten Energiepark geplant.

Mit Bild- und Videovortrag.

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

Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

412GS1 Geschäftsstelle

Sa., 09.05.2026, 10:00-11:30 Uhr
Ohne Gebühr
Roland Lösel

412GS2 Geschäftsstelle

Sa., 20.06.2026, 10:00-11:30 Uhr
Ohne Gebühr
Roland Lösel

Führung durch den Cleantech Innovation Park in Hallstadt



Erleben Sie Innovation live! Bei einer rund einstündigen Führung durch den Cleantech Innovation Park erhalten Sie spannende Einblicke in den Entstehungsprozess, die Vision und die Zukunft des Innovationsstandorts.

Entdecken Sie neue Gebäude, Labore und Testflächen, die Unternehmen und Forschungseinrichtungen miteinander vernetzen.

Im Anschluss an die Führung steht Ihnen Peter Keller, Geschäftsführer des Cleantech Innovation Park gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

450GS01 Geschäftsstelle

Do., 05.03.2026, 17:00-18:30 Uhr



Mensch und Welt

Natur und Technik

Gewaltprävention

Ökologie und Bauen

Mobbing - nicht mit mir!

Ist es dir auch schon mal passiert, dass dich jemand blöd angequatscht hat und du nicht wusstest, wie du reagieren sollst? Wurden dir schonmal Blicke zugeworfen, die ein komisches Gefühl im Bauch auslösten?

Hier wirst du herausfinden, wo deine Stärken liegen und wie du sie nutzen kannst. Wir können Situationen besprechen, die Angst und komische Gefühle im Bauch verursachen und du wirst erfahren, wo du dir Hilfe holen kannst.

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

Infos für die Eltern:

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stifte, Getränk.

218RE1 Reckendorf

Sa., 25.04.2026, 9:00-12:00 Uhr

Jugendraum, Pfarrheim, Pfarrgasse 4, Reckendorf

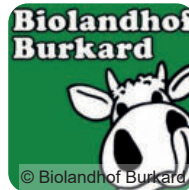
für Mädchen im Alter von 8 -12 Jahren

Andrea Polak

17,- €

Umweltbildung

Wo sind Elviras Eier versteckt?



Hühner sind neugierig. Bist du das auch? Möchtest du Hühner einmal hautnah erleben? Sie beobachten, füttern und vielleicht auch mal streicheln? Dann komm zu uns auf den Erlebnisbauernhof Burkard.

ernhof Burkard.

Wir wollen gemeinsam viele Rätsel lösen: Was fressen Hühner? Wie waschen sie sich? Wovor haben sie Angst? Und natürlich wollen wir herausfinden wo Elviras Eier versteckt sind. Findest du alle Nester auf dem Hof? Natürlich kannst du auch die Mutterkühe, Ziegen und Hunde auf unserem Erlebnisbauernhof kennenlernen.

So viel Aufregung macht hungrig, daher stärken wir uns bei einer Brotzeit mit selbstgebackenem Brot. Getränke bitte selbst mitbringen.



Es erwartet euch eine bunte Mischung aus lernen, erleben, arbeiten, kreativ sein und viel Spaß.

Für die Brotzeit wird ein kleiner Unkostenbeitrag vor Ort erhoben.

Für Erwachsene mit Kindern im Alter von 3 - 7 Jahren. Bitte Elternteil anmelden und Namen und Geburtsdatum des Kindes im Bemerksungsfeld angeben.

260GS1 Geschäftsstelle

Mo., 30.03.2026, 15:00-18:00 Uhr

Biolandhof Burkard, Biolandhof Burkard, Teichstraße 8, Grub im Steigerwald

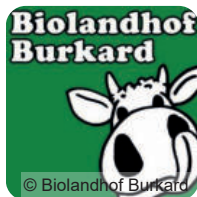
zzgl. Kosten vor Ort in bar (ca. 6-10€)

Birgit Krüger

20,60 €



Was hat die Kuh mit dem Klima zu tun?



Was hat die Kuh mit dem Klima zu tun?

Du isst gerne Joghurt, Käse, Burger oder Steaks? Du trinkst gerne Milch? Du sagst, ja, lecker? Das stammt alles von der Kuh. Du fragst dich: „Schade ich dem

Klima wenn ich Lebensmittel von der Kuh esse?“ Dann bist du hier genau richtig! Diese Frage klären wir heute zusammen! Dabei lernen wir die Mutterkuherde auf dem Biolandhof Burkard kennen. Was fressen Kühe? Wie leben sie?

Du darfst die Kühe füttern, streicheln, von der Wiese Gras holen und eine Weide erkunden. Wir sind kreativ und machen eine kleine Rallye über den Hof bei der du auch die anderen Tiere auf dem Erlebnisbauernhof Burkard kennenlernst. Dazwischen stärken wir uns bei einer Brotzeit mit selbstgebackenem Brot. Getränke bitte selbst mitbringen. Für die Brotzeit wird ein kleiner Unkostenbeitrag vor Ort erhoben.



Für Erwachsene mit Kindern im Alter von 3 - 10 Jahren. Bitte Elternteil anmelden und Namen und Geburtsdatum des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

260GS2 Geschäftsstelle

Sa., 20.06.2026, 15:00-18:00 Uhr
Biolandhof Burkard, Biolandhof Burkard, Teichstraße 8, Grub im Steigerwald
zzgl. Kosten vor Ort in bar (ca. 6-10€)
Birgit Krüger

20,60 €

Kulturtechniken

Offener Spieleabend

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

200SZ1 Scheßlitz

19 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 23.02.2026

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg jederzeit möglich; keine Anmeldung nötig, ohne Gebühr

Annette Löhlein

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Leben ohne Plastik - Wege aus der Wegwerfgesellschaft

In diesem Vortrag stellen wir die Plastik-Problematik in den größeren Rahmen der Nachhaltigkeit, präsentieren die wichtigsten Aspekte zu Plastik, und zeigen beispielhaft Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Dabei wird erkennbar, wie dringend, aber auch wie machbar, eine Änderung unseres Lebensstils ist, in dem wir mit weniger Plastik gesünder leben.

Zielgruppe: Interessierte ab 16 Jahren

Referentin: Dr. Maiken Winter, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über folgenden Anmeldelink buchbar:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/leben->



ohne-plastik-wege-aus-der-wegwerfgesell-
schaft/2574372

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

405GS10 *Online*

Di., 03.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

Jede Bürgerin, jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Interessierte und/oder betroffene Hauseigentümer, keine Vorkenntnisse erforderlich

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/wie-schutze-ich-mein-haus-gegen-extremwetterereignisse-wie-hitze-regen-und-flut/2071800>

405GS11 *Online*

Do., 12.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe

Was ist beim Eigentümerwechsel eines Hauses zu beachten? In diesem Impulsvortrag wird erläutert, wie die Übertragung von Wohnimmobilien - ob durch Erbschaft, Schenkung oder Verkauf - mit den Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) in Einklang gebracht wird.

Dabei geht es insbesondere um die energeti-

schen Pflichten, die beim Eigentümerwechsel entstehen: Welche Nachweise sind notwendig? Welche energetischen Standards müssen eingehalten werden? Was passiert, wenn das Gebäude diese nicht erfüllt? Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher
Referent: Wolfgang Kuchler, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/sanierungspflicht-bei-hauskauf-und-erbe/2572902>

405GS12 *Online*

Di., 17.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Einfache Sprache - Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich besonders an Interessierte mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau, steht aber selbstverständlich allen offen.

Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/einfache-sprache-schimmel-vermeiden-und-beseitigen-wie-heize-und-lufte-ich-richtig/2572806>

405GS13 *Online*

Di., 24.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Die Wärmepumpe - Praxistipps und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung: Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Heizsysteme möglich sind. Unter anderem wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Umweltwärme und Strom näher betrachtet.

Zusätzlicher Fokus auf folgenden Themen:

- Welche Besonderheiten gibt es bei Gaseta- genheizungen?
- Heizungserneuerung in der kleinen WEG - speziell Wärmepumpe
- Welche Förderungen sind möglich?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Haus- und Wohnungseigentümer
Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/die-warmepumpe-praxistipps-und-ein-satzzwecke/2573037>

405GS14 *Online*

Do., 26.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Energiesparen im Alltag

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchte man den Strom- und Heizenergieverbrauch im Haushalt gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Alle Interessierten

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

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

405GS15 *Online*

Do., 02.04.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Erfahren mehr über Funktionsweise und Komponenten einer PV-Anlage. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten? Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

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

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

405GS16 *Online*

Di., 14.04.2026, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen in Frage? Welche Alternativen gibt es zu Öl- und Gasheizung? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese?

In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

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

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-ab-2024-alles-rund-um-das-neue-heizungsgesetz/1965030>

405GS17 *Online*

Mo., 20.04.2026, 10:00-11:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen

Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-sanieren/665992>

405GS18 *Online*

Do., 23.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

Kleider machen Leute - aber auch viel Dreck und Ungerechtigkeit. Wie lässt sich Mode-Bewusstsein, Umweltschutz und Soziales vereinbaren? In diesem Vortrag geht es um Konsumpsychologie, fast Fashion, online-Handel, Greenwashing und Möglichkeiten, wie jeder sich gut und nachhaltig kleiden kann.

Zielgruppe: Alle Interessierten ab 16 Jahren

Referentin: Dr. Maiken Winter, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/stoff-zum-nachdenken-nachhaltigkeit-im-kleiderschrank/2575377>

405GS19 *Online*

Fr., 24.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Wärmepumpe im Altbau - So klappt es!

Die Wahl des richtigen Heizsystems ist heute auch für viele ältere Gebäude die zentrale Frage. Um für die Zukunft gerüstet zu sein, scheint die Wärmepumpe ideal, aber es stellen sich auch viele Fragen. Brauche ich nicht eine Fußbodenheizung? Muss das Haus nicht komplett gedämmt werden? Und sind die Stromkosten nicht extrem hoch? Stimmt das wirklich?

In diesem Vortrag erfahren Sie worauf Sie achten müssen, damit die Wärmepumpe auch im Altbau eine wirklich gute Alternative zur fossilen Heizung ist. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer/innen

Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/warmepumpe-im-altbau-so-klappt-es/2518959>

405GS20 *Online*

Di., 05.05.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Feuchter Keller - was tun?

Ob vom Hochwasser geschädigt, oder baulich bedingte, dauerhafte Feuchtigkeit, bzw. Probleme durch Kondensation im Sommer, der 60-minütige Vortrag erläutert die unterschiedlichen Ursachen (Lastfälle) feuchter Keller und gibt entsprechende Hinweise, was getan werden kann. Neben technischen Aspekten geht es auch um Maßnahmen zur Energieeinsparung und um das Schaffen funktionsfähiger Kellerräume. Im Anschluss beantwortet die Referentin gerne Ihre Fragen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Interessierte Hausbesitzer.

Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/feuchter-keller-was-tun/2039694>

405GS21 *Online*

Do., 07.05.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten. Wichtige Voraussetzung zum Erhalt der Förderungen werden ebenfalls aufgezeigt. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

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

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/sanierung-und-heizung-forderlandschaft-im-ueberblick/2024373>

405GS22 *Online*

Di., 12.05.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Einfache Sprache: Energie sparen im Alltag - Tipps und Tricks

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher/innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gern senken. Erfahren Sie, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich besonders an Interessierte mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau, steht aber selbstverständlich allen offen.

Referent: Jutta Rose, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/einfache-sprache-energie-sparen-im-alltag-tipps-und-tricks/2572971>

405GS23 *Online*

Mi., 13.05.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Energetische Sanierung der Gebäudehülle - Vom Keller bis zum Dach

Die Räume im Dachgeschoss sind im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt? Die Außenwand schimmelt und die Fenster sind in der kalten Jahreszeit eiskalt und beschlagen? Im Rahmen des Vortrags wird auf die energetische Sanierung der Fassade, des Daches und der Decken eingegangen. Es wird aufgezeigt, welche Dämmstoffe eingesetzt werden können und wie die Sanierung gefördert werden kann. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

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

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/energetische-sanierung-der-gebäudehülle-vom-keller-bis-zum-dach/2572950>

405GS24 *Online*

Di., 19.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr



Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Mieter/innen und Eigentümer/innen

Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/ihre-heizkostenabrechnungen-verstehen-und-pruefen/2024388>

405GS25 *Online*

Fr., 22.05.2026, 12:30-13:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

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

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

Zielgruppe: Mieter/innen und Eigentümer/innen

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

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

405GS26 *Online*

Do., 28.05.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr





Kühlen mit der Wärmepumpe

Die moderne Technik einer Wärmepumpe kann mit der Option „Kühlfunktion“ auch zum kühlen eines Gebäudes genutzt werden. Die Funktion und welche Voraussetzungen dafür notwendig sind werden besprochen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Zielgruppe: Bauherr/innen und Gebäudesanierer/innen

Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/kuhlen-mit-der-warmepumpe/2071788>

405GS27 *Online*

Mo., 01.06.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Kühler wohnen - aber wie? Außenrollo? Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage? Welche Maßnahmen sind am effizientesten, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom?

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

Zielgruppe: Alle Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

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

405GS28 *Online*

Do., 16.07.2026, 19:00-20:00 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Beruf und Karriere





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



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

Online-Kurse im Xpert Business-Lern-Netz:

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

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

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

Prüfung

Auf Wunsch kann gegen Gebühr eine Prüfung abgelegt werden.

Beratung und Information

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



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

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

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Gepriifte Fachkraft (XII)			Buchhalter/in (XII)			Manager/in (XII) 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			•		•		•	•	•
Personalwirtschaft		•			•		•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•			•		•	•	•
Controlling		•			•		•	•	•
Betriebliche Steuerpraxis			•					•	•
Lohn und Gehalt (1)				•				•	•
Lohn und Gehalt (2)				•				•	•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•				•	•
Personalwirtschaft						•			•
Personale Kompetenzraum						•			•
Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirkraum vorfragen									

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



EDV

Office-Anwendungen

Office allgemein

Microsoft Copilot in der Produktivitätscloud - Native KI für Vorhaben und intelligente Arbeitsabläufe

Der Microsoft Copilot definiert die Arbeit in der Produktivitätscloud MS 365 neu. Die KI-Unterstützung für Anwendungen wie Word, Excel und Teams ermöglicht einen ganzheitlichen Ansatz zur Steigerung der Arbeitsproduktivität. Die native KI-Lösung von Microsoft formuliert Texte, analysiert Daten und vieles mehr.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS30 *Online*

Sa., 09.04.2016, 15:30-17:00 Uhr
Online-Seminar

21,- €

KI-Assistenzen für den Büroalltag AI Facts - Digitale Organisations- und Schreibhilfen

KI-Assistenzen etablieren sich als effektive Werkzeuge zur Unterstützung im Büroalltag. Sie können Routineaufgaben wie die automatische Gliederung von Dokumenten, das Formulieren von E-Mails oder die Zusammenfassung von Besprechungen übernehmen. Diese intelligenten Helfer sind darauf ausgelegt, Arbeitsabläufe zu optimieren und manuelle Schritte zu reduzieren.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS35 *Online*

Do., 05.03.2026, 20:00-21:30 Uhr
Online-Seminar

21,- €

KI-Agents & Deep Research Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS36 *Online*

Di., 07.04.2026, 15:30-17:00 Uhr
Online-Seminar

21,- €

Tabellenkalkulation

Microsoft Excel 2016 - Grundkurs für den Einstieg

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

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

Grundlagenkurs für Personen ohne Vorkenntnisse.

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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



von Vorteil.

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

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

400GS52 Geschäftsstelle

3 x dienstags ab 14.04.2026 jeweils 17:00-18:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

25,- €

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

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

400GS51 Geschäftsstelle

3 x dienstags ab 10.03.2026 jeweils 17:00-18:30 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

25,- €

Textverarbeitung

Microsoft Word 2016 - Grundkurs für den Einstieg

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

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

Grundlagenkurs für Personen ohne Vorkenntnisse.

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

Internet

KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

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

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

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

401GS16 *Online*

Mi., 22.04.2026, 18:00-20:30 Uhr

Online-Workshop

25,- €



vhs.online: SEO-Grundlagen: Sichtbar in KI-Antworten - Einsteigerkurs

Worum geht es? Sie verstehen, wie Antworten von ChatGPT und ähnlichen Systemen entstehen und welche Signale die Sichtbarkeit eigener Inhalte erhöhen. Ziel ist ein sicherer Einstieg und pragmatische erste Maßnahmen. Agenda •Teil 1 - Wie KI-Antworten entstehen Quellen, Entitäten, Vertrauenssignale. Unterschied SEO vs. GEO. •Teil 2 - Inhalte richtig vorbereiten Klare Struktur. Verständliche Überschriften. Kurzantworten und FAQs. •Teil 3 - Autorität signalisieren Konsistenz in Profilen. Aktualität. Rezensionen. Presse- und Fachbezüge. •Teil 4 - Erste Maßnahmen Quick Wins: Kleine Schritte mit großer Wirkung. •Q&A - ca. 60 Minuten Fragen aus dem Alltag der Teilnehmenden. Bitte bringen Sie konkrete Fragestellungen, Beispiele oder Probleme mit. Zielgruppe Einsteiger aus kleinen Unternehmen, Vereinen und Selbstständige. Voraussetzungen Allgemeine PC-Kenntnisse. Keine Vorerfahrung mit KI-Tools erforderlich. Bitte mitbringen Beispielt Themen oder kursrelevante Fragen sind willkommen. Format und Arbeitsweise Zwei Stunden kompakter Frontalunterricht mit anschaulichen Beispielen. Danach strukturierte Q&A-Runde mit gemeinsamer Einordnung. Das nehmen Sie mit •Ein klares Verständnis, was KI-Systeme verwerten •Eine kurze Maßnahmenliste für mehr Sichtbarkeit •Leitlinien, um Risiken und Hype sauber zu trennen

Dozent: Bastian Huber

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS01 *Online*

Sa., 13.06.2026, 13:00-16:00 Uhr
Online-Seminar

29,- €

vhs.online: Entitäten & Schema.org für mehr KI-Sichtbarkeit

Worum geht es? Sie lernen, Inhalte eindeutig zu benennen, zu verknüpfen und mit strukturierten Daten auszuzeichnen, damit Suchmaschinen und KI-Systeme sie besser verwerten. Agenda •Entitäten verstehen Was eine Entität ist und wie Sie Ihr Unternehmen eindeutig kennzeichnen, damit Suche und KI es nicht verwechseln. •Schema.org in der Praxis Relevante Typen und Eigenschaften für Unternehmen, Personen und Angebote. •Konsistenz und Verknüpfung Identität claimen und belegen: zentrale Darstellung auf der eigenen Website mit sauber verknüpften Profilen und hinterlegten Belegen. •Qualität statt Masse Wirksame Markups gezielt einsetzen und Irrelevantes weglassen. •Q&A Fragen aus der Praxis der Teilnehmenden. Zielgruppe Personen mit grundlegender Erfahrung in Web-Inhalten oder SEO, die ihre KI-Sichtbarkeit gezielt ausbauen möchten (Unternehmensverantwortliche, Redaktion, Marketing). Voraussetzungen Grundverständnis, wie Web-Inhalte aufgebaut sind (Title, H1-H3, interne Links). Vorwissen zu Suche/KI-Antworten ist hilfreich, aber nicht erforderlich. Keine Programmierkenntnisse nötig. Bitte mitbringen Kein Material erforderlich. Die Präsentation wird im Anschluss bereitgestellt. Beispielt Themen oder kursrelevante Fragen sind willkommen. Format und Arbeitsweise Fokussierter Input mit Beispielen. Danach vertiefende Q&A-Runde. Das nehmen Sie mit •Sie stellen die eigene Identität zentral dar und stützen sie mit offiziellen Profilen und Belegen. •Sie wählen passende Schema.org-Typen und setzen sie korrekt an den richtigen Stellen ein. •Sie halten Entitäten konsistent und priorisieren Markups nach Wirkung statt Masse.

Dozent: Bastian Huber

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS02 *Online*

Fr., 26.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

15,- €



Künstliche Intelligenz für „Newbies“ AI Facts - Basiswissen zur praktischen Anwendung von KI

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Werkzeug, das sich in der Praxis anwenden lässt, um alltägliche und berufliche Aufgaben effizienter zu gestalten. Dieser Online-Kurs konzentriert sich auf die direkte Nutzung führender KI-Tools. Der Fokus liegt auf dem Verständnis praxisorientierter Einsatzmöglichkeiten der zugrundeliegenden Technologien.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS32 *Online*

Mo., 02.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

21,- €

Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co. AI Facts - Einfache Prompting-Techniken für Chatbots

ChatGPT & Co. sind vielseitige Werkzeuge. Dieser Online-Kurs führt in einfache, aber wirkungsvolle Prompting-Techniken ein. Diese ermöglichen es, klare, nützliche und kreative Ergebnisse zu erzielen. Denn nur über präzise Anweisungen lässt sich das volle Potenzial von Chatbots erschließen.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS33 *Online*

Di., 03.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

21,- €

Gemini als multimodales Medium AI Facts - KI-Technologie und Chatbot von Google

Gemini repräsentiert eine neue Generation von KI, die in der Lage ist, verschiedene Arten von Informationen gleichzeitig zu verarbeiten und zu verstehen. Diese von Google entwickelte Technologie kann Text, Bilder, Code und weitere Datentypen miteinander in Beziehung setzen, um komplexere Anfragen zu bearbeiten.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS34 *Online*

Mi., 04.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

Online-Seminar

21,- €

KI-Tools als Produktivitätsbooster - Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

Mit der offiziellen Veröffentlichung von ChatGPT Ende November 2022 erlangte die sogenannte generative Künstliche Intelligenz (KI) weltweite Aufmerksamkeit. Durch gezielte Eingabeaufforderungen (Prompts) eröffnet diese eine Kommunikation in natürlicher Sprache (Natural Language Processing bzw. NLP). Ihre derzeitigen Fähigkeiten umfassen besonders das Erstellen, Auswerten oder Zusammenfassen von Daten.

Dozent: Thorsten Bradt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS37 *Online*

Fr., 10.04.2026, 9:00-10:00 Uhr

Online-Seminar

21,- €



ZOOM Videokonferenzen

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

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

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

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

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

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

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

400GS50 Geschäftsstelle

Di., 03.03.2026, 17:00-19:00 Uhr

Online-Seminar

Anna-Maria Folger

10,- €

Multimedia

Fotografie/Bildbearbeitung/ Grafik

vhs.online: Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz - Topaz Photo

Immer mehr Fotografen nutzen die höhere Empfindlichkeit der neuen digitalen Kameras

voll aus. So können auch in extremen Lichtsituationen noch Bilder gemacht werden, die früher nahezu unmöglich waren. Viele modernen Kameras haben auch eine hervorragende Rauschreduzierung bei solchen Aufnahmen und trotzdem bleibt ein digitales Rauschen bei Bildern, die mit hoher ISO-Einstellung gemacht worden sind, nicht aus. Hier hilft Topaz Photo. Mit künstlicher Intelligenz reduziert es auf einfachste Art und Weise das Rauschen in einem Bild. Eine andere Funktion, die viele Fotografen nutzen, ist das Schärfen von Bildern. Topaz „PhotoAI“ hilft auch hier weiter. Durch die eingebaute Künstliche Intelligenz wird jedes Bild ohne großen Aufwand perfekt geschärft. Und Photo kann noch mehr: Gesichter werden automatisch erkannt und verbessert. Der Online Kurs zeigt die Möglichkeiten von PhotoAI und gibt Tipps, wie die beiden Tools am besten zu gebrauchen sind.

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS23 *Online*

Mi., 04.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar

15,- €

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

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

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS24 *Online*

Do., 16.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

Online-Seminar

15,- €



vhs.online: Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und viele Hoffnungen und Befürchtungen werden damit verbunden. Adobe Photoshop besitzt schon seit einigen Versionen Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Neben der Motiverkennung, Neuronalen Filtern und anderen Funktionen bietet die Funktion "Generative Füllung" die Möglichkeit Bildteile durch Künstliche Intelligenz errechnen zu lassen. Dabei ist auch eine textuelle Beschreibung des gewünschten Bildes möglich. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI-Funktionen eingesetzt werden können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind.

Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS25 *Online*

Mi., 29.04.2026, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar

15,- €

vhs.online: Fotos wiederfinden mit KI: So funktioniert Excire Search und Excire Foto

Wer begeistert und viel fotografiert, der kommt irgendwann in die Situation, dass er Bilder aus Tausenden von Aufnahmen wiederfinden muss. Eine Vergabe von Stichwörtern ist dafür das geeignete Mittel. Nur die Vergabe von Stichwörtern ist nicht jedermanns Sache und natürlich auch etwas Arbeit. Hier kann das Programm Excire Foto bzw. das Lightroom-Plugin Excire Search helfen. Mit Künstlicher Intelligenz werden die Motive automatisch erkannt und die entsprechenden Stichwörter an die Bilder geschrieben. Was die Excire Software alles kann, zeigt dieser Kurs in Theorie und Praxis.

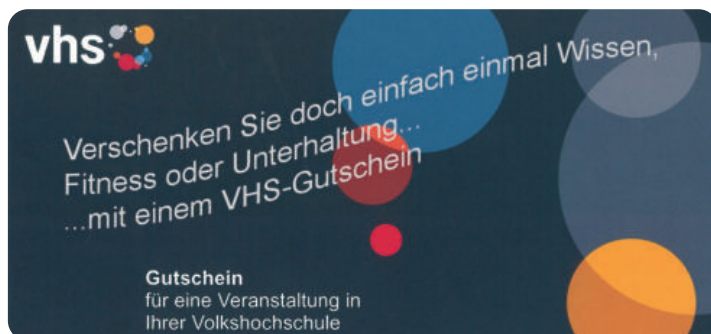
Dozent: Stefan Sporrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS26 *Online*

Do., 30.04.2026, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar

15,- €





Berufliche Fachthemen

Buchführung

Finanzbuchführung 1 - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS01 *Online*

13 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 10.03.2026
Online-Seminar

375,- €

Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS02 *Online*

12 x montags, 10 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 09.03.2026
Online-Seminar

345,- €

Finanzbuchführung DATEV - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS03 *Online*

12 x dienstags, 4 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 10.03.2026
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, 9 x donnerstags, jeweils
18:03-20:30 Uhr
Di., 16.06.2026, 18:30-20:30 Uhr
ab 10.03.2026
Online-Seminar

317,- €



Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS06 *Online*

11 x montags, 9 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 09.03.2026
Online-Seminar

317,- €

Controlling - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS07 *Online*

11 x montags, 9 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 09.03.2026
Online-Seminar

317,- €

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS08 *Online*

12 x montags, 10 x mittwochs, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 09.03.2026
Online-Seminar

303,- €

Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS09 *Online*

13 x dienstags, 11 x donnerstags, jeweils
18:30-20:30 Uhr
ab 10.03.2026
Online-Seminar

375,- €



Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS10 *Online*

12 x montags, 10 x mittwochs, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 09.03.2026

Online-Seminar

345,- €

Lohn und Gehalt DATEV - Xpert Business Webinar

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

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

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

403GS11 *Online*

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

ab 10.03.2026

Online-Seminar

275,- €

Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Keine

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

403GS12 *Online*

11 x montags, 9 x mittwochs, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 09.03.2026

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 montags, 5 x mittwochs, jeweils 18:30-20:30 Uhr

ab 09.03.2026

Online-Seminar

199,- €

Sprachen





Sprachen

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

Niveaustufen

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

B1

A2

A1

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

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

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

Anfänger*innen

Anfänger*innen

Mittelstufe



C2

C1

B2

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

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

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

Mittelstufe

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene



Englisch



vhs.online: Read, Speak, Connect - Exploring English Through Stories (minimum B1 level) - Short Stories - Olly Richards

Do you enjoy a good story? Across the three parts, we'll read and discuss a mix of short stories, timeless mysteries, and contemporary fiction. Every session combines guided reading, vocabulary building, and lively conversation in small groups. You'll practise expressing opinions, sharing interpretations, and building natural communication skills - all while enjoying authentic storytelling in English. This course is perfect for adult learners (min. B1 level) who want to:

Speak English more fluently and confidently
Learn new vocabulary and expressions in context

improve reading comprehension through engaging texts

Explore culture, ideas, and human experiences - not just grammar!

Part 1: "Secrets and Deductions" Discover how much meaning can be packed into a few pages. Each week we'll read and discuss one short story from this lively collection, exploring characters, choices, and everyday surprises. Along the way, you'll learn natural vocabulary, expressions and idioms you can use straight away in conversation.

Book: Short Stories - Olly Richards <https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1054489090>

Dozentin: Katharine Bryan

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS29 *Online*

5 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 25.02.2026
Online-Seminar

50,- €

Improve your English

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

711BI1 Bischberg

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 02.03.2026
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau B1
Brid Montgomery

75,- €

Englisch

711BU1 Burgebrach

15 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 23.02.2026
Klassenzimmer, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
für Wiedereinsteiger*innen - Niveau A1 - Einstieg jederzeit möglich
Helen Bulluck

75,- €

Englisch auffrischen

711LT1 Lauter

11 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 25.02.2026
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Fairway new A2
Raffaella Schönlein

55,- €

Englisch für Anfänger

711LT2 Lauter

11 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 24.02.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
3. Fortsetzung
Raffaella Schönlein

55,- €



English Conversation

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial in der englischen Sprache und gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit beim Sprechen! Ganz gleich, ob Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten im Alltag oder auf Reisen verbessern möchten - dieser Kurs vermittelt Ihnen die Werkzeuge und Techniken, um Hemmungen abzubauen und Ihre Sprachbarrieren zu überwinden. „Speak Up“ - entdecken Sie, was Sie wirklich erreichen können!

Der Kurs orientiert sich am Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

711LD1 Litzendorf

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 18.03.2026

Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Julian Simon Dicker

35,- €

Französisch



Französisch - Fit für den Urlaub

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

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

721BR1 Breitengüßbach

12 x donnerstags, 19:15-20:45 Uhr
ab 05.03.2026

♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei,
Verbandsschule Breitengüßbach,

Schulstr. 12, Breitengüßbach
Jessica Ruff-Dupé

60,- €

Französisch - Flusion Methode

Die Sprachmethode FLUSION bietet ein innovatives, qualitativ hochwertiges Programm an, das sich von anderen pädagogischen Ansätzen abhebt. FLUSION ist die einzige Sprachmethode, die sich den Anfängen widmet.

Der Anfängerkurs ist lebendig, attraktiv und kurzweilig weil die Kursteilnehmer*innen ganz anders an die französische Sprache herangeführt werden. Der Kurs findet in französischer Sprache statt, da Flusion sehr großen Wert auf das Trainieren des Hörverstehens legt. Dadurch findet von Anfang an eine Sensibilisierung für die Eigenarten der französischen Sprache statt.

721GU Gundelsheim

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 25.02.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
für Anfänger A1
Pascal Clément

50,- €

Italienisch



Italienisch

731BU1 Burgebrach

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.02.2026

Klassenzimmer, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach

Niveau B1/B2 - Lehrbuch: Con piacere nuovo
B1/B2 - Einstieg jederzeit möglich
Tanja Reichert

75,- €



Sprachen

731PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 23.02.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12,
Pettstadt
Tanja Reichert **75,- €**

731ZA1 Zapfendorf

13 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 15.04.2026
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schul-
straße 7, Zapfendorf
A2; 10. Fortsetzung; für Anfänger*innen und
Wiedereinsteiger*innen; Niveau A2 - Lehrbuch:
Allegro nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch
Cristina Lebert **65,- €**

731ZA2 Zapfendorf

12 x mittwochs, 17:15-18:45 Uhr
ab 15.04.2026
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schul-
straße 7, Zapfendorf
A1; für Anfänger*innen; 2. Fortsetzung
Cristina Lebert **60,- €**

Italienisch - Crashkurs Urlaub

731PE2 Pettstadt

15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 23.02.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12,
Pettstadt
1. Fortsetzung, Fokus mündliche Sprache A1
Tanja Reichert **75,- €**

Spanisch



Spanisch

741BU1 Burgebrach

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

ab 25.02.2026

Klassenzimmer, Mittelschule, Grasmannsdor-
fer Str. 3, Burgebrach
Niveau A2 - Lehrbuch: Caminos hoy A2 - Ein-
stieg jederzeit möglich
Tanja Reichert **75,- €**

741ME1 Memmelsdorf

5 x samstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 28.02.2026
Weiterführung vom Vorsemester; Online-Kurs;
Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1"
Claudia Inés Calzada Lozano **25,- €**

741PE2 Pettstadt

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 24.02.2026
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12,
Pettstadt
Tanja Reichert **75,- €**

Andere Fremdsprachen



Chinesisch

Im Kurs werden die Grundlagen der chinesi-
schen Sprache vermittelt. Die Teilnehmenden
erlernen die korrekte Aussprache (Pinyin), ein-
fache Gesprächssituationen und den Aufbau
chinesischer Schriftzeichen. Darüber hinaus
werden kulturelle Aspekte in den Unterricht in-
tegriert, um ein tieferes Verständnis für die
Sprache sowie für die damit verbundene
Denkweise und Kultur zu fördern.

751BR1 Breitengüßbach

15 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 05.03.2026
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbands-
schule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breiten-
güßbach
Yanhong Sha **75,- €**

Gesundheit und Fitness





Gesundheit und Fitness

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

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.

121BI1 Bischberg

12 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 25.02.2026
Turnraum, Kindergarten St. Markus, Schulstr. 14, Bischberg
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Kriszta Henning

60,- €

121BN2 Baunach

12 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 11.02.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
Kurs 2; - ausgebucht -
Saskia Viering

60,- €

121BN3 Baunach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 18.02.2026
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach - ausgebucht -
Malwine Besch

75,- €

121BN4 Baunach

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach -ausgebucht-
Vera Manig

75,- €

121BN5 Baunach

12 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 13.02.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
- ausgebucht -
Waltraud Strauß

60,- €

121BN6 Baunach

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 24.02.2026
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Recken-
neusig, Berggasse, Baunach
- ausgebucht -
Malwine Besch

75,- €

121BU1 Burgebrach

13 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 10.03.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
Kurs 1 - Sanftes Yoga für jede/n - inkl. Miete -
ausgebucht -
Dr. Sita Narayan-Schürger

68,50 €

121BU2 Burgebrach

15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 18.02.2026
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2; für Fortgeschrittene
Karin Zier

75,- €

121BU3 Burgebrach

13 x montags, 16:30-18:00 Uhr
ab 09.03.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
- ausgebucht - Mittelstufe -
Dr. Sita Narayan-Schürger

68,50 €

121DR1 Drosendorf

10 x montags, 17:30-18:45 Uhr
ab 02.03.2026
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger*innen -
ausgebucht -
Anna Then

42,50 €

121DR2 Drosendorf

10 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 23.02.2026
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf



für "frühe Vögel"

Andrea Grasser

50,- €

121DR5 Drosendorf

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

ab 24.02.2026

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig

15, Memmelsdorf-Drosendorf

„Sandmännchen Yoga“ für Erwachsene allen Alters

Andrea Grasser

25,50 €

121FR1 Frensdorf

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

ab 03.03.2026

St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf

Kurs 1 - für Fortgeschrittene - Ashtanga-Yoga (nach AYI, Ronald Steiner)

Anna Then

71,75 €

121FR2 Frensdorf

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

ab 03.03.2026

St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf

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

Anna Then

71,75 €

121GE1X Geisfeld

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

ab 26.02.2026

Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld

Birgit Weinmann

75,- €

121GS4 *Online*

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

ab 03.03.2026

Online-Kurs; Live Termine über VHS-Cloud

Birgit Weinmann

75,- €

121HE1 Heiligenstadt

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

ab 26.02.2026

Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenst.

Claudia Deason

50,- €

121HE11 Heiligenstadt

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

ab 11.06.2026

Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Claudia Deason

25,- €

121HE2 Heiligenstadt

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

ab 24.02.2026

Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Sonja Deason

50,- €

121HE21 Heiligenstadt

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

ab 19.05.2026

Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt

Sonja Deason

50,- €

121KE1 Kempten

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

ab 23.02.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kempten

- ausgebucht -

Susanne Goth

75,- €

121KE2 Kempten

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

ab 26.02.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kempten

- ausgebucht -

Swetlana Artes

60,- €

121KE3 Kempten

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

ab 24.02.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kempten

- ausgebucht -

Petra Huber

75,- €



Gesundheit und Fitness

121KE4 Kemmern

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

ab 24.02.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

- ausgebucht -

Petra Huber

75,- €

121LD1 Litzendorf

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

ab 25.02.2026

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

Kurs 1; -ausgebucht-

Susanne Goth

75,- €

121LD2 Litzendorf

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

ab 25.02.2026

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

Kurs 2

Susanne Goth

75,- €

121LD3 Litzendorf

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

ab 23.02.2026

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

Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen

Ella Förtsch

50,- €

121LT1 Lauter

Mi.-Do. jeweils 19:15-20:45 Uhr

ab 26.02.2025

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Harmonie, Gesundheit, Entspannung

Waltraud Strauß

50,- €

121ME1 Memmelsdorf

12 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr

ab 26.02.2026

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

Kurs 1; Körperhaltung, Atemtechnik, Ausstrahlung

Ella Förtsch

40,80 €

121ME7 Memmelsdorf

10 x freitags, 8:30-10:00 Uhr

ab 27.02.2026

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

Rücken- und Fasziyoga - ausgebucht - Ingeborg Moritz

50,- €

121MU1 Mühlendorf

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

ab 02.03.2026

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf

Kurs 1; -ausgebucht-

Birgit Weinmann

75,- €

121MU2 Mühlendorf

15 x montags, 19:35-21:05 Uhr

ab 02.03.2026

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf

Kurs 2; -ausgebucht-

Birgit Weinmann

75,- €

121PE2 Pettstadt

13 x mittwochs, 18:30-19:45 Uhr

ab 11.03.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Jana Dietrich

55,25 €

121PE3 Pettstadt

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

ab 11.03.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Jana Dietrich

55,25 €

121PE5 Pettstadt

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

ab 26.02.2026

Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Nina-Maria Stumpf

51,- €

121PE6 Pettstadt

15 x donnerstags, 17:40-18:40 Uhr

ab 26.02.2026

Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Nina-Maria Stumpf

51,- €

121RA1 Rattelsdorf

15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr

ab 24.02.2026

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

Kurs 1

Christine Eichelsdörfer

75,- €



121RA2 Rattelsdorf

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 25.02.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

121RA4 Rattelsdorf

15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.02.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

121SC1X Staffelbach

13 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 02.03.2026
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffel-
bach
- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger*innen
und Wiedereinsteiger*innen
Simone Horn **65,- €**

121SD1 Strullendorf

15 x mittwochs, 8:15-9:45 Uhr
ab 25.02.2026
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9,
Strullendorf-Amlingstadt
- ausgebucht -
Ingeborg Moritz **75,- €**

121SS1 Seußling

17 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.
27, Altendorf-Seußling
Mittelstufe
Désirée Dümmel **57,80 €**

121ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 24.02.2026
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
für Anfänger*innen
Natascha Höpfner **52,20 €**

121SZ1 Scheßlitz

12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 25.02.2026
Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmauer,
Häfnermarkt 1, Scheßlitz
Kurs 1 - ausgebucht -
Ursula Rau **70,- €**

121SZ2 Scheßlitz

12 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.02.2026
Turnraum, Kindergarten - Eingang Stadtmauer,
Häfnermarkt 1, Scheßlitz
Sanftes Yoga
Ursula Rau **50,80 €**

121TG2 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 26.02.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Elfriede Wacker **75,- €**

121TG3 Tütschengereuth

15 x donnerstags, 18:10-19:40 Uhr
ab 26.02.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1,
Bischberg-Tütschengereuth
Elfriede Wacker **75,- €**

121TR1 Trabelsdorf

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 25.02.2026
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr.
13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle: 09549/7768
Sabine von Wolffersdorff **50,- €**

121TR3 Trabelsdorf

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 24.02.2026
Alte Schule Kolmsdorf, Alte Str. 8, Walsdorf-
Kolmsdorf
Anmeldung über die Außenstelle Fr. Beschle:
09549/7256
Karin Zier **75,- €**

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



121UN1 Unterhaid

13 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 02.03.2026

Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Unterhaid
- ausgebucht - Anmeldung auf Warteliste:
09503/5382
Simone Horn

65,- €

121ZA1 Zapfendorf

15 x montags, 18:15-19:30 Uhr
ab 23.02.2026

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

62,50 €

Tao Yoga

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

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

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

121BR1 Breitengüßbach

8 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 27.02.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach
Körperhaltung & Flexibilität
Rike Landgraf

27,20 €

121BR2 Breitengüßbach

8 x montags, 18:30-19:45 Uhr
ab 23.02.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach
Körperhaltung & Flexibilität
Rike Landgraf

34,- €

121RE1 Reckendorf

5 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.02.2026

Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Rike Landgraf

17,- €

Tao Yoga Energieübungen

Stress, Anspannung und die ständige Reizüberflutung des Alltags kosten uns oft viel Energie und wir können kaum abschalten.

In diesem Kurs lernen wir, durch gezielte Übungen den Vagusnerv zu stimulieren - den wichtigsten Entspannungsnerv des Körpers und ein zentraler Schlüssel für Stressabbau und die Regulation unseres Nervensystems.

Tao Energieübungen unterstützen dabei, angestaute Energie loszulassen und zu verwandeln. In fünf Einheiten erhalten Sie einen Einblick in die Funktionsweise des Nervensystems und erlernen praktische Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Finden Sie so zurück zu mehr Gelassenheit und Vitalität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, ggf. Sitzkissen.

121BR3 Breitengüßbach

5 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.02.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach
Stressmanagement & innere Balance durch Vagusnerv-Aktivierung
Rike Landgraf

17,- €

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

13 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 04.03.2026

Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach



für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen - ausgebucht -
Dr. Sita Narayan-Schürger

65,- €

Sanftes Yoga

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

121BU5 Burgebrach

15 x donnerstags, 9:30-11:00 Uhr
ab 26.02.2026

Bürgersaal, Bürgerhaus, Hauptstr. 11a, Burgebrach

Karin Diewel

75,- €

Yoga für Kinder

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

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

121DR3 Drosendorf

10 x samstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 28.02.2026

Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
ab Vorschulalter bis 4. Klasse; inkl. 2,-€ Materialkosten

Andrea Grasser

36,- €

Yin-Yoga

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

Bitte Matte, eine Decke, Kissen und Socken mitbringen!

121GU1 Gundelsheim

13 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 25.02.2026

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

Jasmin Bauer

65,- €

Hatha-Yoga

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

B.K.S. Iyengar

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

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

121HA1 Hallstadt

13 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 03.03.2026

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

-ausgebucht -
Simone Horn

65,- €



121HA2 Hallstadt

13 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 03.03.2026
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Simone Horn **75,- €**

121MK1 Melkendorf

15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 24.02.2026
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
kendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Melanie Behr **75,- €**

121TF1 Tiefenellern

15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 23.02.2026
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
- ausgebucht -
Melanie Behr **75,- €**

121TF2 Tiefenellern

15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 23.02.2026
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
- ausgebucht -
Melanie Behr **75,- €**

Yoga auf dem Stuhl

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

121HA3 Hallstadt

13 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr
ab 03.03.2026
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Für Senioren sowie Menschen mit Bewe-
gungseinschränkungen
Simone Horn **65,- €**

121LD4 Litzendorf

10 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.02.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsd.
Ella Förtsch **34,- €**

Yoga für Ältere

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

Bitte zum Kurs mitbringen falls schon vorhan-
den: Rutschfeste Matte, Yogaklötze.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst
e.V.

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

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

121HE3 Heiligenstadt

13 x donnerstags, 10:30-12:00 Uhr
ab 05.03.2026
MGZ Heiligenstadt, Malteser Gesundheitszen-
trum Heiligenstadt, Marktplatz 21, Heiligen-
stadt
Für Senioren sowie Menschen mit Bewe-
gungseinschränkungen - Anmeldung und Be-
zahlung bar vor Ort
Simone Horn



Malteser

...weil Nähe zählt.

Yoga für Jeden

121LT2 Lauter

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 25.02.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Waltraud Strauß **50,- €**

Yoga für Eltern und Kinder

Bitte mitbringen: Yogamatte

121LD5 Litzendorf

10 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 23.02.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Scham-
melsdorf, Grubfeld 2, Litzend.-Schammelsdorf
Bitte Elternteil anmelden und Name des Kin-
des im Bermerkungsfeld vermerken
Ella Förtsch **34,- €**



Yogalates

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

121ME5 Memmelsdorf

10 x montags, 10:10-11:10 Uhr
ab 02.03.2026

VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelndorfer Str. 1,
Memmelsdorf
Margit Lang **34,- €**

Yoga für die Gesundheit

Bitte mitbringen: Yogamatte.

121ME9 Memmelsdorf

14 x dienstags, 19:15-20:30 Uhr
ab 03.03.2026

Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelndorfer
Str. 13, Memmelsdorf
Albena Sarafski **59,50 €**

Hatha Flow Yoga für Fortgeschrittene

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

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

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

121PR1 Priesendorf

14 x dienstags, 17:55-19:25 Uhr
ab 24.02.2026

Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Kriszta Henning **70,- €**

Klassisches Hatha Yoga

In diesem Kurs steht das längere Halten der Asanas im Mittelpunkt. Durch bewusstes Verweilen in den Positionen intensivieren wir die Körperwahrnehmung und fördern die innere

Ruhe. Außerdem wird die Muskulatur gestärkt und Faszien gezielt gedehnt - besonders wichtig bei verkürzter Muskulatur, wie sie etwa durch langes Sitzen entsteht. Die Dehnung verbessert die Beweglichkeit, beugt Haltungsschäden vor und trägt dazu bei, körperliche und mentale Spannungen zu lösen. So entsteht ein neues Körpergefühl und mehr innere Balance. Durch geführte Meditation und Atemübungen gewinnen wir mentale Stärke und lassen den Alltagsstress hinter uns.

Der Kurs setzt Basis Yoga-Kenntnisse voraus.

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

121PR2 Priesendorf

14 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 24.02.2026

Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Kriszta Henning **70,- €**

Vinyasa Yoga - Poweryoga

121SZ4 Scheßlitz

10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 24.02.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz
- ausgebucht -
Gabi Fehre-Stolz **50,- €**

**Eintrittskosten
werden, sofern
nichts anderes
angegeben ist,
separat erhoben**



Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

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

121TU1 Trunstadt

17 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr
ab 26.02.2026
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt
Teilnahme evtl. auf Anfrage Außenstelle:
09503 / 1524
Alla Kogler

85,- €

121TU2 Trunstadt

15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 24.02.2026
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt
Teilnahme evtl. auf Anfrage Außenstelle:
09503 / 1524
Alla Kogler

75,- €

Yoga und Yoga Nidra

121TG1 Tütschengereuth

15 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 24.02.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann

75,- €

121TG7 Tütschengereuth

15 x dienstags, 10:45-12:15 Uhr
ab 24.02.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann

85,- €

Yoga für Männer

121TG5 Tütschengereuth

10 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 23.02.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Markus Weiss

42,50 €

121TG6 Tütschengereuth

10 x montags, 19:30-20:45 Uhr
ab 23.02.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Markus Weiss

42,50 €

Yoga für den Rücken

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.

121ZA2 Zapfendorf

15 x montags, 19:45-21:00 Uhr
ab 23.02.2026
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
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.

120AM1 Amlingstadt

12 x mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
ab 04.02.2026
Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rita Rauschenbach

60,- €



120BR1 Breitengüßbach

15 x dienstags, 18:45-20:00 Uhr
ab 24.02.2026

Zimmer 1. Stock, Bürgerhaus, Zentrum 2, Breitengüßbach

Johann Endres

63,75 €

120BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 26.02.2026

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach

Kurs 1

Anneliese Denzler

51,- €

120BU2 Burgebrach

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.02.2026

Bürgersaal, Bürgerhaus, Hauptstr. 11a, Burgebrach

Anmeldung nur über die Außenstelle Doris Neugebauer 09546 / 5228

Anneliese Denzler

51,- €

120LD1 Litzendorf

15 x dienstags, 1:05-9:30 Uhr
ab 24.02.2026

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

Kurs 1; -ausgebucht-

Johann Endres

63,75 €

120LD2 Litzendorf

15 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr
ab 24.02.2026

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

Kurs 2

Johann Endres

63,75 €

120LD3 Litzendorf

15 x mittwochs, 18:40-19:55 Uhr
ab 25.02.2026

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

Kurs 3

Johann Endres

63,75 €

120ME1 Memmelsdorf

10 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr
ab 25.02.2026

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 25.02.2026

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 €

120RE1 Reckendorf

5 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 24.02.2026

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

Rike Landgraf

17,- €

120SA1 Sassanfahrt

12 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 03.02.2025

Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Röbersdorf

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach

60,- €

120SA2 Sassanfahrt

12 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr
ab 04.02.2026

Bürgerhaus Alte Schule, Sassanfahrter Hauptstr. 35, Hirschaid-Sassanfahrt

- ausgebucht -

Rita Rauschenbach

60,- €



Gesundheit und Fitness

120ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
ab 25.02.2026

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Ingeborg Denzler

53,60 €

Qi Gong & TCM

120RH1 Rothensand

15 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 23.02.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
Claudia Dürbeck

51,- €

Qi Gong und Meditation

120RH2 Rothensand

15 x montags, 17:45-19:00 Uhr
ab 23.02.2026

Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
Claudia Dürbeck

63,75 €

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 23.02.2026

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 24.02.2026

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 26.02.2026

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.

143AL2 Altendorf

10 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 24.02.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Elke Kugler

34,- €

143BU3 Burgebrach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 25.02.2026

Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach

Elke Kugler

51,- €

143FR2 Frensdorf

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.02.2026

Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf

Elke Kugler

34,- €

Sanftes Bewegungstraining

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

128LT1 Lauter

8 x freitags, 15:45-16:45 Uhr
ab 13.03.2026



Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
mit Elementen aus Tai Chi & Qigong
Natascha Höpfner **27,20 €**

Shaolin Qi Gong

Eine beliebte Abfolge erfolgreich erprobter Qi-gong-Übungen, die dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden entspringen. Charakteristisch sind die Ruhe, Harmonie und Entspannung in der Bewegung. Verbunden mit tiefem Atmen wirken die Übungen sanft und stabilisierend zugleich, verbessern die Koordination, aktivieren den Stoffwechsel und fördern die Bewusstheit im Hier und Jetzt.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können von Erwachsenen jeden Alters und Fitnesszustandes ausgeführt werden.

120ZA1 Zapfendorf
15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 26.02.2026
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Johann Endres **51,- €**

Langstock-QiGong

Der Langstock führt uns durch spezielle Bewegungen, die besonders wohltuend für den ganzen Körper und das Qi-System sind. Wir dehnen und entspannen Gelenke, Muskeln und Faszien effektiv und auf angenehme Weise und lösen so Blockaden und Qi- Stau auf.

Durch das sanfte Meridian-Stretching und die durch den Langstock ermöglichten Körperhaltungen wirken wir positiv auf die inneren Organe ein. Außerdem üben wir intensiv den Wechsel von Bewegung und Stille, was auch den Geist wunderbar zur Ruhe kommen lässt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Übungsstäbe sind vorhanden.

120ZA2 Zapfendorf
Sa., 28.03.2026, 9:30-12:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Johann Endres **8,50 €**

Entspannung und Meditation

Klangreise für Körper und Seele

Lassen Sie sich mit sanften Klängen in eine andere Welt entführen. Die wohltuenden Vibrationen der Klangschalen gehen in Resonanz mit dem Körper und führen ihn in einen wunderbar entspannten und gelösten Zustand. Die Klangreise bietet Ihnen einen Raum der Ruhe und Stille zum Nachspüren. Lassen Sie Ihren Geist und Ihren Körper gemeinsam verwöhnen. Es bedarf keinerlei Erfahrung in Meditation oder mit Klangschalen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken

123GU1 Gundelsheim
Fr., 20.03.2026, 15:00-18:00 Uhr
Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2,
Gundelsheim
mit Qi Gong
Heidi Krinner **10,20 €**

123ZA2 Zapfendorf
Fr., 24.04.2026, 18:00-19:30 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Heidi Krinner **5,- €**

Wichtiger Hinweis:

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



Reise in die Entspannung

Stress-Resilienz mit Ayurveda, Yoga, progressive Muskelentspannung, Reiki und autogenem Training.

123ME1 Memmelsdorf

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

ab 25.02.2026

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

30,- €

Frau sein nach den Wechseljahren

Wie kann ich Körper und Geist wertschätzend unterstützen? Tipps und Anregungen für einen Neustart in diese spannende Phase.

123ME2 Memmelsdorf

Sa., 07.03.2026, 10:00-13:00 Uhr

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

10,20 €

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.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, Kissen und Decke zum Kurs mit.

122ST1 Stegaurach

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

ab 25.02.2026

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

63,75 €

Stressbewältigung

Frauen unter sich

Ein Tag für Frauen, die ihre „innere Königin“ stärken wollen.

Frauen schultern viel, leisten den größten Teil der Sorgearbeit, bringen oft etliche verschiede-

nen Rollen & Aufgaben unter einen Hut, und sind oft erschöpft davon.

An vielen Frauen mit enormer Lebensleistung nagt dennoch Selbstzweifel und geringe Selbstwertschätzung.

Dieser Tag richten sich an Frauen, die ihre Lebensgestaltung aktiv in die Hand nehmen wollen, ihre innere Stärke ausbauen wollen. Hier geht es nicht ums Funktionieren, sondern ums Auftanken und Wachsen.

Sie sehnen sich nach „einfach ich sein“, lebendigem Austausch und wohlwollendem Miteinander - „Endlich mal was nur für mich tun“. Wir lernen durch praktische Erfahrungen, eigene Kraftressourcen zu stärken. Dazwischen bewegen wir uns moderat, mit Übungen, die an Yoga angelehnt sind, um das Kopfkarussell zu verlangsamen. Bring gern eine Freundin mit, es wird eine nährnde gemeinsame Zeit.

- Impulse und Gesprächsanreize, die lebendigen Austausch fördern.
- Diverse Entspannungs-Einheiten, u.a. mit Klang
- Kraftquellen erkennen und erinnern
- Achtsamkeit, Respekt und Verständnis in einem vertrauensvollen Schutzraum
- Die „innere Königin“ erkennen und stärken

Susanne Schwalme ist ErMUTigerin, Selbstermächtigungskomplizin, systemische Beraterin und Gestalttherapeutin.

123LD1 Litzendorf

Fr., 20.03.2026, 17:00-20:00 Uhr

Seminarraum, Am Ellerbach 19, Litzendorf

Susanne Schwalme

21,20 €

Feldenkrais

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Sie erlernen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Dadurch sollen Koordination und Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken und kleines Kissen.



124LD1 Litzendorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.02.2026
Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf
- ausgebucht -
Ingrid Schumann

34,- €

Feldenkrais bewegt

121ME4 Memmelsdorf

12 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 06.03.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1,
Memmelsdorf
- ausgebucht -
Anke Lang

40,80 €

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

143HH2 Hohenhäusling

10 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 25.02.2026
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld
86, Stadelhofen-Steinfeld
- ausgebucht -
Doris Knauer

34,- €

170AL1 Altendorf

11 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf

Kurs 1

Vivian Schirner, Ingrid Pamperl

37,40 €

170AL2 Altendorf

11 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1,
Altendorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Vivian Schirner, Ingrid Pamperl

37,40 €

170BI1 Bischberg

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.02.2026
Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
Dagmar Beck

34,- €

170BI2 Bischberg

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.02.2026
Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
- ausgebucht -
Dagmar Beck

34,- €

170BN1 Baunach

13 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 09.02.2026
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule
Rosi Heusinger

44,20 €

170BN2 Baunach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 24.02.2026
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach
Kurs 2; mit Rückenschule
Roswitha Häfner

51,- €

170BN3 Baunach

15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 12.02.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue
Zellen - ausgebucht -
Ina Hofmann

51,- €



Gesundheit und Fitness

170BN4 Baunach

15 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 12.02.2026
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7,
Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für
Körper und graue Zellen
Ina Hofmann

51,- €

170BO1 Bojendorf

10 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hs.Nr.
16, Wattendorf-Bojendorf
Doris Knauer

34,- €

170BO2 Bojendorf

10 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hs.Nr.
16, Wattendorf-Bojendorf
Doris Knauer

34,- €

170BR2 Breitengüßbach

10 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 03.03.2026
♿ Gemeindefurnhalle, Zentrum 1, Breitengüß-
bach
Dagmar Schönmmüller

34,- €

170BU1 Burgebrach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.02.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
- ausgebucht -
Marion Schreiner

54,50 €

170BU2 Burgebrach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.02.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
Christine Neumann

54,50 €

170DR1 Drosendorf

17 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
ab 25.02.2026
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig
15, Memmelsdorf-Drosendorf
Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in
den Tag
Michaela Weber

57,80 €

170EU1 Erlau

15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 24.02.2026
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Regina Burkard

51,- €

170GE1X Geisfeld

12 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 02.03.2026
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-
Geisfeld
Sonja Brückner

40,80 €

170GU1 Gundelsheim

10 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 24.02.2026
♿ Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr.
2, Gundelsheim
Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschu-
lung - nach Jacobsen. Für Frauen.
Ursel Baur

34,- €

170GU2 Gundelsheim

15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 03.03.2026
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule - ausgebucht
-
Roswitha Neugebauer

51,- €

170GU3 Gundelsheim

15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 04.03.2026
♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule -ausgebucht-
Roswitha Neugebauer

51,- €

170HA1 Hallstadt

13 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.02.2026
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
Kathrin Sörgel

44,20 €

170HA2 Hallstadt

13 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.02.2026
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4,
Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Kathrin Sörgel

44,20 €



170HD1 Herrnsdorf

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.02.2026
Gemeinschaftshaus, Gemeinschaftshaus, Am
Anger 5, Frensdorf - Herrnsdorf
Iris Frauenknecht-Rössert **34,- €**

170HH1 Hohenhäusling

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.02.2026
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld
86, Stadelhofen-Steinfeld
- ausgebucht -
Doris Knauer **34,- €**

170HI1 Hirschaid

10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.02.2026
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Brigitte Pfann **34,- €**

170HI2 Hirschaid

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.02.2026
Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Brigitte Pfann **34,- €**

170LD1 Litzendorf

10 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 02.03.2026
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schön Müller **34,- €**

170LD2 Litzendorf

10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.02.2026
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Ella Förtsch **34,- €**

170LO1 Lohndorf

17 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 23.02.2026
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-
Lohndorf
Michaela Weber **57,80 €**

170LO2 Lohndorf

17 x montags, 17:15-18:15 Uhr
ab 23.02.2026
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-
Lohndorf
Michaela Weber **57,80 €**

170LT1 Lauter

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 10.02.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Rosi Heusinger **51,- €**

170LT3 Lauter

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Angela Klein **51,- €**

170ME6 Memmelsdorf

15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr
ab 24.02.2026
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelorfer
Str. 13, Memmelsdorf
60 plus
Angelika Bohlender **51,- €**

170MK1 Melkendorf

15 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 13.02.2026
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Mel-
kendorf Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Claudia Schmittner **51,- €**

170MO1 Mönchsambach

12 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 26.02.2026
Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burge-
brach-Mönchsambach
Lydia Knauer **40,80 €**

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



Gesundheit und Fitness

170PD1 Peulendorf

10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.02.2026
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf
Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
Doris Knauer

34,- €

170RE2 Reckendorf

12 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.02.2026
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Silvia Blechinger

40,80 €

170RO1 Röbersdorf

8 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.02.2026
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr

27,20 €

170SM1 Schammelsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Katharina Sitzmann

51,- €

170SO1 Sassendorf

8 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.02.2026
Gemeinschaftsraum, Mehrzweckgebäude, Kirchsteig 2, Zapfendorf-Sassendorf
- ausgebaut -
Margot Kühnlein

27,20 €

170ST1 Stegaurach

15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 25.02.2026
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Marion Schreiner

52,20 €

170ST2 Stegaurach

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.02.2026
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen
Marion Schreiner

51,- €

170TG1 Tütschengereuth

10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.02.2026
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Lydia Knauer

34,- €

Fit im Rücken

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

170ME1 Memmelsdorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 03.03.2026
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödelorfer Str. 13, Memmelsdorf
Margit Lang

34,- €

Rückenmix

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

170ME3 Memmelsdorf

12 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 26.02.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelorfer Str. 1, Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene
Ella Förtsch

40,80 €

Wirbelsäulengymnastik - Halbwert plus

170RE3 Reckendorf

8 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 25.02.2026
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum" UND über Haupteingang Ziegelgasse, wegen Baustelle beide Zugänge geöffnet!, Reckendorf
Elsbeth Langbein

51,- €



Fitnessstraining

Move your Body

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

Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen!

143AL1 Altendorf

10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.02.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Elke Kugler **34,- €**

143GD3 Grasmannsdorf

20 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 27.01.2026

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Claudia Reinlein **92,- €**

Fitnessgymnastik/ Intervalltraining

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

Der Kurs beinhaltet außerdem Intervalltraining (HIIT).

143BN1 Baunach

10 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 02.03.2026

Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach
Dagmar Schönsmüller **34,- €**

Fitnessgymnastik

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

143BI1 Bischberg

12 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 02.03.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holstein-
weg über Feuerwehr, Bischberg
Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Ent-
spannung
Sonja Brückner **40,80 €**

143GD1 Grasmannsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 02.03.2026

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Bur-
gebrach
Kurs 1
Sabine Löffelmann **69,- €**

143GD2 Grasmannsdorf

15 x montags, 19:35-20:35 Uhr
ab 02.03.2026

Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Bur-
gebrach
Kurs 2
Sabine Löffelmann **69,- €**

143GU1 Gundelsheim

15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 23.02.2026

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

143KE1 Kemmern

15 x freitags, 8:45-9:45 Uhr
ab 27.02.2026

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kem-
mern
Carmen Schlichting-Förtsch, Christi-
ne Dumsky **51,- €**



Gesundheit und Fitness

143ME1 Memmelsdorf

19 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 25.02.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödelorfer Str. 1,
Memmelsdorf
mit Rückenkräftigung - auch für Männer
Diana Saar **64,60 €**

143OK1 Oberköst

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 04.02.2026
Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Ober-
köst
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Anni Enk **51,- €**

143SA1 Sassanfahrt

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 02.03.2026
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt
mit Musik
Bärbl Flessa **34,- €**

143SF1 Schlüsselfeld

15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 24.02.2026
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüs-
selfeld
für sie und ihn - ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **51,- €**

143SF2 Schlüsselfeld

10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.02.2026
Grundschule, Schulstr. 15, Schlüsselfeld
Anni Enk **34,- €**

143SH1 Steppach

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.02.2026
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönborn-
str. 4, Pommersfelden
Claudia Smyrak-Keil **34,- €**

Body-Workout

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

Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen
können das Programm abrunden.

143BH1 Buttenheim

14 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 25.02.2026
Turnhalle, Deichselbach-Schule, Schulstr. 16,
Buttenheim
Ellen Niersberger **47,60 €**

143BU1 Burgebrach

15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 23.02.2026
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Roswitha Ziegler **51,- €**

143BU2 Burgebrach

12 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 03.03.2026
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg
43, Burgebrach
inkl. Miete - Anmeldung nur über die Außen-
stelle Doris Neugebauer 09546 / 5228
Juliane Schmitt **44,30 €**

143FR1 Frensdorf

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.02.2026
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Sabine Biesenecker **51,- €**

143HH1 Hohenhäusling

12 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 27.02.2026
Gymnastikraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld
86, Stadelhofen-Steinfeld
- ausgebucht -
Doris Knauer **40,80 €**

143HI1 Hirschaid

10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 24.02.2026
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Ricarda Knippen **34,- €**

143HI2 Hirschaid

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.02.2026
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6,
Hirschaid
Brigitte Pfann, Stefanie Merklinger **34,- €**



143LD3 Litzendorf

5 x donnerstags, 8:30-9:30 Uhr
ab 26.02.2026

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

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

Veronika Eberlein

17,- €

143LD5 Litzendorf

5 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 24.02.2026

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

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

Veronika Eberlein

17,- €

143LT2 Lauter

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 02.03.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Brigitte Schmale

51,- €

143ME2 Memmelsdorf

15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 24.02.2026

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

Theresa Valintis

63,75 €

143PR1 Priesendorf

15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 23.02.2026

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf

Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausgebucht-

Alexandra Panzer

63,75 €

143PR2 Priesendorf

15 x montags, 19:15-20:30 Uhr
ab 23.02.2026

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf

Kurs 2; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausgebucht-

Alexandra Panzer

63,75 €

143PR3 Priesendorf

15 x freitags, 9:00-10:30 Uhr
ab 27.02.2026

Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf

Kurs 3; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort; -ausgebucht-

bucht-

Alexandra Panzer

75,- €

143SZ2 Scheßlitz

10 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 25.02.2026

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz

Angelika Bohlender

34,- €

143TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 26.02.2026

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

mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;

Veronika Eberlein

34,- €

143TF3 Tiefenellern

10 x mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
ab 25.02.2026

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

Monika Nieberlein

34,- €

Rückengerechtes Muskelaufbautraining

143DR1 Drosendorf

15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 03.03.2026

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

- ausgebucht -

Ursula Ringsgwandl

51,- €

Miet- oder Eintrittskosten ...

können zusätzlich anfallen, wenn ein Raum angemietet werden muss oder Eintritt anfällt (z.B. Schwimmbäder). Das Entgelt ist meist direkt vor Ort zu bezahlen.



Gesundheit und Fitness

143TU1 Trunstadt

15 x montags, 8:00-9:30 Uhr

ab 23.02.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

Teilnahme evtl. Anfrage bei Außenstelle möglich

Petra Lamprecht

75,- €

143TU3 Trunstadt

15 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr

ab 25.03.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

evtl. Anmeldung über Außenstelle möglich

Petra Lamprecht

75,- €

Sitzgymnastik

Mit diesem Kurs bieten wir ein Ganzkörper Training im Sitzen. Wir trainieren nicht nur Körper und Kondition, sondern fordern und fördern auch Geist und Koordination durch bestimmte Bewegungs- und Übungskombinationen. Der Kurs bietet ein Training von Kopf bis Fuß, das für alle Altersgruppen geeignet ist und immer mehr an Beliebtheit gewinnt.

Kommt und macht einfach mit, wir freuen uns auf Euch!

133FR1 Frensdorf

5 x montags, 16:00-17:00 Uhr

ab 23.02.2026

Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf

Sabine Biesenecker

17,- €

Dance Fitness

143FR3 Frensdorf

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

ab 24.02.2026

Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf N.N.

51,- €

Beweglich bleiben - auch noch ab 60

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

143GU2 Gundelsheim

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

ab 25.02.2026

Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Petra Söllner

51,- €

Bewegung - Gymnastik - Fitness

143KD1 Ketschendorf

13 x montags, 18:00-19:00 Uhr

ab 23.02.2026

Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf

- ausgebucht -

Lydia Knauer

44,20 €

143SN1 Schönbrunn

13 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr

ab 25.02.2026

Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn

Lydia Knauer

44,20 €

Body-Styling

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

143LT1 Lauter

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

ab 26.02.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Carmen Schlichting-Förtsch

34,- €

Rückengerechtes Muskelaufbau-Training

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

143ME5 Memmelsdorf

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

ab 23.02.2026

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

Michaela Weber

51,- €



Fit ins neue Jahr

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.

143OK2 Oberköst

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.02.2026

Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Oberköst

zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Angelika Schlapp

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, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen können das Programm abrunden.

143OK3 Oberköst

15 x freitags, 8:00-9:00 Uhr
ab 27.02.2026

Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach - Oberköst

zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Angelika Schlapp

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

10 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.02.2026

Kinderhaus, Kinderhaus, Schulstraße 12a, Pettstadt

Manuela Falke

34,- €

Outdoor Fitness

In diesem Kurs machen wir einen Kraft-Beweglichkeits-Zirkel mit Übungen und ein paar Schritten lockerndes Laufen. Wir absolvieren die Übungen flüssig hintereinander und so kommt auch der Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Aspekt bei diesem kraftbetonten Ganzkörpertraining nicht zu kurz. Inhalt: Aufwärmen, Körper-Übungen in Kombination mit Laufen, Wissenswertes zu Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel, Cooldown
Voraussetzung zur Teilnahme: 10 km in 70 Minuten laufen können

143PE4 Pettstadt

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 25.02.2026

Treffpunkt Parkplatz Sportplatz, Pettstadt
Oliver Schulz-Mayr

51,- €

Rundum Fit

Einfache Schrittkombinationen, sowie ein abwechslungsreiches Konditions-, Koordinations- und Krafttraining auf mittlerem Niveau, z.T. mit Handgeräten (z.B. Brasils).
Bitte Sportmatte mitbringen, denn die zweite Hälfte der Stunde findet vorwiegend am Boden statt.

143RA1 Rattelsdorf

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.02.2026

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf

Edith Kaiser-Neundorfer

51,- €



Gesundheit und Fitness

143RA2 Rattelsdorf

15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 23.02.2026

Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf

Edith Kaiser-Neundorfer

51,- €

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

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.02.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz

- ausgebucht -

Gabi Fehre-Stolz

34,- €

Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit pfiffigen Schrittkombinationen aus dem Jazz, Latino, Hip Hop und Danceaerobic zu brandaktuellen Hits erarbeitet und damit die Kondition und Koordination trainiert. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein kleines Workout zur gezielten Kräftigung der Muskelgruppen und ein abschließendes Stretching.

143TI1X Stackendorf

14 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 23.02.2026

Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Butenheim

Ellen Niersberger

47,60 €

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. Lungen, 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.

149ST2 Stegaurach

13 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 25.02.2026

Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Hochintensives Intervalltraining (HIIT)

Melanie Seeberger

45,40 €

149SZ3 Scheßlitz

15 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.02.2026

2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz

Stefanie Wunner

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

13 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.02.2026

Turnhalle, Grundschule, Eingang Holsteinweg über Feuerwehr, Bischberg

Sandra Deuber

44,20 €

130LD1 Litzendorf

10 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 02.03.2026

Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schön Müller

34,- €

130MU1 Mühlendorf

5 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 05.03.2026

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf

Christine Neumann

17,- €



130SS1 Seußling

17 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 23.02.2026
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr.
27, Altendorf-Seußling
Désirée Dümmel

57,80 €

130WA1 Walsdorf

10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.02.2026
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Roswitha Ziegler

34,- €

Step-Aerobic

Step-Aerobic

In diesem Kurs wird Step-Aerobic - ein aerobes Fitnesstraining mit Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird - mit Übungen kombiniert, die auf bestimmte Körperpartien ausgerichtet sind (Bauch, Beine, Gesäß, Hüften, Oberschenkel). Das Ziel des Kurses ist körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit, Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Figurformung und viel Spaß.

146PE1 Pettstadt

15 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 23.02.2026
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
u. Bauch, Beine, Po; für Fortgeschrittene!
Ricarda Knippen

51,- €

Aerobic

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Ausdauer-Fitnesstraining mit Musik, das mit einer höhenverstellbaren Plattform, dem Step, durchgeführt wird. Die Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining sorgt durch Schrittkombinationen und gleichzeitige Armarbeit für eine hohe Pulsfrequenz und macht dabei eine Menge Spaß.

146BN1 Baunach

15 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 24.02.2026
Kleine Aula, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach
Kurs 1
Barbara Krause

51,- €

146BN2 Baunach

15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 25.02.2026
Kleine Aula, Grund- und Mittelschule, Bastei-
straße 8-10, Baunach
Kurs 2
Barbara Krause

51,- €

146FR1 Frensdorf

14 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.02.2026
♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frensdorf
und Bauch, Beine, Po
Sandra Deuber

54,- €

146TF1 Tiefenellern

10 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 25.02.2026
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzen-
dorf-Tiefenellern
Monika Nieberlein

34,- €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land



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. Ausrüstung: Laufschuhe, wetterfeste Kleidung, Stirn-/ Brustlampen und passende Walking-Stöcke.

136BR1 Breitengüßbach

8 x dienstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 03.03.2026
Treffpunkt: Parkplatz Hans-Jung-Halle, Am Sportplatz 18, Breitengüßbach
Anfänger und Wiedereinsteiger
Linda Einwag

27,20 €

Laufkurs

Du möchtest mit dem Laufen beginnen, aber weißt nicht so richtig wie? Lerne gemeinsam mit anderen den Laufsport und seine Vorteile lieben. Verbessere deine Technik und Ausdauer.

Ausrüstung: Laufschuhe, wetterfeste Kleidung und Stirn-/Brustlampe aufgrund der dunklen Jahreszeit.

136BR2 Breitengüßbach

6 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 03.03.2026
Treffpunkt: Parkplatz Hans-Jung-Halle, Am Sportplatz 18, Breitengüßbach
Anfänger*innen
Linda Einwag

20,40 €

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 ge-

sunde 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, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.02.2026
Aula, Deichselbach-Schule, Schulstr. 16, Buttenheim
Martina Trende

75,- €

125KE1 Kemmern

12 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 26.02.2026
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Swetlana Artes

60,- €

125LD2 Litzendorf

5 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.02.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
mit Rückenfit
Veronika Eberlein

17,- €

125LD3 Litzendorf

5 x donnerstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 26.02.2026
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
mit Rückenfit
Veronika Eberlein

17,- €

125ME1 Memmelsdorf

15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr
ab 10.02.2026
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 10.02.2026
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 2; Haltungsschulung; nur für Frauen
Silke Kallies

51,- €



125RA1 Rattelsdorf

12 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr
ab 26.02.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
für Anfänger*innen - ausgebucht -
Cornelia Geiling **51,- €**

125RA2 Rattelsdorf

12 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr
ab 26.02.2026
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20,
Rattelsdorf
für Fortgeschrittene - ausgebucht -
Cornelia Geiling **51,- €**

125TF1 Tiefenellern

10 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 26.02.2026
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Lit-
zendorf-Tiefenellern
Veronika Eberlein **34,- €**

125WA1 Walsdorf

10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 25.02.2026
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg
9, Walsdorf
für Fortgeschrittene - zzgl. 5,- € Miete bar vor
Ort, Anmeldung über Warteliste
Carola Kempf **34,- €**

125WA2 Walsdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.02.2026
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg
9, Walsdorf
für Fortgeschrittene - zzgl. 5,- € Miete bar vor
Ort - Anmeldung über Warteliste
Carola Kempf **34,- €**

Pilates und Faszientraining

125FR1 Frensdorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 26.02.2026
♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frens-
dorf
Kurs 1
Gerlinde Ohlmann **41,50 €**

125FR2 Frensdorf

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 26.02.2026
♿ St. Marien-Wohnheim, Marienstr. 15, Frens-
dorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Gerlinde Ohlmann **41,50 €**

Gymnastik

Organgymnastik

Unter Organgymnastik verstehen wir besonde-
re Haltungs-, Bewegungs- und Dehnübungen,
die Kraft und Umfang der Atmung nachhaltig
verbessern sollen.

171BI1 Bischberg

18 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.02.2026
Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
Kurs 1 - ausgebucht -
Elke Heymann **61,20 €**

171BI2 Bischberg

18 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.02.2026
Mehrzweckraum, Holnsteinweg 15, Bischberg
Kurs 2 - ausgebucht -
Elke Heymann **61,20 €**



Gesundheit und Fitness

Gymnastik - 60 plus

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

133BU3 Burgebrach

15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 23.02.2026

Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach

Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung

Iris Frauenknecht-Rössert

54,50 €

Dehnen und Stretchen

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

170ME2 Memmelsdorf

10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 24.02.2026

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

Angelika Bohlender

34,- €

Gymnastik für Frauen

Gymnastik für Frauen

131HI1 Hirschaid

11 x mittwochs, 17:55-18:55 Uhr
ab 25.02.2026

Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid

Ingrid Pamperl

37,40 €

131SC1X Staffelbach

5 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 24.02.2026

Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffelbach

Roswitha Ziegler

17,- €

131TS1 Trosdorf

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.02.2026

Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bischberg

- ausgebucht -

Ina Hofmann

40,80 €

131TU1 Trunstadt

15 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr
ab 25.02.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

55plus - ausgebucht - evtl. Anmeldung über die Außenstelle möglich

Petra Lamprecht

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

10 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 25.02.2026

Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf

Roland Schirling

34,- €

Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senior*innen

In der Seniorengymnastik verbessern wir unsere Kondition durch ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining und machen u. a. Übungen für die Wirbelsäule und für die Beine zur Vorbeugung von Venenleiden.

133AL1 Altendorf

11 x montags, 10:15-11:15 Uhr
ab 23.02.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf

Katharina Sitzmann

37,40 €



133BI1 Bischberg

8 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.02.2026
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holstein-
weg über Feuerwehr, Bischberg
Wilma Ziegler

27,20 €

133BU1 Burgebrach

10 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 25.02.2026
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 1
Gisela Ottensschläger

34,- €

133BU2 Burgebrach

10 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 25.02.2026
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burge-
brach
Kurs 2
Gisela Ottensschläger

34,- €

133HI1 Hirschaid

11 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 23.02.2026
Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
Katharina Sitzmann

37,40 €

133HI2 Hirschaid

10 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 26.02.2026
Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
-ausgebucht-
Ingrid Pamperl

34,- €

133RO1 Röbersdorf

8 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 26.02.2026
Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hir-
schaid-Röbersdorf
Hilde Löhrl

27,20 €

133SH1 Steppach

10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 27.02.2026
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus,
Pommersfelden-Steppach
-ausgebucht-
Gisela Ottensschläger

34,- €

133SH2 Steppach

10 x freitags, 11:00-12:00 Uhr
ab 27.02.2026
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus,
Pommersfelden-Steppach
-ausgebucht-
Gisela Ottensschläger

34,- €

133TU1 Trunstadt

10 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr
ab 24.02.2026
Großer Saal, Gemeinschaftshaus, Schulstr. 2,
Viereth-Trunstadt
Claudia Heil

34,- €

133WA1 Walsdorf

10 x montags, 8:45-9:45 Uhr
ab 23.02.2026
Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf
"Fit in den Morgen"
Renate Schlichting

34,- €

133WA11 Walsdorf

Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf
"Fit in den Morgen" - Folgekurs
Renate Schlichting - Termine werden
noch bekannt gegeben

133WA2 Walsdorf

10 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 23.02.2026
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
Stuhlgymnastik
Renate Schlichting

34,- €

Sturzprophylaxe

Sicher stehen und gehen - in jedem Alter!
Wenn ältere Menschen stürzen - sei es da-
heim oder unterwegs - folgen oft Kranken-
hausaufenthalte, Schmerzen und dauerhafte
Mobilitätseinschränkungen. Hier können einfa-
che Übungen mit Spaß in der Gemeinschaft
vorbeugen.

133BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 23.02.2026
Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Brei-
tengüßbach
Sicher, aktiv und mobil bis ins hohe Alter! An-
meldung über Kursleiterin: 09544/7221; zzgl.
Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein



Yoga für Ältere

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

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

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.

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

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

121HE3 Heiligenstadt

13 x donnerstags, 10:30-12:00 Uhr

ab 05.03.2026

MGZ Heiligenstadt, Malteser Gesundheitszentrum Heiligenstadt, Marktplatz 21, Heiligenstadt

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



Malteser

...weil Nähe zählt.

Sitzgymnastik für Senior*innen

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft uns, unseren Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Sport das Wohlbefinden und kann helfen, psychische Erkrankungen zu verhindern. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper allerdings ab. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll - hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option.

128LT2 Lauter

12 x montags, 10:45-11:30 Uhr

ab 23.02.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

Stärkende Übungen im Sitzen

Angela Klein

30,- €

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, 9:15-10:15 Uhr

ab 25.02.2026

♿. Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
"Locker vom Hocker"

Anke Förtsch

51,- €

133PE2 Pettstadt

15 x mittwochs, 10:30-11:30 Uhr

ab 25.02.2026

♿. Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
"Locker vom Hocker"

Anke Förtsch

51,- €

Sport 65 plus - Hockergymnastik

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.

133SZ1 Scheßlitz

10 x dienstags, 16:45-17:45 Uhr

ab 24.02.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Gabi Fehre-Stolz

34,- €



Fitness für Kopf und Körper

Fit von Kopf bis Zeh

Wir bieten kleine und einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder Gehen je nach persönlicher Bewegungsmöglichkeit. Schwerpunkt ist das gezielte Training von motorischen Leistungen, die für Alltagsbewegungen relevant sind und die Sturzgefahr reduzieren. Über spezielle Übungen können Alltagsmobilität und damit Lebensqualität verbessert werden. Psychische Befindlichkeiten und zum Teil auch geistige Leistung können durch das Training positiv beeinflusst werden. Das Angebot ist offen für alle Menschen, die ihren Kopf und Körper fit halten wollen. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben wollen, ohne jedoch sportliche Höchstleistungen anzustreben.

133KE1 Kemmern

10 x dienstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 24.02.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Monika Albrecht, Theo Albrecht **100,- €**

133KE2 Kemmern

10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 24.02.2026

Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
- ausgebucht -
Monika Albrecht, Theo Albrecht **100,- €**

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

14 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 05.03.2026

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Christine Schoierer **47,60 €**

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 und Geburtsdatum des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

137BU1 Burgebrach

10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr
ab 27.02.2026

Halle 3, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach

Anmeldung nur über die Außenstelle Doris Neugebauer 09546 / 5228
Karin Reus **34,- €**

137KE1 Kemmern

12 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 24.02.2026

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre - ausgebucht -
Katrin Gunzelmann **40,80 €**

137KE2 Kemmern

12 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 24.02.2026

♿ Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 2, Kemmern

Alter: 2 - 4 Jahre - ausgebucht -
Katrin Gunzelmann **40,80 €**

137PE1 Pettstadt

10 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 26.02.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 1,5 - 3 Jahre

Ilona Schmitt **34,- €**

137PE2 Pettstadt

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 26.02.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 2,5 - 4,5 Jahre

Ilona Schmitt **34,- €**



Turnmäuse

Wir werden immer größer...und schneller und wollen immer mehr entdecken!

Hier könnt ihr toben, turnen, singen, spielen. Wir bauen Höhlen, Rutschen, schlagen Purzelbäume und vieles mehr...

Wenn Sie Lust haben, mit Ihren Kids aktiv zu sein, dann sind Sie hier richtig!

Bitte Elternteil anmelden und Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld angeben.

137FR2 Frensdorf

15 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 23.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 4-6 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

51,- €

Turnkäfer

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!

Bitte Elternteil anmelden und Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld angeben.

137FR3 Frensdorf

15 x montags, 17:00-18:00 Uhr
ab 23.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 3 Jahren - mit einem Elternteil

Karin Raabe

51,- €

Turnmaxis

Bitte Elternteil anmelden und Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld angeben.

137FR4 Frensdorf

15 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 24.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 6-9 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

51,- €

Turnminis

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! Bitte Elternteil anmelden und Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld angeben.

137FR5 Frensdorf

15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 26.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 6 Jahre - mit einem Elternteil - ausgebucht

Karin Raabe

51,- €

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!

Bitte Elternteil anmelden und Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld angeben.

137FR6 Frensdorf

15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 26.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 6-9 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

51,- €

Turnkrümel

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.

Bitte Elternteil anmelden und Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld angeben.



137FR7 Frensdorf

15 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 25.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
- ausgebucht - Alter: 1 - 3 Jahre - mit einem Elternteil

Karin Raabe

51,- €

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

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

36,60 €

Parkour und Bewegung für Kids mit einem Elternteil

Bitte Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung angeben.

137FR8 Frensdorf

15 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr
ab 25.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 4 Jahre, mit einem Elternteil - evtl. Anmeldung über die Außenstelle möglich

Karin Raabe

51,- €

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 und Geburtsdatum des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

137RE1 Reckendorf

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 23.02.2026

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

Alter: 2 - 4 Jahre

Jutta Eva Schmidt

36,60 €

137RE2 Reckendorf

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 23.02.2026

Gymnastik/Turnen für Kinder

Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder

Wir fördern spielend Aufmerksamkeit und Konzentration durch Brett- und Bewegungsspiele, aber auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

134DR4 Drosendorf

5 x samstags, 10:30-11:30 Uhr
ab 28.02.2026

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

Andrea Grasser

17,- €

Aktive Mädels: vom Purzelbaum zur Flugrolle

134FR1 Frensdorf

15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 24.02.2026

♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf für Mädchen ab 7

Karin Raabe

51,- €

Freies Turnen für Kinder

Bitte Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung angeben.

134PE1 Pettstadt

9 x freitags, 14:00-15:00 Uhr
ab 06.03.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 4 - 7 Jahre

Maria Pflaum, Michaela Kaiser, Sandra Neubert, Julia Herter

30,60 €



Gesundheit und Fitness

134PE2 Pettstadt

9 x freitags, 15:00-16:00 Uhr

ab 06.03.2026

Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt

Alter: 6 - 11 Jahre

Maria Pflaum, Michaela Kaiser, Sandra Neubert, Julia Herter

30,60 €

Turnen für Kinder

In verschiedenen Spiel- und Bewegungsformen wird die ganzheitliche körperliche Fitness (Ausdauer und Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit) sowie Fairness und Teamgeist gefördert und gefördert. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Spielen. Bitte Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung angeben.

134RE1 Reckendorf

15 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr

ab 25.02.2026

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

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

51,- €

134RE2 Reckendorf

15 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr

ab 25.02.2026

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

Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre

Silvia Blechinger, Sonja Schug

51,- €

Selbstverteidigung

Ju-Jutsu für Kinder

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.

Für Kinder von 6 -12 Jahren.

139BR1 Breitengüßbach

10 x montags, 15:00-16:00 Uhr

ab 02.03.2026

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Selbstverteidigung für Kinder; Alter: 6-12 Jahre

Harald Mehnert

34,- €

Selbstbehauptungskurs

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.

139BR2 Breitengüßbach

Sa., 28.03.2026, 10:00-13:00 Uhr

So., 29.03.2026, 10:00-13:00 Uhr

♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach

Für Mädchen und junge Frauen

Harald Mehnert

20,40 €

Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Gegen ein Gefühl der Unsicherheit in der Tiefgarage oder wenn Sie abends allein unterwegs sind. Dafür üben Sie in diesem Kurs wirksame Techniken zur Selbstverteidigung ein, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Die Praxis steht im Mittelpunkt und es wird viele Möglichkeiten geben, verschiedene unkomplizierte Techniken auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Sportsocken.

145GU1 Gundelsheim

2 x samstags, 9:30-11:30 Uhr

ab 07.03.2026

♿ Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim

Dietmar Frankenberger

13,60 €



Kung Fu

Unter Kung Fu versteht man die Entwicklung einer Kraft/Fähigkeit (Kung) durch intensives und langes Üben (Fu). In diesem Kurs wird in Formenübungen (Erlernen von speziellen Körperbewegungen, die aneinandergereiht werden), Partnerübungen sowie Selbstverteidigungsübungen den Lernenden beigebracht, wie man sich immer wieder beim Üben entspannt - auch im „noch-nicht-können“, loslassen von Selbstzweifeln, Erhöhung der Aufmerksamkeit/Bewusstseinspräsenz, Fähigkeit zur ständigen Veränderung, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin sowie die Freude am Tun.

145ST1 Stegaurach

15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 23.02.2026

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen
für Kinder - Alter: 5 - 7 Jahre
Natascha Höpfler

51,- €

145ST2 Stegaurach

15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 24.02.2026

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen
für Kinder - Alter: 8 - 12 Jahre
Natascha Höpfler

51,- €

145ST3 Stegaurach

15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 23.02.2026

Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen
Teenager und Erwachsene
Natascha Höpfler

51,- €

154BN1 Baunach

10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr
ab 25.03.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 1; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

61,- €

154BN2 Baunach

10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 25.03.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 2; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

61,- €

154BN3 Baunach

13 x freitags, 14:00-14:45 Uhr
ab 13.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 1; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

67,60 €

154BN4 Baunach

13 x freitags, 15:00-15:45 Uhr
ab 13.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

Kurs 2; ab 5 Jahre; inkl. Eintritt für Begleitperson

Peter Hiller

67,60 €

Schwimmen

Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen

Nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben. **BITTE BEACHTEN:** Für Kinder über 6 Jahren wird zusätzlich eine Eintrittsgebühr von 2,25 € / pro Kurstermin abgebucht.

Eintrittskosten werden, sofern nichts anderes angegeben ist, separat erhoben



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

13 x freitags, 16:00-16:45 Uhr
ab 13.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

inkl. Eintritt; - ausgebucht -
Peter Hiller

67,60 €

152BN2 Baunach

13 x freitags, 17:00-17:45 Uhr
ab 13.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach

inkl. Eintritt; - ausgebucht -
Peter Hiller

67,60 €

152BU1 Burgebrach

15 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 26.02.2026

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 24.02.2026

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 24.02.2026

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 25.02.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
- ausgebucht -
Lydia Knauer

37,50 €

Aquafitness

Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät angeboten wird. Durch Aquafitness werden Kraft, Beweglichkeit sowie Ausdauer gesteigert und Entspannung gefördert. Wasserauftrieb und -widerstand fördern Muskelkraft und Ausdauer und entlasten die Gelenke.

153BI1 Bischberg

15 x montags, 16:30-17:15 Uhr
ab 23.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4€ Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)

Sandra Baum

37,50 €

153BI2 Bischberg

15 x montags, 17:25-18:10 Uhr
ab 23.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4€ Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)

Sandra Baum

37,50 €

153BI3 Bischberg

15 x montags, 18:20-19:05 Uhr
ab 23.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

- ausgebucht - zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4€ Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)

Sandra Baum

37,50 €

153BI4 Bischberg

10 x mittwochs, 18:00-18:45 Uhr
ab 25.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4€ Einzelticket / 10er-Karte: 35,- €)

Rainer Hümmer

25,- €



153BI5 Bischberg

10 x mittwochs, 18:55-19:40 Uhr
ab 25.02.2026

Schwimmhalle, Hallenbad, Schulstr. 36, Bischberg

zzgl. Eintritt im Hallenbad vor Ort (4 € Einzel-
ticket / 10er-Karte: 35,- €)

Rainer Hümmer

25,- €

153BU1 Burgebrach

10 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 02.03.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
zzgl. Eintritt bar vor Ort - Anmeldung nur über
die Außenstelle Doris Neugebauer: 09546 /
5228

Angelika Müller

34,- €

153BU2 Burgebrach

10 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 02.03.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
zzgl. Eintritt bar vor Ort - Anmeldung nur über
die Außenstelle Doris Neugebauer: 09546 /
5228

Angelika Müller

34,- €

153BU3 Burgebrach

10 x samstags, 7:30-8:30 Uhr
ab 21.02.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort - aus-
gebucht -

Angelika Müller

34,- €

153BU4 Burgebrach

10 x samstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 21.02.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort - aus-
gebucht

Angelika Müller

34,- €

153BU5 Burgebrach

10 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 21.02.2026

Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort - aus-
gebucht

Angelika Müller

34,- €

Tänzerische Bewegung

Latin Dance

Zumba

Lateinamerikanische und internationale Musik
bilden eine dynamische Basis für ein effektives
Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von
Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining 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 25.02.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach

- ausgebucht -

Elizabeth Bergmann

51,- €

149BN4 Baunach

15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 23.02.2026

Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkums-
straße 17, Baunach

- ausgebucht -

Elizabeth Bergmann

51,- €



Gesundheit und Fitness

149HD1 Herrnsdorf

10 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 26.02.2026
Gemeinschaftshaus, Gemeinschaftshaus, Am
Anger 5, Frensdorf - Herrnsdorf
Iris Frauenknecht-Rössert

34,- €

149LD2 Litzendorf

10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 26.02.2026
Ellertalhalle, Schulstr., Litzendorf
Kathrin Hummel

34,- €

149MK1 Melkendorf

16 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 24.02.2026
Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Haupt-
str. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Kathrin Hummel

54,40 €

149SA1 Sassanfahrt

10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 04.03.2026
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8,
Hirschaid-Sassanfahrt
- ausgebucht -
Christine Stühler

27,20 €

149ST1 Stegaurach

15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 24.02.2026
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Jana Harrison

52,20 €

149ST3 Stegaurach

13 x mittwochs, 19:45-20:45 Uhr
ab 25.02.2026
Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Melanie Seeberger

45,40 €

149SZ1 Scheßlitz

15 x dienstags, 18:15-19:15 Uhr
ab 24.02.2026
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10,
Scheßlitz
Stefanie Wunner

51,- €

Zumba Gold

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern,
bei Merengue die Gelenkgeschmeidigkeit ma-
chen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-Sys-
tem trainieren, all das ist Zumba Gold®. Las-
sen Sie sich von lateinamerikanischen Rhyth-

men mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit
Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit
tun. Zumba Gold® ist die gemäßigte Varian-
te des Tanzfitnessprogramm Zumba®. Zumba
Gold® wurde speziell für Jungegebliebene und
für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Ma-
chen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in
den Tag.

149LT1 Lauter

10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 06.03.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
Ana Lucia Meusinger

34,- €

Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik
tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

150LT1 Lauter

10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 09.03.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
empfohlenes Alter: 6-8 Jahre
Melanie Falchi

34,- €

150LT3 Lauter

10 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 09.03.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
empfohlenes Alter: 3 - 5 Jahre
Melanie Falchi

34,- €

Spiel/Tanz für Kinder

Hip-Hop-Tanz

150LT2 Lauter

8 x mittwochs, 16:30-17:30 Uhr
ab 11.03.2026
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9,
Lauter
ab 8 Jahren
Ana Lucia Meusinger

27,20 €



Tanzen für Kinder

855SZ2

Scheßlitz

10 x donnerstags, 16:00-16:45 Uhr

ab 26.02.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

von 4 bis 6 Jahre

Melanie Rother

25,- €

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf

zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort

Carola Kempf

27,20 €

Sonstiges

Dance-fit, Ladys only für Fortgeschrittene

Dance-fit ist ein Solotanzkurs in der Gruppe zu lateinamerikanischen Rhythmen. In diesem Kurs werden Basics in den lateinamerikanischen Tänzen getanz und geübt. Es werden Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive gelehrt. Bewegung, Körperhaltung, Rhythmus, Energie und vor allem Spaß stehen im Vordergrund!

150WA1

Walsdorf

8 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr

ab 25.02.2026

Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf

zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort

Carola Kempf

27,20 €

Gypsy Fire

Es geht wieder temperamentvoll zu bei unseren Tänzen der Roma aus der ganzen Welt. Wir spüren die Freiheit, wenn die Musik der Fahrenden Völker erklingt und sie uns ganz von allein in die Füße geht! Steh auf und tanz, sagt sie uns. Vergiss die Welt um dich herum, lass die Fesseln des Alltags für eine Weile hinter dir und genieße diese unbändige Freude, die uns der Tanz schenkt.

148ZA1

Zapfendorf

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

ab 05.03.2026

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Elena Rößler

34,- €

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der jeder für sich in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen kann. Jeder kann Line Dance erlernen, Singles und Paare sind willkommen. Line Dance kann auf jede Musikkrichtung getanz werden, Hauptsache der Rhythmus stimmt. Getanz wird zu Country-, Rock-, Popmusik. Die Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt Choreographen, die sich auf die unterschiedlichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die entsprechend zur Musik passen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig, Freude an der Bewegung zur Musik wird erwartet. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk und Freude am Tanzen. Line Dance macht einfach Spaß und dabei wird die Beweglichkeit und das Gedächtnis trainiert.

855ZA2

Zapfendorf

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

ab 24.02.2026

Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Herrngasse 4, Zapfendorf

Teilnahme nur Vorkenntnissen

Karin Ronke

75,- €

Dance-fit, Ladys only für Anfängerinnen

Dance-fit ist ein Solotanzkurs in der Gruppe zu lateinamerikanischen Rhythmen. In diesem Kurs werden Basics in den lateinamerikanischen Tänzen getanz und geübt. Es werden Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive gelehrt. Bewegung, Körperhaltung, Rhythmus, Energie und vor allem Spaß stehen im Vordergrund!

150WA2

Walsdorf

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

ab 17.03.2026



Ballsport

Tennis Express für Erwachsene

„Tennis Express“ führt Erwachsene mit viel Spaß an den Tennissport heran. Als Ziel steht die Vermittlung der Spielfähigkeit an vorderster Stelle. Die Anfänger*innen erfahren bereits in der ersten Stunde die Spielidee des Tennisspiels. Am Ende des Kurses sollen sie in der Lage sein, das Spiel mit einem Aufschlag zu eröffnen und anschließend über erste Ballwechsel mit Vor- und Rückhand Punkte zu gewinnen. Darüber hinaus lernen die Spieler*innen die grundlegenden Techniken, Taktiken und Regeln des Tennissports kennen.

138PE1 Pettstadt

5 x montags, 5 x donnerstags, jeweils 18:00-19:00 Uhr
ab 11.05.2026

Sportgelände an der Hammerstatt, Kaulberg, Pettstadt

zzgl. 15,- € Miete und Material bar vor Ort
Norbert Seemüller **34,- €**

Ernährung

Kochen

Backen

Wir backen "Blöcher"!

Blöcher sind Rollen, die in heißem Fett mit Hilfe eines Blöchereisens ausgebacken werden.

Mitzubringen sind: Silikonunterlage, evtl. Blöchereisen, Geschirrtuch, Gefäß für das Gebäck.

Die Materialkosten von 6-10€ sind bar vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten.

919BH1 Buttenheim

Di., 14.04.2026, 18:00-21:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrgerätehaus, Hauptstr. 15 a, Buttenheim

zzgl. 6 - 10 € Materialkosten bar vor Ort
Christine Bickel **12,80 €**

Vollwertige Kuchen

921HD2 Herrnsdorf

Sa., 09.05.2026, 14:00-17:00 Uhr

♿ Küche, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

zzgl. 6 € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner **12,80 €**

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

925HD1 Herrnsdorf

Sa., 18.04.2026, 14:00-17:00 Uhr

♿ Küche, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf

zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort

Elisabeth Lechner **12,80 €**

Pinsa backen und Sommerspaß

Lass uns den Sommer mit einer kreativen Auszeit einläuten! Zuerst zaubern wir bunte Bilder aus Seifenblasen, und danach backen wir zusammen frische, leckere Pinsa. Zum krönenden Abschluss gibt's eine erfrischende Kugel Eis für alle!

Komm vorbei, genieße die sommerliche Stimmung und erlebe einen Nachmittag voller Spaß und Genuss!

832PE13 Pettstadt

Fr., 31.07.2026, 15:00-18:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 8€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer **12,80 €**

Allgemeines

Leichte Küche - Fisch aus Meer, See und Fluss

923TF1 Tiefenellern

Mi., 11.03.2026, 18:30-21:30 Uhr



Schulküche, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
 zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort - ausgebucht -
 Monika Gerner **12,80 €**

Kochkurs - Wald und Wiese

Wir verwenden frische Kräuter aus dem Wald und von der Wiese und erfahren etwas über deren Wirkung zur Förderung der Gesundheit. Bitte mitbringen: Getränk, Restebehälter.

921ZA1 Zapfendorf

Di., 28.04.2026, 18:30-21:30 Uhr
 Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
 zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort
 Monika Gerner **12,80 €**

Pflanzenbasierte Sommerküche - Kreative Ideen für heiße Tage

Entdecken Sie die erfrischende Vielfalt der pflanzenbasierten Sommerküche! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie saisonale pflanzliche Zutaten zu leichten, köstlichen Gerichten kombinieren können, die perfekt für heiße Temperaturen geeignet sind. Zu Beginn erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen und Vorteile der veganen Ernährung mit vielen praktischen Tipps. Anschließend bereiten wir abwechslungsreiche Speisen zu, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch gesund und nachhaltig sind. Ob leichte Frühstücksgerichte, knackige Salate, erfrischende Bowls oder kreative Grillideen - lassen Sie sich inspirieren und erweitern Sie Ihr kulinarische Repertoire.

Bitte mitbringen: Schürze, Kochmesser, Schneidbrett, leere Behälter und Getränk.

921ZA2 Zapfendorf

Sa., 13.06.2026, 10:00-14:00 Uhr
 Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
 zzgl. 15,- € Materialkosten vor Ort
 Kornelia Kopp **16,20 €**

Internationale Küche

Koreanische Küche

Wir kochen koreanisch! Als Besonderheit der koreanischen Küche ist auf jeden Fall Kimchi zu nennen, das es so nur in Korea gibt und bei keinem Mahl fehlen darf. Die Koreanische Küche ist raffiniert, geschmacksvoll und abwechslungsreich und auch bekannt für Bibimbap, Gochujang- Nudeln, Bulgogi und Reis. Bitte Materialgeld (12 Euro) und Restebehälter mitbringen.

923BR1 Breitengüßbach

Mi., 04.03.2026, 18:30-21:30 Uhr
 Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
 zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort
 Monika Gerner **12,80 €**

Africa Made Easy

Erleben Sie die Vielfalt afrikanischer Aromen! Gemeinsam bereiten wir einen würzigen sudanesischen Auberginen-Erdnuss-Salat zu, serviert mit somalischem Pfannenbrot.

Als Hauptgericht schmoren wir ein typisch namibisches Rindfleisch-Potjiekos mit Maisbrei, einem Grundnahrungsmittel, das in vielen afrikanischen Ländern verbreitet ist und je nach Region unterschiedliche Namen trägt, zum Beispiel Ugali, Nsima oder Mieliepap.

Zum süßen Abschluss gibt es den beliebten südafrikanischen Malva Pudding mit Vanille-Custard. Ein Abend voller Aromen, Geschichten und afrikanischer Lebensfreude!

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben.

923BR2 Breitengüßbach

Fr., 20.03.2026, 18:00-22:00 Uhr
 Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
 zzgl. 18,- € Materialkosten bar vor Ort
 Ester Laub **16,20 €**



Afrikanisch, vegan und lecker

Gemeinsam bereiten wir mehrere vegane afrikanische Gerichte mit Kochbananen, Auberginen, Butternut-Kürbis und Erdnussbutter zu. Es wird gebraten, frittiert und geschmort, inspiriert von Rezepten aus West-, Ost- und südlichem Afrika, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Anschließend genießen wir unsere Kreationen gemeinsam.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Schürze und verschließbare Behälter für Kostproben.

923BR3 Breitengüßbach

Fr., 17.04.2026, 18:00-22:00 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

zzgl. 18,- € Materialkosten bar vor Ort

Ester Laub **16,20 €**

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 Getränke.

923BR4 Breitengüßbach

Mi., 29.04.2026, 18:00-21:45 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

mit Fleisch: Menü 5 - Teil II; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **27,95 €**

923BR5 Breitengüßbach

Mi., 20.05.2026, 18:00-21:45 Uhr

♿ Schulküche - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

vegetarisch: Kalkutta - Menü 4; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **27,95 €**

923HA1 Hallstadt

Do., 07.05.2026, 18:00-21:45 Uhr

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

vegetarisch: Madras Menü 3; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **27,95 €**

923HA2 Hallstadt

Do., 16.04.2026, 18:00-21:15 Uhr

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

mit Fleisch: Teil V, Menü 3; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **27,95 €**

923SZ1 Scheßlitz

Do., 19.03.2026, 18:00-21:45 Uhr

Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

mit Fleisch: Teil IV, Menü 2; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **27,95 €**

923SZ2 Scheßlitz

Do., 25.06.2026, 18:00-21:45 Uhr

Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

vegetarisch: Bombay Menü 1; inkl. 10,- € Materialkosten

Roma Pohl **27,95 €**

Pizzaliebe

921SZ1 Scheßlitz

Mo., 23.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort

Monika Gerner **12,80 €**

Vegetarische Küche aus Namibia

Die namibische Küche ist bekannt für ihre fleischlastigen Gerichte, doch sie hat so viel mehr zu bieten! In diesem Kurs tauchen wir in die abwechslungsreiche und aromatische vegetarische Küche Namibias ein. Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig, farbenfroh und überraschend sie sein kann. Mit regionaltypischen Zutaten und traditionellen Zubereitungsarten zaubern wir ein köstliches Menü, das



zeigt, wie spannend vegetarisches Kochen sein kann.

923ZA1 Zapfendorf

Fr., 22.05.2026, 18:00-22:00 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 18,- € Materialkosten bar vor Ort
Ester Laub

12,80 €

Süßes und Desserts

Schokolade selbst gemacht

Wir machen unsere eigene Schokolade ohne Zucker und verwenden dazu leckerste Zutaten wie fair gehandelte Edelkakaobohnen und -butter, Honig, Bourbon-Vanille, Mandeln und Pistazien. Besondere Wünsche gern mitbringen!
Bitte mitbringen: Backunterlage; Teigschaber; Geschirrtuch; Holzkochlöffel; leere Dosen, um die Schokolade mizunehmen.

921BH1 Buttenheim

Fr., 17.04.2026, 17:00-20:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt

12,80 €

921HD1 Herrnsdorf

Fr., 13.03.2026, 17:00-20:00 Uhr
Küche, Dorfgemeinschaftshaus Herrnsdorf, Jakobusplatz 1, Frensdorf
ohne Zucker - zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt

12,80 €

Vollwertige Kuchen

921HD2 Herrnsdorf

Sa., 09.05.2026, 14:00-17:00 Uhr
Küche, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 6 € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner

12,80 €

Körper und Gesundheit

Kosmetik und Stil

Haare flechten - leicht gemacht

Flechtfrisuren sind angesagt und kommen nie aus der Mode. Für Feste, Geburtstage, Feiertage, Oktoberfest oder andere Events.
Bitte eine Bürste, einen Stielkamm, Haargummi sowie Haarnadeln und Haarspray mitbringen. Die Teilnehmerinnen sollten mindestens schulterlanges Haar haben.

950BR1 Breitengüßbach

Mi., 25.03.2026, 15:00-17:30 Uhr
Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
Kleingruppe (max. 6 Personen)
Elfi Jung

12,75 €

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

Mi., 22.04.2026, 17:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
für Erwachsene; Kleingruppe (max. 4 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Elfi Jung

17,85 €

Materialkosten werden, sofern nichts anderes angegeben ist, separat erhoben.



Typgerecht schminken - Make-up für jeden Tag

In diesem Kurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Techniken kennen, mit denen Sie Ihren Typ unterstreichen und Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt ein alltagstaugliches Make-up, das zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohl, sicher und selbstbewusst fühlen. Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich, kommen Sie ungeschminkt zum Kurs oder bringen Sie Abschminkprodukte mit.

Die Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

950BH1 Buttenheim

Di., 10.03.2026, 18:00-21:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
zzgl. 6,00 € Materialkosten bar vor Ort
Astrid Stiller

10,20 €

Farb-Beratung

Wollten Sie schon immer wissen, welche Farben zu Ihnen passen? Gewinnen Sie durch die Wahl Ihrer richtigen Farben an Ausstrahlung!

950GU1 Gundelsheim

Sa., 14.03.2026, 10:00-14:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen)
Elfi Jung

20,40 €

Persönliche Stilberatung

Lernen Sie sich in diesem Kurs selbst gut kennen, denn jede Frau kann toll aussehen, wenn sie ihre Vorzüge kennt. Sie lernen, wie Sie ohne viel Aufwand immer das richtige Outfit finden und vielseitig kombinieren können und wissen was Ihnen steht. Welche Rock- und Hosenlängen, Ausschnittsformen, Muster, Schnitte und Stoffe für Sie optimal sind. Sie erhalten Tipps zum sicheren Einkauf und wie Sie mit Accessoires Ihr Outfit komplettieren können. Damit Sie sich in Ihrer Kleidung wohl fühlen und toll aussehen.

950GU2 Gundelsheim

Do., 07.05.2026, 18:00-21:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen)
Elfi Jung

15,30 €

Farb-Typ-Stilberatung

Gewinnen Sie an positiver Ausstrahlung mit den richtigen Farben. Finden Sie stets sicher Ihr passendes Outfit für jeden Anlass, egal ob Beruf oder Freizeit. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein durch gepflegtes und sicheres Auftreten. In diesem Workshop erhalten Sie fachgerechte Tipps und Tricks für den Einsatz von Accessoires, ein Farbentraining und eine individuelle physikalische Farbanalyse. Sie erlernen den Umgang mit dem Farbenpass, der auf Wunsch erworben werden kann. Es geht um die Analyse der Figur und um die Fragen: Wie finde ich meinen Stil? Wie plane ich meine Garderobe?

950LD1 Litzendorf

2 x mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
ab 29.04.2026
Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Elfi Jung

30,60 €

Typgerechtes Schminken für Tag und Abend

Wie schminke ich mich typgerecht für den Tag und für den Abend?

Sie erfahren in diesem Seminar, wie leicht ein typgerechtes Tages-Make-up ist und wie Sie es zuhause wieder so hinbekommen. Unter Anleitung der Visagistin Gundula Schorn werden in diesem Workshop die Tipps und Trends gleich selbst umgesetzt. Zusätzlich wird erklärt, wie das Tages-Make-up schnell und effizient in ein glamouröses Abend-Make-up umgewandelt werden kann. Probieren Sie es aus!

950ST1 Stegaurach

Do., 26.03.2026, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn

15,30 €

950ST2 Stegaurach

Do., 21.05.2026, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn

15,30 €

Kultur und Gestalten





Musik

Instrumentalkurse

Flöte

Blockflöte

863DR1 Drosendorf

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

ab 03.03.2026

Pfarrheim Merkendorf, Memmelsd.-Merkendorf
ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - ausgebucht -

Ute Gräf

51,- €

863ME1 Memmelsdorf

15 x montags, 16:00-17:00 Uhr

ab 02.03.2026

Hintereingang beim Pausenhof, Grund- u. Mittelschule, Pödelorfer Str. 13, Memmelsdorf
ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - ausgebucht -

Ute Gräf

51,- €

Blockflöte lernen

863LT2 Lauter

10 x donnerstags, 15:30-16:15 Uhr

ab 05.03.2026

1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter

ab ca. 6 Jahren

Raffaela Schönlein

25,- €

Gitarre

Gitarre für Fortgeschrittene

862BH1 Buttenheim

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr

ab 23.02.2026

Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim

Jürgen Dicker

34,- €

862SZ1 Scheßlitz

10 x montags, 17:30-18:30 Uhr

ab 23.02.2026

Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

- ausgebucht -

Ursula Frank

34,- €

Klavier und Keyboard

Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

864PE1 Pettstadt

15 x montags, 15:00-15:30 Uhr

ab 23.02.2026

Einzelunterricht (15x je 30 Min.) bei privat -
Uhrzeit nach Vereinbarung; Anmeldung über
die Außenstelle: 0171/1953549

Maximilian Konrad

277,50 €

Sonstiges

Handpan Schnupperkurs

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphärischer Klang entspannt und inspiriert.

Wir lernen verschiedene Handpans kennen, entdecken diese spielerisch und üben uns in kreativem Selbsta Ausdruck. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Anschlagstechniken, erforschen die Tonleiter und den gesamten Klangkörper und erfahren etwas über den Aufbau einer Handpan.

Das Wichtigste: Wir müssen dabei nichts erreichen! Bei diesem Instrument verschwimmen die Grenzen zwischen Klang und Musik. Die freie Improvisation ist ohne musikalische Vorkenntnisse möglich. Alle sind entsprechend willkommen!

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 € pro Termin, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.



865GU1 Gundelsheim

2 x donnerstags, 18:00-20:00 Uhr
ab 16.04.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
zzgl. 30,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

18,80 €

865HA1 Hallstadt

2 x dienstags, 18:00-20:00 Uhr
ab 17.03.2026

♿ E 109, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr.
3, Hallstadt
zzgl. 30,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies

18,80 €

Musizieren und Singen

Notenlesen leicht gemacht

Dieser Online-Kurs für Erwachsene richtet sich an alle, die die Musik besser verstehen möchten und viel Freude und Interesse an Musik haben: Egal ob Anfänger ohne Vorkenntnisse oder Instrumentalisten, die bisher nur einen Teil der Notenschrift nutzen (z. B. Schlagzeug nur Rhythmus, Geige nur Violinschlüssel).

Beim Spielen nach Gehör oder mit YouTube-Tutorials wie „Synthesia“, stößt man schnell an seine Grenzen. Mit diesem Kurs bauen Sie eine solide Basis auf: Sie lernen die Notenschrift, Intervalle, Dur und Moll, den Quintenzirkel sowie Akkorde kennen.

So verschwenden Sie im Instrumentalunterricht keine Zeit mehr mit Notenlesen, sondern können sich ganz auf Technik und das Musizieren konzentrieren.

Der Kurs wird individuell an das Tempo der Gruppe angepasst.

Technische Hinweise: Ein PC mit Mikrofon und Kamera ist für die Teilnahme erforderlich.

Benötigte Materialien: Bitte bringen Sie ein Notenheft oder Notenpapier zum Kurs mit.

Online-Kurs über die VHS-Cloud. Bitte registrieren Sie sich in der VHS Cloud, um in den

Kurs zu gelangen. Den Kurscode erhalten Sie mit Ihrer Anmeldung. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an das Team der VHS (info@vhs-bamberg-land.de, 0951/85-765).

870GS2 *Online*

15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 12.03.2026

Online-Kurs in der vhs.cloud
Hugo Daouk

51,- €

Musikgeschichte hören und verstehen

Warum klingt ein Werk von Bach so anders als eine Sinfonie von Beethoven oder eine Klavieretüde von Chopin? In diesem Onlinekurs für Erwachsene tauchen wir ein in die spannende Entwicklung der europäischen Musik von Barock, Klassik und Romantik bis hin zum Fin de Siècle und ins 20. Jahrhundert. Anhand ausgewählter Komponisten wird verständlich, wie sich Musikstile veränderten und welche Gedanken dahinterstanden. Der Kurs richtet sich an Konzertbesucher und Musikinteressierte, die ihre Hörerlebnisse vertiefen wollen. Mit Hörbeispielen und Einblicken in das Leben der Komponisten wird Musikgeschichte nachvollziehbar und mit Freude vermittelt.

Technische Hinweise: Ein PC mit Mikrofon und Kamera ist für die Teilnahme erforderlich.

Online-Kurs über die VHS-Cloud. Bitte registrieren Sie sich in der VHS Cloud, um in den Kurs zu gelangen. Den Kurscode erhalten Sie mit Ihrer Anmeldung. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an das Team der VHS (info@vhs-bamberg-land.de, 0951/85-765).

870GS3 *Online*

15 x donnerstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 12.03.2026

Online-Kurs in der vhs.cloud
Hugo Daouk

51,- €



Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)

Musizieren mit Blockflöten in allen Lagen
C-Flöten und F-Flöten
Andere „leise“ Instrumente sind willkommen

870GU1 Gundelsheim

8 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 23.02.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Flöte, Gitarre spielen und mehr
Andreas Gunreben

40,- €

Tanz

Tanzkurse

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der jede/r für sich in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen kann. Es kann auf jede Musikrichtung getanzt werden, wenn der Rhythmus stimmt. In diesem Kurs wird zu Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Die Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt Choreographen, die sich zu den unterschiedlichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die entsprechend zur Musik passen. Line Dance macht einfach Spaß, trainiert Beweglichkeit und Gedächtnis.

855GU2 Gundelsheim

12 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 24.02.2026

♿ Aula, Michael-Arneeth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
für Fortgeschrittene
Peter Baumgärtner

60,- €

855GU3 Gundelsheim

12 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 26.02.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
für Anfänger*innen
Peter Baumgärtner

60,- €

855GU4 Gundelsheim

12 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 27.02.2026

♿ Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
für Anfänger*innen
Peter Baumgärtner

60,- €

855LT1 Lauter

15 x mittwochs, 19:15-20:45 Uhr
ab 25.02.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Fortgeschrittene
Gabriele Mantel

75,- €

855LT2 Lauter

15 x freitags, 18:30-20:00 Uhr
ab 27.02.2026

Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Anfänger
Gabriele Mantel

75,- €

Let's dance - Show dance

Ziel des Kurses ist es, vielfältige Choreographien mit Bewegungselementen aus Jazztanz und Ballett zu Musik aus Rock, Pop, Latin und Musicals einzustudieren. Man sollte Freude an Bewegung, Rhythmusgefühl und etwas Vorerfahrung im tänzerischen Bereich mitbringen.

855HA1 Hallstadt

15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 11.03.2026

Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
für Fortgeschrittene
Andrea Thain-Hübner

51,- €

Tanzkurs

Erlernen oder Vertiefen von Grundschritten und Figuren je nach angegebenem Leistungsstand. Gebühr gilt pro Person.

855MK1 Melkendorf

10 x freitags, 18:45-19:45 Uhr
ab 27.02.2026

Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf
- ausgebucht -
Georgia Täuber

34,- €



855MU1 Mühlendorf

10 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr
ab 22.02.2026

Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4,
Stegaurach-Mühlendorf

für Paare

Georgia Täuber

50,- €

855SZ1 Scheßlitz

Mi.-Do. jeweils 17:00-18:00 Uhr
ab 26.02.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8,
Scheßlitz

für Kinder - 8-11 Jahre

Melanie Rother

34,- €

Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland

Tanzen, aber mit wem? Haben Sie Lust zum Tanzen, aber keine/n Partner*in? Haben Sie eine/n Partner*in, wissen aber nicht, wo man tanzen kann? Es gibt viele Tänze aus der ganzen Welt, bei denen man keine/n festen Partner*in braucht: Israel, Griechenland, Russland, Türkei, ehemaliges Jugoslawien, USA, Rumänien, England usw. Dort wird oft in Reihen getanzt. Es werden einfache Schritttänze getanzt, weil wir Freude an der Vielfaltigkeit der Musik und Bewegung haben. Tanzen hält Körper und Seele zusammen und erhöht die Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

855PD1 Peulendorf

8 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 04.03.2026

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

ca. 14-tägig, Termine werden im Kurs festgelegt

Claudia Feltmann

40,- €

Hip Hop für Kinder

855SN1 Schönbrunn

10 x montags, 15:30-16:15 Uhr
ab 13.04.2026

Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22,
Schönbrunn

Alter: 5 - 7 Jahre

Samantha Mohr

25,- €

855SN2 Schönbrunn

10 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 13.04.2026

Turnhalle, Grundschule, Siedlungsstr. 22,
Schönbrunn

Alter: 8 - 12 Jahre

Samantha Mohr

34,- €

Kreistänze rund um die Welt

Von Skandinavien über den Balkan, den Orient bis Amerika ist alles dabei. Unsere Tanzabende werden bunt und abwechslungsreich.

148ZA4 Zapfendorf

15 x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr
ab 04.03.2026

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Elena Rößler

51,- €

HipHop-Tanz

Lerne coole Moves und einzigartige Choreografien! Beim Hip Hop-Tanz lernst du, dich zu cooler Musik zu bewegen. In diesem Kurs haben die Kinder/Teens die Möglichkeit, sich beim Tanz auszuprobieren, sich als Gemeinschaft zu fühlen und dabei jede Menge Spaß zu haben.



Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz verkörpert Anmut und Lebensfreude.

Er trainiert auf sanfte und wohltuende Weise den gesamten Körper und ist ein wirksames Fitnesstraining: Die Silhouette wird gestrafft und der Körper wird flexibel und geschmeidig. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß am Tanzen.

Im neuen Semester erlernen wir eine Choreographie.

Grundkenntnisse im orientalischen Tanz sollten vorhanden sein.

148SE1 Stadelhofen

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

ab 25.02.2026

Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder Str. 20, Stadelhofen

für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Angelika Popp

34,- €

148TU1 Trunstadt

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

ab 26.02.2026

Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt

Angelika Popp

34,- €

148ZA3 Zapfendorf

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

ab 04.03.2026

Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
mittleres Niveau

Elena Rößler

50,- €

Anmeldung
und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de



Kunst

Malen und Zeichnen

Manga/Comic für Kinder und Jugendliche

„Comic, Manga und Graphic Novel“ (ab 9 - 16 Jahre, max. 8 TN)

„Zack“, „Boom“, „Bang!“ Vergisst du auch regelmäßig alles um dich herum, wenn du in die Welten deiner Lieblingscomic- und Manga-Helden eintauchst? Hast du vielleicht sogar schon einmal überlegt, eigene Bildgeschichten zu kreieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Der Illustrator und Graffiti-Künstler Norman „Anpy“ Pfitzner zeigt dir die Basics und hilft dir bei den ersten Schritten zum eigenen Comicheft.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien, 5,- € für Material

813BR1 Breitengüßbach

3 x samstags, 13:30-16:00 Uhr

ab 13.06.2026

♿ Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

25,50 €

Urban Sketchen

Hast Du Zeichen-/Malutensilien daheim, die in der Schublade verstauben, weil Du nicht die Zeit oder den Mut gefunden hast, los zu ziehen und draußen vor Ort zu zeichnen? Dann hast Du hier in der Gruppe die Gelegenheit, wieder aktiv zu werden! Kreativ leben wir unseren Stil aus und setzen Tipps und Tricks um. Alles ist erlaubt: Bleistift, Aquarell, Buntstifte...je nach Vorliebe!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Klapphocker, kompakte transportable Zeichenutensilien.

813DR1 Drosendorf

Sa., 18.04.2026, 10:30-13:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Rathaus, Rathausplatz 1, Memmelsdorf

Anna Then

8,50 €



Blumen, Blüten, Farbe



Wieder einmal wollen wir im Garten Schönes entdecken und es aufs Papier bringen.

Am Freitag werden wir Details und Materialstudien anfertigen. Dabei wird Zeichentechnik erklärt und geübt,

es gibt Hinweise und Tipps zum Mischen von Farben und zum Umgang

u.a. mit Aquarellfarben.

Am Samstag arbeiten wir im Garten, bei schlechtem Wetter sind wir innen.

Zum Einsatz kommen: Zeichenstifte, Buntstifte, Aquarellfarben

Material: Bleistift, Radierer, Buntstifte, Fineliner, Wasserglas, Aquarellfarben, Rundpinsel ca. 0,5 cm und ca. 1 cm, Aquarellblock, und/oder Zeichenkarton mind. A4.

Sitzgelegenheit (Malhocker), Arbeitsunterlage (Brett oder Pappe)

813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 19.06.2026, 16:00-21:00 Uhr

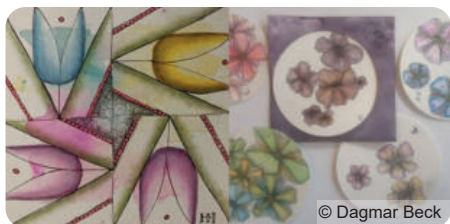
Sa., 20.06.2026, 10:00-17:00 Uhr

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

Marit Budschigk

61,20 €

Zentangle®: Es wird bunt!



Tauchen Sie ein in die Welt von Zentangle® und lassen sich von den floralen, kunstvollen Mustern verzaubern. Sie lernen, Schritt für Schritt, wie ein kleines Kunstwerk entsteht. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter schwarzer Fineliner 01, Buntstifte/ Aquarellbuntstifte, Pinsel, Radiergummi, Lineal, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer,

Schere

4 € für Zentangle®-Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

813BM3 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 13.06.2026, 11:00-15:00 Uhr

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

zzgl. Materialkosten 4 € bar vor Ort

Dagmar Beck

36,- €

Zentangle® in klassischem Schwarz-Weiß



Erleben Sie, wie einfache Linien zu faszinierenden Mustern werden!

Lernen Sie die wunderbare, kreative Entspannungsmethode von Zentangle® kennen! Zen-

tangle ist eine leicht zu erlernende, entspannende und vergnügliche Methode, mit strukturierten Mustern faszinierende und fantasievolle Bilder zu zeichnen. Auf kleinen Formaten entstehen klassische Kunstwerke in der schwarz-weiß Technik.

Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), dokumentenechter schwarzer Fineliner 01, Radiergummi, Lineal, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer, Schere

4 € für Zentangle®-Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

813BM4 Frensdorf-Bauernmuseum

Do., 02.07.2026, 16:00-20:00 Uhr

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

zzgl. Materialkosten 4 € bar vor Ort

Dagmar Beck

36,- €



Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Mohnblüten"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE1 Kemmern

Fr., 24.04.2026, 15:00-22:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günther Petzoldt

36,80 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Golden Morning Mist"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE2 Kemmern

Sa., 25.04.2026, 10:00-17:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günther Petzoldt

36,80 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Wilde Natur"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE3 Kemmern

So., 26.04.2026, 10:00-17:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günther Petzoldt

36,80 €

Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Stormy Sea"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE4 Kemmern

Do., 23.04.2026, 15:00-22:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günther Petzoldt

36,80 €





Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Strauchrose"

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit. Kursleiter: Günther Petzoldt (Certified Ross Instructor®).

813KE5 Kemmern

Mi., 22.04.2026, 15:00-22:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günther Petzoldt

36,80 €

Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide

813LD1 Litzendorf

8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr
ab 24.02.2026
Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Fortgeschrittene; Bitte mitbringen: Pinsel, Malkasten, Aquarellblock, Wasserbehälter, Lappen
Michaela Gschwind

52,50 €

Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosenbilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Farben, Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Kleidung

813PE1 Pettstadt

Sa., 28.03.2026, 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., 28.03.2026, 13:00-16:00 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder und Erwachsene - zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp

12,80 €

Blumentöpfe bemalen und bepflanzen

Wir bemalen unsere Blumentöpfe nach Herzenslust und pflanzen dann fröhliche Blumen und Kräuter ein. Ein buntes, spannendes Erlebnis für kleine Künstlerinnen und Künstler.

832PE10 Pettstadt

Sa., 11.07.2026, 10:00-13:00 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 4€ p.Pers. bar vor Ort
Julia Bauer

12,80 €

Farben der Sonne

Lass dich von der Farbenpracht des Sommers verzaubern! In diesem spannenden Natur-Workshop tauchen wir ein in die Natur und bringen ihre Farben auf Papier. Mit allem, was die Sommerwelt zu bieten hat - Blumen, Blätter, Sonnenstrahlen - malen und gestalten wir bunte Bilder und strahlende Sonnen-Mandalas.

Komm vorbei, erwecke deine Kreativität und träume dich in die Sonne!

832PE11 Pettstadt

Fr., 17.07.2026, 15:00-18:00 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren
Julia Bauer

12,80 €





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

813ZA1 Zapfendorf

3 x samstags, 10:00-13:00 Uhr

ab 07.03.2026

Tanzstudio Intessar, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Alter: 9-16 Jahre; zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Norman Pfitzner

30,60 €

Zugang über den Pausenhof
Dorothea Senger

30,40 €

823KE2 Kemmern

4 x montags, 16:00-17:30 Uhr

ab 13.04.2026

Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

weitere Termine: 20.04., 27.04., 11.05.; ab 6 Jahren; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort;

Zugang über den Pausenhof

Dorothea Senger

30,40 €

Töpfern für Erwachsene

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz, kleines Messer, kleine Holzspieße, evtl. Föhn.

823HA2 Hallstadt

5 x mittwochs, 19:30-21:45 Uhr

ab 25.02.2026

bei Privat

- ausgebucht -

Dorothea Senger

50,50 €

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 24.02.2026

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

ab Schulalter; zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort

Dorothea Senger

30,40 €

823KE1 Kemmern

4 x montags, 14:30-16:00 Uhr

ab 13.04.2026

Werkraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern

weitere Termine: 20.04., 27.04., 11.05.; ab 6 Jahren; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort;

Kalligrafie im Bauernmuseum: Die Spitzfeder



Wir wollen uns diesmal an die Englische Schreibschrift wagen.

Wunderschön und faszinierend mit ihren Schwüngen, Schnörkeln und Verzierungen.

Verwendet wird dazu die Spitzfeder, ein uns ungewohntes sensibles Werkzeug.

Buchstaben werden erklärt und geübt, erste



Worte entstehen, vielleicht ein schlauer Spruch oder eine schön gestaltete Karte. Selberschreiben macht Spaß.

Bitte mitbringen: Übungs-Papier oder -Heft, Tinte oder Tusche, Spitzfeder mit Halter (z.b. Werkladen Bamberg), Lineal, Unterlage

813BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 09.05.2026, 10:00-17:00 Uhr

So., 10.05.2026, 10:00-17:00 Uhr

♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
für Einsteiger, Wiederholer und Interessierte
Marit Budschigk

61,20 €

Seifenblasenmalerei

Pusten, platzen, staunen!

Mit bunten Seifenblasen zaubern wir fantastische Muster auf Papier. Einzigartige und wunderschöne Kunstwerke!

832PE1 Pettstadt

Sa., 07.03.2026, 10:00-12:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-10 Jahren; zzgl. Materialkosten 4€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer

9,40 €

832PE2 Pettstadt

Fr., 13.03.2026, 15:00-17:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-10 Jahren; zzgl. Materialkosten 4€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer

9,40 €

Bunte Osterkünstler

Mit einfachen Materialien basteln wir fröhliche Dekorationen für das Osterfest.

832PE3 Pettstadt

Fr., 27.03.2026, 15:00-18:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 6€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer

9,40 €

832PE4 Pettstadt

Sa., 28.03.2026, 10:00-13:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 6€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer

9,40 €

Ein Herz für Mama

Bald ist Muttertag! Gemeinsam basteln wir kreative Geschenke für alle Mamas. Ob Blumen aus Papier, kleine Herzen oder liebevolle Karten.

832PE5 Pettstadt

Fr., 08.05.2026, 15:00-18:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 6€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer

12,80 €

Naturzauber & Fantasie

Wir erkunden unsere Wälder und Wiesen. Kreativzeit in der Natur.

Mandalas legen

Naturgesichter

Waldwiesen Collage

Blätterdruck mit Farbe

Gemeinsames Picknick

Zaubergeschichte über unseren Wald

Bitte mitgeben: Trinken, Brotzeit für gemeinsames Picknick, bequeme wettergerechte Kleidung (die auch schmutzig werden darf), festes Schuhwerk, Kopfbedeckung, kleiner Rucksack für Trinken und Brotzeit

832PE6 Pettstadt

Sa., 16.05.2026, 11:00-15:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 5-12 Jahre; Treffpunkt: Bürgertreff

Julia Bauer

16,20 €

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



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 25.02.2026

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Regina Pfister

128,- €

881HA3 Hallstadt

10 x donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
ab 26.02.2026

♿ Haupteingang, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
- ausgebucht -
Regina Pfister

128,- €

Sonstiges

Creative Couture

„Unikate mit Begeisterung gestalten: Vom Anfänger zum Meister der gehobenen Mode“
Mode ist mehr als nur Kleidung - sie ist Ausdruck von Persönlichkeit, Kreativität und handwerklicher Präzision. In diesem Kurs tauchen Sie in die faszinierende Welt des Modedesigns ein und lernen, wie aus einer Idee ein maßgeschneidertes Unikat entsteht. Schritt für Schritt begleitet Sie der Kurs von den Grundlagen der Schnittmuster-Konstruktion bis hin zur professionellen Anfertigung gehobener Mode. Hier gestalten Sie Mode mit Herz, Stil und Begeisterung.

Kurs mit 15 Einheiten, der sich in folgende Module gliedert:

Modul I - Basis: Schnittmuster-Konstruktion

Der Grundstein jeder Modekreation,
5 Einheiten à 3 Stunden:

- Präzise Maßabnahme nach dem Prinzip „die zweite Haut“
- Konstruktion von Schnittmustern für Damenkleidung - ganz ohne Formeln und Komplikationen
- Kleider, Blusen, Hemden, Röcke, Hosen
- Konstruktion verschiedener Ärmel
- Kragenarten und ihre Konstruktion

Modul II - Modedesign: Modellieren und Gestalten

Hier entfaltet sich die Kreativität,

5 Einheiten à 3 Stunden:

- Abnäher versetzen oder ausmodellieren
- Falten kunstvoll drapieren, X-Drapierung
- Wasserfall Halsausschnitt
- Einteiliger Ärmel/ Kimono/ Fledermausärmel
- Hosenrock und Palazzohose

Modul III - Schneiden leicht gemacht

Vom Entwurf bis zum fertigen Kleidungsstück,
5 Einheiten à 3 Stunden:

- Stoffkunde - Fason und Stoff harmonisch aufeinander abstimmen
- Entwurf erstellen / Probemodell anfertigen
- Anprobe und Schnittkorrektur
- Schneiden eines eigenen Kleidungsstücks
- Zusammenheften der Schnittteile / erste Anprobe

Benötigtes Material Maßband, Dreieckslineal, Lineale (20 cm und 60 cm), Taillengürtel mit Schnalle (mind. 2,5 cm breit), Halskette, Schnittmuster Papier, Stifte, Filzstifte, Schere, Schreibblock, Stecknadeln, Schneiderkreide oder Markier Stifte, Malerkrepp, Stoff.

881BR1 Breitengüßbach

15 x montags, 18:00-21:00 Uhr
ab 09.03.2026

♿ Handarbeitsraum - Eingang Schulbücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
Modedesign Kurs
Violetta Lang

153,- €



Werken

Werken allgemein

Windlichter filzen



© Claudia Haselmann

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wunderschöne, individuelle Windlichter aus Wolle filzen. Sie erfahren, wie man mit der Nassfilztechnik

arbeitet und dabei ein stimmungsvolles Windlicht für die Wohnung oder als Geschenk gestaltet.

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf kreatives Gestalten mit Wolle haben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Mitbringen: verschiedene Gläser, die in die gefilzten Hüllen gestellt werden können. Das restliche Material wird von der Dozentin gestellt. Je nach Verbrauch beläuft sich der Unkostenbeitrag auf 3 - 5 €.

834BM2 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 16.05.2026, 10:00-13:00 Uhr

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

zzgl. Materialkosten bar vor Ort

Claudia Haselmann

15,30 €

Sitzkissen filzen



© Claudia Haselmann

In diesem Kurs können Sie ihr eigenes Sitzkissen filzen. Sie lernen Wolle durch Nassfilzen zu einem festen, formstabilen Material zu verarbeiten.

Das gefilzte Sitzkissen ist nicht nur praktisch, sondern auch ein tolles Dekorationsobjekt, das durch seine weiche und warme Oberfläche zum Wohlbefinden einlädt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an kreativer

Textilgestaltung haben.

Das Material wird von der Dozentin gestellt. Pro Sitzkissen beläuft sich der Unkostenbeitrag auf ca. 5 €.

834BM3 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 12.06.2026, 17:30-21:00 Uhr

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

zzgl. Materialkosten bar vor Ort

Claudia Haselmann

17,85 €

Fantasievolle Papierboote und Flöße aus Holz

Aus Papier, Kork, Strohhalmen, Blättern und vielen weiteren Materialien bauen wir Papierboote und stabile Flöße aus Holz.

832PE12 Pettstadt

Sa., 25.07.2026, 10:00-13:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 8€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer

12,80 €

Blumengirlande für Zuhause

Schneiden, kleben, gestalten.

Komm vorbei und bastle bunte Blumengirlanden für dein Zuhause! Mit viel Spaß und Kreativität zaubern wir sommerliche Dekoration, die dein Zimmer zum Strahlen bringt.

832PE7 Pettstadt

Fr., 19.06.2026, 15:00-18:00 Uhr

♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt

für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 4€ p.Pers. bar vor Ort

Julia Bauer

12,80 €

Zauberhafte Schmetterlingswelt

In diesem Kurs basteln wir bunte Kunstwerke, die deine Fantasie zum Fliegen bringen. Hier entstehen zauberhafte Schmetterlinge, die in jedem Raum fröhlich umherfliegen!

Komm vorbei, schnapp dir deine Bastelsachen und erschaffe eine Schmetterlingswelt, die genauso bunt ist wie du!

832PE8 Pettstadt

Fr., 26.06.2026, 15:00-18:00 Uhr



♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 8€ p.Pers. bar vor Ort
Julia Bauer

12,80 €

Flower Loops

Wickle dir deine eigene Blumendekoration! In diesem Kurs basteln wir Flower Loops - Metallringe, die mit bunten Blumen, Bändern und anderen kreativen Elementen verziert werden. Am Ende hast du einen wunderschönen, individuellen Blumenring, den du in deinem Zimmer aufhängen kannst. Komm vorbei und entdecke, wie viel Spaß es macht, mit Farben und Formen zu spielen, um deine ganz eigene Blumenwelt zu erschaffen!

832PE9 Pettstadt

Fr., 03.07.2026, 15:00-18:00 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Kinder von 6-12 Jahren; zzgl. Materialkosten 12€ p.Pers. bar vor Ort
Julia Bauer

12,80 €

Flechten

Makramee Blumenampeln



© Claudia Haselmann

Makramee ist zurück! Heute hat Makramee nichts mehr mit dem angestaubten Charme der 70er Jahre zu tun. Schon Anfänger können durch die Kombination einfacher Kröten unterschiedliche Objekte gestalten und damit ihr Zuhause individuell verschönern. Im Kurs lernen Sie einfache Knoten zu knüpfen. Damit lassen sie unterschiedliche Blumenampeln oder Wandbehänge im Boho-Style fertigen.

Bitte Mitbringen: ca. 200 m Makramee Garn, 3mm oder 4mm, Schere; Weiteres Material, falls benötigt, (Perlen, Holzringe etc) wird von der Dozentin gestellt und wird je nach Verbrauch berechnet. (2 - 5 €)

834BM1 Frensdorf-Bauernmuseum

Sa., 18.04.2026, 10:00-13:30 Uhr
♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land,

Hauptstraße 5, Frensdorf
zzgl. Materialkosten bar vor Ort
Claudia Haselmann

17,85 €

Stimmungsvolle Windlichter

Makramee



© Claudia Haselmann

In diesem kreativen Kurs lernen Sie ein Windlicht im Makramee-Stil zu gestalten. Die Makrameetechnik, bei der Fäden durch Knoten in dekorative Muster verwandelt werden, ist nicht nur eine meditative Handarbeit, sondern ermöglicht es, einzigartige und individuelle Dekorationsobjekte zu schaffen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundtechniken den Knotenknüpfens kann jede/r Teilnehmer*in ein oder mehrere Windlichter gestalten. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Makramee interessieren. Auch Anfänger können problemlos daran teilnehmen.

Bitte mitbringen: Makrameegarn 2mm oder 3mm (ca. 100m bis 200m, der Verbrauch richtet sich nach der Menge der gebastelten Objekte), Schere, Gläser (z.B. Einmachglas)

834BM4 Frensdorf-Bauernmuseum

Fr., 03.07.2026, 18:00-21:00 Uhr
♿ Seminarraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Claudia Haselmann

15,30 €

Holzschnitzen

Holzschnitzen für Jedermann

Wir arbeiten frei nach Zeichnung oder Modell. Die Techniken des Kertschnittes, des Reliefs und der Vollplastik werden gezeigt. Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obstholz, Zirkel, Schnitzseisen (soweit vorhanden), Klüpfel.

822SZ1 Scheßlitz

5 x montags, 19:00-21:15 Uhr
ab 23.02.2026

Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz

Einstieg für Anfänger*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden
Dietmar Dorscht

37,50 €

Grundbildung





Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de) oder telefonisch (0951/85 765 - Clara Morel oder 0951/85 779 - Christine Heintze), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden. Aufgrund der begrenzten Plätze empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Der "Einbürgerungstest" ist unter anderem Voraussetzung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft. Der Antrag auf Einbürgerung ist bei der örtlichen Einbürgerungsbehörde (Stadt, Gemeinde, Landratsamt) zu stellen. Die VHS Bamberg-Land ist offizielle Prüfstelle für den Einbürgerungstest.

Detaillierte Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge: <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Einbuergierung/einbuergierung-node.html>

In einem Online-Testcenter können Sie alle Fragen ansehen und Ihr Wissen vorab testen: <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>

Der Test am Prüfungstermin ist in Papierform (Ankreuzen mit Kugelschreiber).

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden.

Bitte beachten Sie: In der Regel dauert es ca. 6-8 Wochen, bis Sie das Ergebnis vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erhalten.

Auskünfte über eine evtl. Befreiung vom Einbürgerungstest erteilt Ihre Einbürgerungsbehörde bei der Gemeinde/Stadt, in der Sie gemeldet sind. Bitte klären Sie vor der Anmeldung zum Test, ob Sie das Zertifikat "Einbürgerungstest" benötigen. Der Einbürgerungstest ist nicht der Test "Leben in Deutschland".

Unter folgendem Link finden Sie detaillierte Informationen über die Voraussetzungen für die Einbürgerung: <https://www.bayernportal.de/dokumente/leistung/25665437265?localize=false>

Prüfungsort: Ludwigstr. 25 oder 23, 96052 Bamberg - Der genaue Raum wird Ihnen bei Anmeldung mitgeteilt

Die Gebühr für den Einbürgerungstest beträgt

25 €. Diese buchen wir von Ihrem Konto ab, in der Regel nach dem Termin. Mit der Anmeldung müssen Sie ein SEPA-Mandat ausfüllen, mit dem Sie uns die Abbuchung erlauben.

Am Prüfungstermin ist ein gültiges Ausweisdokument (Ausweis, Reisepass, Aufenthaltstitel) vorzulegen.

Der Einbürgerungstest besteht aus insgesamt 33 Testfragen. 30 Fragen gehören zu den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“. Drei Fragen werden zu dem Bundesland gestellt, in dem die Teilnehmerin/der Teilnehmer gemeldet ist.

Der Test ist schriftlich in Papierform. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen und ankreuzen. Sie haben 60 Minuten Zeit, können aber auch früher abgeben.

Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Wenn Sie nicht bestehen, gibt es die Möglichkeit, den Test zu wiederholen. Die Gebühr ist in diesem Fall erneut zu bezahlen.

Die Auswertung der Prüfung wird zentral vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Nürnberg vorgenommen. Sie erhalten das Ergebnis per Post.

Ansprechpartnerinnen in der VHS Bamberg-Land bei Fragen:

Christine Heintze 0951/85 779 christine.heintze@lra-ba.bayern.de

Clara Morel 0951/85 765 clara.morel@lra-ba.bayern.de

783GS0 Geschäftsstelle

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

25,- €



Alphabetisierung

Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf



© Agnes Marr

Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen? Mehr Chancen im Beruf haben?

Mehr als 750.000 Menschen in Bayern können nicht ausreichend lesen und schreiben. Dafür gibt es viele Gründe.

In diesem Kurs wird das Lesen und Schreiben geübt. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 16 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Das Unterrichtsmaterial bekommen die Teilnehmenden im Kurs.

Teile des Unterrichts finden online statt.

Der Kurs wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

621-1-XXXX Geschäftsstelle

17 x montags, 16 x mittwochs, jeweils 17:45-20:00 Uhr

Di., 28.07.2026, 19:15-20:00 Uhr

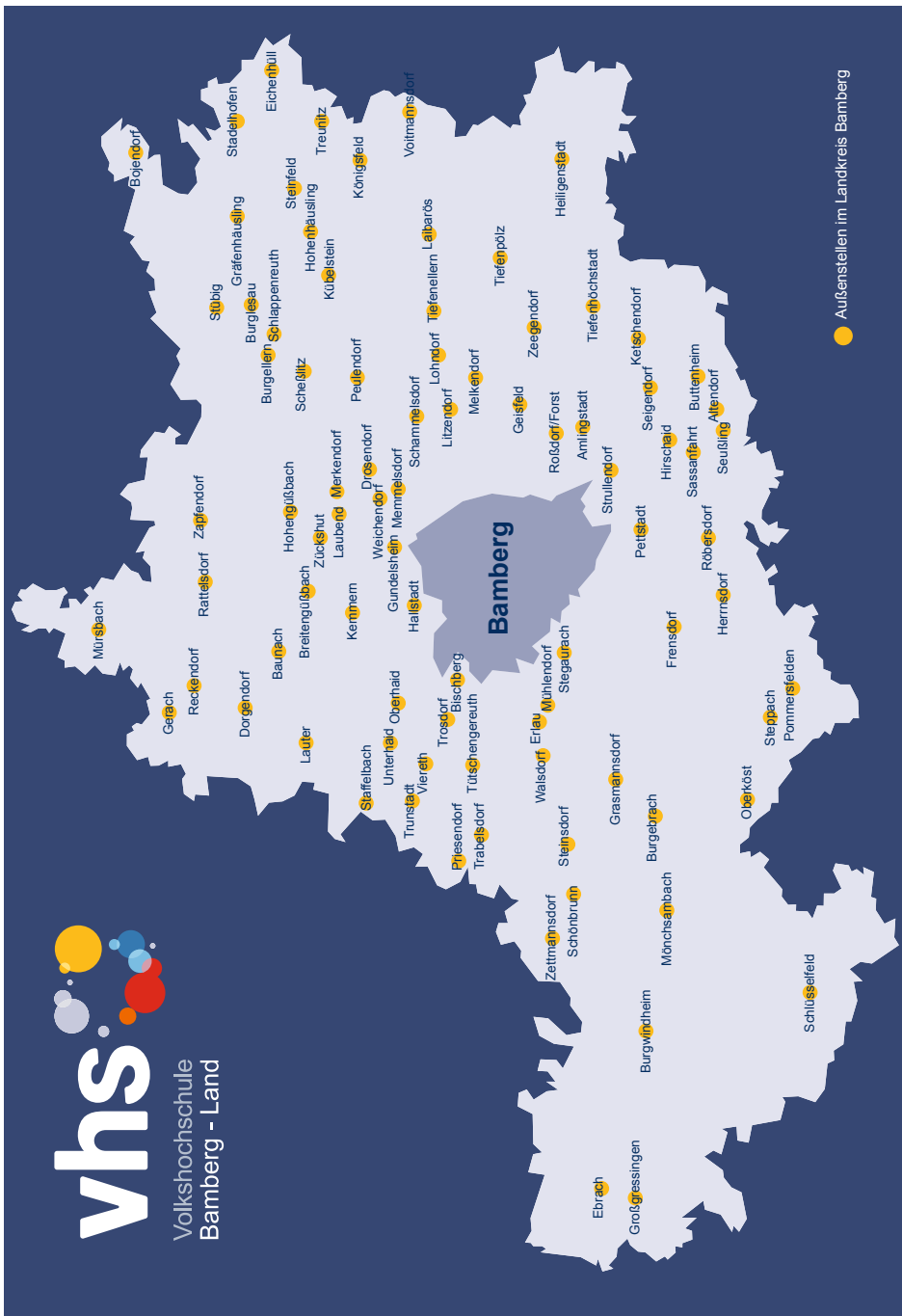
ab 09.03.2026

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

Alpha+

Agnes Marr

20,- €



Altendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anne Götz
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf
09545 / 441373

Gesundheit und Fitness

133AL1	Gymnastik für Senior*innen	92
143AL1	Move your Body	83
143AL2	Fitness meets Entspannung	76
170AL1	Wirbelsäulengymnastik	79
170AL2	Wirbelsäulengymnastik	79

Amlingstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Haas
Spielberg 2, 96129 Strullendorf
09543 / 41100
haas.karin@web.de

Gesundheit und Fitness

120AM1	Qi Gong	74
--------	---------	----

Baunach

Ihr Kontakt vor Ort:

Petra Schönlein
Augraben 3, 96148 Baunach
09544 / 2654

Gesundheit und Fitness

121BN2	Yoga Kurs 2	66
121BN3	Yoga Kurs 3	66
121BN4	Yoga	66
121BN5	Yoga Kurs 4	66
121BN6	Yoga Kurs 5	66
143BN1	Fitnessgymnastik/ Intervall-training	83
146BN1	Step-Aerobic	89
146BN2	Step-Aerobic	89
149BN3	Zumba	101
149BN4	Zumba	101
152BN1	Wassergymnastik	100
152BN2	Wassergymnastik	100
154BN1	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	99
154BN2	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	99

154BN3	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	99
154BN4	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	99
170BN1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	79
170BN2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	79
170BN3	Wirbelsäulengymnastik	79
170BN4	Wirbelsäulengymnastik	79

Bischberg

Ihr Kontakt vor Ort:

Carola Gerhardt
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg
0951 / 7002465
vhs@fuenfgerhardts.de

Sprachen

711BI1	Improve your English Niveau B1	62
--------	--------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

121BI1	Yoga	66
130BI1	Bauch, Beine, Po	88
133BI1	Gymnastik für Senior*innen	93
143BI1	Fitnessgymnastik	83
153BI1	Aquafitness	100
153BI2	Aquafitness	100
153BI3	Aquafitness	100
153BI4	Aquafitness	100
153BI5	Aquafitness	101
170BI1	Wirbelsäulengymnastik	79
170BI2	Wirbelsäulengymnastik	79
171BI1	Organgymnastik	91
171BI2	Organgymnastik	91

Bojendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Lidwina Schmitt
Bojendorf 5, 96196 Wattendorf
09504 / 416

Gesundheit und Fitness

170BO1	Wirbelsäulengymnastik	80
170BO2	Wirbelsäulengymnastik	80

Breitengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Kerstin Schneiderbanger
96149 Breitengüßbach
09544 / 8649399
vhs-breitenguessbach@online.de

Sprachen

721BR1	Französisch - Fit für den Urlaub	63
751BR1	Chinesisch	64

Gesundheit und Fitness

120BR1	Qi Gong	74
121BR1	Tao Yoga	70
121BR2	Tao Yoga	70
121BR3	Tao Yoga Energieübungen	70
133BR1	Sturzprophylaxe	93
136BR1	Nordic Walking	90
136BR2	Laufkurs	90
139BR1	Ju-Jitsu für Kinder	98
139BR2	Selbstbehauptungskurs	98
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	80
923BR1	Koreanische Küche	105
923BR2	Africa Made Easy	105
923BR3	Afrikanisch, vegan und lecker	106
923BR4	Indische Küche	106
923BR5	Indische Küche	106
950BR1	Haare flechten - leicht gemacht	107
950BR2	Typgerechtes Tages-Make-up	107

Kultur und Gestalten

813BR1	Manga/Comic für Kinder und Jugendliche	114
881BR1	Creative Couture	120

Burgebrach

Ihr Kontakt vor Ort:

Doris Neugebauer
Dr.-Albert-Zölch-Straße 23
96138 Burgebrach
09546 / 5228
d-neugebauer@gmx.net

Sprachen

711BU1	Englisch	62
731BU1	Italienisch	63

741BU1	Spanisch	64
--------	----------	----

Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	75
120BU2	Qi Gong Kurs 2; für alle Sinne	75
121BU1	Yoga Kurs 1	66
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	66
121BU3	Yoga Mittelstufe	66
121BU4	Yoga und Ayurveda	70
121BU5	Sanftes Yoga für Senior*innen sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen	71
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	93
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	93
133BU3	Gymnastik - 60 plus	92
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	95
143BU1	Body-Workout	84
143BU2	Body-Workout	84
143BU3	Fitness meets Entspannung	76
152BU1	Wassergymnastik	100
153BU1	Aquafitness Kurs 1; im Flachwasser	101
153BU2	Aquafitness Kurs 2; im Flachwasser	101
153BU3	Aquafitness im Tiefwasser 1	101
153BU4	Aquafitness im Tiefwasser 2	101
153BU5	Aquafitness im Tiefwasser 3	101
170BU1	Wirbelsäulengymnastik	80
170BU2	Wirbelsäulengymnastik	80

Buttenheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Christine Bickel
Birkenweg 20, 96155 Buttenheim
09545 / 5947
christinebickel@gmx.de

Gesundheit und Fitness

125BH1	Pilates	90
143BH1	Body-Workout	84
919BH1	Wir backen "Blöcher"!	104
921BH1	Schokolade selbst gemacht	107
950BH1	Typgerecht schminken - Make-up für jeden Tag	107

Kultur und Gestalten

862BH1 Gitarre für Fortgeschrittene 110

Drosendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursula Jahn
Laubenberg 1, 96117 Memmelsdorf
09505 / 2386005
uja1960@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

121DR1 Yoga 66
121DR2 Yoga 66
121DR3 Yoga für Kinder 71
121DR5 Yoga 67
134DR4 Spiel, Spaß und Bewegung
für Kinder 97
143DR1 Rückengerechtes Muskelauf-
bautraining 85
170DR1 Wirbelsäulengymnastik 80

Kultur und Gestalten

813DR1 Urban Sketchen 114
863DR1 Blockflöte 110

Erlau

Ihr Kontakt vor Ort:

Inge Rackelmann
Langermoos 1, 96194 Walsdorf
09549 / 7161
w.rackelmann@gmx.de

Gesundheit und Fitness

170EU1 Wirbelsäulengymnastik 80

Frensdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Karin Raabe
An der Röth 6a, 96158 Frensdorf
0171 / 7154652
frensdorfvhs@gmail.com

Gesundheit und Fitness

121FR1 Yoga 67
121FR2 Yoga 67
125FR1 Pilates und Faszientraining
Kurs 1 91
125FR2 Pilates und Faszientraining
Kurs 2 91

133FR1 Sitzgymnastik 86
134FR1 Aktive Mädels: vom Purzel-
baum zur Flugrolle 97
137FR2 Turnmäuse für Kinder von
4-6 Jahren in Begleitung ei-
nes Elternteils 96
137FR3 Turnkäfer 3-4 Jahre 96
137FR4 Turnmaxis Alter: 6-9 Jahre 96
137FR5 Turnminis Alter: 3 - 6 Jahre 96
137FR6 Turnkids Alter: 6-9 Jahre 96
137FR7 Turnkrümel 96
137FR8 Parkour und Bewegung für
Kids mit einem Elternteil 97
143FR1 Body-Workout 84
143FR2 Fitness meets Entspannung 76
143FR3 Dance Fitness 86
146FR1 Step-Aerobic 89

Frensdorf-Bauernmuseum

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Kultur und Gestalten

813BM1 Kalligrafie im Bauernmuse-
um: Die Spitzfeder 118
813BM2 Blumen, Blüten, Farbe
Mischtechnik: Aquarell mit
Zeichnung - Zeichnung kolo-
riert. 115
813BM3 Zentangle®: Es wird bunt!
Farbenfroh zeichnen mit der
Zentangle®-Methode 115
813BM4 Zentangle® in klassischem
Schwarz-Weiß Entspannt
zeichnen und faszinierende
Muster aus einfachen Linien
entdecken. 115
834BM1 Makramee Blumenampeln 122
834BM2 Windlichter filzen 121
834BM3 Sitzkissen filzen 121
834BM4 Stimmungsvolle Makramee
Windlichter 122

Geisfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121GE1X Yoga 67
170GE1X Wirbelsäulengymnastik 80

Geschäftsstelle

Ihr Kontakt vor Ort:

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg
0951 / 85760
info@vhs-bamberg-land.de

Theater

318GS00	Theater...Theater...	17
318GS20	Die Ratten von Murat Yeginer frei nach Gerhart Hauptmann	19
318GS30	Tartüff nach Molière	19
318GS40	Calderón-Spiele 2026: "Der zerbrochne Krug" Di., 30. Ju- ni 2026 - 20:30 Uhr - Alte Hofhaltung Bamberg	19

Gesellschaft und Leben

260GS1	Wo sind Elvira's Eier ver- steckt? Ein Familiennachmit- tag auf dem Bauernhof für Kinder im Alter von 3-7 Jah- ren in Begleitung eines El- ternteils	39
260GS2	Was hat die Kuh mit dem Kli- ma zu tun? Ein Familien- nachmittag auf dem Bauern- hof für Kinder im Alter von 3-10 Jahren in Begleitung ei- nes Elternteils	40
318GS00	Theater...Theater...	17
318GS20	Die Ratten von Murat Yeginer frei nach Gerhart Hauptmann	19
318GS30	Tartüff nach Molière	19
318GS40	Calderón-Spiele 2026: "Der zerbrochne Krug" Di., 30. Ju- ni 2026 - 20:30 Uhr - Alte Hofhaltung Bamberg	19
411GS1	Kunstgeschichtliche Wande- rung vom Gügel zur Giech- burg	37
412GS1	Wie funktioniert Windener- gie? Besichtigung des Wind- parks Trabelsdorfer Hof	37
412GS2	Wie funktioniert Windener- gie? Besichtigung des Wind- parks Trabelsdorfer Hof	38
450GS01	Führung durch den Clean- tech Innovation Park in Hall- stadt	38

450GS1	"Afrikanität" im Fokus: Leni Riefenstahls Blick auf den afrikanischen Körper Interna- tionale Wochen gegen Rassi- mus	24
--------	---	----

Beruf und Karriere

400GS50	ZOOM Videokonferenzen	53
400GS51	Microsoft Word 2016 - Grundkurs für den Einstieg	51
400GS52	Microsoft Excel 2016 - Grundkurs für den Einstieg	50

Grundbildung

621-1-XXX	Besser lesen und schreiben für Erwachsene - mehr Chancen im Beruf	125
783GS0	Einbürgerungstest	124

Grasmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Kaiser
Hollergasse 10, 96138 Burgebrach
09546 / 8193
Kaiser-I@gmx.de

Gesundheit und Fitness

143GD1	Fitnessgymnastik	83
143GD2	Fitnessgymnastik	83
143GD3	Move your Body	83

Gundelsheim

Ihr Kontakt vor Ort:

Ursel Baur
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim
0951 / 4072890
ursel.baur@yahoo.de

Gesellschaft und Leben

450GU1	Frühlingserwachen im Pün- zentel	36
450GU2	Aromatische Sommerkräuter	36

Sprachen

721GU	Französisch - Flusion Metho- de	63
-------	------------------------------------	----

Gesundheit und Fitness

121GU1	Yin-Yoga	71
123GU1	Klangreise für Körper und Seele	77
143GU1	Fitnessgymnastik	83

143GU2	Beweglich bleiben - auch noch ab 60	86
145GU1	Selbstverteidigung für Frauen	98
170GU1	Wirbelsäulengymnastik	80
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	80
170GU3	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	80
950GU1	Farb-Beratung	108
950GU2	Persönliche Stilberatung	108

Kultur und Gestalten

855GU2	Line Dance	112
855GU3	Line Dance	112
855GU4	Line Dance	112
865GU1	Handpan Schnupperkurs	110
870GU1	Spielkreis für Alte Musik (Erwachsene)	112

Hallstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	71
121HA2	Hatha-Yoga	72
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	72
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	80
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	80
923HA1	Indische Küche	106
923HA2	Indische Küche	106

Kultur und Gestalten

823HA1	Töpfern für Kinder	118
823HA2	Töpfern für Erwachsene	118
855HA1	Let's dance - Show dance	112
865HA1	Handpan Schnupperkurs	111
881HA2	Nähkurs	120
881HA3	Nähkurs	120

Heiligenstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	67
121HE11	Yoga	67
121HE2	Yoga	67
121HE21	Yoga	67
121HE3	Yoga für Ältere	72

Herrnsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenacker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

149HD1	Zumba	102
170HD1	Wirbelsäulengymnastik	81
921HD1	Schokolade selbst gemacht	107
921HD2	Vollwertige Kuchen	104
925HD1	Brot und Brötchen selbst gemacht!	104

Hirschaid

Ihr Kontakt vor Ort:

Frau Wolfschmidt
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid
09543 / 417737

Gesundheit und Fitness

131HI1	Gymnastik für Frauen	92
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	93
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	93
143HI1	Body-Workout	84
143HI2	Body-Workout	84
170HI1	Wirbelsäulengymnastik	81
170HI2	Wirbelsäulengymnastik	81

Hohenhäusling

Ihr Kontakt vor Ort:

Irmgard Stadter
Hohenhäusling 19, 96187 Stadelhofen
09207 / 9383
irmgard.stadter0710@gmail.com

Gesellschaft und Leben

450HH1	Mitsommer in Südschweden	22
450HH2	Wildkräuterführung	36

Gesundheit und Fitness

143HH1	Body-Workout	84
143HH2	Wirbelsäulengymnastik	79
170HH1	Wirbelsäulengymnastik	81

Kemmern

Ihr Kontakt vor Ort:

Rosalie Eiermann
Frankenstr. 22, 96164 Kemmern
09544 / 839066 (bitte auch auf AB sprechen)
Rosalie.eiermann@arcor.de

Gesellschaft und Leben

450KE1	Vogelstimmenwanderung	37
--------	-----------------------	----

Gesundheit und Fitness

121KE1	Yoga Kurs 1	67
121KE2	Yoga	67
121KE3	Yoga	67
121KE4	Yoga	68
125KE1	Pilates	90
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	95
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	95
137KE1	Eltern-Kind-Turnen	95
137KE2	Eltern-Kind-Turnen	95
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	83

Kultur und Gestalten

813KE1	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Mohnblüten"	116
813KE2	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Golden Morning Mist"	116
813KE3	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Wilde Natur"	116
813KE4	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Stormy Sea"	116

813KE5	Ölmalerei wie Bob Ross®: Motiv "Strauchrose"	117
823KE1	Töpfern für Kinder	118
823KE2	Töpfern für Kinder	118

Ketschendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Irene Schubert
Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim
09545 / 443016
vhs-ketschendorf@freenet.de

Gesundheit und Fitness

143KD1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	86
--------	--------------------------------	----

Lauter

Ihr Kontakt vor Ort:

Annette Böllner
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter
09544 / 6241
annette.boellner@gmx.de

Sprachen

711LT1	Englisch auffrischen	62
711LT2	Englisch für Anfänger	62

Gesundheit und Fitness

121LT1	Yoga	68
121LT2	Yoga für Jeden	72
128LT1	Sanftes Bewegungstraining	76
128LT2	Sitzgymnastik für Senior*innen	94
143LT1	Body-Styling	86
143LT2	Body-Workout	85
149LT1	Zumba Gold	102
150LT1	Dance Fitness für Kinder	102
150LT2	Hip-Hop-Tanz	102
150LT3	Dance Fitness für Kinder	102
170LT1	Wirbelsäulengymnastik	81
170LT3	Wirbelsäulengymnastik	81

Kultur und Gestalten

855LT1	Line Dance	112
855LT2	Line Dance	112
863LT2	Blockflöte lernen	110

Litzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Marianne Knoblach
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf
09505 / 1446

Sprachen

711LD1	English Conversation Speak Up: Unlock Your English Potential	63
--------	--	----

Gesundheit und Fitness

120LD1	Qi Gong	75
120LD2	Qi Gong	75
120LD3	Qi Gong	75
121LD1	Yoga	68
121LD2	Yoga	68
121LD3	Yoga	68
121LD4	Yoga auf dem Stuhl	72
121LD5	Yoga für Eltern und Kinder	72
123LD1	Frauen unter sich	78
124LD1	Feldenkrais	78
125LD2	Pilates	90
125LD3	Pilates	90
130LD1	Bauch, Beine, Po	88
143LD2	Fitnessstraining für Männer	92
143LD3	Body-Workout	85
143LD5	Body-Workout	85
149LD2	Zumba	102
170LD1	Wirbelsäulengymnastik	81
170LD2	Wirbelsäulengymnastik	81
950LD1	Farb-Typ-Stilberatung	108

Kultur und Gestalten

813LD1	Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide	117
--------	--	-----

Lohndorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Laufer
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf
09505 / 6715
Michaela.Laufer@web.de

Gesundheit und Fitness

170LO1	Wirbelsäulengymnastik	81
170LO2	Wirbelsäulengymnastik	81

Melkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Götz
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf
09505 / 8826

Gesundheit und Fitness

121MK1	Hatha-Yoga	72
149MK1	Zumba	102
170MK1	Wirbelsäulengymnastik	81

Kultur und Gestalten

855MK1	Tanzkurs	112
--------	----------	-----

Memmelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Margit Lang
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf
0951 / 42424
margitlang54@gmx.de

Sprachen

741ME1	Spanisch Niveau A1	64
--------	--------------------	----

Gesundheit und Fitness

120ME1	Qi Gong Kurs 1	75
120ME2	Qi Gong Kurs 2	75
121ME1	Yoga Kurs 1	68
121ME4	Feldenkrais bewegt	79
121ME5	Yogalates	73
121ME7	Yoga	68
121ME9	Yoga für die Gesundheit	73
123ME1	Reise in die Entspannung	77
123ME2	Frau sein nach den Wechseljahren	78
125ME1	Pilates Kurs 1: nur für Frauen	90
125ME2	Pilates Kurs 2: nur für Frauen	90
143ME1	Fitnessgymnastik	83
143ME2	Body-Workout	85
143ME5	Rückengerechtes Muskelaufbau-Training	86
170ME1	Fit im Rücken	82
170ME2	Dehnen und Stretchen	92
170ME3	Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene	82
170ME6	Wirbelsäulengymnastik 60 plus	81

Kultur und Gestalten

863ME1	Blockflöte	110
--------	------------	-----

Mönchsambach

Ihr Kontakt vor Ort:

Lydia Knauer
09549 / 8339

Gesundheit und Fitness

152MO1	Wassergymnastik	100
152MO2	Wassergymnastik	100
170MO1	Wirbelsäulengymnastik	81

Mühlendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Manuela Sauer
Doldenacker 10, 96135 Stegaurach
0951 / 299111

Gesundheit und Fitness

121MU1	Yoga Kurs 1	68
121MU2	Yoga Kurs 2	68
130MU1	Bauch, Beine, Po	88

Kultur und Gestalten

855MU1	Tanzkurs	112
--------	----------	-----

Oberköst

Ihr Kontakt vor Ort:

Angela Förth
Oberköst 45, 96138 Burgebrach
09546 / 8108
angela-foerth@t-online.de

Gesundheit und Fitness

143OK1	Fitnessgymnastik	84
143OK2	Fit ins neue Jahr	87
143OK3	Fit ins Wochenende	87

Pettstadt

Ihr Kontakt vor Ort:

Michaela Kaiser
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt
09502 / 9266715
michaelakaiser20@gmx.de

Sprachen

731PE1	Italienisch für Anfänger*innen	63
731PE2	Italienisch - Crashkurs Urlaub ohne Lehrbuch	64
741PE2	Spanisch	64

Gesundheit und Fitness

121PE2	Yoga	68
121PE3	Yoga	68
121PE5	Yoga	68
121PE6	Yoga	68
133PE1	Gesundes Bewegen für Senior*innen	94
133PE2	Gesundes Bewegen für Senior*innen	94
134PE1	Freies Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	97
134PE2	Freies Turnen für Kinder Alter: 6 - 11 Jahre	98
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	95
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	95
138PE1	Tennis Express für Erwachsene	104
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	87
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	95
143PE4	Outdoor Fitness	87
146PE1	Step-Aerobic	89
832PE13	Pinsa backen und Sommer-spaß Sommer, Sonne, Leckerbissen	104

Kultur und Gestalten

813PE1	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	117
813PE2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen	117
832PE1	Seifenblasenmalerei Kunst mit Schaum und Wasser	119
832PE10	Blumentöpfe bemalen und bepflanzen	117
832PE11	Farben der Sonne Malen, Spielen und Träumen im Sommerwind	117
832PE12	Fantasievolle Papierboote und Flöße aus Holz	121
832PE13	Pinsa backen und Sommer-spaß Sommer, Sonne, Leckerbissen	104
832PE2	Seifenblasenmalerei Kunst mit Schaum und Wasser	119
832PE3	Bunte Osterkünstler	119
832PE4	Bunte Osterkünstler	119
832PE5	Ein Herz für Mama Muttertagsbasteln	119

832PE6	Naturzauber & Fantasie Kreativtag im Grünen	119
832PE7	Blumengirlande für Zuhause Bastel dir deine Sommerde- ko!	121
832PE8	Zauberhafte Schmetterlings- welt	121
832PE9	Flower Loops	122
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	110

Peulendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Oswald Goppert
Peulendorf 60, 96110 Scheßlitz
09542 / 70204
o.goppert@goppert-buero.de

Gesundheit und Fitness

170PD1	Wirbelsäulengymnastik	81
--------	-----------------------	----

Kultur und Gestalten

855PD1	Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland	113
--------	--	-----

Priesendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Alexandra Panzer
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf
09549 / 980925
alepan@web.de

Gesundheit und Fitness

121PR1	Hatha Flow Yoga für Fortge- schrittene für Frauen	73
121PR2	Klassisches Hatha Yoga für Frauen	73
143PR1	Body-Workout Kurs 1	85
143PR2	Body-Workout Kurs 2	85
143PR3	Body-Workout Kurs 3	85

Rattelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Skalischus
Weinbergstraße 36, 96120 Bischberg
09547 / 6961
Maria.Skalischus@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121RA1	Yoga Kurs 1	68
121RA2	Yoga Kurs 2	68
121RA4	Yoga	69
125RA1	Pilates	91
125RA2	Pilates	91
143RA1	Rundum Fit	87
143RA2	Rundum Fit	88

Reckendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Sylvia Blechinger
Mühlweg 2, 96182 Reckendorf
09544 / 8572222
sylvia_sigi@gmx.de

Gesellschaft und Leben

218RE1	Mobbing - nicht mit mir!	39
--------	--------------------------	----

Gesundheit und Fitness

120RE1	Qi Gong	75
121RE1	Tao Yoga	70
134RE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 5 Jahre	98
134RE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 8 Jahre	98
137RE1	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	97
137RE2	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	97
170RE2	Wirbelsäulengymnastik	82
170RE3	Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus	82

Röbersdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Hilde Löhr
Rosenacker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

133RO1	Gymnastik für Senior*innen	93
170RO1	Wirbelsäulengymnastik	82

Rothensand

Ihr Kontakt vor Ort:

Norbert Büttner
Am Hoch 6, 96114 Hirschaid
09543 / 40283
nb.norbert@t-online.de

Gesundheit und Fitness

120RH1	Qi Gong & TCM	76
120RH2	Qi Gong und Meditation	76

Sassanfahrt

Ihr Kontakt vor Ort:

Margareta Essel
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid
09543 / 5802

Gesundheit und Fitness

120SA1	Qi Gong - ausgebucht -	75
120SA2	Qi Gong - ausgebucht -	75
143SA1	Fitnessgymnastik	84
149SA1	Zumba	102

Sassendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

170SO1	Wirbelsäulengymnastik	82
--------	-----------------------	----

Schammelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Luitgard Möhrlein
Im Löffelholz 396123 Litzendorf
09505 / 6342
luitgard.moehrlein@gmail.com

Gesundheit und Fitness

170SM1	Wirbelsäulengymnastik	82
--------	-----------------------	----

Scheßlitz

Ihr Kontakt vor Ort:

Johanna Auer
Meranierweg 6, 96110 Scheßlitz
auer.vhs-land@gmx.de

Gesellschaft und Leben

200SZ1	Offener Spieleabend	40
--------	---------------------	----

Gesundheit und Fitness

121SZ1	Yoga	69
121SZ2	Yoga	69
121SZ4	Vinyasa Yoga - Poweryoga	73
133SZ1	Sport 65 plus - Hocker- gymnastik	94
143SZ1	Faszien-Fitness	88
143SZ2	Body-Workout	85
149SZ1	Zumba	102
149SZ3	STRONG Nation®	88
855SZ2	Tanzen für Kinder	103
921SZ1	Pizzaliebe	106
923SZ1	Indische Küche	106
923SZ2	Indische Küche	106

Kultur und Gestalten

822SZ1	Holzschnitzen für Jeder- mann	122
855SZ1	HipHop-Tanz	113
862SZ1	Gitarre für Fortgeschrittene	110

Schlüsselfeld

Ihr Kontakt vor Ort:

Heinrich Messingschlager
Eichendorffstr. 6, 96132 Schlüsselfeld
09552 / 7544
feuerzeichen1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

128SF1	Tai Chi Chuan Fortgeschritte- ne und Wiedereinsteiger*in- nen	76
143SF1	Fitnessgymnastik	84
143SF2	Fitnessgymnastik	84

Schönbrunn

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	86
--------	--------------------------------	----

Kultur und Gestalten

855SN1	Hip Hop für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	113
855SN2	Hip Hop für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	113

Seußling

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121SS1	Yoga	69
130SS1	Bauch, Beine, Po	89

Stackendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

143TI1X	Dance-Workout	88
---------	---------------	----

Stadelhofen

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Kultur und Gestalten

148SE1	Orientalischer Tanz	114
--------	---------------------	-----

Staffelbach

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

121SC1X	Yoga	69
131SC1X	Gymnastik für Frauen	92

Stegaurach

Ihr Kontakt vor Ort:

Jana Harrison
0151/22301088
j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	76
121ST1	Yoga	69
122ST1	Traum- und Fantasiereisen	78
145ST1	Kung Fu	99
145ST2	Kung Fu	99
145ST3	Kung Fu Teenager und Erwachsene	99
149ST1	Zumba	102
149ST2	STRONG Nation®	88
149ST3	Zumba	102
170ST1	Wirbelsäulengymnastik	82
170ST2	Wirbelsäulengymnastik	82
950ST1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	108
950ST2	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	108

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	93
133SH2	Gymnastik für Senior*innen	93
143SH1	Fitnessgymnastik	84

Strullendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Silke Held
Kellerberg 8, 96129 Strullendorf
09543 / 850460
silke-held@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SD1	Yoga	69
128SD1	Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene	76

Tiefenellern

Ihr Kontakt vor Ort:

Maria Göller
Lehmweg 5, 96123 Litzendorf
09505 / 6667
goeller.hum@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121TF1	Hatha-Yoga	72
121TF2	Hatha-Yoga	72
125TF1	Pilates	91
143TF1	Body-Workout	85
143TF3	Body-Workout	85
146TF1	Step-Aerobic	89
923TF1	Leichte Küche - Fisch aus Meer, See und Fluss	104

Trabelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anita Beschle
Alte Str. 1a, 96194 Walsdorf
09549 / 7256

Gesundheit und Fitness

121TR1	Yoga	69
121TR3	Yoga	69

Trosdorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Anmeldung über die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Bamberg-Land

Gesundheit und Fitness

131TS1	Gymnastik für Frauen	92
--------	----------------------	----

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	73
121TU2	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	74
131TU1	Gymnastik für Frauen	92
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	93
143TU1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	85
143TU3	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	86

Kultur und Gestalten

148TU1	Orientalischer Tanz	114
--------	---------------------	-----

Tütschengereuth

Ihr Kontakt vor Ort:

Theresia Salberg
Sandstr. 8, 96120 Bischberg
09549 / 7333

Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga und Yoga Nidra	74
121TG2	Yoga	69
121TG3	Yoga	69
121TG5	Yoga für Männer	74
121TG6	Yoga für Männer	74
121TG7	Yoga und Yoga Nidra	74
152TG1	Wassergymnastik	100
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	82

Unterhaid

Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	69
--------	------	----

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	91
125WA2	Pilates Anfänger & Fortgeschrittene	91
130WA1	Bauch, Beine, Po	89
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	93
133WA11	Gymnastik für Senior*innen	93
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	93
150WA1	Dance-fit, Ladys only für Fortgeschrittene	103
150WA2	Dance-fit, Ladys only für Anfängerinnen	103

Zapfendorf

Ihr Kontakt vor Ort:

Elena Rößler
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf
09547 / 2394023
elena.roessler.vhs@gmx.de

Gesellschaft und Leben

450ZA1	Kräuterführung - Kräuter im eigenen Garten	36
--------	--	----

Sprachen

731ZA1	Italienisch A2	64
731ZA2	Italienisch	64

Gesundheit und Fitness

120ZA1	Shaolin Qi Gong	77
120ZA2	Langstock-QiGong	77
121ZA1	Yoga	70
121ZA2	Yoga für den Rücken	74
123ZA2	Klangreise für Körper und Seele	77
128ZA1	Tai Chi Chuan	76
148ZA1	Gypsy Fire	103
855ZA2	Line Dance	103
921ZA1	Kochkurs - Wald und Wiese	105
921ZA2	Pflanzenbasierte Sommerküche - Kreative Ideen für heiße Tage	105
923ZA1	Vegetarische Küche aus Namibia	106

Kultur und Gestalten

148ZA3	Orientalischer Tanz	114
148ZA4	Kreistänze rund um die Welt	113
813ZA1	Comic, Manga und Graphic Novel	118



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

Theater...Theater...

entdecken Sie die Stücke der neuen Saison
www.vhs-bamberg-land.de/theater



Die Ratten

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

Von Murat Yeginer frei nach Gerhart Hauptmann

So., 15.03.2026 um 18:00 Uhr

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



Tartüff

...eine zeitlose Komödie...

Nach Molière

So., 12.04.2026 um 18:00 Uhr

Im ETA Hoffmann Theater Bamberg



Calderón-Spiele 2026: Der zerbrochne Krug

...der Komödienklassiker schlechthin...

Von Heinrich von Kleist

Di., 30.06.2026 um 20:30 Uhr

In der Alten Hofhaltung Bamberg



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

Bestellen Sie einfach und schnell über unser Ticketbuchungssystem – hier können Sie die gewünschten Plätze (je nach Verfügbarkeit) direkt buchen: www.vhs-bamberg-land.de/theater.

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

Weitere Infos unter:

0951 85761 oder 85759

info@vhs-bamberg-land.de

Anmeldung



Kurstitel _____ **Gebühr** _____

Außenstelle _____ **Kurs-Nr.** _____

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Tel.¹ / Mobil¹ _____

E-Mail¹ _____

Alter ☐ unter 15 ☐ 18 – 24 ☐ 35 – 49 ☐ 65 – 74
☐ 15 – 17 ☐ 25 – 34 ☐ 50 – 64 ☐ ab 75

Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Antrag auf Gebührenermäßigung gemäß der AGB ☐

Nur mit Nachweis gültig. Dieser muss mit der Anmeldung abgegeben werden.

Bemerkungen: _____

Die VHS Bamberg-Land bucht die Gebühren gemäß erteiltem SEPA-Mandat ab. Bitte geben Sie dies mit Ihrer Anmeldung ab. Mit der Anmeldung werden die AGBs und die Datenschutzerklärung der VHS Bamberg-Land anerkannt. Diese sind veröffentlicht im Programmheft und auf www.vhs-bamberg-land.de

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, wenn der Kurs ausfällt oder Termine verschoben werden.



SEPA-Mandat



Angaben zum/zur Kursteilnehmer*in (Zahlungspflichtige/r)

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Angaben zum/zur Kontoinhaber*in:

Name, Vorname¹ _____

Straße, Haus-Nr.¹ _____

PLZ, Ort¹ _____

Tel. / Mobil _____

E-Mail _____

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an das
Landratsamt Bamberg - Volkshochschule (VHS) Bamberg-Land (Zahlungsempfänger)
Gläubiger-Identifikationsnummer DE73VHS00000134164

Ich ermächtige das Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landratsamt Bamberg - VHS Bamberg-Land auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum

Unterschrift (Kontoinhaber*in)

¹ Angaben nur erforderlich, falls abweichend vom/von der Kursteilnehmer*in





TVO auf SATELLIT

zu folgenden Uhrzeiten:

19.00

22.30

01.00

04.30

07.00

10.30

13.00

16.30

Uhr



TVO – 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.tv.de




Alle **Inhalte** jederzeit
in der **Mediathek**
verfügbar: www.tv.de

Nutzen Sie die **TVO – App!**
Kostenlos im **App Store**
erhältlich.

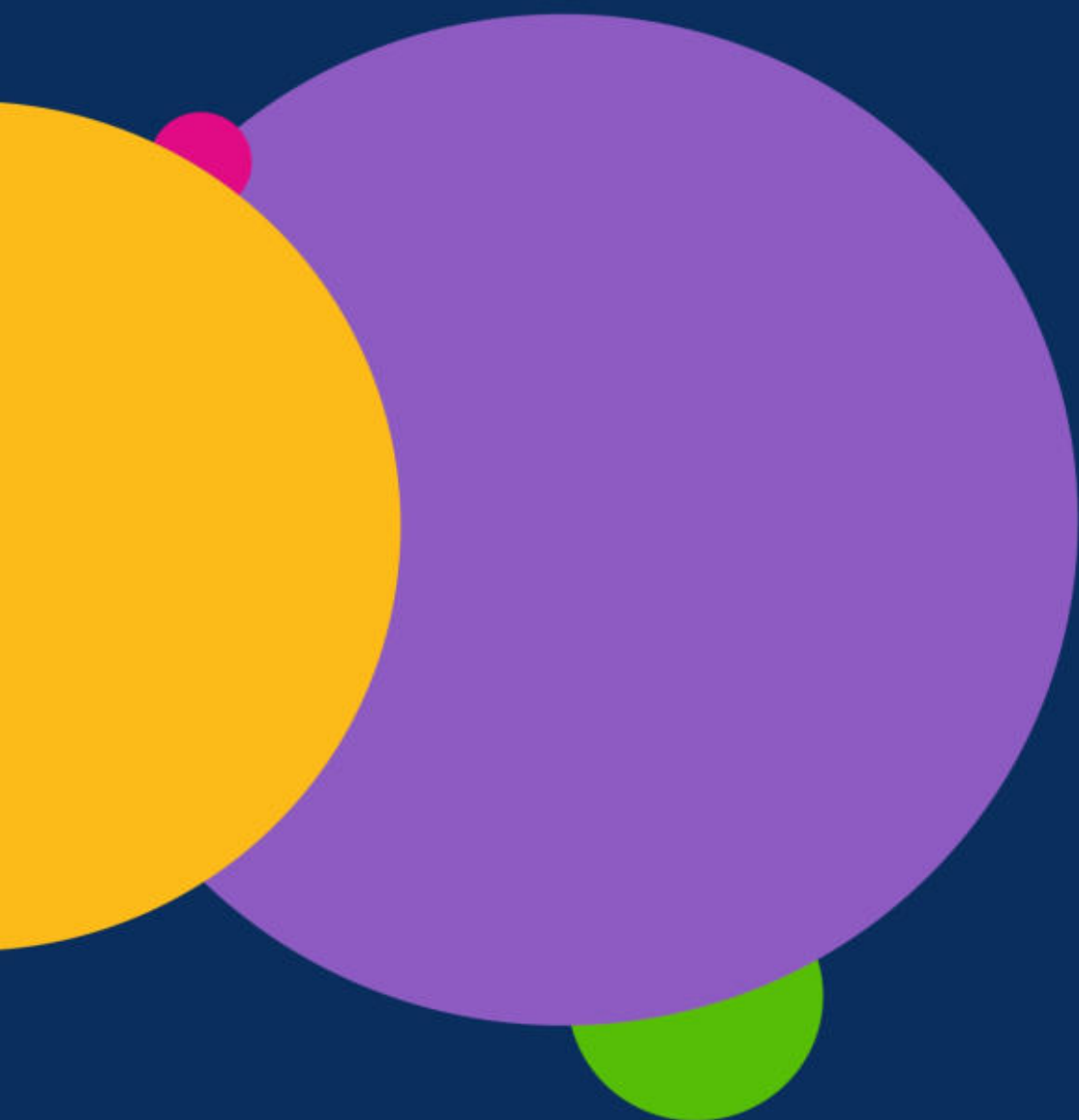


Immer up to date - follow us:

 www.tv.de

 [tv_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)

 [TVO](https://www.facebook.com/TVO)



www.vhs-bamberg-land.de