vhs Volkshochschule Bamberg-Land

Landkreis Bamberg

Programm
Herbst / Winter 2023

Volkshochschule
Bamberg - Land

Adresse

Ludwigstr. 25, Eingang A
96052 Bamberg

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

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

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

Öffnungszeiten

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

Bankverbindung

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

Impressum

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

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

Druck
Safner Druck & Verlags GmbH, Priesendorf

Bild Umschlag
Schloss Trunstadt, Foto: Jonas Renner

Grußwort

Bildung und Weiterbildung sind von immenser Bedeutung – egal, in welchem Alter. Deshalb freut es mich jedes Mal wieder, das umfangreiche Angebot der Volkshochschule Bamberg-Land mit ihren zahlreichen Weiterbildungsmöglichkeiten zu sehen.

„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein.“

Henry Ford

Ein wichtiger Schwerpunkt ist auch in diesem Halbjahr wieder die Bildung für nachhaltige Entwicklung, unter anderem in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern. Vorträge zu Themen wie Windenenergie und regionales Handeln sowie Angebote rund um Energiesparen, Solarstrom, Balkonkraftwerke und Heizungsarten sind für umweltbewusste Verbraucherinnen und Verbraucher mit Sicherheit sehr interessant.

Neben altbewährten Kursen halten diesen Herbst auch interessante neue Themen Einzug ins Kursprogramm. Wer sich gern bewegt, wird bei Kung Fu, Salsa-Tanz oder der Mischung aus freiem Tanz und Fitnesskurs „Tanz und Bewegung“ fündig. Für alle, die mehr an Kulinarik interessiert sind, besteht an gleich fünf verschiedenen Orten die Möglichkeit, am Kurs „Schokolade selbst gemacht“ teilzunehmen.

Alle Nutzerinnen und Nutzer der Volkshochschule können sich dieses Halbjahr auf ein noch größeres Kursangebot freuen: Da die Mindestteilnehmerzahl von zuvor acht auf nun lediglich sechs Personen gesenkt wurde, können deutlich mehr Kurse stattfinden.

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 von den zahlreichen und vielfältigen Angeboten inspirieren und in Ihrer persönlichen Weiterbildung bereichern.

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

Ermäßigungen

25 % Ermäßigung auf fast alle Kursgebühren erhalten bei uns:

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

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

Kursausfälle

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

Neue Gebühren ab Herbst 2023: Durch einen Kreistagsbeschluss muss die VHS alle drei Jahre die Kursgebühren in der Summe des gestiegenen Verbraucherpreisindexes des Bundesamtes für Statistik erhöhen (entspricht diesmal ca. 13%).

Das Team der VHS Bamberg-Land

Wir sind gerne für Sie da!

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

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

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

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

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

Anna-Maria Bär
Buchhaltung
anna-maria.baer
@lra-ba.bayern.de

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

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

Kontakt

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

Postanschrift:
Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 85-760
Fax: 09 51 / 85-767
info@vhs-bamberg-land.de

Inklusion an Ihrer VHS

Inklusive Volks-Hochschule

„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“ 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.

„Region-Bamberg inklusiv“

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

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

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

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

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

Region Bamberg inklusiv

Lebenshilfe Bamberg

www.vhs-bamberg-land.de

Inhaltsverzeichnis

Theater 10

Gesellschaft und Leben 14

Vorträge/Veranstaltungen 14
Führungen 32
Natur und Technik 32
Kulturtechniken 32
Theater 39
1700 Jahre Jüdisches Leben 34
Bildung für nachhaltige Entwicklung 35
Studienreisen und -fahrten 43

Studienreisen 40

Beruf und Karriere 52

EDV 52
Kompetenz 56
Berufliche Fachthemen 57

Sprachen 64

Englisch 64
Französisch 65
Italienisch 66
Spanisch 66

Gesundheit und Fitness 68

Entspannung / Körpererfahrung 68
Bewegung / Gymnastik / Fitness 80
Ernährung 105
Körper und Gesundheit 109

Kultur und Gestalten 112

Musik 112
Tanz 114
Medien 117
Kunst 118
Textiles Gestalten 121
Werken 122

Grundbildung 124

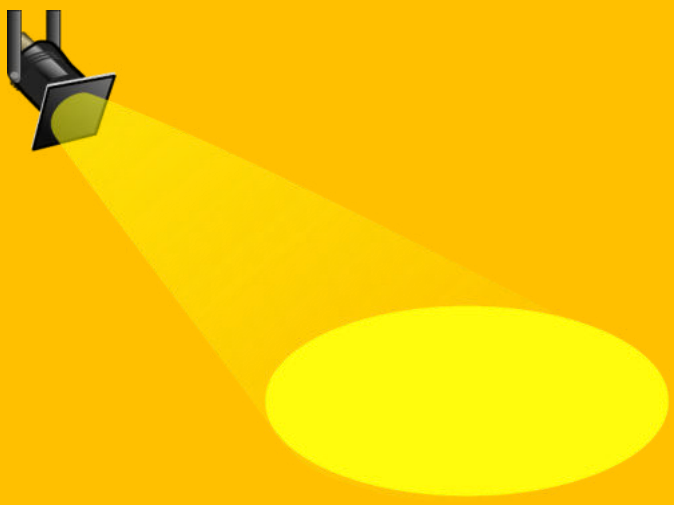
Programmübersicht nach Außenstellen 126

vhs

JETZT ANMELDEN!

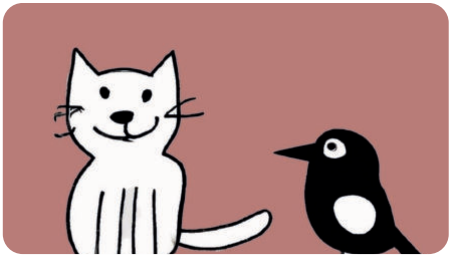
Design: Büro von Bakem

Theater



Der satanarchäolügenialkohöllische Wunschpunsch

...ein Weihnachtsmärchen... ab 6 Jahren...



„Bei allen chemischen Keulen!“ - Der Magier Prof. Dr. Beelzebub Irrwitzer und seine Tante, die Geldhexe Tyrannja Vamperl, haben es nicht leicht. Es ist Silvesternachmittag und ihr Soll an schlechten Taten für das Jahr haben sie noch lange nicht erfüllt: zehn Tierarten ausrotten, fünf Flüsse vergiften, 10 000 Bäume zum Absterben bringen, eine Seuche in die Welt setzen und das Klima manipulieren, damit die Jahreszeiten durcheinandergeraten. Wenn sie die Frist nicht einhalten, werden sie höchstselbst vom höllischen Gerichtsvollzieher Maledictus Made gepfändet. Doch wenn Geldhexen und Laborzauberer sich zusammentun, kommt sicher nichts Gutes dabei heraus. Eine „ungeheure Menscherei“ planen die beiden: Der sagenhafte satanarchäolügenialkohöllische Wunschpunsch soll sie retten - einer der ältesten und mächtigsten bösen Zauber des Universums. Durch ihn werden alle guten Wünsche in schlechte verhext: Man wünscht sich Frieden und es entsteht Krieg. Aus dem Wunsch, dass es allen gut geht, wird Elend. Doch es gibt Hoffnung! Der „Hohe Rat der Tiere“ hat Kater Maurizio di Mauro und Rabe Jakob Krakel entsandt, um die Tunichtgute zu bespitzeln. Die beiden tierischen Spione müssen nun verhindern, dass der mächtige Zauberpunsch vor Mitternacht seine Wirkung entfalten kann. Werden sie es schaffen, die Welt vor dem Bösen zu retten?

Michael Endes Roman erschien 1989 und wurde ein internationaler Bestseller. Die Angst davor, was Machtgier mit unserer Erde anrichten kann, ist immer noch aktuell. Davor darf man sich fürchten, egal wie alt man ist. Sich amüsieren und lachen darf man trotzdem. Denn mit Humor und Magie wird der Bedrohung getrotzt. Oder wie Rabe Jakob sagt: „Man muss grundsätzlich das Allerärgste annehmen, und dann muss man dagegen tun, was man kann.“

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2023/24

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis
1. PK 13,00 € - 2. PK 10,50 € - 3. PK 5,00 €
Ermäßigt
1. PK 9,00 € - 2. PK 8,00 € - 3. PK -
Kind (3-12)
1. PK 7,50 € - 2. PK 6,50 € - 3. PK -
Schulklassen/KiGa-Gruppen
1. PK 5,00 € - 2. PK 5,00 € - 3. PK 3,50 €

318GS10 Geschäftsstelle
Sa., 09.12.2023, 17:00-19:00 Uhr
ETA Hoffmann Theater, E.T.A.-Hoffmann-Platz 1, Bamberg

13,- €

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

Marie-Antoinette oder „Kuchen für alle!“

...eine schwarze Komödie...

„Liberté, égalité, fraternité“ - auf den Straßen von Paris herrscht immer noch Revolution, im Palast von Versailles hingegen Ratlosigkeit. Denn irgendwie wurden sie vergessen, der Ex-

König Ludwig XVI. und seine Ehefrau Marie-Antoinette. Während draußen das Volk, die „depperten Idioten“, wütend demonstriert und die Marseillaise absingt, leben die beiden Endzeit-Vertreter*innen vollkommen weltfremd in ihrer Filterblase, betreut von einer Rumpfbesetzung an Dienerschaft. Seit nun schon fast zwei Jahrzehnten warten sie auf ihre Hinrichtung, der Champagner warm, die Dekadenz am Bröseln. Unwürdig, eine Demütigung, wie der ehemalige König befindet: „Das Volk wird betrogen! Bei uns war immer klar, von wem, und jetzt ist es einfach nur - komplizierter!“ Und so ist er inzwischen sogar so weit, das Ganze selbst in die Hand zu nehmen. Er hat für sich und seine Frau eine von diesen „neumodischen Guillotinen“ gebastelt, die allerdings noch ein paar Konstruktionsfehler hat. Gleichzeitig kocht die „Halsbandaffäre“ wieder hoch, eine uralte Intrige, bei der keiner mehr durchschaut, wer da eigentlich wen aufs Schafott bringen wollte. Sollte es womöglich andere Ursachen für den Ausbruch der Revolution geben als die bislang bekannten? Wieso will ausgerechnet auch noch Robespierre ein Stück vom Kuchen? Und welche aberwitzigen Pläne verfolgt Giftzwerg Napoleon?

Angesiedelt zwischen Monty Python und Quentin Tarantino, zwischen Screwball-Komödie und opulentem Historiendrama à la Alexandre Dumas, hat Peter Jordan eine kluge Komödie geschrieben, die Altbekanntes noch einmal völlig neu beleuchtet und bitterböse Zeitpfeile in unsere Gegenwart schießt. Regisseur Martin Schulze inszeniert das Fest für Schauspieler*innen, die in rasantem Tempo Haltungen und Identitäten wechseln, und stellt sich damit erstmals dem Bamberger Publikum vor.

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2023/24

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis
1. PK 25,50 € - 2. PK 22,50 € - 3. PK 7,00 €
Ermäßigt
1. PK 15,50 € - 2. PK 13,50 € - 3. PK -

318GS20 Geschäftsstelle
Mi., 07.02.2024, 19:30-21:30 Uhr
ETA Hoffmann Theater, E.T.A.-Hoffmann-Platz 1, Bamberg

25,50 €

Maria Stuart

...ein Historien-Thriller nach Friedrich Schiller in einer Fassung von Philipp Arnold...

Maria Stuart, katholische Königin von Schottland und vermeintliche Mörderin ihres Ehemanns, ist aus Furcht vor Rache aus ihrem Land geflohen. In England erhofft sie sich politisches Asyl von ihrer Großtante, der protestantischen Elisabeth. Aus Angst, dass Maria ihren Anspruch auf den englischen Thron geltend machen könnte, lässt diese sie jedoch sogleich auf Schloss Fotheringhay einsperren. Doch Maria kann auf eine treue Anhängerschaft zählen und weiß auch Frankreich an ihrer Seite. Die Virgin Queen steht unter Druck: Das Volk drängt Elisabeth zur Heirat und verlangt nach Jahren des Zögerns die Hinrichtung der Queen of Scots. Auch Elisabeths Berater pochen auf baldiges Handeln. Für Lord Burleigh zählt nur die Staatsräson. Graf Leicester indessen spekuliert selbst auf eine Heirat mit Elisabeth, ist aber auch Maria gegenüber nicht abgeneigt und verlangt ein Treffen der zwei Königinnen. Währenddessen plant der junge Mortimer die gewaltsame Befreiung der Stuart. Von ihrem Umfeld zu Rivalinnen gemacht, nimmt ihre Geschichte unweigerlich ihr blutiges Ende.

Friedrich Schillers berühmtes Königinnendrama ist ein packender Politthriller über zwei Herrscherinnen, die im Zentrum einer von Männern dominierten Welt stehen, welche sie regieren, obwohl sie gleichzeitig von ihr regiert werden. Aber was wäre, wenn sich die im Intrigenspiel um Religion, Liebe und Macht gefangenen Frauen von ihren Zwängen und Kon-

ventionen befreien könnten?

Regisseur Philipp Arnold, der zuletzt am ETA Hoffmann Theater „Dantons Tod“ inszeniert hat, interessiert sich für die Wesensverwandtschaft der beiden großen Königinnen, für die Idee einer „Verschwesterung“ in einer Gesellschaft, die Frauen gegeneinander ausspielt. Was passiert, wenn man das fatale Narrativ aufgibt, dass es nur eine von ihnen an der Spitze geben kann? Gibt es eine Möglichkeit, in einem Miteinander zu leben, anstatt sich dem eigenen Hass zu ergeben?

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2023/24

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis
1. PK 25,50 € - 2. PK 22,50 € - 3. PK 7,00 €
Ermäßigt
1. PK 15,50 € - 2. PK 13,50 € - 3. PK -

318GS30 Geschäftsstelle
Mi., 17.04.2024, 19:30-21:30 Uhr
ETA Hoffmann Theater, E.T.A.-Hoffmann-Platz 1, Bamberg

25,50 €

Calderón-Spiele 2024: "Das Spiel von Liebe und Zufall"

...eine Liebes-Verwechslungs-Komödie nach Pierre Carlet de Marivaux...

Es ist eine ewige Frage: Wie finde ich das passende Gegenstück? In Zeiten von Online-Dating kann sich jede*r lange und ausführlich damit beschäftigen, ob es ein „Match“ werden könnte oder nicht. Und wenn nicht? Wird sich nach dem Date einfach nicht mehr gemeldet. Wie wäre es, wenn man sich erst einmal gegenseitig live überprüfen könnte, ohne gleich in die Vollen gehen zu müssen? Wäre es nicht reizvoll, jemand anderes zu sein, wenigstens für eine kurze Zeit?

Silvia soll Dorante heiraten, so will es ihr Vater Orgon. Silvia hat aber erst mal kein Problem damit, unverheiratet zu bleiben. Und überhaupt: Ein Mann mit den richtigen Eigenschaften ist schwer zu finden. Und da ihre Zofe Lisette sich eine Heirat so sehr wünscht, tauschen die beiden kurzerhand Kleidung und Stand. So kann sich Silvia ihren Bräutigam „aus der Ferne“ anschauen. Dieser hat allerdings den gleichen Wunsch und die gleiche Idee - und verkleidet sich als sein eigener Diener „Bourguignon“. Arlequin allerdings, Dorantes einfach gestrickter tatsächlicher Diener, gefällt sich sehr in der Rolle des Herrn und macht Lisette den Hof. Die wiederum verliebt sich tatsächlich in ihn. Aber darf sie das? Ist das nicht eigentlich der völlig Falsche? Aus dem Spiel mit der Liebe wird unversehens Ernst. Und Zufall kann das alles nicht sein. Die Verliebten müssen aber alle so tun, als hätten sie ganz andere Gefühle, um den Schein aufrechtzuerhalten.

Marivaux' am häufigsten aufgeführte Liebeskomödie spielt mit Rollen, Erwartungen und Standesunterschieden. Die Maskierten müssen ihre Masken absetzen, um sich zu offenbaren, und schließlich gewinnt die Leidenschaft - sie ist stärker als alle Konventionen. Das Stück lädt dazu ein, in der malerischen Kulisse der Alten Hofhaltung unter freiem Himmel die süße und frische Luft des Sich-Verliebens zu atmen.

Quelle: ETA Hoffmann Theater, Bamberg, Spielzeitheft 2023/24

Bitte beachten Sie auch unsere vorteilhafte Preisgestaltung:

Normalpreis
1. PK 34,00 € - 2. PK 32,00 € - 3. PK 30,00 €
Ermäßigt
1. PK 19,00 € - 2. PK 17,00 € - 3. PK 15,00 €

318GS40 Geschäftsstelle
Di., 02.07.2024, 20:30-23:00 Uhr
Calderon-Festspiele, Alte Hofhaltung, Domplatz 7, Bamberg

34,- €

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

Gesellschaft und Leben

Gesellschaft und Leben

Vorträge/Veranstaltungen

Deutschland

Die Inseln Sylt und Helgoland

450HO3 **Hohengüßbach**
Mi., 22.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach
Edgar Krapp **3,- €**

So schön ist Deutschland

Berge, Seen und malerische Orte im Allgäu, Märchenschlösser von König Ludwig II, Chiemsee, Oberammergau, Allötting und weitere schöne Orte im Süden Deutschlands.

450HH1 **Hohenhäusling**
Do., 23.11.2023, 20:00-21:30 Uhr
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling
eine Herbst- /Winterreise in den zauberhaften Süden
Marika Bayer-Thäle **3,- €**

Länder

Damaskus - Herz der arabischen Welt

Als erste Hauptstadt eines islamischen Großreiches war Damaskus zum Zentrum des Orients aufgestiegen. Die heutige syrische Hauptstadt bietet nicht nur islamische Schätze, sondern war auch bereits in der christlich-byzantinischen Phase von großer Bedeutung.

In Form eines bebilderten Stadtrundgangs werden wir uns der Geschichte und Gegenwart der Metropole annähern.

Robert Staudigl, Politologe und Autor von "Baschar al-Assad - Von der Hoffnung in den Untergang"

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

401GS06 ***Online***
Do., 11.01.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag
8,- €

Samarkand und Buchara - die neue Seidenstraße

Die kulturellen Höhepunkte einer Reise ins heutige Usbekistan werden wir in dieser Veranstaltung unter die Lupe nehmen. In den ersten islamischen Jahrhunderten erhielten die Städte ihre muslimische Prägung und strahlen heute - nach der sowjetischen Periode - wieder im Glanze ihrer Geschichte. Mit der Auflösung der UdSSR begann eine spannende Phase der Identitätsfindung, die bis heute andauert.

Robert Staudigl, Politologe und Orient-Experte

Online-Vortrag der vhs Taufkirchen. Den Zugangslink erhalten Sie vor der Veranstaltung.

401GS07 ***Online***
Di., 06.02.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag
8,- €

Kaiseradler und Pardelluchs

Naturkundliche Reise durch Südwest-Iberien
Der Südwesten der Iberischen Halbinsel bildet ein faszinierendes Mosaik aus Steppen- und Feuchtgebieten, Lagunen, Dünen und Steilküsten. Der spanische Nationalpark Coto de Doñana - größtes Feuchtgebiet Spaniens, beherbergt in der Kernzone neben Vögeln, andere seltene Tierarten wie den Pardelluchs und die Kleinfleck-Ginsterkatze. Die portugiesische Algarve mit Raritäten wie Korallen- und Dünnschnabelmöwe sowie einer großen Vielfalt an Wasser- und Watvögeln im wunderschönen Küstennationalpark Ria Formosa wird ebenfalls besucht.

Manfred Siering, Ornithologe

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

401GS08 ***Online***
Di., 20.02.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag

Die Elbe - Von Tschechien bis Magdeburg

450HO1 **Hohengüßbach**
Mi., 25.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach
Friedhelm Haun **3,- €**

Usbekistan

450HO2 **Hohengüßbach**
Mi., 08.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Hohengüßbacher Str. 3, Breitengüßbach-Hohengüßbach
Fred Jansch **3,- €**

Geschichte

Léopold II. von Belgien: Grausamer Despot oder kolonialer Held?

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika - den 1885 gegründeten "Kongo-Freistaat".
Historiker sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent.
Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?
Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert.

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

402GS05 ***Online***
So., 08.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Wittelsbacher - eine bayerische Familiengeschichte

Die Wittelsbacher haben Bayern geprägt. Ihre Herrschaft beginnt im Jahr 1180, als Kaiser Friedrich Barbarossa einen Wittelsbacher mit dem Herzogtum Bayern belehnt und endet mit der Absetzung von Ludwig III. in der Novemberrevolution von 1918. In diesem historischen Streifzug steht insbesondere die Zeit der Kurfürsten im Mittelpunkt, die vor genau 400 Jahren begann und 1806 endete.

Dozent: Paul Gaedtke

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS01 ***Online***
Mi., 11.10.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Seminar
9,- €

Kunstgeschichte

Von Kulmbach nach Mantua - Barbara von Brandenburg und der Gonzaga-Hof

1433 heiratet Barbara von Brandenburg, die älteste Tochter des Johann von Brandenburg, Ludovico Gonzaga, den zukünftigen Markgrafen von Mantua. Die Gründe für die Heirat, das Leben der jungen Brandenburgerin am kunstsinnigen Hof in Gesellschaft von namhaften Künstlern und Humanisten, die Beziehung der Eheleute untereinander und die intensiven verwandtschaftlichen Kontakte in den Norden sind Thema des Vortrags. Barbara von Brandenburg, schon zu Lebzeiten hoch gelobt und bis heute für ihre bedeutende Rolle als Mark-

gräfin von Mantua gewürdigt, erweist sich als eine bemerkenswerte Frauenfigur des 15. Jahrhunderts.
In Kooperation mit der vhs Kulmbach
Referentin: Dr. Margit Fuchs, Kunsthistorikerin

Online-Vortrag via Zoom. Sie erhalten den Zugangslink mit der automatischen Anmeldebestätigung.

400GS01 ***Online***
Do., 19.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Margit Fuchs

Norditalien abseits der Touristenströme: Mantua und die Gonzaga

© Margit Fuchs

Mit der Reihe Norditalien abseits der großen Touristenströme wollen wir uns mit norditalienischen Städten wie Mantua, Udine oder Vicenza beschäftigen, die nicht so sehr im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen wie Venedig oder Florenz, aber auch hochinteressante und wunderbare Kunst und Architektur zu bieten haben.
Im Zentrum dieses Seminars steht die Stadt Mantua und die Herrscherfamilie Gonzaga, deren Einfluss aber weit über die Stadt hinausreicht und die Mantovana bis heute prägt. Die Geschichte der Region, die Familiengeschichte der Gonzaga, vor allem aber das reiche Kunstschaffen, das sich durch ihr Mäzenatentum hier entwickeln konnte, ist das Thema dieses Seminars.

Referentin: Dr. Margit Fuchs, Kunsthistorikerin

Online-Vortrag via Zoom. Sie erhalten den Zugangslink mit der automatischen Anmeldebestätigung.

400GS02 ***Online***
3 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 15.01.2024
Online-Vortragsreihe
Margit Fuchs **18,- €**

Venezianische Malerei der Renaissance

In der Alten Pinakothek "Venezia 500" werden spektakuläre Bilder der venezianischen Malerei zu sehen sein. Der Vortrag stimmt zum Besuch der Ausstellung ein. Denn neben der florentinischen Malerei gehört die venezianische Malerei der Renaissance zu den bedeutendsten Kunstschätzen Italiens mit Künstlern wie Tizian, Tinotretto oder Giovanni Bellini.

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker

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

401GS04 ***Online***
Mo., 13.11.2023, 15:00-16:30 Uhr
Online-Vortrag
8,- €

Italienische Kunst ab dem 16./17. Jahrhundert

Die italienische Kunst und Malerei gehört zu den bedeutendsten Kunstschätzen Europas. Lernen Sie die Geschichte der Kunst und ihrer Kunstschaffenden ab dem 16. Jahrhundert näher kennen und besser einzuordnen.

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker

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

401GS05 ***Online***
4 x montags, 15:00-16:30 Uhr
ab 20.11.2023
Online-Kurs
36,- €

Die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der alten Pinakothek

17 kleine Tafelbilder versammelt in einem eigenen Kabinett erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm. Auch nach dessen Thronbesteigung versuchte sie politisch Einfluss zu nehmen und eigene politische Ziele durchzusetzen. Peter Paul Rubens der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre.
Ihnen voraus gingen die Ölskizzen in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Beratern der Königin vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde ging. Sie sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.
Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS19 ***Online***
Do., 14.12.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Kulturgeschichte

Coburg und das Coburger Land. Entdeckung einer Kulturlandschaft

Streifzug durch das einstige Herzogtum am Südhang des Thüringer Waldes. Die Residenzstadt Coburg und ihr Umland mit seinen zahlreichen Kirchen, Schlössern und historischen Ortsbildern.
Online-Vortrag via ZOOM von Robert Schäfer M.A., Kunsthistoriker
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS03 ***Online***
Do., 05.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online - ohne Gebühr
Robert Schäfer

Das Wunder von Bern. Ein Fußballspiel wird zum Gründungsmythos der Bundesrepublik

Keinem anderen Sportereignis in der deutschen Geschichte wird von Historikern so viel Bedeutung beigemessen wie dem Sieg der deutschen Fußballnationalmannschaft im Finale der Weltmeisterschaft 1954 gegen Ungarn. Das Spiel wurde zur eigentlichen Geburtsstunde der noch jungen Bundesrepublik verklärt, und in der Tat vermittelte der sensationelle Erfolg den Deutschen ein lange vermisstes Selbstvertrauen und Wir-Gefühl. Zugleich trug die unerwartete Niederlage für den Gegner aus Ungarn den ersten Keim des Volksaufstandes von 1956 in sich.
Der Vortrag zeichnet den Weg der deutschen Nationalmannschaft ins Finale von Bern nach, stellt exemplarisch die Biographien der Schlüsselfiguren Sepp Herberger, Fritz Walter, Helmut Rahn und Gyula Grosics vor und widmet sich den vielfältigen politischen Folgen der Partie. Auch der Frage, ob die deutsche Mannschaft im entscheidenden Spiel gedopt war, soll nachgegangen werden.
Online-Vortrag via ZOOM von Robert Schäfer M.A., Kunsthistoriker
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

400GS09 ***Online***
Di., 21.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Ohne Gebühr
Robert Schäfer

Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland.

Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023
Kühe und Schweine auf der Weide, Pferde vor dem Pflug, ein Garten für die Vorratshaltung. Das bäuerliche Leben der Fünfzigerjahre scheint dem Mittelalter näher als unserer Zeit. Doch dann ändert sich alles: Einst wohlhabende und angesehene Bauern gelten trotz aller Modernisierung plötzlich als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich. Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugendarbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den Siebzigerjahren ist die Welt auf dem Land eine völlig andere.
Ewald Frie erzählt in dem Vortrag am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur und zeigt, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.

Ewald Frie wurde 1962 als neuntes von elf Kindern einer katholischen Bauernfamilie im Münsterland geboren. Er ist Professor für Neuere Geschichte an der Universität Tübingen. Für sein Buch „Ein Hof und elf Geschwister“ (C.H. Beck) erhielt er 2023 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels, der auch Kooperationspartner dieser Veranstaltung ist.

In Kooperation mit dem Börsenverein

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

402GS06 ***Online***
Mi., 11.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Wo die Zitronen blühn - Kulturgeschichte der italienischen Küche

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg?
Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, daß ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird.
Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.
Dr. Peter Peter (www.pietropietro.de) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämiierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS16 ***Online***
Do., 23.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Literatur

Literatur in Oberfranken

Nicht erst seit den Tagebüchern von Wackenroder und Tieck ist Oberfranken Schauplatz von Autoren und ihren Werken. Kreisheimatpflegerin Annette Schäfer M.A. gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über Literatur aus und über unseren Bezirk. Dabei schlägt sie einen Bogen von den Anfängen der Romantik über die Reiseberichte der Klassiker bis hin zu den Comicübersetzungen von Erika Fuchs und Mundartdichtung von Gerhard C. Krischker. Dabei kommen natürlich die Werke selbst auch nicht zu kurz.

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

400GS13 ***Online***
Mi., 22.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online - ohne Gebühr
Annette Schäfer

Philosophie

Warum Erben ungerecht ist

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft.
Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.
Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS07 ***Online***
Do., 12.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Religion/Theologie

„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben.
Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen.
Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.
Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS03 ***Online***
Mi., 27.09.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der kath. Kirche

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine "Zäsur in der Kirchengeschichte" - so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche.
In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.
Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS11 ***Online***
So., 05.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs unbedingt erforderlich.

Politik

Verfassungsschutz. Wie der Geheimdienst Politik macht

Der deutsche Verfassungsschutz ist etwas sehr Besonderes. Einen solchen Geheimdienst haben andere westliche Demokratien nicht. Es ist ein Geheimdienst, der im Inland späht. Er richtet sich nicht gegen Kriminelle, sondern gegen Personen und Gruppen, die als politisch verwerflich erklärt werden. Er spioniert Bürgerinnen und Bürger aus, die keine Gesetze verletzen. Dabei hat der Verfassungsschutz enorm große Freiheiten, enorm große Macht. Er hat viel mehr Einfluss auf politische Bewegungen, als es der Öffentlichkeit bewusst ist. Ronen Steinke recherchiert seit Jahren im Milieu der Inlandsspione. Er hat Spionagechefs interviewt und Agentinnen bei der Arbeit begleitet. Er zeigt, wie V-Leute vorgehen. Schützt dieser Geheimdienst die Demokratie - oder schädigt er sie nicht eher? Denn wer definiert eigentlich, wann legaler Protest „extremistisch“ ist? Fungiert der Verfassungsschutz als politisches Instrument der Regierung? Wenn die Klimaschutzbewegung unterwandert und legale Linke beobachtet werden - in wessen Namen geschieht dies? Wie konnte der NSU unter den Augen des Verfassungsschutzes entstehen, gehört es zur DNA des Geheimdienstes, dass der Feind stets links steht? Dazu gehört selbstverständlich auch der Fall Hans-Georg Maaßen.
Ronen Steinke ist Redakteur und Autor der Süddeutschen Zeitung.
Online-Vortrag via ZOOM. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

400GS07 ***Online***
Mo., 23.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag und Gespräch

6,- €

Die Altenrepublik?

Wie der demographische Wandel unsere Zukunft verändert
Die Renten sind sicher? Daran glaubt kaum noch jemand. Ab 2023 gehen die Boomer in Rente. Bundesweit zählen wir bald jährlich eine halbe Million mehr Neu-Rentner als Menschen, die die Volljährigkeit erreichen. In manchen Bundesländern wird es mehr Menschen mit Pflegestufe geben als Wähler unter 30. Die Konsequenzen sind verheerend: Die Verschiebung der Alterspyramide bedroht unsere Innovationsfähigkeit, unseren Wohlstand und unsere Lebensfreude. Während die Rentner finanziell so gut gestellt sind wie noch nie und politisch an Einfluss gewinnen, werden die Jungen gegen die Auswirkungen von Klimawandel und Armut kämpfen, und lernen müssen, völlig neu zu wirtschaften: Sie müssen Deutschland gesundschrumpfen. Es droht ein großer Generationenkonflikt.

Referent: Stefan Schulz, Soziologe und Autor des Buches "Die Altenrepublik"

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

401GS01 ***Online***
Fr., 06.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag

Migration - Gründe und Herausforderungen

Ende 2022 waren ca. 108 Mio. Menschen auf der Flucht, fast 35 Mio. von Ihnen flohen ins Ausland. Viele Menschen versuchen zunächst, eine halbwegs sichere Region in ihrem Heimatland zu erreichen. Die Zahlen der Geflüchteten steigen bereits seit Jahren enorm an. Wir werfen im Rahmen des Vortrags einerseits einen Blick auf so genannte Hotspots, um beurteilen zu können, warum sich Menschen auf den Weg machen und ihre Heimat verlassen. Andererseits wollen wir uns auch mit der Reaktion und dem Handeln der EU auseinandersetzen.

Referent: Jochen Zellner, Europäische Akademie Bayern

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

401GS02 ***Online***
Mi., 11.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag

8,- €

Bauernsterben

© © Dominik Roeßler

Im Vortrag beschreibt der legendäre Reporter Bartholomäus Grill eine der destruktivsten Kräfte, die die Menschheit je entfesselt hat: die industrielle Landwirtschaft und die Schäden, die sie für Mensch, Tier und Umwelt anrichtet. Im Zentrum steht die Plünderung der begrenzten biologischen Ressourcen und die flächendeckende Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. Es geht um den Krieg gegen die Natur - und gegen uns selbst. Ein leidenschaftlicher Appell für eine radikale Transformation unseres Landwirtschafts- und Ernährungssystems.

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

401GS03 ***Online***
Mo., 06.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag

8,- €

Wichtiger Hinweis:

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

Die Demokratie und ihre Zukünfte

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren?
Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/2018 war er Alfred-Grosser Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).

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

402GS01 ***Online***
Mo., 11.09.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigt.
Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

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

402GS02 ***Online***
Di., 12.09.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst.
Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht.
Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.
Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS04 ***Online***
So., 01.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?
Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.
Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären - 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS10 ***Online***
So., 29.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk

Deutschlands Weg in die Abhängigkeit
Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht.
Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft?
Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?
Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS13 ***Online***
Do., 09.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Landtagswahl 2023: Digitaler Wahlkampf

Der Wahlkampf zur bayerischen Landtagswahl am 8. Oktober geht in die heiße Phase. Dabei spielen digitale Medien eine Rolle: Wie werden soziale Medien zur Wählermobilisierung genutzt? Wie wird Microtargeting - also das zielgruppenspezifische Ausspielen digitaler Wahlwerbung an bestimmte Zielgruppen - eingesetzt? Und kann man über soziale Medien den Landtagswahlkampf überhaupt beeinflussen? Diese Fragen wollen wir aus der Vogelperspektive betrachten und würden uns freuen, wenn Sie bei unseren Analysen mit dabei wären. Schalten Sie sich also zu am 20. September zu unserem Wahl-Special der Webtalkreihe "Demokratie im Gespräch."

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.
Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

406GS01 ***Online***
Mi., 20.09.2023, 19:00-20:00 Uhr
Webtalk - Demokratie im Gespräch - ohne Gebühr

Seelische Widerstandskraft in fordernden Zeiten entwickeln

Wir leben wir einer sich ständig wandelnden Zeit, die uns persönlich und gesellschaftlich sehr fordert. Was können wir tun, damit wir seelisch in der Balance bleiben? Welche Faktoren beeinflussen unsere Resilienz - unsere psychische Widerstandskraft?
Der Vortrag gibt Anregungen und Impulse für Ihre innere Stärke.

450GU1 **Gundelsheim**
Mo., 20.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890
Benedicta Becker-Balling **3,- €**

Psychologie

Hundherum informiert: Mein bewegter Hund

An diesem Abend werden wir Fragen wie: "Darf mein Welpe Treppen steigen?" oder "Müssen alte Hunde geschont werden?" auf den Grund gehen und uns mit der Anatomie unserer Hunde beschäftigen. Denn Verweigerung muss nichts mit Starrsinn zu tun haben. Möglicherweise sind auch Schmerzen im Bewegungsapparat der Grund dafür.

In diesem Vortrag beleuchten wir u.a. folgende Themen:

- Überblick zur Anatomie des Hundes
- Häufige Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Wissenswertes zum aktiven Muskeltraining
- Theoretisches zur Ersten Hilfe beim Hund

Dozentin: Vanessa Schmidt

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS16 ***Online***
Mi., 17.01.2024, 18:30-20:00 Uhr
Online-Seminar
9,- €

Wirtschaft/Verbraucherschutz

Vom Nutzen der Pilze

Wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann
Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern und gehören zu unserer normalen Mikrobiota. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechselpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können.
Prof. Dr. Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv.
Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).
In Kooperation mit der acatech.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS08 ***Online***
Di., 17.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Finance Monday: Zehn Mythen rund um die Rente

Stellen Sie sich auch die Frage, wann Sie in Rente gehen können? Mit genug Beitragsjahren können viele Menschen schon ab 63 Jahren in Frührente gehen. Nur zu welchen Konditionen? Wie das Rentensystem funktioniert und wie Sie Ihre Rentenplanung optimieren können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Agata Röhrsheim ist gerichtlich zugelassene Rentenberaterin.
Dozentin: Agata Röhrsheim

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS03 ***Online***
Mo., 09.10.2023, 19:00-21:00 Uhr
Online-Seminar

5,- €

Aktien - eine Alternative zu Mini-Zinsen

Viele Privatanleger:innen parken trotz Mini-Zinsen ihr Geld auf Konten und Festgeldern, weil sie keine Alternativen sehen. Dabei gibt es eine gute Möglichkeit, auch in diesen Zeiten sein Geld zu mehren: An der Börse!
Aber viele Kleinsparer:innen haben Skrupel davor, an der Börse zu "spekulieren", wie es oft genannt wird. Dabei übersehen die Anleger:innen oft die Chancen auch für den Kleinanleger:innen. Mit dem nötigen Wissen ausgestattet ist das Risiko beherrschbar und die Chancen überwiegen. Oft ist es einfach die Auswahl der "richtigen Aktien", die den Erfolg ausmachen.Dieses Einführungsseminar liefert Ihnen erste Anhaltspunkte, wie auch ganz normale Kleinsparer:innen ihr Geld für sich arbeiten lassen können.
Dozent: Johann Kreilinger

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS04 ***Online***
Mi., 18.10.2023, 19:00-19:45 Uhr
Online-Seminar

5,- €

Kostenfalle Krankenschutz: Die richtige Versicherung für jede Lebensphase

Studium, Berufsstart, Heirat, Scheidung, Rente: Jede Lebensphase bringt andere Anforderungen an den Krankenschutz. Bei einer Fehlentscheidung droht jedoch schnell eine Kostenexplosion. Der Vortrag zeigt die Unterschiede zwischen Gesetzlicher (GKV) und Privater Krankenversicherung (PKV) und erläutert Beitragsbemessung und Familienschutz. Sie erfahren auch, wie Sie zurück in die GKV wechseln oder im Alter die Beiträge der PKV begrenzen können.
Dozent: Ulrich Lohrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS05 ***Online***
Do., 09.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar - kostenlos

Check für Familien: Richtige Absicherung und Geldanlage für Kinder

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich der Absicherungsbedarf. Der Vortrag zeigt, welche Versicherungen wichtig und welche überflüssig sind bzw. wie Sie bei der Absicherung Geld sparen können. Im Vortrag werden kostengünstige, rentable und flexible Sparformen für kleine Beiträge vorgestellt. Wie lassen sich Ausbildung oder Studium finanzieren?
Dozent: Ulrich Lohrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS06 ***Online***
Do., 16.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar - kostenlos

Ihr Eigenheim: Klimaauflagen, Kosten und Steuern managen

Über die neue Grundsteuer und der Neubewertung von Immobilien bei der Schenkungs- und Erbschaftssteuer soll Eigentum stärker besteuert werden. Vor allem aber drohen zusätzliche Kosten für den Klimaschutz. Die EU-Kommission führt energetische Mindeststandards für Gebäude ein: Wer Eigentum hat, muss mit Sanierungsaufwendungen rechnen, unsanierten Immobilien drohen Preisabschläge. Der Vortrag zeigt, welche Immobilien betroffen sind, welche Maßnahmen wieviel kosten und welche davon staatlich gefördert werden.

Dozent: Ulrich Lohrer

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS07 ***Online***
Do., 30.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar - kostenlos

Testament und Vorsorgevollmacht

Es ist schon ein Kraftakt, sich diesen Tabuthemen zu stellen. Damit Sie aber im Bedarfsfall trotz aller Vorkehrungen nicht im Regen stehen, ermöglicht dieses Kurzseminar einen lebensnahen Einblick in Notfall- und Grenzsituationen des Lebens - und die Wirkungen guter Regelungen.
Die Referentin erläutert, wo manches einfach aussehende Formular aus Buchhandel oder Internet seine Tücken hat und was im Vorfeld guter Vorsorge zu berücksichtigen ist. Genauso gilt es, in Familiengesprächen das nötige Selbstverständnis zu erarbeiten - nicht nur in „Patchwork-Situationen“.

450SZ1 **Scheßlitz**
Do., 11.01.2024, 18:30-20:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 26, Schesslitz
Elke Fischer **3,- €**

Biologie

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Leben Kolkraben wirklich streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?
Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS15 ***Online***
Do., 16.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Die Intelligenz der Bienen

Bienen verfügen über vielfältige Instinkte, die das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglichen. Arbeiterinnen spezialisieren sich bspw. auf Wabenbau, Klimakontrolle, Verteidigung, Nahrungssuche usw. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit Erinnerungen und emotionalen Zuständen.
Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London.
Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt

402GS17 ***Online***
So., 26.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Biologie kunterbunt (Teil 1) - Großraubtiere in Bayern

Diese Vortragsreihe bietet Ihnen einen kurzweiligen Überblick zu spannenden Fragen aus der Biologie. Alle Vorträge sind einzeln buchbar. Vom "guten Luchs" bis zum "Problembären": In den Schlagzeilen ist immer nur eine Seite zu hören. Aber wie sieht es denn wirklich aus? Wie leben die Tiere, warum sind sie nach ihrer Ausrottung wieder da und welche Probleme ergeben sich daraus? Es stellt sich auch die Frage nach den Lösungsmöglichkeiten. Ein Blick in Nachbarländer ist da manchmal hilfreich.

Dozentin: Julia Rahn

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS09 ***Online***
Di., 07.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar
9,- €

Biologie kunterbunt (Teil 2) - Faszination Kleintiere

"Igitt - eine Wespe! Igitt - eine Spinne!" heißt es oft beim Anblick der kreuchenden und fleuchenden Arthropoda, zu Deutsch: Gliederfüßer. In diesem Vortrag lernen Sie einige faszinierende Anpassungen dieser Tiere einmal näher kennen, so dass Sie beim nächsten Mal vielleicht nicht einfach "draufhauen".

Dozentin: Julia Rahn

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS10 ***Online***
Di., 14.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar
9,- €

Biologie kunterbunt (Teil 3) - Mimikry und Mimese

Tiere lügen nicht, Tiere täuschen nicht!? Doch natürlich und einige sogar fast perfekt. Dieser Vortrag betrachtet einige besondere Beispiele aus der Tierwelt. Erfahren Sie, welche Täuschungen es gibt und wie sich diese entwickelt haben. Wer ist "Weltmeister" in Sachen Anpassung?

Dozentin: Julia Rahn

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS11 ***Online***
Di., 21.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar
9,- €

Biologie kunterbunt (Teil 4) - Nanotechnologie

Längst hat die Nanotechnologie Einzug in den Alltag gehalten. Dieser Vortrag beleuchtet, wo Sie Nanotechnologie finden, was diese tut und welche Probleme sich ergeben: Eine kleine Einführung zwischen Faszination und Risiken!

Dozentin: Julia Rahn

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS12 ***Online***
Di., 28.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar
9,- €

Ökologie/Naturschutz

Plastik? Nein danke!

Warum ist Plastik so ein großes Problem? Wie kann ich in meinem Alltag Plastik reduzieren und dabei noch sparen?
Nach einem Vortrag mit erstaunlichen sowie erschreckenden Hintergrundinformationen zum Thema Plastik gibt viele Tipps für ein einfaches plastikfreies Konsumieren im Alltag sowie zum Geld sparen. Im Anschluss können einige Ideen selbst ausprobiert oder in der kleinen Ausstellung des Unverpackt Ladens Bamberg näher angeschaut werden.

450HA1 **Hallstadt**
Di., 24.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
♿ Mittelschultrakt EG, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Kathrin Feeser **3,- €**

450SZ2 **Scheßlitz**
Di., 17.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Kathrin Feeser **3,- €**

Ernährung

Ernährung in den Wechseljahren!

Erfahren Sie, wie Frau mit der richtigen Ernährung die Beschwerden lindern kann. Themen wie Gewichtsmanagement, Stoffwechselaktivierung, Entgiftung uvm. bringt Ihnen Frau Fuchs wissenschaftlich näher und gibt Tipps, wie Sie das im Alltag umsetzen können. Wieder gut schlafen und und auch die Vorbeugung zur Osteoporose werden besprochen. Welche Tees und Aromaöle unterstützen können, runden den Vortrag ab.
Dozentin: Dr. Eva Mathilde Fuchs
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS19 ***Online***
Mi., 15.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Die Hilfe der Ernährung bei ADHS

Kindern und Erwachsenen mit der Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) fällt es schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Sie sind oft impulsiv, sprunghaft und unruhig. Besonders bei Kindern führt das oft zu Konflikten in Schule und Familie. ADHS wird durch eine neurobiologische Funktionsstörung im Gehirn ausgelöst. Die Ernährung scheint hierbei eine wichtige Rolle zu spielen. Im Vortrag wird beleuchtet, welche Ernährungsformen Symptome lindern können und welche Nährstoffe hilfreich sind, Aufmerksamkeit und Konzentration zu bessern.
Dozentin: Anne Goldhammer-Michl
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS20 ***Online***
Do., 16.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

11,- €

Ernährungsmythen auf der Spur

Viele Annahmen über unsere Ernährung und bestimmte Lebensmittel sind weitverbreitet und halten sich hartnäckig. Bestimmt kennen auch Sie diese Aussagen: „Eier erhöhen den Cholesterinspiegel!“, „Fünf kleine Mahlzeiten sind besser als drei große!“, „Zu viel Salz ist ungesund!“, „Gesättigte Fette sind böse!“ und „Smoothies sind wahre Gesundmacher“. Im Rahmen des Vortrags sehen wir uns diese und andere Aussagen genauer an. Woher kommen diese Annahmen, was sagen neueste Ernährungsstudien und was ist Mythos?
Dozentin: Anne Goldhammer-Michl
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS21 ***Online***
Do., 30.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Essen gegen das Vergessen! - Demenz vorbeugen!

Gegen Altern können wir nichts tun, aber gegen Vergesslichkeit. Unser Gehirn ist zum Lernen ausgelegt und um aktiv zu bleiben, braucht es u.a. Bewegung, Sauerstoff und Wasser. Und mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert, damit wir lange vital und fit bleiben können. Wer das Richtige isst, hat gute Chancen, lange geistig leistungsfähig zu bleiben. Erfahren Sie auch, welchen Einfluss guter Schlaf hat und welche täglichen Aktivitäten uns unterstützen.
Dozentin: Dr. Eva Mathilde Fuchs
Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS22 ***Online***
Mi., 24.01.2024, 19:30-20:30 Uhr
Online-Seminar

9,- €

Gesellschaft und Leben

Medizin/Pflege/Heilmethoden

Ätherische Öle - Vortrag

Aromatherapie ist in vielen Lebensbereichen einsetzbar. Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über Historie und Qualitätsmerkmale. Sie erfahren, was ätherische Öle mit Biochemie zu tun haben und auf was beim Kauf zu achten ist, was wirkliche Qualität ist und nicht nur Werbeversprechen sind. Zudem werden ein paar einfache Anwendungsmöglichkeiten und Schnupperproben vorgestellt, so dass eine kleine eigene Aroma-Hausapotheke zusammengestellt werden kann.

450ST1 **Stegaurach**
Do., 19.10.2023, 18:00-19:30 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
Agnes Marr **3,- €**

Filmreihen

"Meine Stunde mit Leo"

452GU1 **Gundelsheim**
Mi., 11.10.2023, 15:30-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Mein Leben ohne mich"

452GU2 **Gundelsheim**
Mi., 08.11.2023, 15:30-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Charles Dickens: Der Mann, der Weihnachten erfand"

452GU3 **Gundelsheim**
Mi., 06.12.2023, 15:30-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Tschick"

452GU4 **Gundelsheim**
Mi., 10.01.2024, 15:30-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Oben"

452GU5 **Gundelsheim**
Mi., 07.02.2024, 15:30-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

"Mittagsstunde"

452GU6 **Gundelsheim**
Mi., 06.03.2024, 15:30-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim

Sonstige Vorträge

Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in des Deutschen Buchhandels geplant.
Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS09 ***Online***
Mo., 23.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Mit der Teilnahme an einem beliebigen VHS-Kurs erhalten Sie 10 % Nachlass für ein erstmaliges Abonnement beim ETA-Hoffmann-Theater.

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften.
In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.
Dr. Nora Waitkus ist Assistant Professor an der London School of Economics (LSE)
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS14 ***Online***
Mo., 13.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert?
Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen.
Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS18 ***Online***
So., 03.12.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Digitale Welt

Wie mit Mastodon, Signal, Wikipedia & Co. ein freieres und freundlicheres Internet entsteht

Jenseits der Silicon-Valley-Welt von Google, Meta und Amazon gibt es einen kleinen, feinen Kosmos nichtkommerzieller Digitalprojekte. Die Online-Enzyklopädie Wikipedia zählt etwa dazu, der Messenger Signal, die Twitter-Alternative Mastodon, der Browser Firefox oder das Kartenprojekt OpenStreetMap. Vieles ist dort anders: Die Beteiligten sitzen oft nicht in den USA, sondern in Europa, vor allem im deutschsprachigen Raum. Sie treibt die Freude an, der Menschheit etwas Nützliches zur Verfügung zu stellen - und nicht der Zwang, Gewinne zu erwirtschaften. Die Projekte arbeiten transparent und müssen weder mit Geld noch mit Daten bezahlt werden. Wie funktionierte diese nichtkommerzielle Digitalwelt, wer sind die 10 wichtigsten Vertreter und wie kann man die Projekte nutzen oder sich gar aktiv beteiligen?
Referent: Stefan Mey, IT-Journalist (Berlin)

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

400GS08 ***Online***
Di., 07.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr

Sie finden alle Kurse sortiert nach den Kursorten im Außenstellenverzeichnis.

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt.
Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen.
Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft
Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).
In Kooperation mit der acatech.
Livestream per ZOOM. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

402GS12 ***Online***
Di., 07.11.2023, 19:30-21:00 Uhr
Livestream-vhs.wissen live - ohne Gebühr

Quantencomputer - Die Zukunft der Computertechnik?

Internationale Konzerne investieren Milliardensummen in neuartige "Quantencomputer". Wo aber liegt der Unterschied zum klassischen Pendant? Was werden Quantencomputer tatsächlich leisten und was ist nur Fiktion? Wo zeigen sich Probleme hinsichtlich Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit? Der (Online-)Vortrag beantwortet diese Fragen ohne komplexe technische Details oder Formeln!

Dozent: Dr. Günter Spanner

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS15 ***Online***
Fr., 24.11.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Seminar

10,- €

Messengerdienste im Vergleich

WhatsApp, Threema, Signal, Telegram - Messengerdienste boomen nach wie vor. Bei der Vielzahl der Dienste kann man leicht den Überblick verlieren. Wir vergleichen die Messenger und helfen Ihnen bei einer Entscheidung.

Dozent: Markus Bartsch

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS17 ***Online***
Mi., 08.11.2023, 18:30-20:00 Uhr
Online-Seminar

19,- €

Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

In diesem Online-Seminar geht es um Ihre heilige Daten, den Zugangsdaten zu Ihren Internet-Benutzerkonten.

Der Referent erklärt...
...warum sie so gut geschützt werden müssen,
...wie und wo sie idealerweise aufbewahrt werden können.
Dabei werden auch Tipps für eine sichere Wahl von Passwörtern und der Einsatz von Zwei-Faktor-Authentisierung angesprochen.

Daraus kann auch leicht ein Dokument für den Digitalen Nachlass erstellt werden. Denn Sie sollten sich Gedanken machen, wie Vertraute an elektronische Zugangsdaten kommen und helfen können, wenn Sie "nicht mehr können"?

Man sollte für Vertrauenspersonen und für den "Fall-der-Fälle" einen Zugang zu diesen elektronischen Schlüsseln wie eine Patientenvollmacht oder Testament vorsorglich regeln.

Dozent: Matthias Weller

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS25 ***Online***
Di., 10.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

18,- €

Digital Memory - Chancen und Risiken neuer Formen des Erinnerns

Erinnerungskultur lebt von der Begegnung mit Zeitzeugen, weil sie zeitgeschichtliche Zusammenhänge ganz anders begreifbar machen als Geschichtsbücher und Dokumentationen. Was aber tun, wenn Zeitzeugen altersbedingt ihre Geschichten nicht mehr vermitteln können? Hier können digitale Technologien virtuelle Zwillinge erschaffen, die mittels Extended Reality (XR) realitätsgetreue Interaktionen mit virtuellen Zeitzeugen ermöglichen.

Wie kann digitale Technologie eingesetzt werden, um Geschichte zu vermitteln? Wie verändert sie unsere Erinnerungskultur? Welche Chancen bieten digitalgestützte Erinnerungsformen; wo stoßen sie an Grenzen? Diskutieren Sie mit uns und unseren Expert*innen am 18. Oktober über Pro und Contra von virtuellen Erinnerungspraktiken.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.
Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

406GS02 ***Online***
Mi., 18.10.2023, 19:00-20:00 Uhr
Webtalk - Demokratie im Gespräch - ohne Gebühr

Wie digitale Infrastrukturen die politische Kommunikation im Netz prägen

Weltweit legen heute einige wenige Tech-Unternehmen fest, welche Kommunikations- und Beteiligungsmöglichkeiten Gesellschaften im Netz zur Verfügung stehen: Meinungsäußerungen lassen sich schnell durch ein Like oder Dislike bewerten, die Timelines der sozialen Medien mit ihren datenbasierten Geschäftsmodelle bestimmen, wer online welche Informationen zu sehen bekommt. Diskutieren Sie am 15. November mit unseren Expert*innen, wie sehr die digitale Infrastruktur unsere politische Kultur im Netz prägt und welche Ansätze es gibt, um digitale Plattformen stärker als bisher als gemeinwohlorientierte Güter zu gestalten.
Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.
Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.

406GS03 ***Online***
Mi., 15.11.2023, 19:00-20:00 Uhr
Webtalk - Demokratie im Gespräch - ohne Gebühr

Gesellschaft und Leben

Führungen

Naturkundliche Wanderungen

Hecken schmecken - heimische Wildfrüchte entdecken

Findet bei jedem Wetter statt.

250GU2 **Gundelsheim**
So., 22.10.2023, 14:00-16:15 Uhr
Anmeldung über Frau Baur: 0951 / 4072890
Elisabeth Fröhlich **7,65 €**

Kräuterführung

"Zweiter Frühling" heißt es oft, wenn viele Wildkräuter im Herbst nochmal frisch austreiben. Gemeinsam mit der Dozentin geht es auf Entdeckungsreise, um Schafgarbe, Wegerich und weitere Kräuter zu sammeln. Sie erfahren, wie die Wildkräuter am besten verarbeitet werden, um einen Energie- und Vitaminvorrat für den Winter anzulegen. Es geht auch darum, mit allen Sinnen genießen, nach dem Motto: "Erkennen, bestimmen, reinbeißen!"
Bitte mitbringen: Korb oder Baumwolltasche, kleines Messer und Schneidebrett.

250TU1 **Trunstadt**
Sa., 14.10.2023, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreuz - Bergkuppe in Stückbrunn, Viereth-Trunstadt
Heilkräuter am Wegesrand - zzgl. 5,- € für Material + Snack bar vor Ort
Barbara Martin **6,80 €**

Natur und Technik

Haus und Garten

Kreative Wandgestaltung mit Lehm

"Gesundes Wohnen" ist in aller Munde. Gibt es "wohngesunde" Farben?
Durch dekorative Gestaltung mit Lehm bringt man Farbe und wohngesund unter einen Hut.
Wir zeigen Ihnen die unterschiedlichen Lehmprodukte für Wandgestaltung z.B. Lehmfarben, Streichputze und Decoputz.
Ebenfalls erfahren Sie:

- kleine Einführung in die Lehmkunde
- wie muss ich meinen Untergrund bearbeiten
- auf was bei der Anwendung und Verarbeitung zu achten ist
- welche Werkzeuge zum Einsatz kommen

Der Kurs besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.
Wir erstellen mit den unterschiedlichen Materialen Musterplatten, welche gerne mit nach Hause genommen werden dürfen.

450RE1 **Reckendorf**
Do., 16.11.2023, 18:00-21:00 Uhr
Ziegelei Götz, Hauptstr. 73, Reckendorf
Gebühr inkl. Materialkosten
Gabriele Götz **50,- €**

Kulturtechniken

Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher

Das Interesse an der eigenen Vergangenheit ist zuletzt auch in den jüngeren Generationen wieder stark gestiegen. Um den Einstieg in die Beschäftigung mit der Geschichte der Familie oder dem Herkunfts- oder Wohnort zu erleichtern, werden im Kurs anhand ausgewählter Beispiele zentraler Quellen für Heimat- und Familienforschung Grundkenntnisse im Lesen der deutschen Schreibschriften des 19. und 20. Jahrhunderts vermittelt.

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

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

413GS01 **Geschäftsstelle**
2 x freitags, 14:00-18:00 Uhr
ab 10.11.2023
Besprechungsraum 408, VHS Geschäftsstelle, Ludwigstr. 25 Posthochhaus, Bamberg
Christian Chandon **27,20 €**

Rauhnächte - Die Zeit zwischen den Jahren

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

450GU3 Gundelsheim
Fr., 08.12.2023, 19:00-21:15 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Telefonische Voranmeldung erbeten: 0951 / 4072890
Elisabeth Fröhlich **3,- €**

Brettspiel Speeddating

Brettspiele kennenlernen - ohne Spielanleitung lesen zu müssen.
Am 1. Abend beschäftigen wir uns mit Einsteiger-Spielen, überwiegend Karten oder Legespiele - mit einer kurzen Dauer von 15-60 Minuten - leicht zu erlernen, unterhaltsam, gut als Familienspiel oder für zwischendurch geeignet (u.a. Splendor, Azul, My City, Zug um Zug, Exploding Kittens)
Am 2. Abend steigen wir ein in die Welt sogenannter Worker-Placement-Spiele. Wir werden einzelne Spielgruppen bilden, in denen wir jeweils eines komplett durchspielen. Alle diese Spiele sind für Einsteiger, sowie für Spielerfahrene geeignet - mit längerer Spieldauer und mehr Strategiemöglichkeiten kennt ihr danach einige beliebte Kennerspiele (u.a. Mercado, Die Tavernen im tiefen Thal, Champions of Midgard, Creature Comforts, Stone Age).
Am 3. Abend stellen wir euch kooperative Spiele vor - und werden wieder jeweils eines in der Gruppe spielen. Was diese Spielform ausmacht: Wir entscheiden als Team die Strategie und Spielzüge - gewinnen oder verlieren dann gemeinsam - gegen das Spiel. Perfekt für unterschiedliche Spieltypen oder Personen, die nicht gut verlieren können - aber auch für jeden, der Spass am Teamplay hat (u.a. Switch & Signal, Die Legenden von Andor u. a.).

200HA1 Hallstadt
3 x freitags, 18:00-20:15 Uhr
ab 20.10.2023
♿ Raum E 107, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Katrin Gunzelmann **22,50 €**

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
12 x montags, 18:45-20:45 Uhr
ab 25.09.2023
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Einstieg jederzeit möglich; keine Anmeldung nötig - ohne Gebühr
Annette Löhlein

Räuchern mit Kräutern - Teil 1

Unsere Pflanzenwelt bietet uns jede Menge aromatische Pflanzen für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. An zwei Abenden lernst du die Grundlagen, um auf Kohle und Stövchen zu räuchern. Wir besprechen folgende Themen: Am 1. Abend: Pflanzenkunde, Harze, Räuchertechniken. Am 2. Abend: Aufbau eines Räucherrituals, gegenseitiges Abräuchern.

450ZA1 Zapfendorf
2 x freitags, 18:00-21:00 Uhr
ab 03.11.2023
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Es muss nicht immer Weihrauch sein
Stefanie Lunz **20,40 €**

Räuchern mit Kräutern - Teil 2

Besonders in der kalten Jahreszeit sollten durch das Räuchern Abwehrkräfte gestärkt und eine harmonische Atmosphäre zu Hause geschaffen werden. Man kann aber auch das ganze Jahr mit Räucherritualen begleiten und achtsamer leben. An diesem Abend werden verschiedene Anlässe im Jahreskreis vorgestellt, sowie passende Kräuter und Harze, die das jeweilige Thema gut unterstützen. So kannst du selbst auf Entdeckungsreise gehen.

450ZA2 Zapfendorf
Fr., 24.11.2023, 18:00-21:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Räuchern im Jahreskreis
Stefanie Lunz **10,20 €**

Vorbereitung auf die Rauhnächte

Die 12 Rauhnächte zwischen Weihnachten und Dreikönig sind eine besondere Zeit. Früher war jegliche Arbeit verboten. Alle Räder stehen still. Es ist eine Zeit der Selbstreflektion und Innenschau. Du kannst orakeln und die Samen setzen, die nächstes Jahr aufgehen sollen. Natürlich ist auch das Räuchern ein wichtiger Bestandteil. An diesem Abend stelle ich dir die Bedeutungen der einzelnen Tage vor und wie du sie für deine Innenschau nutzen kannst. Zum Abschluss werden wir eine kleines „Loslass-Ritual“ feiern, in dem du das (fast) vergangene Jahr reflektierst und dich frei machst für das Neue, was kommen mag.

450ZA3 **Zapfendorf**
Fr., 15.12.2023, 18:00-21:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Stefanie Lunz **10,20 €**

1700 Jahre Jüdisches Leben

Jüdische Geschichte in der Region Bamberg: Jugend auf der Suche

Großwerden und leben in sicheren Bahnen, in stabilen Verhältnissen und die einem nicht immer wieder das Gefühl geben, dass man nicht dazugehört: Das ist es, was sich junge Menschen wünschen, das sollte ihr Recht sein. Was aber ist, wenn sich nach und nach die vertrauten Gegebenheiten zum Negativen verändern, sich überall Sackgassen auftun?
So oder ähnlich muss es den jungen Jüdinnen und Juden Ende der Zwanziger und Anfang der Dreißiger Jahre des letzten Jahrhunderts gegangen sein. Ihre scheinbar sichere Welt geriet komplett aus den Fugen, selbstverständliche Dinge waren nicht mehr erlaubt, Freunde und Schulkameraden_innen zogen sich zurück und grenzten sie aus. Wie damit umgehen? Diese Frage wurde in vielen Fällen mit einer tatkräftigen Suche nach neuen Wegen beantwortet. Taten sie es nicht, landeten sie zwangsläufig in den Vernichtungsmühlen der Nationalsozialisten.
Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Leben junger Jüdinnen und Juden aus dieser Zeit. Er wirft einen Spot auf jüdische Kinder und Jugendliche in Bamberg, die versuchen, ihr Leben zu gestalten und sich Perspektiven für ihre Zukunft aufzubauen. Eine Generation, die wahrlich zu mutigen Entscheidungen und Handlungen getrieben wurde. Ihnen zollen wir mit diesem Vortrag nachträglich unseren Respekt.

Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS10 ***Online***
Do., 02.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Ohne Gebühr
Maria S. Becker

Jüdische Geschichte in der Region Bamberg: Enteignung

Dieser Teil der Vortragsreihe lädt ein, einen Blick in die Vorgehensweise des staatlich verordneten Raubs jüdischen Eigentums zu werfen. Enteignung von Kulturgütern bedeutet neben dem materiellen Verlust auch immer die systematische Aneignung von geistigem Eigentum. Es ist ein doppelter Verlust. Wie systematisch im sogenannten "Dritten Reich" jüdische Gemeinschaften, Juden und Jüdinnen beraubt wurden, wie dieses in und um Bamberg vor sich ging, im privaten Bereich wie auf Gemeindeebene, werden wir in groben Zügen gemeinsam betrachten. Auch diesmal wird es nur ein Anreißen der Thematik sein, das aber wiederum kann ein Anstoß für Bürgerinnen und Bürger sein, weiter in ihrem Lebensumfeld nach versteckten Spuren jüdischen Lebens Ausschau zu halten.

Referentin: Maria S. Becker, M.Mus.; M.A. (Interreligious Studies), Mitglied der Jüdischen

Gemeinde Bamberg

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS11 ***Online***
Do., 25.01.2024, 19:00-20:30 Uhr
Ohne Gebühr
Maria S. Becker

„Stolpern über Steine“

Stolpersteine, wer kennt sie nicht?
Sie sind mittlerweile in fast jeder Stadt in Deutschland zu finden.
Was können uns diese Steine sagen, was erzählen sie uns und wie sieht es mit ihnen in Bamberg aus?
„Jeder/jede Einzelne kann sich im eigenen Interesse mit der Vergangenheit seines/ihres Landes auseinandersetzen und damit historische und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen.
Öffentliche Mahnmale und „Wiedergutmachungsabkommen“ ersetzen diese persönliche Auseinandersetzung nicht.“ So schreibt Gunda Trepp in ihrem Buch: „Gebrauchsanweisung gegen Antisemitismus“. Wie sieht es mit diesen Worten in Bezug auf die kleinen Mahnmale (Stolpersteine) in Bamberg und Umgebung aus? Dieser Frage gehen wir (in Form eines Spaziergangs) gemeinsam nach.

Maria S. Becker, M.A. Interreligious Studies, Mitglied der Jüdischen Gemeinde Bamberg

Treffpunkt: Synagogenplatz, Bamberg

410GS01 **Geschäftsstelle**
Do., 21.09.2023, 18:00-20:00 Uhr
Führung - ohne Gebühr
Maria S. Becker

Jüdisches Leben in Zeckendorf

Über viele Jahrhunderte hinweg lebten Juden und Christen in dem heute kleinen und sehr beschaulichen Ort Zeckendorf bei Scheßlitz. Ihre Geschichte ist geprägt von Vertreibung und Wachstum, so gab es Phasen, in denen die jüdische Bevölkerung die Mehrheit der Ortsbewohner ausmachten, aber auch anhaltende Zerstörung der jüdischen Gemeinde. Innerjüdisch gilt Zeckendorf als ein Ort, an dem große Gelehrte lebten, die Bücher verfassten mit Bedeutung bis in die heutige Zeit.

Maria S. Becker und Thomas Schindler, Mitglieder der Jüdischen Gemeinde Bamberg

410GS02 **Geschäftsstelle**
Do., 16.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Mittelschule, Scheßlitz
Ohne Gebühr

Bildung für nachhaltige Entwicklung

UNSER KLIMA - Global denken, regional handeln

Tobias Fuchs ist Leiter des Geschäftsbereichs Klima und Umwelt beim Deutschen Wetterdienst. Die wissenschaftliche Analyse, Vorhersage und Bewertung der klimatologischen Vorgänge in der Atmosphäre inklusive des Klimawandels und dessen Auswirkungen sind seine Arbeitsgebiete. Nach dem Vortrag gibt es Gelegenheit zur Diskussion.

Die Themen im Einzelnen:
·Basisfakten und neuste Forschungsergebnisse zum Klimawandel
·Informationen zum Klimasystem als ein offenes System
·Mögliche Klimaszenarien für die Zukunft
·Auswirkungen auf das gesamte Ökosystem

Kooperationsveranstaltung mit der VHS Bamberg Stadt.

Um Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung wird auch live auf dem youtube-Kanal der VHS Bamberg-Land übertragen.

412GS01 **Geschäftsstelle**
Di., 28.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Großer Saal, VHS Bamberg Stadt (Altes E-Werk), Tränkgasse 4, Bamberg
Ohne Gebühr

Windenergie Teil I: Grundlagen und Möglichkeiten der Nutzung

Klimakrise und Energiekrise erfordern den zügigen Ausbau der erneuerbaren Energien. Die Nutzung der Windenergie hat dabei den geringsten Flächenverbrauch und Kohlendioxid-Footprint. Neue gesetzliche Regelungen machen auch in Bayern wieder den Ausbau der Windenergie möglich. Insgesamt sollen 1,8 % der Fläche des Freistaates für Windenergie genutzt werden. Damit ergibt sich die Frage, wo diese Flächen liegen und wie Gemeinden und Bürger sich beteiligen können.
Prof. (i.R.) Dr. Thomas Foken (Universität Bayreuth) gibt in einer ersten Veranstaltung einen Überblick zu den Grundlagen der Windenergienutzung wie den meteorologischen Faktoren und technischen Möglichkeiten, notwendige Einschränkungen und Möglichkeiten der Nutzung.
Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.

400GS04 ***Online***
Di., 26.09.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Thomas Foken

Windenergie Teil II: Ausbaustrategien und Bürgerbeteiligung

Klimakrise und Energiekrise erfordern den zügigen Ausbau der erneuerbaren Energien. Die Nutzung der Windenergie hat dabei den geringsten Flächenverbrauch und Kohlendioxid-Footprint. Neue gesetzliche Regelungen machen auch in Bayern wieder den Ausbau der Windenergie möglich. Insgesamt sollen 1,8 % der Fläche des Freistaates für Windenergie genutzt werden. Damit ergibt sich die Frage, wo diese Flächen liegen und wie Gemeinden und Bürger sich beteiligen können.
Dipl.-Ing. Hubert Treml-Franz (Energieagentur Nordbayern) ergänzt in einer zweiten Veranstaltung die Thematik zu den gesetzlichen Grundlagen und Ausbaustrategien in Bayern. Dabei werden Möglichkeiten vorgestellt, wie sich Kommunen und Bürger am Ausbau beteiligen können, u.a. durch Grundstücksicherung, Projektentwicklung in kommunaler Hand, sowie Entwickeln von Konzepten für Bürgerbeteiligung bis hin zu einem vergünstigten Bürgerstromtarif.

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zugeschickt.
Sie können auch eine E-Mail an info@vhs-bamberg-land.de schicken, dann senden wir Ihnen den Zugangslink zu.

400GS05 ***Online***
Di., 10.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr
Hubert Treml-Franz

Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

So genannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. 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.
Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referent: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur über nachfolgenden Anmeldelink buchbar:
https://next.edudip.com/de/webinar/strom-sparen-und-solarstrom-selbst-erzeugen-mit-pv-kleinstanlagen/1907955

405GS01 ***Online***
Mi., 13.09.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Mit der Teilnahme an einem beliebigen VHS-Kurs erhalten Sie 10 % Nachlass für ein erstmaliges Abonnement beim ETA-Hoffmann-Theater.

Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten:
Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eigenen sich? Was ist zu beachten?
Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur direkt über unsere Homepage buchbar.

405GS02 ***Online***
Mi., 27.09.2023, 12:30-13:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Energiesparen im Alltag

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

Dieser Vortrag ist nur direkt über unsere Homepage buchbar.

405GS03 ***Online***
Mi., 04.10.2023, 12:00-13:00 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung.
Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur direkt über unsere Homepage buchbar.

405GS04 ***Online***
Di., 10.10.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Energieausweis für Wohngebäude

Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren
Zielgruppe: Hausbesitzer:innen und Kaufinteressenten
Referentin: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur direkt über unsere Homepage buchbar.

405GS05 ***Online***
Do., 09.11.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.
Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen
Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur direkt über unsere Homepage buchbar.

405GS06 ***Online***
Di., 14.11.2023, 12:30-13:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

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.
Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referent: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur direkt über unsere Homepage buchbar.

405GS07 ***Online***
Di., 05.12.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme)

Die Kosten für Strom und Heizung steigen. Was enthält eine Stromrechnung? Wie kann ich eine Heizkostenabrechnung verstehen. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.
Zielgruppe: Mieter:innen und Eigentümer:innen
Referentin: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dieser Vortrag ist nur direkt über unsere Homepage buchbar.

405GS08 ***Online***
Di., 20.02.2024, 18:00-19:30 Uhr
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale - ohne Gebühr

Studienreisen
Studienfahrten

Studienreise: Städte der Renaissance und des Barock in Bayern mit Adventskonzert in Augsburg

Schloss Neuburg © Bayerische Schlösserverwaltung

Programm: Als eine der ältesten Städte Bayerns erlebte Neuburg a.d. Donau seine Blütezeit im 16. und 17. Jh., als die Stadt Haupt- und Residenzstadt des neu gegründeten Fürstentums Pfalz-Neuburg wurde. Stadtbesichtigung mit einem Rundgang durch die historische Altstadt und Führung durch das Schloss. Die Schlosskapelle erhielt wegen ihres Freskenzyklus den Beinamen „Bayerische Sixtina“. Im Schloss selbst ist die Staatsgalerie Flämischer Barockmalerei der Bayerischen Staatsgemäldesammlung untergebracht. Die Ausstellung zeigt ca. 140 beeindruckende Gemälde von europäischem Rang, u.a. vom Peter Paul Rubens, Jan Brueghel d. Ä, Anthonis van Dyck und weiteren flämischen Künstlern.
Augsburg ist die Stadt der Fugger und Welser. Stadtrundgang durch die Stadt der Reichstage und der Renaissance - zu den Fuggerhäusern, dem Rathaus, zum Augustusbrunnen, zum Zeughaus und zur berühmten Fuggerei. Die Siedlung Fuggerei mit ihren idyllischen Häusern, Gassen und Plätzen ist die älteste Sozialsiedlung der Welt.
Am Abend des 02.12.2023 Adventskonzert im Kleinen Goldenen Saal von Augsburg. Der Kleine Goldene Saal ist als Rokoko-Juwel eine der Sehenswürdigkeiten Augsburgs und wegen seiner hervorragenden Akustik ein beliebter Aufführungsort.
Donauwörth liegt am Zusammenfluss von Donau und Wörnitz. Stadtführung durch die ehemals Freien Reichsstadt. Zu den Hauptsehenswürdigkeiten zählen die Reichsstraße mit dem Rathaus, das Tanzhaus, das Liebfrauenmünster, das Fuggerhaus, den Reichsstadtbrunnen, die Promenade mit dem Zaubergeigenbrunnen und den Mangoldfelsen, die Heilig-Kreuz-Kirche, die Reste der mittelalterlichen Stadtmauer und vieles mehr.
Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen
Der Fahrpreis beträgt 595,- €, der Einzelzimmerzuschlag 90,- €.
Im Fahrpreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt,
- 2 x Übernachtung im Dorint Hotel an der Kongresshalle in Augsburg,
- 2 x Frühstücksbuffet,
- 1 x Abendessen am Anreisetag im Hotel (3-Gang-Menü oder Buffet),
- 1 x Abendessen in einem Restaurant in der Stadt (2-Gang-Menü) am 02.12.2023,
- 1 x 90-minütige Stadtführung/Stadtrundfahrt in Neuburg a.d. Donau,
- 1 x 120-minütige kombinierte Schlossführung und Überblicksführung durch die Staatsgalerie in Neuburg a.d. Donau inkl. Eintritte,
- 1 x 120-minütige Stadtführung durch Augsburg,
- 1 x Eintritt in die Fuggerei in Augsburg,
- 1 x Eintrittskarte der Kategorie 2 für das Konzert am 02.12.2023 um 19.30 Uhr im Kleinen Goldenen Saal in Augsburg. Der Aufpreis für eine Karte der Kategorie 1 beträgt 15,- €,
- 1 x 90-minütige Stadtführung in Neuburg a. d. Donau.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS10 Geschäftsstelle
01.12.2023 - 03.12.2023

595,- €

Studienreise zur Sonderausstellung nach Hamburg: Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit.

Caspar David Friedrich, Wanderer über dem Nebelmeer, Foto Elke Walford

Programm: Anlässlich des 250. Geburtstages von Caspar David Friedrich präsentiert die Hamburger Kunsthalle die Jubiläumsausstellung CASPAR DAVID FRIEDRICH: Kunst für eine neue Zeit. Sie bietet die umfangreichste Werkschau dieses bedeutenden Künstlers der deutschen Romantik seit vielen Jahren.
Besuch der Sonderausstellung Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht die thematisch ausgerichtete Friedrich-Retrospektive mit über 50 Gemälden, darunter zahlreiche ikonische Schlüsselwerke, und rund 90 Zeichnungen sowie ausgewählte Arbeiten seiner Künstlerfreunde.
Bei einer Barkassenrundfahrt im Hamburger Hafenrundfahrt sieht man die spektakulärsten Wahrzeichen Hamburgs vom Wasser aus. Mit mehr als 72 Quadratkilometern ist der Hamburger Hafen der größte Seehafen Deutschlands und der zweitgrößte Europas. Es ist ein unvergleichliches Erlebnis, dieses „Tor zur Welt“ einmal aus der Seemanns-Perspektive zu durchfahren.
Ein Tagesausflug führt nach Lübeck. Hier Besuch des St. Annen-Museums. Das St. Annen-Museum gehört zu den schönsten Mittelaltermuseen überhaupt. Gerade die Verbindung von hochkarätiger alter Kunst und eindrucksvoller mittelalterlicher Klosterarchitektur mit zwei romantischen Innenhöfen sorgt für eine ganz besondere Atmosphäre. Die international geschätzten Schwerpunkte des Hauses liegen auf der größten Sammlung norddeutscher Schnitzkunst, den Danziger Textilschätzen. Am Nachmittag Besichtigung des Museums Behnhaus Drägerhaus. Das Museum Behnhaus Drägerhaus ist Lübecks Galerie des 19. Jahrhunderts und der Klassischen Moderne. „Von Caspar David Friedrich bis Edvard Munch“ lautet der Titel der Sammlungspräsentation, in der sich regionale Ausrichtung und internationale Bedeutung verbinden. Das Museum befindet sich in zwei Stadtpalästen des 18. Jahrhunderts. Teile der Gemäldesammlung fügen sich ein in die bürgerliche Wohnkultur des 19. Jahrhunderts.
Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.
Der Fahrpreis beträgt pro Person 800,- €, der Einzelzimmerzuschlag 84,- €
Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- 3 Übernachtungen mit Frühstück im Best Western Hotel St. Raphael, im Zentrum Hamburgs gelegen.
- 1 Abendessen in einem typischen Lokal an den Landungsbrücken am Anreisetag.
- Eintritt und 90-minütige Führung durch die Sonderausstellung „Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit“ in der Hamburger Kunsthalle am 27.01.2024 vormittags.
- Barkassenrundfahrt im Hamburger Hafen am 27.01.2024 nachmittags.
- 90-minütige Führung im St. Annen-Museum in Lübeck am 28.01.2024 vormittags.
- 90-minütige Führung im Museum Behnhaus Drägerhaus in Lübeck am 28.01.2024 nachmittags.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS11 Geschäftsstelle
26.01.2024 - 29.01.2024

800,- €

Studienreise: Kultur pur in Wiesbaden

Staatstheater Wiesbaden Großes Haus. © Rafael-Neff.de

Programm: In Frankfurt ist die Sonderausstellung „Lyonel Feininger“ in der Schirn Kunsthalle die erste große Retrospektive des Künstlers seit über 20 Jahren in Deutschland. Der deutsch-amerikanische Künstler Lyonel Feininger (1871 - 1956) ist ein Klassiker der modernen Kunst. Bekannt ist Feininger für seine Gemälde von Bauwerken. Die Schirn präsentiert selten gezeigte Hauptwerke aber auch weniger bekannte Arbeiten wie die vor kurzem wiederentdeckten Fotografien des Künstlers. Mit rund 120 Gemälden, Zeichnungen, Karikaturen, Aquarellen, Holzschnitten und Fotografien zeigt die Ausstellung wichtige Themen und Entwicklungslinien auf, die Feiningers Werk geprägt und unverwechselbar gemacht haben.
Nach dem Besuch dieser Sonderausstellung steht am Nachmittag eine einstündige Führung durch die Sonderausstellung „Diesseits. Renaissance im Norden“ im Frankfurter Städel auf dem Programm. Im Zentrum dieser Ausstellung stehen Holbein, Burgkmair und die Augsburger Kunst im Zeitalter der Fugger. Wie kaum eine zweite Metropole nördlich der Alpen wurde Augsburg, Sitz reicher Kaufleute und bevorzugter Aufenthaltsort Kaiser Maximilians I., zu Beginn des 16. Jahrhunderts von der Renaissance Italiens beeinflusst. Hans Holbein d. Ä. (um 1465 - 1524) und Hans Burgkmair d. Ä. (1473 - 1531) stehen im Zentrum der Ausstellung. Hauptwerke dieser beiden recht gegensätzlichen Künstler treten in einen Dialog mit Werken Dürers und weiterer deutscher, italienischer und niederländischer Künstler aus dieser Zeit. Gezeigt werden ca. 150 Gemälde, Skulpturen, Zeichnungen, Druckgrafiken sowie Plattnerarbeiten aus den wichtigsten Sammlungen Europas und der Vereinigten Staaten.
Die Besichtigungen In Wiesbaden beginnen mit einer Stadtrundfahrt. Repräsentative Bauten prägen das Gesicht der Stadt. Zu den Sehenswürdigkeiten gehören unter anderem der Schlossplatz mit altem und neuem Rathaus, die Marktkirche und das ehemalige Stadtschloss der Herzöge von Nassau.
Anschließend Führung durch die Jugendstil-Sammlung im Museum Wiesbaden. Durchdrungen vom Geist der Weltausstellung von 1900 in Paris, und der Wiener Sezessionsbewegung stellt die Präsentation mit ihren mehr als 500 Objekten qualitativ als auch quantitativ einen zentralen Querschnitt des weltweiten Jugendstils dar und macht das Museum zu einem der führenden Museen des Jugendstils in Europa.
Am Abend Besuch der Opernaufführung „Othello“ von Giuseppe Verdi im Hessischen Staatstheater. Die bekannten Wiener Architekten Fellner und Helmer errichteten das Staatstheater im Auftrag von Kaiser Wilhelm II. im neobarocken Stil. Heute gehört das Hessische Staatstheater Wiesbaden zu den meistbesuchten Theatern Deutschlands.
Besuch der ehemaligen Zisterzienserabtei Kloster Eberbach. Sie ist zweifellos eines der eindrucksvollsten Denkmäler mittelalterlicher Klosterbaukunst in Europa. Die weitläufige Anlage mit ihren romanischen und frühgotischen Innenräumen wurde vor einigen Jahren als Schauplatz der Verfilmung von Umberto Ecos „Der Name der Rose“ bekannt.
Den Abschluss bildet die einstündige Führung durch das erst 2023 eröffnende Museum Reinhard Ernst in Wiesbaden, das auf rund 2000 Quadratmetern Ausstellungsfläche über 800 Werke aus dem Bereich Abstrakte Kunst präsentieren wird. Schwerpunkte sind deutsche und europäische Nachkriegskunst, japanische Kunst und amerikanischer Expressionismus.

Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.
Der Fahrpreis beträgt pro Person 800,- €, der Einzelzimmerzuschlag 80,- €.
Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge.
- 2 Übernachtungen mit Frühstück im Mercure Hotel Wiesbaden City.
- Abendessen (3-Gang-Menü) am Anreisetag 02.02.2024 im Hotel.
- Eintritt und einstündige Führung durch die Sonderausstellung „Lyonel Feininger“ in der Schirn Kunsthalle in Frankfurt am 02.02.2024.
- Eintritt und einstündige Führung durch die Sonderausstellung „Diesseits. Die Renaissance im Norden“ im Städelmuseum in

Frankfurt am 02.02.2024.
- 3-stündige kombinierte Stadtrundfahrt/ Stadtrundgang durch Wiesbaden am 03.02.2024.
- Eintritt und einstündige Führung durch die Jugendstil-Sammlung im Museum Wiesbaden am 03.02.2024.
- Eintritt und einstündige Führung durch Kloster Eberbach am 04.02.2024.
- Eintritt und einstündige Führung durch das Museum Reinhard Ernst am 04.02.2024.
- Karte der Kategorie 2 (Stand April 2023) für „Othello“ im Staatstheater Wiesbaden. Der Aufpreis für Kategorie 1 beträgt p.P. 27,- €. Bei der Theaterveranstaltung tritt SR-Reisen nur als Vermittler, nicht als Veranstalter auf. Eine Kartenrückgabe aufgrund von Besetzungsänderungen ist leider nicht möglich.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS12 **Geschäftsstelle**
02.02.2024 - 04.02.2024

800,- €

Studienreise: Kunst an der Côte d'Azur 2024

Programm: Anreise mit Zwischenübernachtung in Lyon. Weiterfahrt nach Aix-en-Provence. Paul Cézanne wurde in Aix-en-Provence geboren, verbrachte hier viele Jahre seines künstlerischen Lebens. Stadtführung durch Aix-en-Provence mit seinen eleganten Adelspalais, dem Cours Mirabeau, der die Altstadt mit dem Mazarin Viertel verbindet und Besuch des Musée Granet, das zu den ältesten und reichsten Kunstmuseen Frankreichs zählt. 1984 gelangten acht Bilder von Cézanne als ständige Leihgaben von Paris hierher ins Museum. Einer anonymen Stiftung des Jahres 2000 sind bedeutende zeitgenössische Kunstwerke zu verdanken, die unter der Bezeichnung „Von Cézanne zu Giacometti“ hier gezeigt werden.
In Nizza Spaziergang in der Altstadt mit einem Bummel über den Blumenmarkt und durch die italienisch anmutende Altstadt. Im vornehmen Viertel von Cimiez befinden sich zwei außergewöhnliche Museen der Maler Chagall und Matisse: Das Chagall-Museum enthält die größte Sammlung der Werke dieses Künstlers. Prunkstücke sind die 17 großen Gemälde des Bibel-Zyklus, die Chagall Frankreich schenkte. Im nahen Matisse-Museum, einem prachtvollen Patrizierhaus, zeichnen Ölbilder, Wandteppiche und Bronzeskulpturen das Lebenswerk dieses Künstlers nach.
Stadtführung durch Cannes mit seinen Palasthotels, der palmenbestandenen Uferpromenade Croisette, den kleinen Gassen, dem Festivalpalais und dem alten Hafen.
In der ehemaligen Verkündigungskapelle in St. Tropez befindet sich heute das Musée de l'Annonciade, eines der interessantesten Museen der Mittelmeerküste. Zu der Sammlung von fast hundert Gemälden der Epoche zwischen Impressionismus und gegenstandsloser Malerei zählen Werke von Signac, Derain, Utrillo,

Braque und Matisse. St. Tropez ist das Bindeglied zwischen den ersten Freiluftmalereien und den Künstlern der Moderne, die alle in ihren Anfängen von dieser Landschaft am Mittelmeer beeinflusst wurden. Bootsfahrt von St. Tropez nach Sainte-Maxime
Nach Antibes kam Picasso im Jahr 1947 und schuf hier zahlreiche Werke u.a. Malereien, Zeichnungen, Bildteppiche und Keramiken. Als Dank an die Stadt schenkte Picasso ihr 23 Werke, die den Grundstein der heutigen Sammlung legten. 1990 erhielt das Museum weitere Werke, die aus dem Nachlass von Picassos zweiter Ehefrau Jacqueline stammten. Im Grimaldi-Schloss befindet sich das Picasso-Museum das neben Bildern, Skulpturen und Keramiken Picassos auch Werke von Miró und Max Ernst zeigt.
In Vallauris erhielt die alte Tradition der Töpferkunst einen Aufschwung, als sich Pablo Picasso von 1948 bis 1955 hier aufhielt. Obwohl er selbst sich nur etwa ein Jahr lang auf die Töpferei konzentrierte, begründete er in Vallauris eine avantgardistische Töpferschule und bis heute haben die Einflüsse des Künstlers in Vallauris ihre Spuren hinterlassen. Besuch des Musée Picasso mit Werken von Picasso, einer Keramiksammlung und großformatigen Wandgemälden in einer Kapelle.
In Saint Paul de Vence Besichtigung der Chapelle du Rosaire de Vence (Rosenkranzkapelle), die 1951 eingeweiht wurde. Die Kapelle wurde nach Plänen von Henri Matisse errichtet, der auch die Glasfenster und den Wandschmuck dafür schuf. Matisse bezeichnete die Kapelle als sein Meisterwerk.
Anschließend Besuch der Fondation Maeght, ein privates Museum mit Skulpturengarten und jährlich wechselnden Ausstellungen für moderne und zeitgenössische Kunst. Der katalanische Architekt Josep L. Sert schuf zusammen mit Joan Miró und Georges Braque den Gebäudekomplex. Die Stiftung besitzt eine beeindruckende Anzahl von Meisterwerken, darunter auch von 50 Skulpturen von Alberto Giacometti, 150 Werke von Joan Miró sowie Werke von Wassily Kandinsky, Pierre Bonnard, Fernand Leger, Marc Chagall, Henri Matisse und vielen anderen mehr.
Anschließend Besuch von Cagnes-sur-Mer. Hier hat Auguste Renoir seine letzten Lebensjahre verbracht. Sein Wohnhaus befindet sich auf einem 2,5 Hektar großen Grundstück inmitten eines Olivenhaines. Heute ist hier ein Renoir-Museum untergebracht, in dem man 15 Originalgemälde, 40 Skulpturen, Möbel, Fotografien, Zeichnungen und Lithografien sehen kann.
Rückreise über Grasse zum Grand Canyon du Verdon (Verdonschlucht) und die Route Napoléon mit Zwischenübernachtung in Annemasse in der Nähe des Genfer Sees..
Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen.
Der Fahrpreis beträgt p.P. 1.875,- €, der Einzelzimmerzuschlag 325,- €.
Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- Busfahrt, einschließlich aller Ausflüge
- 1 Übernachtung mit Halbpension am 06.04.-07.04.2024) in Lyon, voraussichtlich Hotel Mercure Lyon Centre Perrache oder gleichwertig,
- 5 Übernachtungen mit Halbpension (07.04..-12.04.2024) in Nizza, voraussichtlich Hotel Novotel Nice Centrel Vieux Nice oder gleichwertig,
- 1 Übernachtung mit Halbpension (12.04.-13.04.2024) im Raum Genfer See, voraussichtlich in Annemasse
- ca. zweistündige Stadtführung in Aix-en-Provence am 07.04.2024,
- Eintritt und Audioguide im Museum Granet in Aix-en-Provence am 07.04.2024,
- Tagesführung durch deutschsprachigen Reiseleiter am 08.04.2024 mit Stadtführung / Stadtrundfahrt in Nizza am 08.04.2024,
- Eintritt und Führung Musée Chagall in Nizza am 08.04.2024,
- Eintritt und Führung Musée Matisse in Nizza am 08.04.2024,
- Tagesführung durch einen deutschsprachigen Reiseleiter am 09.04.2024 mit Stadtführung/ Stadtrundfahrt in Cannes am 09.04.2024,
- Stadtführung St. Tropez mit Eintritt und Führung Musée l'Annonciade am 09.04.2024,
- Bootsfahrt Navette von St. Tropez nach Ste Maxime (einfache Fahrt, Dauer 20 Minuten),
- Tagesführung durch deutschsprachigen Reiseleiter am 10.04.2024,
- Besichtigung von Antibes und Eintritt ins Picasso Museum im Schloss Grimaldi in Antibes am 10.04.2024,
- Eintritt zum Besuch des Picasso Museums in der Töpferstadt Vallauris mit dem Meisterwerk „Krieg und Frieden“ am 10.04.2024,
- Tagesführung durch deutschsprachigen Reiseleiter am 11.04.2024 mit Besuch von St. Paul de Vence, Besichtigung der Matis-

se - Kapelle Chapelle du Rosaire de Vence,
- Eintritt in der Fondation Maeght, Besuch des Wohnhauses von Renoir in Cagnes-sur-Mer.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS13 Geschäftsstelle
06.04.2024 - 13.04.2024

1875,- €

Studienreise: Auf den Spuren großer Expressionisten. Kunst und Kultur zwischen München und dem Alpenrand

Buchheim-Museum in Bernried © SR-Reisen

Programm: München - die Malerei vom 19. Jh. bis zum „Blauen Reiter“ ist das Thema des ersten Tages. Es beginnt in München mit einer 90-minütigen Führung durch die Sammlung Schack. Mit rund 180 Gemälden deutscher Künstler, darunter bekannter Werke von Arnold Böcklin, Moritz von Schwind, Franz von Lenbach und Anselm Feuerbach, gilt die Sammlung Schack als eines der bedeutendsten Museen für deutsche Malerei des 19. Jh. Sie enthält vor allem Historienbilder und Landschaftsbilder und gibt dem Besucher Einblicke in die Sehnsüchte und Träume dieser Epoche des 19. Jh.
Es folgt am Nachmittag eine einstündige Führung im Lenbachhaus zu den Bildern des „Blauen Reiter“. Das Lenbachhaus besitzt die weltweit größte Sammlung zur Kunst des Blauen Reiter, einer der bedeutendsten Künstlergruppen der europäischen Avantgarde zu Beginn des 20. Jh.
Murnau - Auf den Spuren des Blauen Reiters. Besuch des Münter-Hauses. Gemäß dem Wunsch der Künstlerin Gabriele Münter ist das gesamte Münter-Haus als Ort der Erinnerung an ihre Kunst und an die Kandinskys eingerichtet und der Öffentlichkeit zugänglich. Es wurde in seinem ursprünglichen Zustand, wie es in der Zeit zwischen 1909 und 1914 aussah, wiederhergestellt.
Anschließend Führung durch das Schlossmuseum von Murnau. Das Herzstück des Museums bildet die umfangreiche Sammlung von Werken Gabriele Münters mit über 80 Gemälden, Zeichnungen und Grafiken. Alle Werkphasen Gabriele Münters sind im Schlossmuseum vertreten. Daneben zeigt das Museum zahlreiche Werke von Wassily Kandinsky, Franz Marc, Alexej Jawlensky, Marianne von Werefkin, Heinrich Campendonk und anderen.
In Penzberg Besuch des Museums Penzberg - Sammlung Campendonk. Mit 21 Jahren kam Heinrich Campendonk 1911 auf Einladung von Marc und Kandinsky aus dem Rheinland nach Oberbayern und wurde das jüngste Mitglied der Künstlergemeinschaft „Der Blaue Reiter“. Die Bilder aus der Phase des „Blauen Reiters“ waren für ihn aber nur der Einstieg in ein eigenes, sehr selbständiges Kunstschaffen, das mit vielen Entwicklungsphasen bis in die 1950er Jahre reicht. Das Museum in Penzberg beherbergt die weltweit größte Sammlung von Werken Heinrich Campendonks.
Fahrt an den Starnberger See und Besuch des Buchheim Museums in Bernried, das verschiedene Sammlungen unter einem Dach vereint: Im Zentrum steht die berühmte Expressionistensammlung mit Gemälden, Aquarellen, Zeichnungen und Druckgraphiken. Außerdem zeigt das Museum auch Werke des Künstlers Lothar-Günther Buchheim. Allein die Architektur ist bereits sehenswert: Der Olympia-Architekt Günter Behnisch errichtete einen langgestreckten, zum Teil in den Hang hinein gebauten Baukörper, der in einem zwölf Meter über dem See schwebenden Steg endet. Danach Schiffsrundfahrt auf dem Starnberger See. Fahrt nach Kochel am See und Besuch des Franz Marc Museums.
Die Fahrt wird durchgeführt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Teilnehmern.
Der Fahrpreis beträgt 985,- € p.P., der Einzelzimmerzuschlag 138,- €.
Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:
- Busfahrt,
- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Schillingshof in Bad Kohlgrub,
- Eintritt und 90-minütige Führung in der Sammlung Schack in München,
- Eintritt und 60-minütige Führung im Lenbachhaus in München,
- Eintritt und Sonderöffnung mit Führung im Münter-Haus in Murnau,

- Eintritt und Führung im Schlossmuseum Murnau,
- Eintritt und Führung im Museum Campendonk in Penzberg,
- Eintritt und Führung im Buchheim Museum in Bernried,
- Schiffsrundfahrt auf dem Starnberger See,
- Eintritt und Führung im Franz Marc Museum in Kochel am See.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

480GS14 Geschäftsstelle
09.05.2024 - 12.05.2024

985,- €

Tagesfahrt nach München zur Sonderausstellung TURNER.Three Horizons im Lenbachhaus

Programm: William Turner gilt bis heute als revolutionärer Innovator und Vorreiter der Moderne. In seinen Bildern entfaltete die Farbe eine bis dahin ungesehene Freiheit. Schon früh begann er, die Möglichkeiten der Landschaftsmalerei zu erkunden und bald lösten sich seine Werke so deutlich von der anschaulichen Natur, dass sie in ihrer Reduktion auf Farbe, Licht und Atmosphäre die abbildende Funktion des Bildes in Frage stellten. Bis heute bewundert man seine erstaunliche Modernität.
In der Ausstellung im Lenbachhaus in München sind rund 40 Gemälde sowie 40 Aquarelle und Skizzen aus allen Schaffensphasen Turners zu sehen, die am Vormittag in einer einstündigen Führung besucht wird.
Das Lenbachhaus besitzt die weltweit größte Sammlung zur Kunst des Blauen Reiter, einer der bedeutendsten Künstlergruppen der europäischen Avantgarde zu Beginn des 20. Jahrhunderts, am Nachmittag ist eine einstündige Führung durch die Ausstellung „Gruppendynamik - der Blaue Reiter“ vorgesehen.
Die Reise wird bei einer Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen durchgeführt.
Der Fahrpreis beträgt 145,- €.
Darin enthalten sind.

- Busfahrt
- Eintritt und einstündige Führung durch die Ausstellung „Turner. Three Horizons“
- Eintritt und einstündige Führung durch die Ausstellung „Gruppendynamik - Der Blaue Reiter“ im Lenbachhaus.

Ausführliche Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bamberg-land.de.
Kooperation mit Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen, Lichtenfels.

490GS10 Geschäftsstelle
Fr., 10.11.2023, 0:00-23:59 Uhr

145,- €

Anmeldung und Infos unter:

www.vhs-bamberg-land.de

vhs Volkshochschule Bamberg - Land

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstrasse 25 - 96052 Bamberg
Tel.: 0951-85761 - Fax: 0951-858761
E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de
Web: www.vhs-bamberg-land.de

Sigrid Radunz-Fichtner Reiseveranstaltungen
Am Lauersberg 32 - 96215 Lichtenfels-Schney
Tel.: 0172-8601354 - Fax: 09571-88550
E-Mail: SR-Reisen@web.de
Web: www.sr-reisen.net

REISEANMELDUNG

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

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

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

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

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

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

Ort Datum Unterschrift

Allgemeine Reise- und Geschäftsbedingungen

1. Abschluss des Reisevertrages

Mit der Reiseanmeldung bietet der Kunde Sigrid Radunz Reiseveranstaltungen (SR-Reisen) den Abschluss eines Reisevertrages verbindlich an. Die Anmeldung kann schriftlich, per E-Mail oder FAX erfolgen. Die Anmeldung erfolgt für den Anmeldenden sowie für alle in der Anmeldung mitaufgeführten Teilnehmer, für deren Vertragsverpflichtungen der Anmelder wie für seine eigenen Verpflichtungen einsteht, sofern er eine entsprechende gesonderte Verpflichtung durch ausdrückliche und gesonderte Erklärung übernommen hat. Der Kunde erhält bei oder unverzüglich nach Vertragsschluss eine Reisebestätigung per Brief. Weicht die Reisebestätigung inhaltlich von der Anmeldung des Kunden ab, liegt ein neues Angebot vor, mit dessen Inhalt der Reisevertrag zustande kommt, wenn der Kunde es innerhalb von zehn Tagen durch ausdrückliche oder schlüssige Erklärung, z.B. Leistung der Anzahlung, annimmt.

2. Bezahlung

Mit Erhalt der Reisebestätigung inklusive des Sicherungsscheins i. S. d. § 651r IV BGB wird eine Anzahlung in Höhe von 20 Prozent des aufgerufenen Reisepreises fällig. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Mit der Anzahlung sind eventuelle Prämienbeträge für zusätzlich abgeschlossene Rücktrittskosten- oder sonstige Versicherungen vollständig zu zahlen. Die Restzahlung wird spätestens 28 Tage vor Reiseantritt fällig. Ist der fällige Reisepreis bis 28 Tage vor Reiseantritt nicht bei SR-Reisen eingegangen, wird SR-Reisen dem Kunden eine Nachfrist zur Zahlung setzen. Lässt der Kunde die Nachfrist verstreichen, ohne den Reisepreis vollständig zu begleichen, so kann SR-Reisen vom Vertrag zurücktreten. SR-Reisen wird dann von ihrer Leistungspflicht frei und kann von dem Kunden die entsprechenden Rücktrittskosten gemäß Ziffer 4. verlangen. Kunden haben SR-Reisen unverzüglich zu informieren, wenn sie die erforderlichen Reiseunterlagen nicht im in der Reisebestätigung angekündigten Zeitraum erhalten haben oder wenn diese falsche Angaben, insbesondere zur Person der angemeldeten Teilnehmer enthalten.

3. Leistungs- und Preisänderungen

Art und Umfang der Reiseleistungen ergeben sich aus der jeweiligen Beschreibung im Katalog in Verbindung mit der an den Kunden versandten Reisebestätigung. SR-Reisen ist berechtigt, nach Vertragsschluss Vertragsbedingungen, die nicht den Reisepreis betreffen, einseitig zu ändern, soweit die Änderungen oder Abweichungen nicht erheblich sind, den Gesamtzuschnitt der Reise nicht beeinträchtigen und von SR-Reisen nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt worden sind. Für die Teilnahme bestimmter SR-Reisen-Mitarbeiter an jeweiligen Reisen kann keine Gewähr übernommen werden, sofern diese verhindert sind. SR-Reisen hat den Kunden über die Änderungen auf einem dauerhaften Datenträger klar, verständlich und in hervorgehobener Weise vor Reisebeginn zu unterrichten.

SR-Reisen behält sich vor, den ausgeschriebenen und mit der Buchung bestätigten Reisepreis einseitig nachträglich zu erhöhen, wenn die Erhöhung sich unmittelbar ergibt aus einer nach Vertragsschluss erfolgten Erhöhung des Preises für die Beförderung von Personen aufgrund höherer Kosten für Treibstoff oder anderer Energieträger, Erhöhung der Steuern oder sonstigen Abgaben für vereinbarte Reiseleistungen, wie Touristenabgaben, Hafen- oder Flughafengebühren, oder Änderung der für die betreffende Pauschalreise geltenden Wechselkurse. Der Reisepreis wird in diesen Fällen in dem Umfang erhöht, wie sich die Erhöhung der vorgenannten Preise und Preisfaktoren pro Person auf den Reisepreis auswirkt. SR-Reisen wird in einem solchen Fall den Kunden rechtzeitig auf einem dauerhaften Datenträger klar und verständlich über die Preiserhöhung und deren Gründe unterrichten und hierbei die Berechnung der Preiserhöhung mitteilen. Eine Preiserhöhung ist nur wirksam, wenn sie den zuvor genannten Anforderungen entspricht und die Unterrichtung des Kunden nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn erfolgt. Übersteigt die vorbehaltene Preiserhöhung 8 Prozent des Reisepreises, kann SR-Reisen sie nicht einseitig vornehmen, ist jedoch berechtigt, dem Kunden eine entsprechende Preiserhöhung anzubieten und zu verlangen, dass dieser innerhalb einer von SR-Reisen bestimmten angemessenen Frist das Angebot zur Preiserhöhung annimmt oder seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Das Angebot zu einer Preiserhöhung hat SR-Reisen spätestens 20 Tage vor Reisebeginn zu unterbreiten. Kann SR-Reisen die Reise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistungen (Art. 250 § 3 Nr. 1 EGBGB) oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Kunden, die Vertragsinhalt geworden sind, verschaffen, ist sie berechtigt, dem Kunden bis zum Reisebeginn eine entsprechende Vertragsänderung anzubieten und zu verlangen, dass dieser innerhalb einer von der SR-Reisen bestimmten angemessenen Frist das Angebot zur Vertragsänderung annimmt oder seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Nach dem Ablauf der von SR-Reisen bestimmten Frist gilt das Angebot zur Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung als angenommen. Tritt der Kunde vom Vertrag zurück, findet § 651h Abs. 1 Satz 2 und Abs. 5 entsprechende Anwendung; Ansprüche des Kunden nach § 651i Abs. 3 Nummer 7 bleiben unberührt. Nimmt er das Angebot zur Vertragsänderung oder zur Teilnahme an einer Ersatzreise an und ist die Pauschalreise im Vergleich zur ursprünglich geschuldeten nicht von mindestens gleichwertiger Beschaffenheit, gilt § 651m entsprechend; ist sie von gleichwertiger Beschaffenheit, aber für SR-Reisen mit geringeren Kosten verbunden, ist im Hinblick auf den Unterschiedsbetrag § 651m Abs. 2 entsprechend anzuwenden.

4. Rücktritt durch den Kunden

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

25 % bis zum 31. Tag vor Reisebeginn
40 % ab dem 30. Tag vor Reisebeginn
60 % ab dem 24. Tag vor Reisebeginn
70 % ab dem 17. Tag vor Reisebeginn
80 % ab dem 10. Tag vor Reisebeginn
95 % ab 3. Tag vor Reisebeginn und bei Nichtantritt der Reise.

Rücktrittsgebühren sind auch dann zu zahlen, wenn sich ein Reiseteilnehmer nicht rechtzeitig zu den in den Reisedokumenten bekannt gegebenen Zeiten am jeweiligen Abreiseort einfindet oder wenn die Reise wegen Fehlens der Reisedokumente wie z. B. Reisepass oder notwendiger Visa oder aus einem anderen Grund, den der Reiseteilnehmer zu vertreten hat, nicht angetreten wird.

5. Umbuchung

Werden auf Wunsch des Kunden nach seiner Buchung Änderungen vorgenommen, kann SR-Reisen ein Umbuchungsentgelt in Höhe von 25 € pro Buchung erheben. Umbuchungswünsche, die weniger als vier Wochen vor Reiseantritt erfolgen, können, sofern die Erfüllung überhaupt möglich ist, nur nach Rücktritt vom Reisevertrag gem. Ziffer 4. und gleichzeitiger Neuanmeldung durchgeführt werden. Dies gilt nicht bei Umbuchungswünschen, die nur geringfügige Kosten verursachen. Dem Kunden bleibt das Recht vorbehalten, zu beweisen, dass geringere Kosten entstanden sind als mit dem Umbuchungsentgelt gefordert. Der Kunde kann innerhalb einer angemessenen Frist vor Reisebeginn schriftlich erklären, dass statt seiner ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Pauschalreisevertrag eintritt. Die Erklärung ist in jedem Fall rechtzeitig, wenn sie SR-Reisen nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. SR-Reisen kann dem Eintritt des Dritten widersprechen, wenn dieser die vertraglichen Reiseerfordernisse nicht erfüllt. Tritt ein Dritter in den Vertrag ein, haften er und der Kunde gegenüber SR-Reisen als Gesamtschuldner für den Reisepreis und die durch den Eintritt des Dritten entstehenden Mehrkosten. SR-Reisen darf eine Erstattung von Mehrkosten nur fordern, wenn und soweit diese angemessen und ihr tatsächlich entstanden sind. Sie hat dem Kunden einen Nachweis darüber zu erteilen, in welcher Höhe durch den Eintritt des Dritten Mehrkosten entstanden sind.

6. Nicht in Anspruch genommene Leistungen

Nimmt der Kunde einzelne Leistungen infolge vorzeitiger Rückreise oder aus sonstigen Gründen nicht in Anspruch, wird sich SR-Reisen bei den Dienstleistern um Erstattung der ersparten Aufwendungen bemühen.

7. Rücktritt durch SR-Reisen

SR-Reisen kann vor Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten, wenn die im Vertrag angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrags gehindert ist. Auf den Reisepreis geleistete Zahlungen werden dem Kunden innerhalb von 14 Tagen nach Rücktritt erstattet.

8. Mitwirkungspflichten, Abhilfe und Kündigung von Kunden

Der Reiseteilnehmer hat den Anweisungen der Reiseleitung Folge zu leisten. Dies gilt insbesondere für Abfahrtszeiten, gemeinsame Treffpunkte, Fahrpausen, Führungen, Besichtigung usw. Bei Unklarheiten und Missverständnissen muss sich der Reiseteilnehmer beim Reiseleiter über den genauen Zeitpunkt und Ort des Treffens bzw. der Abfahrt informieren. Sollte ein Reiseteilnehmer nicht rechtzeitig zum jeweiligen Abfahrtstermin erscheinen, so hat er selbst für die Weiterfahrt oder die Rückreise auf seine Kosten zu sorgen. In diesem Falle bestehen keine Haftungs- und Schadensersatzansprüche gegenüber dem Veranstalter.

Tritt ein Mangel auf, hat der Reisende diesen unverzüglich gegenüber der örtlichen Reiseleitung anzuzeigen und innerhalb einer angemessenen Frist um Abhilfe zu ersuchen. Kann SR-Reisen infolge einer schuldhaften Unterlassung der Anzeige nach Satz 1 nicht Abhilfe schaffen, ist der Kunde insoweit nicht berechtigt, die in § 651m BGB bestimmten Rechte geltend zu machen oder nach § 651n BGB Schadensersatz zu verlangen. Verlangt der Kunde Abhilfe, so hat SR-Reisen den Reisemangel zu beseitigen. SR-Reisen kann die Abhilfe nur verweigern, wenn sie unmöglich ist oder unter Berücksichtigung des Ausmaßes des Reisemangels und des Wertes der betroffenen Reiseleistung mit unverhältnismäßigen Kosten verbunden ist. Ist SR-Reisen berechtigt, die Beseitigung des Mangels zu verweigern und betrifft der Reisemangel einen erheblichen Teil der Reiseleistungen, hat SR-Reisen Abhilfe durch angemessene Ersatzleistungen anzubieten. Haben diese Ersatzleistungen zur Folge, dass die Reise im Vergleich zur ursprünglichen geschuldeten nicht von mindestens gleichwertiger Beschaffenheit ist, hat SR-Reisen dem Kunden eine angemessene Herabsetzung des Reisepreises zu gewähren; die Angemessenheit richtet sich nach § 651m Abs. 1 S. 2 BGB. Sind die Ersatzleistungen nicht mit den im Vertrag vereinbarten Leistungen vergleichbar oder ist die angebotene Herabsetzung des Reisepreises nicht angemessen, kann der Kunde die Ersatzleistungen ablehnen. In diesem Fall oder wenn SR-Reisen außerstande ist, Ersatzleistungen anzubieten, ist § 651l Abs. 2 und 3 BGB mit der Maßgabe anzuwenden, dass es auf eine Kündigung des Kunden nicht ankommt.

Ist die Beförderung des Kunden an den Ort der Abreise oder an einen anderen Ort, auf den sich die Parteien geeinigt haben (Rückbeförderung), vom Vertrag umfasst und aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände nicht möglich, hat SR-Reisen die Kosten für eine notwenige Beherbergung des Kunden für einen höchstens drei Nächte umfassenden Zeitraum zu tragen, und zwar möglichst in einer Unterkunft, die der im Vertrag vereinbarten gleichwertig ist. Auf diese Begrenzung von drei Nächten kann sich SR-Reisen nicht berufen, wenn der Leistungserbringer nach den unmittelbar anwendbaren Regelungen der EU dem Kunden die Beherbergung für einen längeren Zeitraum anzubieten oder die Kosten hierfür zu tragen hat, oder der Kunde eine Person mit eingeschränkter Mobilität i.S.d. Art. 2 a) der Verordnung (EG) Nr. 1107/2006, eine Schwangere, ein/e unbegleitete/r Minderjährige/r oder eine Person, die eine besondere medizinische Betreuung benötigt, ist, und SR-Reisen mind. 48 Std. vor Reisebeginn von den besonderen Bedürfnissen des Kunden in Kenntnis gesetzt wurde.

Wird eine Reise durch einen Mangel erheblich beeinträchtigt, kann der Kunde den Vertrag kündigen, wenn SR-Reisen eine ihr vom Kunden bestimmte angemessene Frist hat verstreichen lassen, ohne Abhilfe zu leisten. Der Bestimmung einer Frist bedarf es nur dann nicht, wenn SR-Reisen die Abhilfe verweigert hat oder wenn sofortige Abhilfe notwendig ist. Wird der Vertrag gekündigt, so behält SR-Reisen hinsichtlich der erbrachten und der zur Beendigung der Reise noch zu erbringenden Reiseleistungen den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis; Ansprüche des Reisenden nach § 651i Abs. 3 Nr. 6 und 7 BGB bleiben unberührt. Hinsichtlich der nicht mehr zu erbringenden Reiseleistungen entfällt der Anspruch von SR-Reisen auf den vereinbarten Reisepreis; insoweit bereits geleistete Zahlungen sind dem Kunden zu erstatten. Im Rahmen seiner gesetzlichen Schadensminderungspflicht ist der Kunde bei Auftreten von Mängeln verpflichtet, mitzuwirken, Schäden zu vermeiden oder gering zu halten.

9. Beschränkung der Haftung

Die vertragliche Haftung der SR-Reisen für Schäden, die nicht Körperschäden sind und nicht schuldhaft herbeigeführt werden ist pro Reise und Kunden auf den dreifachen Reisepreis beschränkt. Die internationale Seebeförderung unterliegt dem am 23.04.2014 in Kraft getretenen Athener Übereinkommen (AÜ) sowie der Verordnung (EG) Nr. 392/2009. Die Haftung des Beförderers für sämtliche Schadensersatzansprüche bei Schifffahrtsereignissen im Fall des Todes oder der Körperverletzung von Passagieren sowie des Verlusts oder der Beschädigung von Gepäck und Selbstbehalte (bei Verlust oder Beschädigung in Abzug zu bringende Beträge) ist stets auf die Haftungsbegrenzungen des AÜ in seiner jeweils geltenden Fassung nebst zugehörigen Protokollen beschränkt (derzeit Regelung der Art. 3, 5, 7 und 8 AÜ). Der gem. Art. 8 Abs. 4 AÜ erlaubte Abzug findet Anwendung. Ein Mitverschulden des Passagiers ist stets zu berücksichtigen (Art. 6 AÜ). Der Beförderer haftet nicht für den Verlust oder die Beschädigung von Geld, begebbaren Wertpapieren oder anderen Wertgegenständen wie Gold, Silber, Juwelen, Schmuck, Kunstgegenständen, Elektronik oder sonstige Wertsachen, außer diese wurden bei dem Beförderer zur sicheren Aufbewahrung übergeben (in diesem Fall ist die Haftung nach Art. 8 Abs. 3 AÜ beschränkt). Der Kunde hat selbst Sorge dafür zu tragen, solche Gegenstände in seinem Handgepäck sicher zu verwahren.

10. Pass-, Visa-, Gesundheitsvorschriften

Die Mitnahme eines gültigen Personalausweises oder Reisepasses ist immer erforderlich. SR-Reisen informiert die Kunden über allgemeine Pass- und Visa-Erfordernisse des Bestimmungslandes, einschließlich der ungefähren Fristen für die Erlangung von Visa. Der Kunde ist für die Einhaltung der für die Durchführung der Reise wichtigen Vorschriften, insbesondere das Beschaffen und Mitführen der notwendigen gültigen Reisedokumente selbst verantwortlich. SR-Reisen haftet nicht für die rechtzeitige Erteilung und den Zugang notwendiger Unterlagen und trägt nicht die Gebühren für die Bearbeitung von Visa-Anträgen oder sonstige bei der Beschaffung behördlicher Dokumente entstehende Gebühren. Alle Nachteile, besonders die Zahlung von Rücktrittskosten, die aus der Nichtbefolgung der Vorschriften erwachsen, gehen zu Lasten der Kunden, außer wenn sie durch schuldhafte Falschinformation durch SR-Reisen bedingt sind.

11. Salvatorische Klausel

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Vereinbarung oder des Reisevertrages unwirksam sein, hat dies nicht die Unwirksamkeit der gesamten Vereinbarung oder des gesamten Vertrages zur Folge.

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

Stand Januar 2020

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

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		● (alternativ)	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		● (alternativ)	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

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

EDV

Office-Anwendungen

Tabellenkalkulation

Grundkurs Microsoft Excel 2016

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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

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

400GS52 ***Online***
Mo., 23.10.2023, 17:30-19:30 Uhr
Mi., 25.10.2023, 17:30-19:30 Uhr
Online-Seminar
Anna-Maria Bär **15,- €**

"Gewusst wie" Excel - die wichtigsten Funktionen für Berechnungen

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen?
Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen.
Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen.

Nötige Vorkenntnisse:
sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Windows-Vorkenntnisse:
- Tastatur- und Mausbedienung
- Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen
- Programme starten und beenden
- Dateien speichern und löschen
- sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien

Excel-Vorkenntnisse:
- Excel-Dateien öffnen/speichern/speichern unter
- Tabellen erstellen und Grundformatierungen (Gitternetzlinien, Rahmen) durchführen
- Zellenformatierungen durchführen (Standard, €, Datum...)
- AutoAusfüllfunktionen kennen
- Seite einrichten und ausdrucken
- arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS26 ***Online***
Di., 17.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar
18,- €

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs unbedingt erforderlich.

"Gewusst wie" Excel - die Verweis-Funktionen clever verwenden

Im Büroalltag muss man häufig Werte aus verschiedenen Tabellen entnehmen oder Tabellen vergleichen. Der effektive Einsatz der Verweisfunktionen kann hier viel Zeit sparen. Die Teilnehmer:innen lernen in diesem Kurs die Funktion SVerweis und weitere Verweisfunktionen kennen, um umfangreiche und komplexe Aufgabenstellungen selbstständig und effizient lösen zu können.

Nötige Vorkenntnisse:
sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Windows-Vorkenntnisse:
- Tastatur- und Mausbedienung
- Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren)
- Programme starten und beenden
- Dateien speichern und löschen
- sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien

Excel-Vorkenntnisse:
- Excel-Dateien öffnen/speichern/speichern unter
- Tabellen erstellen und Grundformatierungen (Gitternetzlinien, Rahmen) durchführen
- Zellenformatierungen durchführen (Standard, €, Datum...)
- AutoAusfüllfunktionen kennen
- Seite einrichten und ausdrucken
- arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)
- einfache Formeln und Funktionen nutzen (Grundrechenarten, Summe, Anzahl).
- arbeiten mit Tabellenblättern (einfügen, umbenennen)

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS28 ***Online***
Mo., 15.01.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

18,- €

"Gewusst wie": Neue Funktionen in Excel

Microsoft hat einige neue hilfreiche Excel-Funktionen implementiert für die Berechnung und Auswertung von Zahlen wie z. B. XVERWEIS, WENNS, SUMMEWENNS, SORTIEREN, FILTERN und viele mehr. Anhand von praktischen Beispielen wird der Nutzen im Excel-Alltag aufgezeigt und kann nachvollzogen werden.

Nötige Vorkenntnisse:
sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

Windows-Vorkenntnisse:
- Tastatur- und Mausbedienung
- Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren)
- Programme starten und beenden
- Dateien speichern und löschen
- sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien

Excel-Vorkenntnisse:
- Excel-Dateien öffnen/speichern/speichern unter
- Tabellen erstellen und Grundformatierungen (Gitternetzlinien, Rahmen) durchführen
- Zellenformatierungen durchführen (Standard, €, Datum...)
- AutoAusfüllfunktionen kennen
- Seite einrichten und ausdrucken
- arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)
- einfache Formeln und Funktionen nutzen (Grundrechenarten, Summe, Anzahl).
- arbeiten mit Tabellenblättern (einfügen, umbenennen)

Dozentin: Petra Urmann

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS29 ***Online***
Mo., 05.02.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar

18,- €

Textverarbeitung

Grundkurs Microsoft Word 2016

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

Grundlagenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

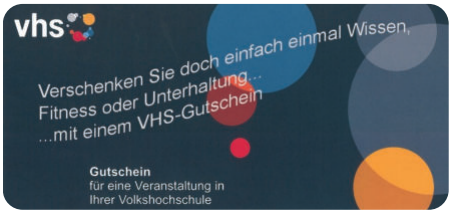
Um eine aktive Teilnahme wird gebeten!

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

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

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

400GS51 ***Online***
Mo., 16.10.2023, 17:30-19:30 Uhr
Mi., 18.10.2023, 17:30-19:30 Uhr
Online-Seminar
Anna-Maria Bär **15,- €**



Internet

Wie mit Mastodon, Signal, Wikipedia & Co. ein freieres und freundlicheres Internet entsteht

Jenseits der Silicon-Valley-Welt von Google, Meta und Amazon gibt es einen kleinen, feinen Kosmos nichtkommerzieller Digitalprojekte. Die Online-Enzyklopädie Wikipedia zählt etwa dazu, der Messenger Signal, die Twitter-Alternative Mastodon, der Browser Firefox oder das Kartenprojekt OpenStreetMap. Vieles ist dort anders: Die Beteiligten sitzen oft nicht in den USA, sondern in Europa, vor allem im deutschsprachigen Raum. Sie treibt die Freude an, der Menschheit etwas Nützliches zur Verfügung zu stellen - und nicht der Zwang, Gewinne zu erwirtschaften. Die Projekte arbeiten transparent und müssen weder mit Geld noch mit Daten bezahlt werden. Wie funktionierte diese nichtkommerzielle Digitalwelt, wer sind die 10 wichtigsten Vertreter und wie kann man die Projekte nutzen oder sich gar aktiv beteiligen?
Referent: Stefan Mey, IT-Journalist (Berlin)

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

400GS08 ***Online***
Di., 07.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Vortrag - ohne Gebühr

ZOOM Videokonferenzen

ZOOM ist eine Videokonferenz-Software, die es Ihnen ermöglicht, virtuell mit Freunden und Bekannten zu interagieren. Sie wird aber auch für Online-Kurse und Webinare sowie in der beruflichen Kommunikation eingesetzt.
In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in ZOOM: Was kann ZOOM eigentlich alles? Wie können Sie an einem ZOOM-Meeting teilnehmen und wie können Sie eigene ZOOM-Meetings veranstalten?
Schritt für Schritt lernen Sie die Bedienung des Online-Videokonferenzsystems ZOOM kennen u. a. Installation, Benutzerregistrierung, Beitritt zu einem Meeting, Grundlagen zur Meetingplanung und -durchführung, Teilnehmer einladen, Bildschirm teilen und vieles mehr.

Vorkenntnisse: allgemeine PC- und Windows-

Kenntnisse und grundlegender Umgang mit Internet erforderlich

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

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

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

400GS50 ***Online***
Mo., 09.10.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Seminar

5,- €

Multimedia

Fotografie/Bildbearbeitung/ Grafik

Einblick in Affinity Photo

Der kurze und informative Online-Vortrag bietet einen Einblick in die Möglichkeiten der klassischen Bildbearbeitung mittels Affinity Photo - von Zuschnitt über Farbkorrektur und Fotoretusche, bis hin zum Schärfen und Exportieren der Bilder für Druck und Web.
Es werden anhand einiger Praxisbeispiele die grundlegenden Funktionen vorgestellt, die es ermöglichen Bilder freizustellen oder Montagen anzufertigen.
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, ihre Fragen zu diesem Termin mitzubringen und zu stellen!
Dieser OnlineVortrag über die Möglichkeiten des Programms Affinity Photo kann auch als Entscheidungshilfe für die Nutzung eines Bildbearbeitungs-Programms dienen.
Für alle, die nach diesem Live-Stream tiefer einsteigen möchten, bietet Nicole Fally dazu eine intensive Online-Kursreihe mit drei Modulen - die separat buchbar sind - an.

Dozentin: Nicole Fally

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS27 ***Online***
Mo., 23.10.2023, 19:00-20:00 Uhr
Online-Seminar

4,- €

Digitale Fotografie

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

672SZ1 **Scheßlitz**
Sa., 13.01.2024, 9:00-19:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Workshop für Einsteiger*innen
Marcel Reuther **34,- €**

Digitale Bildbearbeitung

In diesem Seminar werden Ihnen die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einschlägiger Bildbearbeitungssoftware vermittelt. Es wird mit einer einfachen RAW-Konvertierung begonnen. Anschließend folgt die Einführung in Affinity Photo und die Vermittlung der wesentli-

chen Techniken. Weiterhin werden auch extremere Bearbeitungen präsentiert und aufgezeigt, dass der Weg dorthin nicht so kompliziert ist, wie oft erwartet.
RAW-Dateien können zur Verfügung gestellt werden, es sollten aber auch eigene Arbeitsproben mitgebracht werden. Günstigere Alternativen und Gratisprogramme werden vorgestellt, die praktischen Übungen finden aber auf Basis von Affinity Photo statt.
Bitte mitbringen: Laptop mit installierter und lauffähiger Version von Affinity Photo, Stromkabel, Arbeitsproben (im Format RAW) und Verpflegung.

672SZ2 **Scheßlitz**
Sa., 27.01.2024, 9:00-19:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Workshop für Einsteiger*innen
Marcel Reuther **40,25 €**

Kompetenz

Bewerbungstraining

Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

Die "klassische" Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-Varianten ersetzt. Dabei gibt es einige Fallstricke, denen wir ausweichen sollten. Wie vermeiden wir, dass eine Initiativbewerbung z. B. im Spam-Filter landet? Wie gehe ich mit Bewerbungsportalen oder dem Upload auf Firmen-Homepages um? Wie groß darf die Datenmenge der Bewerbungsmappe sein und welches Dateiformat ist geeignet? Wie mache ich meinen Lebenslauf für den oft eingesetzten CV-Parser lesbar? Welche Unterlagen sind Pflicht? Soll ich Links oder Videos in Arbeitszeugnisse einbinden? Was ist zu tun, und wenn die Antwort ausbleibt? Meist sind es Details, die den Unterschied ausmachen - und in der Einladung zum Vorstellungsgespräch münden. Mit einfach umsetzbaren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Bewerbung im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich gestalten..

Dozent: Thomas Rührmair

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS18 ***Online***
Mo., 15.01.2024, 19:00-20:30 Uhr
Online-Seminar
10,- €

Gesprächsführung

Keep cool: Schlagfertigkeit kompakt

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

621GU1 **Gundelsheim**
Sa., 11.11.2023, 10:00-14:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
zzgl. 2,- € bar vor Ort für Seminarunterlagen
Benedicta Becker-Balling **13,60 €**

Wichtiger Hinweis:

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

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***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS02 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

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 21.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Bilanzierung - Xpert Business Webinar

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

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.
Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS04 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Finanzwirtschaft - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens gezielt planen und steuern.
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS05 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über Wirtschaftlichkeit und Produktivität treffen.
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS06 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Controlling - Xpert Business Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Erfahren Sie mehr über Ziele und Instrumente des Controllings. Nach Abschluss können Sie Unternehmensziele formulieren und die Zielerreichung überwachen.
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.
Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS07 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar

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

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

403GS08 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

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***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf Sonderregelungen, steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.
Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.
Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS10 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

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 21.11.2023
Online-Seminar

299,- €

Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die richtigen MitarbeiterInnen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der ArbeitnehmerInnen berücksichtigt werden.
Vorkenntnisse: Keine
Zu allen Xpert-Business-Kursen können Sie bei Bedarf gegen eine Zusatzgebühr eine Prüfung ablegen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, für welchen Kurs Sie geprüft werden möchten.

403GS12 ***Online***
11 x dienstags, 9 x donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
ab 07.11.2023
Online-Seminar

299,- €

vhs

VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Sprachen

Sprachen

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

Niveaustufen

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

A1

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

Anfänger*innen

A2

- 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

Anfänger*innen

B1

- 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.

Mittelstufe

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

Mittelstufe

C1

- 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

Fortgeschrittene

C2

- 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

Fortgeschrittene

Sprachen

Englisch

E-Mails auf Englisch: Die wichtigsten Tipps und Ausdrücke A2/B1

Lernen Sie, wie Sie eine E-Mail auf Englisch verfassen. Wie begrüßen Sie die Empfänger, wie verabschieden Sie sich? Als Beispielsinhalte werden wir uns Muster-E-Mails zu den Themen "Anfragen, Reklamation, Bewerbung und Reservierung" genauer ansehen. So bekommen Sie einen guten Einblick, wie Sie per E-Mail auf Englisch kommunizieren und können diese Beispiele mit Sicherheit auch für eigene Zwecke leicht anpassen und benutzen. Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

Dozentin: Katharine Bryan

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS23 ***Online***
Sa., 18.11.2023, 11:00-12:30 Uhr
Online-Seminar
9,- €

Englisch Small Talk: Floskeln - Phrasen - Redewendungen

Dieses Online-Training zeigt Ihnen, wie Sie gekonnt auf Englisch ins Gespräch kommen und am Laufen halten. Auch wenn mal eine Vokabel nicht gleich präsent ist: Mit einer eleganten Floskel oder Redewendung überbrücken Sie spielend eventuell drohende "Hänger" und halten das Gespräch geschmeidig. Sie haben auch Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Dozentin: Katharine Bryan

Bei Anmeldung bekommen Sie alle notwendigen Zugangsdaten zugesandt.

404GS24 ***Online***
Sa., 20.01.2024, 11:00-12:30 Uhr
Online-Seminar
9,- €

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 25.09.2023
Mittelschule, Schulstr. 36, Bischberg
Niveau B1
Brid Montgomery **75,- €**

Englisch

711BU1 **Burgebrach**
15 x montags, 18:30-20:00 Uhr
ab 25.09.2023
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
für Wiedereinsteiger*innen
Helen Bulluck **75,- €**

Englisch für Kinder

714BU1 **Burgebrach**
15 x donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
ab 28.09.2023
Grundschule Burgebrach, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Alter: 3. + 4. Klasse
Angelika Kelker **75,- €**

Sie finden alle Kurse sortiert nach den Kursorten im Außenstellenverzeichnis.

Englisch sprechen

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

711FR1 **Frensdorf**
15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 27.09.2023
Mittagsbetreuung, Gertrudenstr. 4, Frensdorf
für Anfänger*innen - ausgebucht -
Angelika Kelker **75,- €**

Englisch auffrischen

711LT1 **Lauter**
10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 18.10.2023
1. Stock, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Niveau A1
Raffaela Schönlein **50,- €**

English Conversation

711LD1 **Litzendorf**
Klassenzimmer, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
für Wiedereinsteiger*innen
N.N.

Französisch

Französisch

721BU2 **Burgebrach**
15 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 28.09.2023
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A1; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Andreas Brütting **75,- €**

721GS1 ***Online***
15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 05.10.2023
2. Fortsetzung - Lektüren A1 - für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen - ausgebucht - Online-Kurs in der vhs.cloud
Anne Delval-Gschaider **75,- €**

721GS2 ***Online***
12 x mittwochs, 11:00-12:30 Uhr
ab 04.10.2023
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne ihren Urlaub in Frankreich verbringen möchten oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen von Basis-Wortschatz und Grammatikgrundlagen sowie auf dem Üben von einfachen Gesprächen aus typischen Alltagssituationen. Das Lerntempo richtet sich nach dem Niveau der Teilnehmer*innen, auf individuelle Lernwünsche kann auch eingegangen werden.
Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN: 978-3-12-529412-7), ab Lektion 1
A1 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - Online-Kurs in der vhs.cloud
Anne Delval-Gschaider **60,- €**

Sprachen

Italienisch

Italienisch

731BU1 Burgebrach
15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A2
Tanja Reichert **75,- €**

731GU1 Gundelsheim
15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Heike Amann-Grignon **75,- €**

731PE1 Pettstadt
15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.09.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
2. Fortsetzung
Tanja Reichert **75,- €**

731ZA1 Zapfendorf
15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 11.10.2023
Raum B202, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
5. Fortsetzung; für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen; Niveau A2 - Lehrbuch: Allegro nuovo A2 Kurs- und Übungsbuch
Cristina Lebert **75,- €**

Spanisch

Spanisch

741BU1 Burgebrach
15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 27.09.2023
Physiksaal, Mittelschule, Grasmannsdorfer Str. 3, Burgebrach
Niveau A1 - mit geringen Vorkenntnissen
Tanja Reichert **75,- €**

741ME1 Memmelsdorf
10 x samstags, 10:00-11:30 Uhr
ab 23.09.2023
Online-Kurs; Niveau A1; Lehrwerk: "Caminos Hoy A1 - Lektion 9"; Gelegheit zur Wiederholung
Claudia Inés Calzada Lozano **50,- €**

741PE1 Pettstadt
15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 25.09.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für Anfänger*innen, 4. Fortsetzung
Tanja Reichert **75,- €**

741PE2 Pettstadt
15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.09.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
für absolute Anfänger*innen
Tanja Reichert **75,- €**

Gesundheit und Fitness

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda gehören zusammen wie zwei Seiten einer Medaille. Beide Lehren haben ihren Ursprung in Indien und stammen von derselben Wissensquelle ab. In unserem Kurs verbinden wir Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, mit dem klassischen Hatha Yoga. Ayurveda geht von den 3 Bioenergien aus, die es im Gleichgewicht zu halten gilt. Wir werden auf die 3 Konstitutionstypen (Doshas) des Ayurveda eingehen und ausgleichende Asanas und Atemübungen (Pranayamas) kennenlernen.
2 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränke, bequeme Kleidung, Socken

121BU4 Burgebrach
15 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
ab 11.10.2023
Spiegelsaal, Steigerwaldhalle, Bamberger Str. 40, Burgebrach
für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Dr. Sita Narayan-Schürger **75,- €**

Yoga

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

121BH1 Buttenheim
8 x dienstags, 17:15-18:45 Uhr
ab 14.11.2023
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
Kurs 1 - ausgebucht -
Ingrid Müller **40,- €**

121BH2 Buttenheim
8 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 14.11.2023
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
Kurs 2 - ausgebucht -
Ingrid Müller **40,- €**

121BH3 Buttenheim
10 x montags, 10:00-11:30 Uhr
ab 16.10.2023
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
- ausgebucht -
Margit Bickel-Raab **50,- €**

121BN2 Baunach
10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
ab 27.09.2023
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
Kurs 2; - ausgebucht -
Saskia Viering **50,- €**

121BN3 Baunach
15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 20.09.2023
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckenneusig, Berggasse, Baunach
Malwine Besch **75,- €**

121BN4 Baunach
10 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.09.2023
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
Saskia Viering **50,- €**

121BN5 Baunach
13 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 06.10.2023
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
Waltraud Strauss **65,- €**

121BN6 Baunach
15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 19.09.2023
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckenneusig, Berggasse, Baunach
Malwine Besch **75,- €**

121BU1 Burgebrach
15 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
ab 26.09.2023
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
Kurs 1 - zzgl. Mietzahlung - ausgebucht -
Dr. Sita Narayan-Schürger **78,50 €**

121BU2 Burgebrach
15 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 27.09.2023
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 2; für Fortgeschrittene
Karin Zier **75,- €**

121BU3 Burgebrach
15 x montags, 16:30-18:00 Uhr
ab 25.09.2023
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
- ausgebucht - Mittelstufe -
Dr. Sita Narayan-Schürger **78,50 €**

121DR1 Drosendorf
15 x montags, 17:30-18:45 Uhr
ab 25.09.2023
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 1; Asthanga Yoga für Anfänger*innen
Anna Then **63,75 €**

121DR2 Drosendorf
15 x montags, 9:00-10:30 Uhr
ab 25.09.2023
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Kurs 2; für "frühe Vögel"
Andrea Grasser **75,- €**

121FR1 Frensdorf
15 x dienstags, 16:15-17:30 Uhr
ab 26.09.2023
♿ St. Marien-Wohnh., Marienstr. 15, Frensdorf
Kurs 1 - für Anfänger*innen - Ashtanga-Yoga (nach AYI, Ronald Steiner)
Anna Then **67,50 €**

121FR2 Frensdorf
15 x dienstags, 17:40-18:55 Uhr
ab 26.09.2023
♿ St. Marien-Wohnh., Marienstr. 15, Frensdorf
Kurs 2 - für Fortgeschrittene - Ashtanga-Yoga (nach AYI, Ronald Steiner)
Anna Then **67,50 €**

121GE1X Geisfeld
15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 28.09.2023
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld
Birgit Weinmann **75,- €**

121HE1 Heiligenstadt
10 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2023
Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt
Bitte mitbringen: Kleidung, Yogamatte, Decke und ein (Yoga)-Kissen
Sonja Deason **50,- €**

121HE2 Heiligenstadt
10 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.09.2023
Aula, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt
Bitte mitbringen: Kleidung, Yogamatte, Decke und ein (Yoga)-Kissen
Sonja Deason **50,- €**

121KE1 Kemmern
15 x montags, 19:30-21:00 Uhr
ab 25.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
- ausgebucht -
Susanne Goth **75,- €**

Gesundheit und Fitness

121KE2 Kemmern
15 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 28.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Swetlana Artes **75,- €**

121KE3 Kemmern
15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 26.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
für Anfänger
Petra Huber **75,- €**

121KE4 Kemmern
15 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 26.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Petra Huber **75,- €**

121LD1 Litzendorf
18 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr
ab 20.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 1
Susanne Goth **90,- €**

121LD2 Litzendorf
18 x mittwochs, 10:15-11:45 Uhr
ab 20.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 2
Susanne Goth **90,- €**

121LD3 Litzendorf
15 x montags, 16:45-18:15 Uhr
ab 25.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 3; Yoga mit Vorkenntnissen
Stefanie Vogt **75,- €**

121LT1 Lauter
10 x donnerstags, 19:15-20:30 Uhr
ab 28.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Ramona Amtmann **42,50 €**

121ME1 Memmelsdorf
15 x donnerstags, 20:30-21:30 Uhr
ab 28.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; Körperhaltung, Atemtechnik, Ausstrahlung
Alexandra Reuß **51,- €**

121ME6 Memmelsdorf
15 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 27.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; für Geübte - ausgebucht -
Sabine Straßberger **75,- €**

121ME7 Memmelsdorf
15 x freitags, 8:15-9:15 Uhr
ab 29.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Rücken- und Faszienyoga
Agnes Hümmer **51,- €**

121MU1 Mühlendorf
15 x montags, 18:00-19:30 Uhr
ab 25.09.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
-ausgebucht - Kurs 1
Birgit Weinmann **75,- €**

121MU2 Mühlendorf
15 x montags, 19:35-21:05 Uhr
ab 25.09.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Kurs 2; Anmeldung nur über die Außenstelle
Birgit Weinmann **75,- €**

121PE3 Pettstadt
10 x mittwochs, 19:00-20:15 Uhr
ab 27.09.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Julia Neubauer-Renk **42,50 €**

121PE6 Pettstadt
13 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 12.10.2023
Schulkindbetreuung, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
- ausgebucht -
Saskia Hofmann **44,20 €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

121RA1 Rattelsdorf
15 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr
ab 26.09.2023
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
Kurs 1 -ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

121RA2 Rattelsdorf
15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.09.2023
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Christine Eichelsdörfer **75,- €**

121RA3 Rattelsdorf
10 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 28.09.2023
Saal, Sportheim Ebing, Ringstraße 3, Rattelsdorf-Ebing
Kurs 3 - ausgebucht -
Carola Ullrich-Looshorn **55,- €**

121RA4 Rattelsdorf
10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
Carola Ullrich-Looshorn **50,- €**

121SC1X Staffelbach
15 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 25.09.2023
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffelbach
- ausgebucht - Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Simone Horn **75,- €**

121SD1 Strullendorf
12 x mittwochs, 8:15-9:45 Uhr
ab 27.09.2023
Turnhalle, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt
Ingeborg Moritz **60,- €**

121SF1 Schlüsselfeld
15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 27.09.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulstr. 15, Schlüsselfeld
Yoga und Entspannung
Ingrid Schumann **75,- €**

121SN1 Schönbrunn
8 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 13.09.2023
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Barbara Pottler **27,20 €**

121SS1 Seußling
15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 09.10.2023
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling
Désirée Dümmel **51,- €**

121ST2 Stegaurach
15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.09.2023
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
für Geübte - ausgebucht -
Sabine Straßberger **75,- €**

121SZ1 Scheßlitz
12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
ab 27.09.2023
Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1, Scheßlitz
Kurs 1
Ursula Rauh **60,- €**

121SZ2 Scheßlitz
10 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 26.09.2023
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
Kurs 2
Roswitha Schmid **50,- €**

Sie finden alle Kurse sortiert nach den Kursorten im Außenstellenverzeichnis.

Gesundheit und Fitness

121TG1 Tütschengereuth
17 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 26.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Manuela Hartmann **85,- €**

121TG2 Tütschengereuth
15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 28.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
- ausgebucht -
Elfriede Wacker **75,- €**

121TG3 Tütschengereuth
15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 26.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Stefanie Boost **75,- €**

121TG4 Tütschengereuth
15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 26.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Stefanie Boost **75,- €**

121TR1 Trabelsdorf
15 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 27.09.2023
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr. 13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle
Monika Heublein **75,- €**

121TR2 Trabelsdorf
15 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
ab 27.09.2023
Kulturraum, Feuerwehrhaus, Steigerwaldstr. 13, Lisberg-Trabelsdorf
Anmeldung über die Außenstelle
Monika Heublein **75,- €**

121TR3 Trabelsdorf
15 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
ab 28.09.2023
Alte Schule Kolmsdorf, Alte Str. 8, Walsdorf-Kolmsdorf
Anmeldung über die Außenstelle
Monika Heublein **51,- €**

121UN1 Unterhaid
15 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 25.09.2023
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 21 a, Oberhaid-Unterhaid
- ausgebucht - Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382
Simone Horn **75,- €**

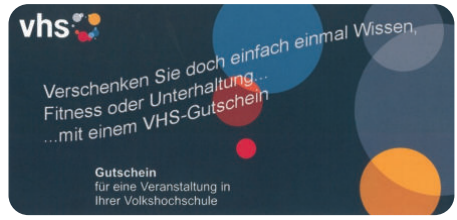
121ZA1 Zapfendorf
15 x montags, 18:15-19:30 Uhr
ab 25.09.2023
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Andrea Grasser **62,50 €**

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

121DR3 Drosendorf
15 x samstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 30.09.2023
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Alter 5 bis 10 Jahre; inkl. 2,-€ Materialkosten
Andrea Grasser **53,- €**

121DR4 Drosendorf
15 x samstags, 10:30-11:30 Uhr
ab 30.09.2023
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Alter 5 bis 10 Jahre; inkl. 2,-€ Materialkosten
Andrea Grasser **53,- €**



Yoga im Kloster

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

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

Kurzprogramm:
Samstag, 21. Oktober 2022
Selbstanfahrt zum Kloster, Einführung, Führung durch die Klosteranlage, Yoga, Atem- und Meditationsübungen.
Sonntag, 23. Oktober 2022
Yoga, Atem- und Meditationsübungen, Abreise
Anmeldeschluss: 12. September 2022 (spätere Anmeldung möglich bei freien Plätzen, nach Absprache).
Ein Rücktritt nach Ablauf des Anmeldeschlusses ist nur mit Übernahme der Stornokosten sowie einer Bearbeitungsgebühr von 10,- € möglich. Ausführlicher Flyer in der Geschäftsstelle erhältlich.

121GS1 Geschäftsstelle
Fr., 20.10.2023, 16:00-23:59 Uhr
Sa., 21.10.2023,
So., 22.10.2023, 0:00-14:00 Uhr
Klosterabtei Maria Frieden, Kirchschletten 30, Zapfendorf-Kirchschletten
Wochenendseminar mit Übernachtung
Maria Seltzer **249,- €**

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.

121GU1 Gundelsheim
10 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
ab 27.09.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen
Jasmin Bauer **50,- €**

121GU2 Gundelsheim
10 x freitags, 9:00-10:30 Uhr
ab 29.09.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen
Jasmin Bauer **50,- €**

Hatha-Yoga

"Der Körper lebt in der Vergangenheit und der Geist in der Zukunft, im Yoga begegnen sie einander in der Gegenwart" - B.K.S. Iyengar
Mit Hilfe der Atmung (Pranayama) holt der Körper über Asanas den Geist in die Gegenwart zurück und entspannt beides.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Yogaklotz/-block, feste Baumwolldecke.

121HA1 Hallstadt
15 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
ab 26.09.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Simone Horn **75,- €**

121HA2 Hallstadt
15 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 26.09.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
Simone Horn **75,- €**

121ME8 Memmelsdorf
12 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2023
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf
Alexandra Schaller **40,80 €**

121MK1 **Melkendorf**
15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 26.09.2023
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
- ausgebucht -
Melanie Behr **75,- €**

121TF1 **Tiefenellern**
18 x montags, 19:00-20:30 Uhr
ab 18.09.2023
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
Melanie Behr **90,- €**

121TF2 **Tiefenellern**
18 x montags, 17:00-18:30 Uhr
ab 18.09.2023
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
Melanie Behr **90,- €**

Yoga auf dem Stuhl

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

121HA3 **Hallstadt**
15 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr
ab 26.09.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
Simone Horn **75,- €**

121LD4 **Litzendorf**
13 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
ab 22.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Ingeborg Moritz **65,- €**

Yoga für den Rücken

121HA4 **Hallstadt**
10 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
ab 27.09.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
Waltraud Strauss **50,- €**

121ZA2 **Zapfendorf**
15 x montags, 19:45-21:00 Uhr
ab 25.09.2023
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Andrea Grasser **62,50 €**

Yogalates

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

121ME5 **Memmelsdorf**
15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 25.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Margit Lang **51,- €**

Yoga Vinyasa Flow

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.

121PE1 **Pettstadt**
13 x montags, 17:00-18:00 Uhr
ab 09.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann **44,20 €**

Vinyasa Yoga - Poweryoga

121SZ4 **Scheßlitz**
15 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 28.09.2023
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
- ausgebucht -
Gabi Fehre-Stolz **75,- €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

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

121TU1 Trunstadt
15 x donnerstags, 19:10-20:40 Uhr
ab 28.09.2023
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt
Alla Kogler **75,- €**

Yoga für Männer

121TG5 Tütschengereuth
15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 25.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Patrick Moos **62,50 €**

121TG6 Tütschengereuth
15 x montags, 19:30-20:45 Uhr
ab 25.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Patrick Moos **62,50 €**

Qi Gong

Qi Gong

120AL1 Altendorf
10 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 26.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Karlheinz Hümmer **34,- €**

120AM1 Amlingstadt
10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 20.09.2023
Klassenzimmer, Schule Amlingstadt, Alte Heerstr. 9, Strullendorf-Amlingstadt
Anmeldung über die Außenstelle: 09543/41100
Rita Rauschenbach **50,- €**

120BU1 Burgebrach
15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 27.09.2023
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 1; für alle Sinne
Anneliese Denzler **51,- €**

120BU2 Burgebrach
15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 2
Anneliese Denzler **51,- €**

120BU3 Burgebrach
15 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 28.09.2023
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 3
Anneliese Denzler **51,- €**

120GS2 *Online*
14 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 10.10.2023
Online-Kurs in der vhs.cloud; live-Termine
Ingrid Scharf **47,60 €**

120LD1 Litzendorf
16 x dienstags, 8:15-9:30 Uhr
ab 26.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Kurs 1
Johann Endres **68,- €**

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs unbedingt erforderlich.

120LD2 **Litzendorf**
16 x dienstags, 9:40-10:55 Uhr
ab 26.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsd.
Kurs 2
Johann Endres **68,- €**

120LD3 **Litzendorf**
17 x mittwochs, 18:40-19:55 Uhr
ab 27.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsd.
Kurs 3
Johann Endres **72,25 €**

120ME1 **Memmelsdorf**
10 x mittwochs, 10:10-11:25 Uhr
ab 27.09.2023
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 27.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 2; Bewusste Atmung und Bewegung - Übungen aus Qi Gong, Tao Yoga und Meditation
Heidi Krinner **40,80 €**

120SA1 **Sassanfahrt**
10 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 19.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus Röbersdorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gassberg 1, Hirschaid-Röbersdorf
- ausgebucht -
Rita Rauschenbach **50,- €**

120SA2 **Sassanfahrt**
10 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr
ab 20.09.2023
Bürgerhaus Alte Schule, Sassanfahrter Hauptstr. 35, Hirschaid-Sassanfahrt
- ausgebucht -
Rita Rauschenbach **50,- €**

120ST1 **Stegaurach**
15 x mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
ab 11.10.2023
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
Ingeborg Denzler **51,- €**

Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems

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

120GU1 **Gundelsheim**
Sa., 14.10.2023, 14:00-18:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
bitte Yoga-Matte mitbringen
Heidi Krinner **13,60 €**

Qi Gong & die 5 Elemente

120RH1 **Rothensand**
15 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 02.10.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
Claudia Dürrbeck **51,- €**

Qi Gong und Meditation

120RH2 **Rothensand**
15 x montags, 17:45-19:00 Uhr
ab 02.10.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Kirschenweg 29, Hirschaid-Rothensand
Claudia Dürrbeck **62,50 €**

Qi Gong - Pflege der Lebenskraft

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

120SZ1 **Scheßlitz**
15 x donnerstags, 19:15-20:30 Uhr
ab 28.09.2023
Turnraum, Kindergarten, Häfnermarkt 1, Scheßlitz
Johann Endres **62,50 €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

Qigong als Weg in die Meditation

Mit einfachen Übungen aus dem Qigong streben wir eine harmonische Ausgeglichenheit von Körper und Geist an und wollen unser Wohlbefinden steigern. Die Übungen dienen der Stärkung von Konstitution und Widerstandskraft. Im Kurs werden sowohl körperliche Bewegungs-, Atem- als auch Meditationsübungen praktiziert. Das Ziel des Qigong ist es, Achtsamkeit, wache Entspannung und innere Ruhe zu erreichen.
Dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die sich auf Entschleunigung einlassen und Qigong als Hilfsmittel nutzen möchten, um den Einstieg in die Meditation zu erleichtern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke.

120SZ2 **Scheßlitz**
Sa., 14.10.2023, 9:00-12:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Marianne Pickel **10,20 €**

Tai Chi

Tai Chi

Tai Chi ist eine meditative Bewegungskunst mit Ursprung in China. Durch die Art und Weise der Bewegungen, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, kommt es für die Übenden zu entspannenden Effekten. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Traditionell spricht man auch vom „Ölen der Gelenke“. Tai-Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder und erhöht somit die Vitalität, Fitness und Lebensfreude.

128ST1 **Stegaurach**
15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2023
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Natascha Höpfler **51,- €**

Tai Chi Chuan

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

128SD1 **Strullendorf**
15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
Kindergarten "St. Laurentius", Heinrichstr. 4, Strullendorf
Übungsgruppe für Fortgeschrittene (Voraussetzung: Anfänger*innenkurs)
Monika Pilz **51,- €**

128SD2 **Strullendorf**
15 x mittwochs, 19:45-20:45 Uhr
ab 27.09.2023
Kindergarten "St. Laurentius", Heinrichstr. 4, Strullendorf
Anfänger*innen
Monika Pilz **51,- €**

128SF1 **Schlüsselfeld**
15 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 26.09.2023
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 28.09.2023
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
mit Vorkenntnissen
Johann Endres **51,- €**

Gesundheit und Fitness

Vermischte Methoden

Faszien-Entspannung

122HI1 **Hirschaid**
15 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 04.10.2023
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Leandro Fernandes **51,- €**

Ba Gua

Im Ba Gua kommt zu den im Tai-Chi-Bereich bekannten Bewegungsabläufen noch das „im Kreis laufen“ sowie „um die eigene Körperachse drehen“ mit Ausrichtung auf die Mitte hinzu. Dies soll nochmals die Konzentrations-, Bewegungsfähigkeit und die Körperwahrnehmung neben den schon bekannten Wirkungen und Aspekten von Tai-Chi wie z.B. Stärkung der Muskeln, Sehnen und Bändern, Entspannung, Erhöhung der Vitalität, Fitness und Lebensfreude erhöhen.

128ST2 **Stegaurach**
15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 25.09.2023
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Natascha Höpfler **51,- €**

Taiji-Qigong 18

Eine beliebte Abfolge erfolgreich erprobter Qigong-Übungen, die dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden entspringen.
Charakteristisch sind die Ruhe, Harmonie und Entspannung in der Bewegung. Verbunden mit tiefem Atmen wirken die Übungen sanft und stabilisierend zugleich, verbessern die Koordination, aktivieren den Stoffwechsel und fördern die Bewusstheit im Hier und Jetzt.
Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können von Erwachsenen jeden Alters und Fitnesszustandes ausgeführt werden.

120ZA1 **Zapfendorf**
15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 28.09.2023
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Johann Endres **51,- €**

Entspannung und Meditation

Waldbaden - Workshop

In den Wäldern "baden" bedeutet, sich mit Hingabe der Waldsphäre zuzuwenden und an besonderen Plätzen zu verweilen. Durch einfache Atemtechniken, spielerische und meditative Übungen öffnen wir all unsere Sinne, um zu empfangen und wirken zu lassen. Dieses intensive Naturerleben schult die äußere und innere Wahrnehmung und soll das Immunsystem stärken.
Bitte mitbringen: Warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk und Imbiss. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

122AL1 **Altendorf**
Sa., 07.10.2023, 9:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Löwenbräu-Keller, Eremitage 3, Buttenheim
Hiltrud Pornschlegel **11,90 €**

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Selbstbeeinflussung beruht. Es ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Durch stufenweises Üben leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Autogenes Training kann helfen, körperliche Beschwerden zu lindern und Stress zu reduzieren. Bitte mitbringen: Isomatte, Decken, Kissen, bequeme Kleidung.

122RE1 **Reckendorf**
8 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 25.09.2023
Klassenraum, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Roswitha Amend **27,20 €**

Fußmassage leicht gemacht

Einführung in die Fußreflexzonenmassage zu zweit. Wer mag, kann die Techniken auch allein für sich anwenden. Unser Kurs macht auf jeden Fall warme Füße und viel Spaß, die Techniken sind einfach zu erlernen und mit Öl, Tigerbalm oder einfach so anwendbar. Die Kursleiterin wird einige Öle mitbringen, Sie können aber gern auch Ihr eigenes Lieblingsöl verwenden.

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

Anmeldungen zu zweit oder als Einzelperson möglich.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Wollsocken, Decke sowie ein kleines Handtuch, wenn Sie mit Öl arbeiten möchten.

123SZ1 **Scheßlitz**
Sa., 07.10.2023, 10:00-13:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Susanne Starke **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.

122ST1 **Stegaurach**
15 x mittwochs, 18:00-19:15 Uhr
ab 27.09.2023
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
geführte Meditation
Jana Harrison **62,50 €**

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine Körpertechnik, bei der durch Druck auf bestimmte Körperpunkte positive Reaktionen hervorgerufen werden sollen, körperlich und emotional. In dem Kurs werden die 26 Punkte entlang der Meridian-Bahnen vorgestellt und einige wichtige Organströme. Das Erlernen der Punkte ist einfach und kann jederzeit und überall ausgeführt werden.

128ST3 **Stegaurach**
5 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 11.01.2024
Handarbeitsraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
Agnes Marr **25,- €**

Mit der Teilnahme an einem beliebigen VHS-Kurs erhalten Sie 10 % Nachlass für ein erstmaliges Abonnement beim ETA-Hoffmann-Theater.

Autogenes Training mit Meditation

Bitte mitbringen: Isomatte, Decken, Kissen, bequeme Kleidung.

122UN1 **Unterhaid**
12 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 05.10.2023
Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid
für Fortgeschrittene - Kurs 1 - ausgebucht, Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382
Petra Then **40,80 €**

122UN2 **Unterhaid**
12 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 05.10.2023
Klassenzimmer, Alte Schule, Hohe Str. 1, Oberhaid-Unterhaid
für Fortgeschrittene - Kurs 2 - ausgebucht, Anmeldung auf Warteliste: 09503/5382
Petra Then **40,80 €**

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**
Ingrid Schumann

Feldenkrais bewegt

121ME4 **Memmelsdorf**
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
- ausgebucht -
Anke Lang

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

170AL1 Altendorf
15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Kurs 1 - ausgebucht -
Vivian Schirner **51,- €**

170AL2 Altendorf
15 x montags, 19:15-20:15 Uhr
ab 25.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Kurs 2 - ausgebucht -
Vivian Schirner **51,- €**

170BI1 Bischberg
13 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 09.10.2023
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Andrea Wirth **44,20 €**

170BI2 Bischberg
13 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 09.10.2023
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Andrea Wirth **44,20 €**

170BN1 Baunach
15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 11.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkumstraße 17, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 1; mit Rückenschule
Rosi Heusinger **51,- €**

170BN2 Baunach
15 x dienstags, 17:25-18:25 Uhr
ab 12.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkumstraße 17, Baunach
-ausgebucht-; Kurs 2; mit Rückenschule
Rosi Heusinger **51,- €**

170BN3 Baunach
18 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 14.09.2023
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue Zellen
Ina Hofmann **61,20 €**

170BN4 Baunach
18 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 14.09.2023
Gemeinschaftsraum, Jugendheim, Zentweg 7, Baunach
-ausgebucht-; Fit in den Tag: Bewegung für Körper und graue Zellen
Ina Hofmann **61,20 €**

170BR2 Breitengüßbach
15 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 26.09.2023
♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach
Dagmar Schönmüller **51,- €**

170BU1 Burgebrach
15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2023
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
Anmeldung über die Außenstelle
Marion Schreiner **54,50 €**

170BU2 Burgebrach
15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2023
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
Christine Neumann **54,50 €**

170DO1 Dorgendorf
15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 14.09.2023
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
Rosi Heusinger **51,- €**

170DO3 Dorgendorf
15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 14.09.2023
Gemeinschaftsraum, Gemeindehaus Reckenneusig, Berggasse, Baunach
Rosi Heusinger **51,- €**

170DR1 Drosendorf
14 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
ab 04.10.2023
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Rückengerechtes Muskelaufbautraining - Fit in den Tag
Michaela Weber **47,60 €**

170EU1 Erlau
15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 20.09.2023
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Regina Burkard **51,- €**

170GE1X Geisfeld
15 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 25.09.2023
Pfarrsaal, Magdalenenstr. 18, Strullendorf-Geisfeld
Sonja Brückner **51,- €**

170GU1 Gundelsheim
12 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 26.09.2023
Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
Herz-Kreislauf-Training - Koordinationsschulung - nach Jacobsen. Für Frauen.
Ursel Baur **40,80 €**

170GU2 Gundelsheim
15 x dienstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 26.09.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule
Roswitha Neugebauer **51,- €**

170GU3 Gundelsheim
15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 27.09.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Venentraining und Rückenschule
Roswitha Neugebauer **51,- €**

170HA1 Hallstadt
15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 05.10.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Kathrin Sörgel **51,- €**

170HA2 Hallstadt
15 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 05.10.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Kathrin Sörgel **51,- €**

170HH1 Hohenhäusling
10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 15.11.2023
Turnraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld
Doris Knauer **34,- €**

170HI1 Hirschaid
10 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 02.10.2023
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Brigitte Pfann **34,- €**

170KE1 Kemmern
15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 16.10.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Hubert Aumüller **51,- €**

Gesundheit und Fitness

170LD1 Litzendorf
16 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schönmüller **54,40 €**

170LD2 Litzendorf
15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 21.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
- ausgebucht -
Brigitte Schmalle **51,- €**

170LO1 Lohndorf
15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 02.10.2023
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf
Michaela Weber **51,- €**

170LO2 Lohndorf
15 x montags, 17:15-18:15 Uhr
ab 02.10.2023
Turnraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf
Michaela Weber **51,- €**

170LT1 Lauter
15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 12.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
- ausgebucht -
Rosi Heusinger **51,- €**

170LT3 Lauter
12 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 18.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Angela Klein **40,80 €**

170ME6 Memmelsdorf
15 x dienstags, 13:45-14:45 Uhr
ab 26.09.2023
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf
60 plus
Angelika Bohlender **51,- €**

170MK1 Melkendorf
13 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 29.09.2023
Klassenzimmer, Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
Claudia Schmittner **44,20 €**

170MO1 Mönchsambach
15 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
ab 28.09.2023
Gemeinschaftshaus, Hauptstraße, Burgebrach-Mönchsambach
- ausgebucht -
Lydia Knauer **51,- €**

170PD1 Peulendorf
15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 19.09.2023
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
Doris Knauer **51,- €**

170RE2 Reckendorf
15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Silvia Blechinger **51,- €**

170RO1 Röbersdorf
17 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2023
Grundschule, Ringstr. 28, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr **57,80 €**

170SF1 Schlüsselfeld
15 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 28.09.2023
Schulturnhalle, Grundschule, Schulstr. 15, Schlüsselfeld
Kurs 1 - ausgebucht -
N.N. **51,- €**

170SO1 Sassendorf
15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 26.09.2023
Gemeinschaftsraum, Mehrzweckgebäude, Kirchsteig 2, Zapfendorf-Sassendorf
Margot Kühnlein **51,- €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

170ST1 **Stegaurach**
15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 27.09.2023
Schulturnhalle, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
Marion Schreiner **51,- €**

170ST2 **Stegaurach**
15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2023
Höfen, Alte Schule, Zur Alten Schule 2, Stegaurach-Höfen
Marion Schreiner **51,- €**

170TG1 **Tütschengereuth**
15 x donnerstags, 17:15-18:15 Uhr
ab 28.09.2023
Dorfgemeinschaftshaus, Walsdorfer Str. 1, Bischberg-Tütschengereuth
Lydia Knauer **51,- €**

170ZE1 **Zeegendorf**
15 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 10.10.2023
Gemeinschaftshaus, Josefstraße, Strullendorf-Zeegendorf
mit Entspannung
Monika Schmitt **51,- €**

Rückenfit - Mobility

Pilates-basierte Wirbelsäulengymnastik: Im Fluss der Atmung setzen wir vielfältige Impulse, um Kraft und Beweglichkeit in Rumpf und Becken aufzubauen und zu erhalten. Angesprochen wird vor allem die Tiefenmuskulatur. Jede/r ist herzlich willkommen, für alle Altersgruppen geeignet, wichtig sind jedoch gesunde Handgelenke.

170FR1 **Frensdorf**
15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Angelika Kern **51,- €**

Rückentraining - und mehr!

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

170LT2 **Lauter**
8 x mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
ab 04.10.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Fabienne Eirich **27,20 €**

Fit im Rücken

Wir trainieren und stärken mit abwechslungsreichen Übungen Rücken- und Rumpfmuskulatur.

170ME1 **Memmelsdorf**
15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2023
Turnhalle, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf
Margit Lang **51,- €**

Dehnen und Stretchen

Durch die richtige Dehnung erreichen wir mehr Beweglichkeit, verringern Schmerzen in der Muskulatur und machen das Bindegewebe flexibel. Spannungen werden gelöst. Für alle Altersgruppen geeignet.

170ME2 **Memmelsdorf**
10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 26.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Angelika Bohlender **34,- €**

Sie finden alle Kurse sortiert nach den Kursorten im Außenstellenverzeichnis.

Rückenmix

Rückenmix ist eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule. Dadurch wird eine gezielte Kräftigung der Muskulatur und eine Verbesserung der Körperwahrnehmung erreicht.

170ME3 **Memmelsdorf**
10 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 28.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene
Dagmar Schönmüller **34,- €**

170ME4 **Memmelsdorf**
10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 28.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
für Anfänger und Fortgeschrittene
Dagmar Schönmüller **34,- €**

Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus

170RE3 **Reckendorf**
15 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
ab 27.09.2023
Aula, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Elsbeth Langbein **51,- €**

Fitnesstraining

Fitnessgymnastik

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

143BI1 **Bischberg**
15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holnsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Aufwärmen, Kondition, Kräftigung und Entspannung
Sonja Brückner **51,- €**

143BN1 **Baunach**
15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Dagmar Schönmüller **51,- €**

143GD1 **Grasmannsdorf**
15 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 02.10.2023
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 1
Sabine Löffelmann **69,- €**

143GD2 **Grasmannsdorf**
15 x montags, 19:35-20:35 Uhr
ab 02.10.2023
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 2
Sabine Löffelmann **69,- €**

143GU1 **Gundelsheim**
15 x montags, 10:00-11:00 Uhr
ab 25.09.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Petra Söllner **51,- €**

143KE1 **Kemmern**
15 x freitags, 8:30-9:30 Uhr
ab 29.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Carmen Schlichting-Förtsch **51,- €**

143ME1 **Memmelsdorf**
15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 27.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
mit Rückenkräftigung - auch für Männer
Diana Saar **51,- €**

143OK1 **Oberköst**
15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
Pfarrheim, Oberköst 18, Burgebrach
zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort - ausgebucht -
Anni Enk **51,- €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

143SA1 Sassanfahrt
10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 18.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassanfahrt
mit Musik
Bärbl Flessa **34,- €**

143SF1 Schlüsselfeld
15 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 26.09.2023
Stadthalle, An der Reichen Ebrach 1, Schlüsselfeld
für sie und ihn
Gisela Ottenschläger **51,- €**

143SH1 Steppach
15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2023
Turnhalle, Schule Pommersfelden, Schönbornstr. 4, Pommersfelden
Claudia Smyrak-Keil **51,- €**

143TU2 Trunstadt
15 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 27.09.2023
Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth-Trunstadt
Michaela Schenk **51,- €**

Body-Workout

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

143BH1 Buttenheim
15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 27.09.2023
Bürgerhaus Dreuschendorf, Schussbachweg 7, Buttenheim
zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort
Ellen Niersberger **51,- €**

143BU1 Burgebrach
15 x montags, 9:30-10:30 Uhr
ab 25.09.2023
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Roswitha Ziegler **51,- €**

143FR1 Frensdorf
13 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 18.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Sabine Biesenecker **44,20 €**

143HH1 Hohenhäusling
12 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 03.11.2023
Turnraum, Sportheim Steinfeld, Steinfeld 86, Stadelhofen-Steinfeld
Doris Knauer **40,80 €**

143HI1 Hirschaid
12 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 10.10.2023
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Ricarda Knippen **40,80 €**

143HI2 Hirschaid
15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 04.10.2023
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Leandro Fernandes **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.

143LD1 Litzendorf
10 x dienstags, 17:45-18:45 Uhr
ab 19.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
- ausgebucht - Bitte mitbringen: Paar 1 kg Hanteln, Pilates-/Redondo-Ball, Theraband;
Veronika Eberlein **34,- €**

143LT2 Lauter
12 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 25.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Brigitte Schmalle **40,80 €**

143ME2 Memmelsdorf
15 x dienstags, 19:30-20:45 Uhr
ab 26.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Theresa Valintis **62,50 €**

143PR1 Priesendorf
15 x montags, 18:00-19:15 Uhr
ab 25.09.2023
Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 1; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Alexandra Panzer **62,50 €**

143PR2 Priesendorf
15 x montags, 19:15-20:30 Uhr
ab 25.09.2023
Pfarrsaal, Pfarrheim, Hauptstr. 40, Priesendorf
Kurs 2; zzgl. 5,- € Miete bar vor Ort
Alexandra Panzer **62,50 €**

143SZ2 Scheßlitz
15 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 27.09.2023
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
Angelika Bohlender **51,- €**

143TF1 Tiefenellern
10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2023
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;
Veronika Eberlein **34,- €**

143TF2 Tiefenellern
10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 28.09.2023
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
mit Rückenfit; Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Paar 1 kg Hanteln und Pilates-/Redondo-Ball;
Veronika Eberlein **34,- €**

Muskelaufbau - Rückenfitness - Stretching

143DO1 Dorgendorf
10 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 28.09.2023
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
Andrea Fröhlich **34,- €**

Dance Fitness für Kinder

143DO2 Dorgendorf
15 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 26.09.2023
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
51,- €

150LT2 Lauter
10 x montags, 16:10-17:10 Uhr
ab 09.10.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
ab 6 Jahren
Melanie Falchi **34,- €**

Rückengerechtes Muskelaufbautraining

143DR1 Drosendorf
15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.09.2023
Turnsaal, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf - ausgebucht -
Ursula Ringsgwandl **51,- €**

143TU3 Trunstadt
15 x mittwochs, 8:00-9:30 Uhr
ab 27.09.2023
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt
Petra Lamprecht **75,- €**

Fit in den Tag

Ein Kurs für alle, die den Tag sportlich beginnen wollen. Mit einem Ganzkörper-Training mit kleinen Geräten zu Musik bringen wir uns in Schwung und starten aktiv in den Tag.

143FR2 **Frensdorf**
10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 21.09.2023
Sabine Biesenecker **34,- €**

Fitness mit Schwungringen

Mit dem richtigen Schwung gesund durchs Leben! Fitness, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Gleichgewicht - mit den Schwungringen (z.B. von smovey) ist alles möglich, frei nach dem Motto: Swing, move and smile. Besonderes Augenmerk liegt auf der natürlichen Bewegung und Aufrichtung des Körpers. Schwungringe von "smovey®" erhalten Sie gegen eine Nutzungsgebühr über die Kursleiterin.

143FR3 **Frensdorf**
15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 10.10.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
zzgl. 5,- € für Gerätenutzung (smovey-Schwungringe) bar vor Ort
Sabine Löffelmann **51,- €**

143GD6 **Grasmannsdorf**
Sa., 04.11.2023, 10:00-12:00 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop - bitte mitbringen: Matte, Handtuch
zzgl. 1,- € für Gerätenutzung bar vor Ort
Sabine Löffelmann **9,20 €**

Move your Body

Bewegen Sie Ihren Körper mit einem Training, in dem verschiedene Hilfsmittel (u.a. Hanteln, Bänder, Bälle) zum Einsatz kommen. Begleitet von flotter Musik werden die Muskeln für Bauch, Beine, Po und der Rücken sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Kleine Choreografien lassen den Schweiß fließen, die Freude an der Bewegung steht immer im Vordergrund. Ein Entspannungsteil und Stretching runden die Stunde ab.

143GD3 **Grasmannsdorf**
15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 12.09.2023
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
- ausgebucht -
Claudia Reinlein **69,- €**

Fitness-Mix

In vier Stunden erleben Sie ein ganzheitliches Trainingsprogramm aus kräftigenden „Functional Fitness Workouts“, entspannenden Stretching-Einheiten und Übungen zur Steigerung der Ausdauer.
Diese besondere Kombination aus Fitness und Entspannung verfolgt das Ziel, Ihr Körpergefühl zu verbessern und Sie auf ein höheres Energieniveau zu heben.
Bitte Matte, Handtuch und Decke mitbringen.

143GD4 **Grasmannsdorf**
Sa., 23.09.2023, 10:00-14:00 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop
Claudia Reinlein **18,40 €**

Faszien-Training

Faszien: lösen, federn, beleben, kräftigen und dehnen. Bitte mitbringen: ggf. Faszienrolle, Matte, Handtuch

143GD5 **Grasmannsdorf**
Sa., 14.10.2023, 10:00-12:00 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop
Sabine Löffelmann **9,20 €**

Bewegung - Gymnastik - Fitness

143KD1 **Ketschendorf**
15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2023
Gemeinschaftshaus, Ketschendorf 8, Buttenheim-Ketschendorf
- ausgebucht -
Lydia Knauer **51,- €**

143SN1 **Schönbrunn**
15 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 27.09.2023
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Lydia Knauer **51,- €**

Body-Styling

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

143LT1 **Lauter**
10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
Sofie Hildebrandt **34,- €**

Thai Bo

Thai Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwon-Do oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

143LD3 **Litzendorf**
4 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 09.01.2024
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Veronika Eberlein **13,60 €**

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**
13 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 09.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Saskia Hofmann **44,20 €**

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 04.10.2023
Treffpunkt Parkplatz Schulturnhalle, Pettstadt
Oliver Schulz-Mayr **51,- €**

Fit am Kinderwagen

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

143RA2 **Rattelsdorf**
5 x donnerstags, 9:30-10:30 Uhr
ab 28.09.2023
Treffpunkt vor dem Eingang, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
Anna-Maria Amling **17,- €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

Faszien-Fitness

Unser Fasziengewebe (Bindegewebe) umhüllt und verbindet den gesamten Körper. Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress sowie falsche Ernährung können das Fasziengewebe negativ beeinflussen und verändern. In diesem Kurs wollen wir Möglichkeiten kennenlernen, welche uns dabei helfen unsere Faszien gesund und leistungsfähig zu erhalten.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken.

143SZ1 **Scheßlitz**
15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2023
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Gabi Fehre-Stolz **51,- €**

Fit ins Wochenende!

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

143SZ3 **Scheßlitz**
10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
ab 29.09.2023
OnTop Fitness-Point, Schießgraben 5, Scheßlitz
Michaela Rümmer **59,- €**

Strong Nation

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation-Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst. Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, Trainingskleidung, Handtuch, Gymnastik- oder Isomatte, evtl. Fitnesshandschuhe und Getränk.

149SZ3 **Scheßlitz**
15 x mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
ab 27.09.2023
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
Stefanie Wunner **51,- €**

Dance-Workout

In diesem Kurs wird eine abgeschlossene Choreographie mit pfiffigen Schrittkombinationen aus dem Jazz, Latino, Hip Hop und Danceaerobic zu brandaktuellen Hits erarbeitet und damit die Kondition und Koordination trainiert. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein kleines Workout zur gezielten Kräftigung der Muskelgruppen und ein abschließendes Stretching.

143TI1X **Stackendorf**
15 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
ab 26.09.2023
Saal, Gemeinschaftshaus Stackendorf, Buttenheim
Ellen Niersberger **51,- €**

Bauch-Beine-Po

Bauch, Beine, Po

Bei diesem Kurs trainieren wir Bauch, Beine und Po. Zwischendrin sorgen wir mit Stretching für die Entspannung unserer Muskeln und des ganzen Körpers. Geeignet für jeden, der ein kleines Training in seinen Alltag einbauen möchte, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

130BI1 **Bischberg**
12 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holnsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Sandra Deuber **40,80 €**

130LD1 **Litzendorf**
16 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Dagmar Schönmüller **54,40 €**

130LD2 **Litzendorf**
5 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 27.09.2023
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Anna-Maria Amling **17,- €**

130MU1 Mühlendorf
15 x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 28.09.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
Anmeldung nur über die Außenstelle
Christine Neumann **51,- €**

130SS1 Seußling
15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 09.10.2023
Gemeinschaftsraum, Pfarrscheune, Hauptstr. 27, Altendorf-Seußling
Désirée Dümmel **51,- €**

130SZ1 Scheßlitz
10 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 29.09.2023
OnTop Fitness-Point, Schießgraben 5, Scheßlitz
Michaela Rümmer **59,- €**

130WA1 Walsdorf
18 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2023
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
- ausgebucht -
Roswitha Ziegler **61,20 €**

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 10.10.2023
Große Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 1
Barbara Krause **51,- €**

146BN2 Baunach
15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 04.10.2023
Große Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 2
Barbara Krause **51,- €**

146BN3 Baunach
15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 04.10.2023
Große Aula, Grund- und Mittelschule, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 3
Barbara Krause **51,- €**

146FR1 Frensdorf
15 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
und Bauch, Beine, Po
Sandra Deuber **75,- €**

146PE1 Pettstadt
14 x montags, 18:45-19:45 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
u. Bauch, Beine, Po
Ricarda Knippen **47,60 €**

146TF1 Tiefenellern
15 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 05.10.2023
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
- ausgebucht -
Barbara Krause **51,- €**

Kick-Box-Aerobic

Aus Teilen der Aerobic und des Boxens wurde eine neue Fitnessart zusammengestellt, die sämtliche Muskelpartien des Körpers trainiert und formt. Die Bewegungen verlaufen zügig und konstant.

138GD1 Grasmannsdorf
15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 28.09.2023
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 1, Anmeldungen nur nach Rücksprache mit der Außenstelle - inkl. Miete
Rainer Kaiser **69,- €**

138GD2 **Grasmannsdorf**
15 x donnerstags, 19:35-20:35 Uhr
ab 28.09.2023
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Kurs 2 - ausgebucht - inkl. Miete
Rainer Kaiser **69,- €**

Dance-Aerobic

Ausdauer- und Koordinationstraining, für Anfänger geeignet!

131HA1 **Hallstadt**
12 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
ab 29.09.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
- ausgebucht -
Mirjam Kaiser **40,80 €**

Pilates

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch und Rücken. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden durch die Übungen angesprochen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte und bequeme Kleidung.

125BH1 **Buttenheim**
15 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
Klassenraum, Alte Schule, Hauptstr. 15 a, Buttenheim
Martina Trende **51,- €**

125KE1 **Kemmern**
15 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 28.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Swetlana Artes **75,- €**

125LD2 **Litzendorf**
10 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
ab 19.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
- ausgebucht - mit Rückenfit
Veronika Eberlein **34,- €**

125LD3 **Litzendorf**
10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 28.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
mit Rückenfit
Veronika Eberlein **34,- €**

125ME1 **Memmelsdorf**
15 x dienstags, 17:05-18:05 Uhr
ab 26.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 1; Haltungsschulung - ausgebucht -
Silke Kallies **51,- €**

125ME2 **Memmelsdorf**
15 x dienstags, 18:10-19:10 Uhr
ab 26.09.2023
VHS-Raum, Bürgerhaus, Pödeldorfer Str. 1, Memmelsdorf
Kurs 2; Haltungsschulung
Silke Kallies **51,- €**

125RA1 **Rattelsdorf**
15 x donnerstags, 17:30-18:45 Uhr
ab 28.09.2023
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
für Anfänger*innen
Cornelia Geiling **63,75 €**

125RA2 **Rattelsdorf**
15 x donnerstags, 19:00-20:15 Uhr
ab 28.09.2023
Turnraum, Abtenberghalle, Ebinger Str. 20, Rattelsdorf
für Fortgeschrittene
Cornelia Geiling **63,75 €**

125WA1 **Walsdorf**
12 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 27.09.2023
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf
- ausgebucht - für Fortgeschrittene - zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf **40,80 €**

125WA2 **Walsdorf**
8 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 05.10.2023
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf
für Anfänger*innen - zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf **27,20 €**

Pilates und Faszientraining

125FR1 **Frensdorf**
10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Kurs 1
Gerlinde Ohlmann **34,- €**

125FR2 **Frensdorf**
10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 28.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Kurs 2
Gerlinde Ohlmann **34,- €**

Power-Pilates

Ein forderndes Ganzkörpertraining, das ganze Muskelketten beansprucht und Kraftaufbau mit Dehnung verknüpft. Dynamische und ruhige Sequenzen bleiben in einem guten Gleichgewicht. Unser Fokus liegt auf der Rumpfmuskulatur. Ein Kurs für alle, die Lust auf Schwitzen haben & über gesunde Handgelenke verfügen.

125FR3 **Frensdorf**
15 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
ab 27.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Schwerpunkt: Kraft
Angelika Kern **51,- €**

Skigymnastik

Skigymnastik

Wer im Winter beim Skilaufen Erfolg und Vergnügen genießen will, sollte sich körperlich systematisch darauf vorbereiten. Sicherheit im Skisport ohne Skigymnastik ist undenkbar.

135BU1 **Burgebrach**
15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 09.10.2023
Halle 1, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach
Rainer Kaiser **51,- €**

Wichtiger Hinweis:

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

Gymnastik für Frauen

Gymnastik für Frauen

131HI1 **Hirschaid**
16 x mittwochs, 17:55-18:55 Uhr
ab 04.10.2023
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Ingrid Pamperl **54,40 €**

131SC1X **Staffelbach**
16 x dienstags, 19:15-20:15 Uhr
ab 26.09.2023
Sportheim, Mainstraße 12, Oberhaid-Staffelbach
Roswitha Ziegler **54,40 €**

131TS1 **Trosdorf**
10 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 18.09.2023
Saal, Unteres Schloss, Hauptstr. 112, Bischberg
Ina Hofmann **34,- €**

131TU1 **Trunstadt**
15 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr
ab 27.09.2023
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt
55plus - ausgebucht - evtl. Anmeldung über die Außenstelle möglich
Petra Lamprecht **51,- €**

131ZT1 **Zettmannsdorf**
10 x freitags, 19:00-20:00 Uhr
ab 22.09.2023
Turnhalle, Schule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
- ausgebucht -
Lydia Knauer **34,- €**

Gymnastik für Männer

Fitnesstraining für Männer

Fitness zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Männer bekommen hier ein Training, das genau auf sie abgestimmt ist.

143LD2 **Litzendorf**
15 x mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
ab 04.10.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
Roland Schirling **51,- €**

Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senior*innen

In der Seniorengymnastik verbessern wir unsere Kondition durch ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining und machen u. a. Übungen für die Wirbelsäule und für die Beine zur Vorbeugung von Venenleiden.

133AL1 **Altendorf**
15 x montags, 10:15-11:15 Uhr
ab 02.10.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Ingrid Pamperl **51,- €**

133BU1 **Burgebrach**
15 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
ab 27.09.2023
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 1
Gisela Ottenschläger **51,- €**

133BU2 **Burgebrach**
15 x mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
ab 27.09.2023
Kulturraum, Grasmannsdorfer Str. 1, Burgebrach
Kurs 2
Gisela Ottenschläger **51,- €**

133HI1 **Hirschaid**
15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 02.10.2023
Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
Ingrid Pamperl **51,- €**

133HI2 **Hirschaid**
16 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
ab 28.09.2023
Regnitzarena, Georg-Kügel-Ring 3, Hirschaid
- ausgebucht -
Ingrid Pamperl **54,40 €**

133RO1 **Röbersdorf**
17 x donnerstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 28.09.2023
Pfarrsaal (Kirche St. Vitus), Ringstraße, Hirschaid-Röbersdorf
Hilde Löhr **57,80 €**

133SH1 **Steppach**
15 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
ab 29.09.2023
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Steppacher Berg, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **51,- €**

133SH2 **Steppach**
15 x freitags, 11:00-12:00 Uhr
ab 29.09.2023
Gemeinschaftsraum, Evang. Gemeindehaus, Steppacher Berg, Pommersfelden-Steppach
- ausgebucht -
Gisela Ottenschläger **51,- €**

133TU1 **Trunstadt**
15 x dienstags, 13:00-14:00 Uhr
ab 10.10.2023
Sportheim, Alte Mainstraße 16, Viereth
Claudia Heil **51,- €**

133WA1 **Walsdorf**
15 x montags, 9:00-10:00 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Schule, Schulstr. 10, Walsdorf
"Fit in den Morgen"
Renate Schlichting **51,- €**

133WA2 **Walsdorf**
15 x montags, 10:30-11:30 Uhr
ab 25.09.2023
Herzoghaus, Bamberger Str. 7, Walsdorf
Stuhlgymnastik
Renate Schlichting **51,- €**

Gymnastik für Seniorinnen

In der Seniorengymnastik verbessern wir unsere Kondition durch ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining und machen u. a. Übungen für die Wirbelsäule und für die Beine zur Vorbeugung von Venenleiden.

133BI1 **Bischberg**
16 x montags, 18:30-19:30 Uhr
ab 02.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang Holnsteinweg über Feuerwehr, Bischberg
Wilma Ziegler **54,40 €**

Sturzprophylaxe

Sicher stehen und gehen - in jedem Alter! Wenn ältere Menschen stürzen - sei es daheim oder unterwegs - folgen oft Krankenhausaufenthalte, Schmerzen und dauerhafte Mobilitätseinschränkungen. Hier können einfache Übungen mit Spaß in der Gemeinschaft vorbeugen.

133BR1 **Breitengüßbach**
10 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 25.09.2023
♿ Pfarrsaal, Pfarrheim, Bachgasse 12, Breitengüßbach
Anmeldung über Kursleiterin: 09544/7221; zzgl. Unkostenbeitrag bar vor Ort
Eleonore Hölzlein

Gesundes Bewegen für Senior*innen

Gezielte Gymnastik, Konditions-, Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Dieses Angebot ermöglichen 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 besonders 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.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe oder rutschfeste dicke So-

cken und ein Handtuch
Bei akuten Beschwerden nur nach Absprache mit dem Arzt.

133PE1 Pettstadt
10 x mittwochs, 9:30-10:30 Uhr
ab 11.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
"Locker vom Hocker"
Anke Förtsch **34,- €**

Sport 65 plus - Seniorengymnastik

Regelmäßige Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt Muskeln, regt das Gehirn an, stärkt das Immunsystem und schützt den gesamten Organismus vor Krankheiten und Altersgebrechen.

Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

133SZ1 Scheßlitz
15 x dienstags, 16:45-17:45 Uhr
ab 26.09.2023
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
- ausgebucht -
Gabi Fehre-Stolz **51,- €**

Fitness für Kopf und Körper

Fit von Kopf bis Zeh

Wir bieten kleine und einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder Gehen je nach persönlicher Bewegungsmöglichkeit. Schwerpunkt ist das gezielte Training von motorischen Leistungen, die für Alltagsbewegungen relevant sind und die Sturzgefahr reduzieren. Über spezielle Übungen können Alltagsmobilität und damit Lebensqualität verbessert werden. Psychische Befindlichkeiten und zum Teil auch geistige Leistung können durch das Training positiv beeinflusst werden. Das Angebot ist offen für alle Menschen, die ihren Kopf und Körper fit halten wollen. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben wollen, ohne jedoch sportliche Höchstleistungen anzustreben.

133KE1 Kemmern
10 x dienstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 26.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht **10,- €**

133KE2 Kemmern
10 x dienstags, 15:30-16:30 Uhr
ab 26.09.2023
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Hildegard Nüßlein, Monika Albrecht **10,- €**

Bewegung für die grauen Zellen

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Reaktionsaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: Wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben!

143PE2 Pettstadt
13 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
ab 05.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Christine Schoierer **44,20 €**

Gymnastik für Eltern/Kind

Eltern-Kind-Turnen

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Dabei lernen sie - gemeinsam mit einem Elternteil, ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein werden gefördert.
Sollte keine Altersangabe aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Außenstelle. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

137BU1 Burgebrach
10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr
ab 29.09.2023
Halle 3, Windeckhalle, Grasmannsdorfer Straße 2b, Burgebrach
Alter: 2 - 4 Jahre
Karin Reus **34,- €**

137GU1 **Gundelsheim**
15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 28.09.2023
Turnhalle, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
Maria Tadda **51,- €**

137PE1 **Pettstadt**
13 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 12.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 1,5 - 3 Jahre
Lisa Marie Metschnabl **44,20 €**

137PE2 **Pettstadt**
13 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 12.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 2,5 - 4,5 Jahre
Lisa Marie Metschnabl **44,20 €**

137TG1 **Tütschengereuth**
10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 28.09.2023
Raum wird noch bekanntgegeben
Kurs 1; Alter: 2 - 3,5 Jahre
Julia Gunreben **34,- €**

137TG2 **Tütschengereuth**
10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 28.09.2023
Raum wird noch bekanntgegeben
Kurs 2; Alter: 2 - 3,5 Jahre
Julia Gunreben **34,- €**

Babyturnen

Wir sind die "Pampersrocker", denn wir wollen nicht nur langweilig auf einer Decke liegen. Wir wollen die Welt entdecken, wir wollen hoch hinaus oder in eine Höhle krabbeln - immer sicher mit Mama oder Papa. Spielerisch und unterbewusst lernen die Kinder richtiges Verhalten, so dass sie auch draußen sicher über Stock und Stein klettern können.

137FR1 **Frensdorf**
15 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 25.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: bis 1 Jahr - mit einem Elternteil
Karin Raabe **51,- €**

137FR2 **Frensdorf**
15 x montags, 16:00-17:00 Uhr
ab 25.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 1 bis 2 Jahre - mit einem Elternteil
Karin Raabe **51,- €**

Turnmäuse

Wir werden immer größer...und schneller und wollen immer mehr entdecken!
Hier könnt ihr toben, turnen, singen, spielen. Wir bauen Höhlen, Rutschen, schlagen Purzelbäume und vieles mehr...
Wenn Sie Lust haben, mit Ihren Kids aktiv zu sein, dann sind Sie hier richtig!

137FR3 **Frensdorf**
15 x montags, 17:00-18:00 Uhr
ab 25.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil
Karin Raabe **51,- €**

137FR4 **Frensdorf**
15 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 26.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 4 Jahre - mit einem Elternteil
Karin Raabe **51,- €**

137FR5 **Frensdorf**
15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 28.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: 3 - 5 Jahre - mit einem Elternteil
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!

137FR6 **Frensdorf**
15 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 28.09.2023
♿ Turnhalle, Schule, Bahnhofstr. 1, Frensdorf
Alter: ab 5 Jahre - mit einem Elternteil
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 des Kindes im Bemerkungsfeld angeben.

137RE1 **Reckendorf**
10 x montags, 14:30-15:30 Uhr
ab 02.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Alter: 2 - 4 Jahre
Jutta Eva Schmidt **34,- €**

137RE2 **Reckendorf**
10 x montags, 15:30-16:30 Uhr
ab 02.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Alter: 2 - 4 Jahre
Jutta Eva Schmidt **34,- €**

Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil

137SN1 **Schönbrunn**
10 x mittwochs, 15:30-16:30 Uhr
ab 25.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
- ausgebucht - Alter: 2 - 3,5 Jahre
Nina Hager **34,- €**

Gymnastik/Turnen für Kinder

Spiel und Bewegung für Kinder

134HA1 **Hallstadt**
12 x freitags, 15:45-16:45 Uhr
ab 29.09.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
Alter: 4-6 Jahre
MirJam Kaiser **40,80 €**

134SN1 **Schönbrunn**
10 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 06.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 3 - 4 Jahre - ausgebucht -
Kathrin Scheller, Natascha Keller **34,- €**

134SN2 **Schönbrunn**
10 x freitags, 16:30-17:30 Uhr
ab 06.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 5 - 6 Jahre - ausgebucht -
Kathrin Scheller, Natascha Keller **34,- €**

Turnen für Kinder

134PE1 **Pettstadt**
15 x freitags, 14:00-15:00 Uhr
ab 29.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 4 - 7 Jahre
Michaela Kaiser, Maria Pflaum **51,- €**

134PE2 **Pettstadt**
15 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
ab 29.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 6 - 11 Jahre
Michaela Kaiser, Maria Pflaum **51,- €**

134RE1 **Reckendorf**
15 x donnerstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 28.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 4 - 5 Jahre
Silvia Blechinger, Ralf Werner **51,- €**

134RE2 **Reckendorf**
15 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 28.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Eingang über "Am Sportzentrum", Reckendorf
Turnen wie Pippi Langstrumpf & Co.; Alter: 6 - 8 Jahre
Silvia Blechinger, Sonja Schug **51,- €**

Bodenturnen für Kinder

134PE10 **Pettstadt**
7 x montags, 17:45-18:45 Uhr
ab 18.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 6 - 9 Jahre - ausgebucht -
Rita Herter **23,80 €**

Bewegungs- und Ballschule für Kinder

nach dem Konzept der "Ballschule Heidelberg" "Mini-Ballschule" - Das ABC des Spielens für kleine Kinder: Im Vordergrund steht die allgemeine Bewegungsschulung, die die ganzheitliche körperliche Fitness fordert und fördert. Durch die gemeinsamen Spiele ohne und mit dem Ball haben die Kinder die Möglichkeit, die motorischen, koordinativen und technisch-taktischen Basisfertigkeiten spielerisch zu erlernen. Die dadurch erworbenen elementaren Fertigkeiten unterstützen sportartübergreifend einen späteren Einstieg in jede Ballsportart.

134PE3 **Pettstadt**
15 x montags, 14:30-15:15 Uhr
ab 16.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 3 - 4 Jahre; in Kooperation mit dem SV 1928 Pettstadt
Norbert Seemüller **37,50 €**

134PE4 **Pettstadt**
15 x montags, 15:15-16:15 Uhr
ab 16.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 5 - 7 Jahre; in Kooperation mit dem SV 1928 Pettstadt
Norbert Seemüller **51,- €**

Selbstverteidigung

Aikido für Kinder

Im Aikido werden Angriff und Verteidigung in dynamischen Kreis-, Kugel- und Spiralbewegungen zu einer Bewegung verbunden. Gewaltlosigkeit ist das oberste Prinzip. Aikido versteht sich als klassische japanische Kampfkunst, als ein sinnvoller Weg geistiger und körperlicher Schulung, der keinen Wettkampf kennt. Aikido unterstützt eine gute Koordination und Atmung durch Bewegung. Mindestalter: 6 Jahre.

139BR1 **Breitengüßbach**
15 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 25.09.2023
♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach
Kurs 1; Anfänger*innen u. Wiedereinsteiger*innen
Hiroshi Higuchi **53,- €**

139BR2 **Breitengüßbach**
15 x freitags, 14:30-15:30 Uhr
ab 22.09.2023
♿ Gemeindeturnhalle, Zentrum 1, Breitengüßbach
Kurs 2; für Fortgeschrittene
Hiroshi Higuchi **53,- €**

Gewaltprävention/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

145GD1 **Grasmannsdorf**
Fr., 13.10.2023, 18:00-20:30 Uhr
Spörlein Bus & Reisen, Bamberger Str. 9, Burgebrach
Workshop
Rainer Kaiser **11,50 €**

Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Gegen ein Gefühl der Unsicherheit in der Tiefgarage oder wenn Sie abends allein unterwegs sind. Dafür üben Sie in diesem Kurs wirksame Techniken zur Selbstverteidigung ein, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Die Praxis steht im Mittelpunkt und es wird viele Möglichkeiten geben, verschiedene unkomplizierte Techniken auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Sportsocken.

145GU1 Gundelsheim
Sa., 14.10.2023, 9:30-11:30 Uhr
Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
Dietmar Frankenberger **6,80 €**

145KF1X Königsfeld
8 x samstags, 14:00-15:30 Uhr
ab 30.09.2023
Mehrzweckhalle, Grundschule, Schulstr. 6, Königsfeld
ab 12 Jahren; weitere Informationen bei Herrn Frankenberger 09504/312
Dietmar Frankenberger **40,- €**

Mehr Selbstvertrauen mit Kung Fu - Selbstverteidigung

Gemeinsam mit einem Elternteil erlernen die Kinder Griffe und Techniken, üben diese kontinuierlich ein, so dass sie sich in einer Notfallsituation verteidigen können. Durch das gemeinsame Trainieren lernen Eltern und Kinder, besser aufeinander einzugehen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben.

145LT1 Lauter
10 x freitags, 14:30-15:30 Uhr
ab 06.10.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Kinder ab 6 Jahren oder mit Begleitperson; Preis gilt pro Paar
Natascha Höpfler **34,- €**

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.

145SN1 Schönbrunn
10 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 30.09.2023
Grundschule, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 7 - 10 Jahre
Natascha Höpfler **34,- €**

145ST1 Stegaurach
15 x montags, 17:30-18:30 Uhr
ab 25.09.2023
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
für Kinder - Alter: 5 - 7 Jahre
Natascha Höpfler **51,- €**

145ST2 Stegaurach
15 x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
ab 28.09.2023
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
für Kinder - Alter: 8 - 12 Jahre
Natascha Höpfler **51,- €**

145ST3 Stegaurach
15 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
ab 28.09.2023
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
für Erwachsene
Natascha Höpfler **51,- €**

Schwimmen

Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen

Nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte Elternteil anmelden und Namen des Kindes angeben.

154BN1 **Baunach**
10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr
ab 27.09.2023
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 1; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €; - ausgebucht -
Peter Hiller **56,50 €**

154BN11 **Baunach**
10 x mittwochs, 16:25-17:25 Uhr
ab 10.01.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 1; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €
Peter Hiller **56,50 €**

154BN2 **Baunach**
10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 27.09.2023
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 2; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €
Peter Hiller **56,50 €**

154BN21 **Baunach**
10 x mittwochs, 17:25-18:25 Uhr
ab 10.01.2024
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
Kurs 2; ab 4,5 Jahre; inkl. Eintritt 22,50 €
Peter Hiller **56,50 €**

Wassergymnastik

Wassergymnastik

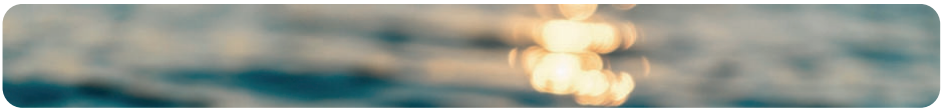
Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

152BN1 **Baunach**
15 x freitags, 16:00-16:45 Uhr
ab 29.09.2023
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt
Peter Hiller **78,- €**

152BN2 **Baunach**
15 x freitags, 17:00-17:45 Uhr
ab 29.09.2023
Schwimmhalle, Hallenbad, Basteistraße 8-10, Baunach
inkl. Eintritt
Peter Hiller **78,- €**

152BU1 **Burgebrach**
15 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
ab 21.09.2023
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 19.09.2023
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 19.09.2023
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 27.09.2023
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.

153BU1 **Burgebrach**
15 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 09.10.2023
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
Kurs 1; im Flachwasser; zzgl. Eintritt bar vor Ort - Anmeldung über die Außenstelle
Angelika Müller **51,- €**

153BU2 **Burgebrach**
15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 09.10.2023
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
Kurs 2; im Flachwasser, zzgl. Eintritt bar vor Ort - Anmeldung über die Außenstelle
Angelika Müller **51,- €**

153BU3 **Burgebrach**
15 x samstags, 7:30-8:30 Uhr
ab 07.10.2023
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 1; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller **51,- €**

153BU4 **Burgebrach**
15 x samstags, 8:45-9:45 Uhr
ab 07.10.2023
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 2; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller **51,- €**

153BU5 **Burgebrach**
15 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
ab 07.10.2023
Hallenbad, Ampferbacher Str. 14, Burgebrach
im Tiefwasser 3; zzgl. Eintritt bar vor Ort
Angelika Müller **51,- €**

Tänzerische Bewegung

Latin Dance

Zumba

Lateinamerikanische und internationale Musik bilden eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining integriert, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Für Zumba®Fitness muss man nicht tanzen können, man bewegt sich zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wichtigste ist der Spaß dabei.

149BN3 **Baunach**
15 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 13.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkumstraße 17, Baunach
Elizabeth Bergmann **51,- €**

149BN4 **Baunach**
15 x montags, 19:00-20:00 Uhr
ab 25.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Überkumstraße 17, Baunach
Elizabeth Bergmann **51,- €**

149GH1 **Gerach**
10 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2023
Gemeinschaftshalle, Laimbachtalhalle, Hauptstr. 2, Gerach
Elizabeth Bergmann **34,- €**

149LD1 **Litzendorf**
5 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
ab 27.09.2023
Turnhalle, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Anna-Maria Amling **17,- €**

149LD2 **Litzendorf**
16 x donnerstags, 19:45-20:45 Uhr
ab 21.09.2023
♿ Gemeinschaftsraum, Aloisiusheim Schammelsdorf, Grubfeld 2, Litzendorf-Schammelsdorf
- ausgebucht -
Kathrin Hummel **54,40 €**

149MK1 **Melkendorf**
15 x dienstags, 17:00-18:00 Uhr
ab 26.09.2023
Alte Schule Melkendorf, Melkendorfer Hauptstr. 20, Litzendorf-Melkendorf
Kathrin Hummel **51,- €**

149SA1 **Sassanfahrt**
10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 20.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Adam-Krapp-Str. 8, Hirschaid-Sassanfahrt
- ausgebucht -
Christine Stühler **34,- €**

149ST1 **Stegaurach**
15 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2023
Gymnastikraum, Bürgersaal, Schulplatz 3, Stegaurach
Jana Harrison **51,- €**

149SZ1 **Scheßlitz**
15 x dienstags, 18:15-19:15 Uhr
ab 26.09.2023
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
Stefanie Wunner **51,- €**

Latin Dance Workout

Das Latino-Lebensgefühl inspiriert das Tanz- und Fitnessprogramm mit amerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Mit dieser Kombination ergibt sich ein sehr effektives Fitnessprogramm. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout. Für den Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

150BN2 **Baunach**
10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
ab 26.09.2023
Veranstaltungsraum, Sportheim FC Baunach, Bahnhofstraße 12, Baunach
Bettina Oppelt **34,- €**

150HE1 **Heiligenstadt**
10 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Sportplatzstr. 1, Heiligenstadt
Bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen
Barbara Büttel **34,- €**

Dance Fitness für Kinder

Für Kinder, die sich gerne zu aktueller Musik tänzerisch bewegen und fit halten wollen.

150LT1 **Lauter**
10 x montags, 15:00-16:00 Uhr
ab 09.10.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
ab 3 Jahren
Melanie Falchi **34,- €**

Spiel/Tanz für Kinder

Ballett für Kinder

134PE5 **Pettstadt**
10 x freitags, 16:30-17:30 Uhr
ab 06.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 6 - 9 Jahre
Julia Heinzel **34,- €**

SHINE Dance für Teens

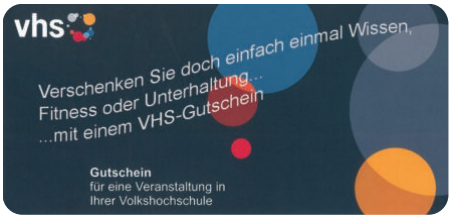
Du hast Lust zu tanzen und liebst Musik von The Weekend, Jason Derulo, Kesha, Justin Bieber, Dua Lipa, Bruno Mars, Fifth Harmony, Ed Sheeran, Ariana Grande uvm. und möchtest einfache, tolle Choreographien aus Grundschritten von Hip Hop, Jazz, Ballett, Aerobic lernen?
Wir starten mit einem Warm up und beenden die Stunde mit Kräftigung und ausgiebigen Dehnungen - eben alles, was man als Tänzer*in so braucht. Egal ob du schon bisschen Erfahrung hast oder dich bisher noch nie auf den Dancefloor getraut hast - SHiNE ist genau das richtige für alle, die Lust auf Tanzen, Musik, Sport und Spaß haben.

134PE9 **Pettstadt**
15 x freitags, 15:00-16:15 Uhr
ab 13.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 13 - 17 Jahre
Verena Teuber **63,75 €**

Let's dance! Tanz, Bewegung und Spaß für Kinder

In diesem Kurs werden die Kinder mit viel Phantasie an den Tanz mit seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten herangeführt. Altersgerechte Themen bilden die Grundlage für Improvisation, die die individuellen Bewegungsmöglichkeiten anregen. Neben dem Spaß steht dabei stets der Einklang von Bewegung und dem Rhythmus der Musik im Vordergrund. Außerdem studieren wir eine kleine Choreografie ein.

852PE1 **Pettstadt**
8 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 04.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Alter: 10 - 14 Jahre
Daniela Burkhardt **27,20 €**



Sonstiges

Tanz und Bewegung

Auf spielerische Weise werden wir durch Bewegung die Körperwahrnehmung, Fantasie und Kreativität im freien Tanz zum Ausdruck bringen. Spaß und Freude an der Bewegung stehen an erster Stelle unserer Tanzreise.
Beginn: Warm Up (Mobilisation von Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken durch sanfte Bewegungen. Fokus auf Körperhaltung, Stabilisation durch sanften Muskelaufbau)
Hauptteil: Freier Tanz, teilweise unter Anleitung. Verschiedene Varianten des Ausdrucks und der Bewegung zu Themen (z.B. Jahreszeiten, Krafttiere, Gegensätze, etc.)
Cool Down: je nach Thema unterschiedlicher Abschluss: Austanzen, Ausdehnen, Entspannungsreise, Muskelrelaxation.
Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, Decke, warme Socken o. Jazz-/Gymnastikschuhe, Getränk
Für alle Altersklassen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

150AL1 **Altendorf**
10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 26.09.2023
Gemeinschaftsraum, Bürgerhaus, Jurastr. 1, Altendorf
Brigitte Pfann **34,- €**

150HI1 **Hirschaid**
9 x montags, Mi., 11.12.2024, jeweils 19:15-20:15 Uhr
ab 02.10.2023
♿ Turnhalle, Realschule, Realschulstr. 2-6, Hirschaid
Brigitte Pfann **34,- €**

Dance Fit

150WA1 **Walsdorf**
8 x mittwochs, 18:00-18:45 Uhr
ab 04.10.2023
Mehrzweckraum, bei Fam. Kempf, Fliederweg 9, Walsdorf
zzgl. 4,- € Miete bar vor Ort
Carola Kempf **20,- €**

Gesundheit und Fitness

Ballsport

Basketball - Intensivkurs in den Herbstferien

134PE7 **Pettstadt**
Mi.-Fr. jeweils 15:30-17:00 Uhr
ab 01.11.2023
Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
Alter: 5 - 7 Jahre - auch für Anfänger*innen geeignet - in Kooperation mit dem SV Pettstadt
Christina Riegner **15,- €**

Gymnastik

Organgymnastik

Unter Organgymnastik verstehen wir besondere Haltungs-, Bewegungs- und Dehnübungen, die Kraft und Umfang der Atmung nachhaltig verbessern sollen.

171BI1 **Bischberg**
15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 27.09.2023
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Kurs 1 - ausgebucht -
Elke Heymann **51,- €**

171BI2 **Bischberg**
15 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
ab 27.09.2023
Bürgersaal, Holnsteinweg, Bischberg
Kurs 2 - ausgebucht -
Elke Heymann **51,- €**

Gymnastik - 60 plus

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

133BU3 **Burgebrach**
15 x montags, 18:00-19:00 Uhr
ab 25.09.2023
Schützengesellschaft Burgebrach, Falkweg 43, Burgebrach
Schwerpunkt: Rückentraining, Atemübungen und Entspannung
Iris Frauenknecht-Rössert **54,50 €**

Ernährung

Kochen

Backen

Best of Weihnachtsplätzchen - back zwei, bekomm 20!

Hier wird an zwei Abenden das liebste Weihnachtsgebäck zubereitet! Dafür bringen alle ihre Zutaten selbst mit. Pro Abend sollten zwei Sorten (bei sehr hohem Arbeitsaufwand eine) gebacken werden. Die einzelnen Rezepte werden gemeinsam besprochen und als kleines Kochbuch vervielfältigt. Nach dem Zubereiten wird das Gebackene aufgeteilt. So erhalten alle bis zu zehn Teilnehmenden die doppelte Anzahl verschiedener Sorten Weihnachtsgebäck.
Um gleiche Rezepte zu vermeiden, bitte rechtzeitig im Vorfeld bei der Kursleiterin telefonisch (09505-80 41 89) oder per E-Mail (karina.graf@t-online.de) melden. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtücher, Behälter für Plätzchen und ggf. Spezialutensilien, die zur Zubereitung benötigt werden.

925LD1 **Litzendorf**
2 x dienstags, 18:00-21:00 Uhr
ab 14.11.2023
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Karina Graf **25,60 €**

Brot und Brötchen einfach selber backen

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.

925SZ1 **Scheßlitz**
Sa., 13.01.2024, 14:00-17:00 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner **12,80 €**

Lieblingskuchen VOLL locker, VOLL leicht und einfach VOLLwertig

Die Kuchen sind lecker, leicht, ganz einfach zuzubereiten und schmecken wirklich wunderbar. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

925SZ2 **Scheßlitz**
Sa., 24.02.2024, 14:00-17:00 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 6,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner **12,80 €**

Kalte Küche

Weichkäse und Ricotta - einfach selbst gemacht

Aus nur zwei Litern handelsüblicher Milch einen köstlichen, hauseigenen Weichkäse selbst herstellen? An diesem Abend zeigt Ihnen die Dozentin, wie's geht, so dass Sie schon am nächsten Tag selbst käsen können. Außerdem wird gemeinsam ein schneller, einfacher Ricotta hergestellt, der auch gleich zusammen mit Weichkäseproben verkostet wird. Jede/r Teilnehmende erhält ein übersichtliches Skript. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, kleinen Reste-Behälter und ggf. Getränk.

919SZ1 **Scheßlitz**
Mi., 29.11.2023, 17:30-21:00 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
inkl. 11,- € Materialkosten
Eva Carlsen **25,50 €**

Allgemeines

Alpenschmankerln

Feines mit Fleisch und Fisch, saftiges Kalbsgulasch, köstliches mit Käse, z.B. Rösti mit Feldsalat. Und von den süßen Mehlspeisen wie Kaiserschmarrn kann man gar nicht genug bekommen!
Bitte mitbringen: Leere Behälter, evtl. Getränk.

921SZ1 **Scheßlitz**
Mi., 31.01.2024, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Winterliches Curry - vegetarisch und wärmend

Wenn die Tage kürzer werden und es draußen richtig kalt ist, müssen wir uns von innen wärmen. Was wäre dafür besser geeignet als ein selbstgekochtes Curry? Zusammen bereiten wir mit winterlichem Gemüse wie Spitzkohl, Brokkoli, Mangold oder Blumenkohl ein leckeres und wohltuendes Curry zu. Und das Wichtigste ist natürlich gemeinsames Kochen und anschließendes Genießen in geselliger Runde!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Beutel oder Behälter.

921SZ2 **Scheßlitz**
Sa., 27.01.2024, 14:00-17:00 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 8,- € Materialkosten bar vor Ort
Elisabeth Lechner **12,80 €**

Kochkurs - gesund, vollwertig und alltagstauglich

Viele Tipps und Wissenwertes rund um vollwertiges Essen mit Möglichkeiten für die vegane, glutenfreie und /oder histaminarme Küche. Es geht vor allem um eine alltagstaugliche und schnelle vollwertige Küche, die uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Wir bereiten gemeinsam Menüs, einfache schnelle Gerichte, leckere Frühstücksoptionen und, da der Kurs vor Weihnachten ist, auch leckere Weihnachtsbäckerei zu.
Die Dozentin befasst sich mit gesundem Essen, das schmeckt und leicht zuzubereiten ist, seit mehr als 35 Jahren. Dieses Wissen möchte sie in ihrem Kurs teilen.

921ST1 **Stegaurach**
5 x donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
ab 26.10.2023
Schulküche, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 55,- € Materialkosten bar vor Ort für den gesamten Kochkurs
Agnes Marr **38,- €**

Pasta Hits

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke.

921TF1 **Tiefenellern**
Mi., 18.10.2023, 18:30-21:30 Uhr
Klassenraum, Alte Schule, Ellerbergstr. 35, Litzendorf-Tiefenellern
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Bowls und Wraps

Bowls und Wraps sind einfach praktisch: Mit der Gabel oder Löffel aus einer Schüssel gelangt der Sprung in unsere Küchen. Das Prinzip: Gekochte und rohe, warme und kalte Zutaten werden bunt kombiniert. Wegen der feinen Aromen dünsten wir Gemüse, z.B. im Linsen-Champignon-Bowl für angenehme Cremigkeit. Verschiedene Bowls mit frischen Gemüse der Saison, Fisch, Käse, Kräuter und Spargelwrap mit Ziegenkäse und Rucola wird zubereitet. Neugierig geworden?
Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

921ZA1 **Zapfendorf**
Do., 28.09.2023, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Kochen mit Kürbis

Aus Kürbis lassen sich vielfältige Gerichte zubereiten. Wir kochen Vorspeise und Hauptgericht, bereiten Brot und ein Dessert zu. Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

921ZA2 **Zapfendorf**
Do., 19.10.2023, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche - Treffpunkt Schulhof, Grund- und

Mittelschule, Schulstraße 7, Zapfendorf
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Internationale Küche

Römische Küche

Die römische Küche ist lecker und einfach. Die römische Nudelküche sollten sie sich nicht entgehen lassen. Pasta mit Grundsoßen. Als Hauptgericht wird es Stufat geben bis zur Römischen Nachspeise, Zuppa cantuccine. Bitte mitbringen: Restebehälter

923BR1 Breitengüßbach
Do., 23.11.2023, 18:30-21:30 Uhr
♿ Schulküche, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Genießen wie Gott in Frankreich

Savoir-Vivre! Die französische Küche ist bei Genießern weltweit beliebt.
Wir werden Fisch, Schwein und Ente zubereiten. Französischer Käse ist ein kulinarisches Vergnügen, das man gerne teilt. In geselliger Runde lässt sich am besten im Dessert-Hochgenuss schwelgen.
Bitte mitbringen: Restebehälter

923BR2 Breitengüßbach
Di., 12.12.2023, 18:30-21:30 Uhr
♿ Schulküche, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Indische Küche

Die indische Küche ist in aller Welt für ihre Curries bekannt. Diese sind zwar vielfältig und gut, doch die Küche Indiens hat viel mehr zu bieten mit ihren unterschiedlichen Aromen, Geschmacksrichtungen und Farbspielen. Wir kochen verschiedene Gerichte, lernen regionale Unterschiede kennen, probieren traditionelle Speisen und erfahren, was die moderne indische Küche für uns bereithält. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, evtl. Schürze und Getränk.

923BR3 Breitengüßbach
Do., 16.11.2023, 18:00-21:30 Uhr
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
mit Fleisch: Menü 5; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl **23,50 €**

923BR4 Breitengüßbach
Do., 14.12.2023, 18:00-21:30 Uhr
♿ Treffpunkt: Eingang Bücherei, Verbandsschule Breitengüßbach, Schulstr. 12, Breitengüßbach
vegetarisch: Bombay - Menü 4; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl **23,50 €**

923LD1 Litzendorf
Do., 19.10.2023, 18:00-21:30 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
vegetarisch: Delhi - Menü 3; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl **23,50 €**

923LD2 Litzendorf
Mi., 25.10.2023, 18:00-21:30 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
mit Fleisch: Menü 6; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl **23,50 €**

923SZ1 Scheßlitz
Do., 23.11.2023, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
vegetarisch: Bombay Menü 2; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl **24,10 €**

923SZ2 **Scheßlitz**
Mi., 06.12.2023, 18:00-21:45 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
mit Fleisch: Menü 1; inkl. 9,- € Materialkosten
Roma Pohl **24,10 €**

Mediterrane Küche

Bitte mitbringen: Restebehälter

921LD1 **Litzendorf**
Mi., 29.11.2023, 18:00-21:00 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
zzgl. 9,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Orientalische Küche

Die orientalische Küche ist reich an vielen Arten von köstlichen und gesunden Mahlzeiten. Lassen Sie uns gemeinsam einige Geheimnisse enthüllen, neue Gewürze kennen lernen und während der Zubereitung einiger Speisen mit einem Hauch von Liebe und Spaß teilnehmen.

923PE1 **Pettstadt**
Do., 16.11.2023, 17:00-20:00 Uhr
Küche, Grundschule, Schulstr. 12, Pettstadt
zzgl. Materialkosten bar vor Ort
Lama Shamouka **12,80 €**

Asiatisch Grillen

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke.

923SZ3 **Scheßlitz**
Mi., 08.11.2023, 18:30-21:30 Uhr
Schulküche, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Monika Gerner **12,80 €**

Süßes und Desserts

Schokolade selbst gemacht

Wir machen unsere eigene Schokolade 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., 13.10.2023, 17:00-20:00 Uhr
Sitzungssaal, Feuerwehrhaus, Hauptstr. 15a, Buttenheim
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

921HA1 **Hallstadt**
Do., 23.11.2023, 18:00-21:00 Uhr
♿ Raum E 107, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

921HH1 **Hohenhäusling**
Do., 07.12.2023, 18:00-21:00 Uhr
Gemeinschaftsraum, Feuerwehrhaus, Hohenhäusling, Stadelhofen-Hohenhäusling
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

921LD2 **Litzendorf**
Fr., 20.10.2023, 17:00-20:00 Uhr
Küche, Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

921SZ3 **Scheßlitz**
Fr., 10.11.2023, 17:00-20:00 Uhr
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Heidi Reinhardt **12,80 €**

Körper und Gesundheit

Kosmetik und Stil

Workshop Blitz-Make-up

Ziel eines Blitz-Make-ups ist ein natürliches, strahlendes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up. Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen können. Grundlagen des Schinkens werden hierbei vermittelt. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Die Kursleiterin, Elfi Jung, ist Diplom-Visagistin.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

950GU1 **Gundelsheim**
Fr., 20.10.2023, 16:00-19:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Elfi Jung **15,30 €**

Typgerechtes Tages-Make-up

Das Tages-Make-up ist auf Ihren Typ abgestimmt und für jeden Anlass geeignet, ob für Beruf oder Alltag.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

950GU2 **Gundelsheim**
Sa., 25.11.2023, 10:00-13:30 Uhr
Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Elfi Jung **17,85 €**

950SZ1 **Scheßlitz**
Sa., 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
für Erwachsene; Kleingruppe (max. 6 Personen); zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Elfi Jung **15,30 €**

Typgerechtes Schminken für Tag und Abend

Wie schminke ich mich typgerecht für den Tag und für den Abend?
Sie erfahren in diesem Seminar, wie leicht ein typgerechtes Tages-Make-up ist und wie Sie es zuhause wieder so hinbekommen. Unter Anleitung der Visagistin Gundula Schorn werden in diesem Workshop die Tipps und Trends gleich selbst umgesetzt. Zusätzlich wird erklärt, wie das Tages-Make-up schnell und effizient in ein glamouröses Abend-Make-up umgewandelt werden kann. Probieren Sie es aus!
Kursinhalte sind u.a.:

- Sofort-Typisierung (welche Gesichtsform habe ich und wie schminke ich mich damit richtig)
- Augenbrauen-Tipps - Formen (passend zur Gesichts- und Augenform die richtige Brauenform)
- Spezial-Tipps für jedes Gesicht (individuell und typgerecht auf Sie persönlich abgestimmt)
- Tages-Make-Up mit den aktuellen Farben (dem Trend auf den Fersen sein)
- Verwandlung des Tages-Make-up in ein Abend-Make-up

950ST1 **Stegaurach**
Do., 12.10.2023, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn **15,30 €**

950ST2 **Stegaurach**
Do., 25.01.2024, 18:00-21:00 Uhr
Klassenraum, Schule, Schulplatz 1, Stegaurach
zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort
Gundula Schorn **15,30 €**

MACH DEN LANDKREIS *bunter*

DU HAST EINE PROJEKTIDEE FÜR DEN LANDKREIS BAMBERG? WIR UNTERSTÜTZEN DICH!

Erzähl' uns Deine Idee!

Egal ob Workshop, Vortrag, Kunstprojekt oder ein Begegnungsfest. Es gibt unzählige Möglichkeiten, den Landkreis zu gestalten und bunter zu machen! Wenn Du noch Ideen brauchst, hol' Dir doch Inspiration auf unserer Homepage oder melde Dich bei uns!

Beantrage eine Projektförderung!

Wir von Demokratie leben im Landkreis Bamberg unterstützen Dein Projekt bei Bedarf auch finanziell! Stelle einen Förderantrag, um Deine Idee zu einem Projekt zu machen.

Setze Dein Projekt um!

Wir helfen Dir, Dein Projekt für Demokratie und Toleranz im Landkreis Bamberg umzusetzen. Melde Dich bei uns und wir unterstützen Dich dabei!

SO ERREICHST DU UNS

info@demokratie-leben-ist.de

0951 85 719

demokratie-leben-ist.de

@demokratieleben_bambergland

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

ZUSAMMEN für DEMOKRATIE in Stadt und Landkreis BAMBERG

Landkreis Bamberg

iSo innovative SOZIALARBEIT

Kultur und Gestalten

Kultur und Gestalten

Musik

Instrumentalkurse

Flöte

Blockflöte

863DR1 **Drosendorf**
10 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr
ab 04.10.2023
Pfarrheim Merkendorf, Memmelsdorf-Merkendorf
Vorbesprechung: 27.09.; ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Ute Gräf **36,10 €**

863DR3 **Drosendorf**
10 x dienstags, 16:30-17:30 Uhr
ab 10.10.2023
Klassenzimmer, Grundschule Drosendorf, Am Steinig 15, Memmelsdorf-Drosendorf
Vorbesprechung: 26.09.; ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Ute Gräf **36,10 €**

863ME1 **Memmelsdorf**
10 x dienstags, 15:00-16:00 Uhr
ab 10.10.2023
Hintereingang beim Pausenhof, Grund- u. Mittelschule, Pödeldorfer Str. 13, Memmelsdorf
Vorbesprechung 26.09. 15:00 Uhr; ab Vorschulalter; für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Ute Gräf **36,10 €**

Gitarre

Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard

862LD1 **Litzendorf**
Dienstag; für Anfänger*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; Gebühr auf Anfrage
Willy Saffer

862LD2 **Litzendorf**
Freitag; für Anfänger*innen; Einzelunterricht / Kleingruppe; Gebühr auf Anfrage
Willy Saffer

Klavier und Keyboard

Klavier - Einzelunterricht

864LD1 **Litzendorf**
Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Einzelunterricht - 10 x 30 Min. auf Anfrage 09505 /1446; montags
Heidi Schirling **185,- €**

Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gebühr: 15 Termine à 30 Minuten

864PE1 **Pettstadt**
15 x freitags
ab 29.09.2023
Einzelunterricht (15x je 30 Min.) bei privat - Uhrzeit nach Vereinbarung; Anmeldung über die Außenstelle: 0171/1953549
Maximilian Konrad **277,50 €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

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 Selbstausdruck. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Anschlagtechniken, erforschen die Tonleiter und den gesamten Klangkörper und erfahren etwas über den Aufbau einer Handpan.
Das Wichtigste: Wir müssen dabei nichts erreichen! Bei diesem Instrument verschwimmen die Grenzen zwischen Klang und Musik. Die freie Improvisation ist ohne musikalische Vorkenntnisse möglich. Alle sind entsprechend willkommen!
Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr beträgt 15 €, da Handpans in der Anschaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt werden müssen.

865GU1 Gundelsheim
Fr., 20.10.2023, 18:00-20:00 Uhr
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies **9,40 €**

865HA1 Hallstadt
Do., 26.10.2023, 18:00-20:00 Uhr
♿ Raum E 107, Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies **9,40 €**

865ZA1 Zapfendorf
Di., 24.10.2023, 18:00-20:00 Uhr
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort
Christian Gies **9,40 €**

Musizieren und Singen

Chorgesang

Unter der Leitung von Helmut Mehling werden musikalisch anspruchsvolle geistliche und weltliche Werke erarbeitet. Der Kaiser-Heinrich-Chor Bamberg ist ein gemischter Chor mit ca. 50 TeilnehmerInnen. Das gute Miteinander von Jung und Alt ist kennzeichnend für den Chor. Durch das große Engagement der Chormitglieder ist es möglich, innerhalb des Chores für verschiedene Projekte weitere Ensembles zu bilden. Neben weiteren Auftritten gestaltet der Chor jedes Jahr im Advent ein VHS-Weihnachtskonzert. Neue SängerInnen sind herzlich willkommen. Einstieg jederzeit möglich. Kommen Sie einfach kurz vor Beginn eines Probentermins vorbei. Weitere Infos unter www.kh-chor.de.

870GS1 Geschäftsstelle
19 x freitags, 19:30-21:30 Uhr
ab 15.09.2023
Gemeinderaum, Philippus Gemeindezentrum Bamberg, Buger Str. 78, Bamberg
Helmut Mehling

Spielkreis für alte Musik (Erwachsene)

Musizieren mit Blockflöten in allen Lagen
C-Flöten und F-Flöten
Andere „leise“ Instrumente sind willkommen

870GU1 Gundelsheim
15 x montags, 19:30-20:30 Uhr
ab 09.10.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
Flöte, Gitarre spielen und mehr
Andreas Gunreben **51,- €**

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs unbedingt erforderlich.

Kultur und Gestalten

Light my fire - Singen am Lagerfeuer

Es ist Zeit für ein wärmendes Lagerfeuer! Für die richtige Stimmung sorgen Lagerfeuerhits, Songs und Balladen zum Mitsingen für alle. Wer Liedvorschläge oder Wünsche hat, oder ein Instrument mitbringen kann, wird um Rückmeldung gebeten. Liedtexte werden gestellt.
Wir singen draußen! Bitte an warme Kleidung und Getränk zum „Stimme ölen“ denken.

860SZ1 **Scheßlitz**
Mi., 11.10.2023, 18:30-20:00 Uhr
bei Privat, Lindenallee 29, Scheßlitz-Wiesengiech
Bernhard Schurig **3,- €**

Tanz

Tanzkurse

Tanzkurs

Erlernen oder Vertiefen von Grundschritten und Figuren je nach angegebenem Leistungsstand. Gebühr gilt pro Person.

855DO1 **Dorgendorf**
10 x sonntags, 18:00-19:30 Uhr
ab 24.09.2023
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Herta Thiel **50,- €**

855DO5 **Dorgendorf**
5 x sonntags, 15:15-16:15 Uhr
ab 15.10.2023
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen - ChaCha, Rumba, Tango
Georgia Täuber **17,- €**

Mit der Teilnahme an einem beliebigen VHS-Kurs erhalten Sie 10 % Nachlass für ein erstmaliges Abonnement beim ETA-Hoffmann-Theater.

855MK1 **Melkendorf**
13 x freitags, 18:45-19:45 Uhr
ab 29.09.2023
Klassenraum, Alte Schule Lohndorf, Litzendorf-Lohndorf
- ausgebucht -
Georgia Täuber **44,20 €**

855MU1 **Mühlendorf**
10 x sonntags, 18:30-20:00 Uhr
ab 01.10.2023
Klassenzimmer, Grundschule, Schulweg 4, Stegaurach-Mühlendorf
für Paare
Georgia Täuber **50,- €**

855PR1 **Priesendorf**
10 x samstags, 18:00-19:30 Uhr
ab 13.01.2024
Musikhaus Priesendorf, Hauptstraße 8, Lisberg
zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Georgia Täuber **50,- €**

855PR2 **Priesendorf**
10 x sonntags, 14:00-15:30 Uhr
ab 14.01.2024
Musikhaus Priesendorf, Hauptstraße 8, Lisberg
zzgl. 8,- € Miete bar vor Ort - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Georgia Täuber **50,- €**

Discofox

855DO3 **Dorgendorf**
5 x sonntags, 17:15-18:15 Uhr
ab 15.10.2023
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
für Fortgeschrittene
Georgia Täuber **17,- €**

855DO4 **Dorgendorf**
5 x sonntags, 16:15-17:15 Uhr
ab 15.10.2023
Gemeindehaus Dorgendorf, Lauterer Weg 1, Baunach-Dorgendorf
für Anfänger*innen
Georgia Täuber **17,- €**

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der jede/r für sich in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen kann. Es kann auf jede Musikrichtung getanzt werden, wenn der Rhythmus stimmt. In diesem Kurs wird zu Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Die Tanzschritte sind vorher festgelegt. Es gibt Choreographen, die sich zu den unterschiedlichsten Songs Tanzschritte ausdenken, die entsprechend zur Musik passen. Line Dance macht einfach Spaß, traininert Beweglichkeit und Gedächtnis.

855GU1 Gundelsheim
15 x donnerstags, 19:35-21:05 Uhr
ab 05.10.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
nur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen
Peter Baumgärtner **75,- €**

855GU2 Gundelsheim
15 x dienstags, 19:45-21:15 Uhr
ab 10.10.2023
Aula, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
10. Forts.; auch für Wiedereinsteiger*innen
Peter Baumgärtner **75,- €**

855GU3 Gundelsheim
15 x donnerstags, 18:20-19:20 Uhr
ab 05.10.2023
Altes Rathaus, Hauptstr. 10, Gundelsheim
6. Fortsetzung
Peter Baumgärtner **51,- €**

855LT1 Lauter
6 x montags, 18:15-19:15 Uhr
ab 25.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Anfänger - 3. Fortsetzung
Gabriele Mantel **20,40 €**

855LT2 Lauter
6 x freitags, 19:20-20:20 Uhr
ab 29.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Gabriele Mantel **20,40 €**

855LT3 Lauter
6 x freitags, 18:15-19:15 Uhr
ab 29.09.2023
Gemeinschaftsraum, Rathaus, Schulstr. 9, Lauter
für Kinder ab 10 Jahren
Gabriele Mantel **20,40 €**

855SZ3 Scheßlitz
10 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
ab 26.09.2023
2-fach Turnhalle, Realschule, Burgholzstr. 10, Scheßlitz
für Anfänger*innen; bitte Hallen- / Gymnastikschuhe mit glatter Sohle mitbringen
Karin Ronke **50,- €**

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 27.09.2023
Turnraum, Grundschule Dörfleins, Schulstr. 4, Hallstadt-Dörfleins
für Fortgeschrittene
Andrea Thain-Hübner **51,- €**

Kultur und Gestalten

Salsa-Tanzkurs

Spaß und Freude am Tanzen stehen im Salsa-Tanzkurs im Mittelpunkt. Nach dem Zeigen der ersten Schritte tanzen Sie paarweise zu Salsamusik. Nach und nach werden Figuren mit Namen erlernt sowie das Führen und Folgen. Es geht auch darum, Salsa von Grund auf zu verstehen. Teilnehmende, die schon Salsa tanzen, sind ebenso willkommen.

855PE1 Pettstadt
4 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 12.10.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
Paartanz, für Anfänger*innen u. Wiedereinsteiger*innen
Jeana Lehrer **20,- €**

855PE2 Pettstadt
4 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 16.11.2023
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
für Anfänger*innen u. Wiedereinsteiger*innen
Jeana Lehrer **20,- €**

Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland

Tanzen, aber mit wem? Haben Sie Lust zum Tanzen, aber keine/n Partner*in? Haben Sie eine/n Partner*in, wissen aber nicht, wo man tanzen kann? Es gibt viele Tänze aus der ganzen Welt, bei denen man keine/n festen Partner*in braucht: Israel, Griechenland, Russland, Türkei, ehemaliges Jugoslawien, USA, Rumänien, England usw. Dort wird oft in Reihen getanzt. Es werden einfache Schritttänze getanzt, weil wir Freude an der Vielfältigkeit der Musik und Bewegung haben. Tanzen hält Körper und Seele zusammen und erhöht die Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

855PD1 Peulendorf
8 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
ab 20.09.2023
Gemeinschaftsraum, Alte Schule, Peulendorf Nr. 16, Scheßlitz-Peulendorf
14-tägig, genaue Termine werden im Kurs festgelegt
Claudia Feltmann **40,- €**

HipHop-Tanz

Lerne coole Moves und einzigartige Choreografien! Beim Hip Hop-Tanz lernst du, dich zu cooler Musik zu bewegen. In diesem Kurs haben die Kinder/Teens die Möglichkeit, sich beim Tanz auszuprobieren, sich als Gemeinschaft zu fühlen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

855SZ1 Scheßlitz
15 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
ab 04.10.2023
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
für Kinder - 7-11 Jahre
Melanie Rother **51,- €**

855SZ2 Scheßlitz
15 x mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
ab 04.10.2023
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
für "Teens" - 12-15 Jahre
Melanie Rother **51,- €**

Hip Hop für Kinder

855SN1 Schönbrunn
10 x montags, 15:30-16:15 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 5 - 7 Jahre
Samantha Mohr **25,- €**

855SN2 Schönbrunn
10 x montags, 16:30-17:30 Uhr
ab 25.09.2023
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 8 - 12 Jahre
Samantha Mohr **34,- €**

Kindertanz

855SN3 Schönbrunn
12 x donnerstags, 16:00-16:45 Uhr
ab 12.10.2023
Turnhalle, Grundschule, Schönbrunn, Siedlungsstr. 22, Schönbrunn
Alter: 6 - 8 Jahre - ausgebucht -
Monika Dietz **30,- €**

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich als Bauchtanz bekannt, ist ein besonders vielseitiger Tanzstil. Er bietet sowohl ein ganzheitliches Fitnessprogramm als auch gesundheitliche Unterstützung auf verschiedenen Ebenen. Die gesamte Muskulatur und wird durch entsprechende Arm- bzw. Hüftbewegungen gelockert und gekräftigt. Mit Hilfe verschiedener Bewegungen & Figuren wird der Rumpf und die Beine gestärkt. Orientalischer Tanz gibt eine aufrechte Haltung, Selbstvertrauen und jede Menge Lebensfreude.
Das Erlernte setzten wir in einer Choreographie zu einem schönen modernen Lied ein.

148SE1 Stadelhofen
10 x mittwochs, 19:30-20:30 Uhr
ab 27.09.2023
Turnhalle, Grundschule Stadelhofen, Hollfelder Str. 20, Stadelhofen
Anfänger und Wiedereinsteiger
Angelika Popp **34,- €**

148TU1 Trunstadt
10 x donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
ab 28.09.2023
Turnsaal, Grundschule, Schaumbergstr. 18, Viereth-Trunstadt
Angelika Popp **34,- €**

Tanze! und fühle dich gut

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die ihren Körper in Schwung bringen und ihre Seele frei tanzen wollen. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Tänzerisch geht es auf eine Reise rund um die Welt - wir lernen dadurch viele Tanzkulturen kennen. Entspannt und mit viel Spaß tanzen wir um den Globus!

148ZA1 Zapfendorf
12 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
ab 10.10.2023
Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf
Elena Rößler **60,- €**

Medien

Fotografie

Digitale Fotografie

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

672SZ1 Scheßlitz
Sa., 13.01.2024, 9:00-19:00 Uhr
Mehrzweckraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Workshop für Einsteiger*innen
Marcel Reuther **34,- €**

Wichtiger Hinweis:

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

Kultur und Gestalten

Kunst

Malen und Zeichnen

Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene

Wir bemalen eine Leinwand (40x50 cm) mit Acrylfarben. Ob Landschaftsmotiv, Seerosenbilder oder moderne Kunst - wir lassen unserer Phantasie freien Lauf. Materialien (Pinsel, Farben, Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Block und Stifte (für Entwurf), altes Geschirrtuch, Malkittel/alte Kleidung

813AL1 **Altendorf**
Sa., 07.10.2023, 9:30-12:30 Uhr
Jugendtreff im Alten Rathaus, Egloffsteiner Ring 4, Altendorf
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

813AL2 **Altendorf**
Sa., 07.10.2023, 13:00-16:00 Uhr
Jugendtreff im Alten Rathaus, Egloffsteiner Ring 4, Altendorf
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

813HA2 **Hallstadt**
Sa., 14.10.2023, 9:30-12:30 Uhr
♿ Treffpunkt: Seiteneingang, neben Lehrerparkplatz (Hopfengarten), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

813HA3 **Hallstadt**
Sa., 14.10.2023, 13:00-16:00 Uhr
♿ Treffpunkt: Seiteneingang, neben Lehrerparkplatz (Hopfengarten), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

813PE2 **Pettstadt**
Sa., 28.10.2023, 13:00-16:00 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

813SZ2 **Scheßlitz**
Sa., 10.02.2024, 9:30-12:30 Uhr
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

813SZ3 **Scheßlitz**
Sa., 10.02.2024, 13:00-16:00 Uhr
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

Zeichnen mit Buntstiften

Wir beginnen mit dem Erfassen verschiedener einfacher Formen und Proportionen. Dann entdecken wir Licht und Schatten und üben intensiv Möglichkeiten der körperlichen Darstellung mit Strichführung und Schraffur. Wir probieren die Möglichkeiten der Buntstifte aus und lernen diese kennen. Spannend wird das Sehen und Mischen von Farben innerhalb vieler Zeichnungen, die entstehen werden.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Radierer, Buntstifte und/oder Aquarellstifte, Pinsel, Wasserglas

813BM1 **Frensdorf-Bauernmuseum**
Fr., 17.11.2023, 16:00-21:00 Uhr
Sa., 18.11.2023, 10:00-17:00 Uhr
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Marit Budschigk **61,20 €**

♿ = Veranstaltungsraum ist barrierefrei

Kalligrafische Schmuckstücke für Weihnachten

Weihnachten naht. Es ist die Zeit für Karten, Weihnachtsschmuck, Geschenke und Verpackung!
Ausgehend von einer Idee entwickeln wir ansprechende Lösungen: bekannt oder ungewohnt, traditionell oder experimentell. Bei der Realisierung setzen wir verschiedene Schriften ein, mischen nach Lust und Laune. Farbe spielt auch mit! Geben Sie Ihre Freude weiter mit Ihren selbst hergestellten schönen Dingen, Perfektion ist kein Kriterium. Individuelles und Einzigartiges bekommt einen immer höheren Wert. Für alle, die Lust am Gestalten mit Schrift haben!

Bitte mitbringen: verschiedene Papiere, auch farbig (z.B. Tonpapier, Tonkarton), Breitfedern, Spitzfedern, Federhalter, Pinsel, verschiedenfarbige Tinte/Tusche, Schere, Cutter, Kleber, Lineal, Unterlage (z.B. A3 Pappe)

813BM2 Frensdorf-Bauernmuseum
Fr., 08.12.2023, 16:00-21:00 Uhr
Sa., 09.12.2023, 10:00-17:00 Uhr
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Marit Budschigk **61,20 €**

Zentangle®

Its Zentangle® Christmas Time. Zeichnen Sie weihnachtliche Motive für Geschenke oder zum Dekorieren! Zentangle® ist eine leicht zu erlernende, entspannende und vergnügliche Methode mit strukturierten Mustern faszinierende und fantasielvolle Bilder zu zeichnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle, die einen Strich, Punkt, Kreis oder Linie zeichnen können, können „tangeln“. Kurs für Erwachsene, Kinder nur in Begleitung mit einem Elternteil.
Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (2B), schwarzer Fineliner 01, Radiergummi, Tortillon (Papierwischer), Bleistiftspitzer. Die Materialien können auch vor Ort von der Kursleiterin bezogen werden.

813BM3 Frensdorf-Bauernmuseum
Fr., 01.12.2023, 17:00-21:00 Uhr
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
Weihnachts-Workshop - zzgl. Materialkosten 3,- € bar vor Ort
Dagmar Beck **16,35 €**

Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei

Die Teilnehmenden lernen in einem Tagesworkshop die Nass-in-Nass-Maltechnik® von Bob Ross®, dem amerikanischen Maler, der durch seinen Fernseh-Malkurs "The Joy of Painting" bekannt wurde. Am Ende des Tages können die Teilnehmenden ein selbstgemaltes Bild mit einem Landschafts- oder Blumenmotiv mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.

813KE1 Kemmern
Fr., 03.11.2023, 14:00-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
auch für Anfänger*innen: "At Dawns Light" - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

813KE2 Kemmern
Sa., 04.11.2023, 10:00-17:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
auch für Anfänger*innen: "Goldene Spiegelungen" - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

813KE3 Kemmern
So., 05.11.2023, 10:00-17:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
- ausgebucht -; auch für Anfänger*innen: "Winterfrost"- zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

813KE4 **Kemmern**
Do., 02.11.2023, 14:00-21:00 Uhr
Mehrzweckraum, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
auch für Anfänger*innen: Wasserfall in Sepia - zzgl. 35,- € Materialkosten bar vor Ort
Günter Petzoldt **36,80 €**

Aquarellmalen

Der Kurs führt in die Grundlagen verschiedener Aquarelltechniken ein. Die Teilnehmenden erlernen, wie sie ihr Bild aufbauen, die Farben einsetzen und weitere künstlerische Mittel einbringen, um damit gewünschte Stimmungen in ihren Werken zu erzielen.

813LD1 **Litzendorf**
8 x dienstags, 19:15-21:30 Uhr
ab 17.10.2023
Schule, Schulstr. 2, Litzendorf
Bitte mitbringen: Malutensilien
Michaela Gschwind **62,50 €**

Acrylmalen für Kinder - "Mein eigenes Gemälde"

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., 28.10.2023, 9:30-12:30 Uhr
♿ Bürgertreff, Kirchplatz 4, Pettstadt
zzgl. ca. 22,- € Materialkosten bar vor Ort
Margitta Grampp **12,80 €**

Töpfern

Töpfern für Kinder

Das spielerische Arbeiten mit 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 24.10.2023
♿ Treffpunkt: Seiteneingang, neben Lehrerparkplatz (Hopfengarten), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
- ausgebucht - zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort
Dorothea Senger **20,- €**

823KE1 **Kemmern**
4 x montags, 14:30-16:00 Uhr
ab 25.09.2023
Werkraum - Zugang über Pausenhof, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Kurs 1; für Vorschulkinder; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang während Bauarbeiten über linken Eingang der Schule
Dorothea Senger **30,40 €**

823KE2 **Kemmern**
4 x montags, 16:00-17:30 Uhr
ab 25.09.2023
Werkraum - Zugang über Pausenhof, Schule, Breitengüßbacher Str., Kemmern
Kurs 1; für Vorschulkinder; zzgl. 15,- € Materialkosten bar vor Ort; Zugang während Bauarbeiten über linken Eingang der Schule
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 13.09.2023
bei Privat
- ausgebucht -
Dorothea Senger **37,50 €**

Freies Töpfern

Das freie Töpfern richtet sich an Teilnehmer, die gerne eigene Projekte umsetzen möchten und Gelegenheit zum selbständigen Arbeiten mit Ton gemeinsam mit anderen suchen. Wir formen, brennen und glasieren. Austausch von Erfahrungen ist ausdrücklich erwünscht, es erfolgt aber keine weitere fachliche Anleitung. Material kann mitgebracht oder vor Ort erstanden werden.

823SZ1 **Scheßlitz**
5 x dienstags, 18:00-20:00 Uhr
ab 07.11.2023
Werkraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; ein sechter, zusätzlicher Termin wird für Januar nach Absprache festgelegt
Annette Löhlein **34,- €**

Sonstiges

"Du bist ein/e Superheld*in!" Kunst, Musik und Meditation für Kinder

In diesem Kurs werden die Kinder zeichnen, malen und tanzen - diese kreativen Tätigkeiten werden verknüpft mit Übungen, um das Selbstbewusstsein zu stärken, und einer Einführung in die Meditation.
Ziel dieses Kurses ist es, durch Kunst und kreative Prozesse die inneren Fähigkeiten besser nutzen zu können. Durch die Kunst, Ressourcenarbeit und Meditation sollen das Selbstbewusstsein gestärkt und und innere Kraft geweckt.
Bitte mitbringen: Filzstifte, Buntstifte, Wasserfarben mit Becher, A3-Zeichenblock, evtl. Malkittel.

813SZ1 **Scheßlitz**
3 x samstags, 14:00-15:00 Uhr
ab 07.10.2023
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Alter: 7 - 9 Jahre
Colleen Strätz **10,20 €**

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 27.09.2023
♿ Treffpunkt: Seiteneingang, neben Lehrerparkplatz (Hopfengarten), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
Regina Pfister **117,- €**

881HA3 **Hallstadt**
10 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr
ab 28.09.2023
♿ Treffpunkt: Seiteneingang, neben Lehrerparkplatz (Hopfengarten), Grund- u. Mittelschule, Königshofstr. 3, Hallstadt
- ausgebucht -
Regina Pfister **117,- €**

Nähkurs für Kinder

Farbenfrohes Nähen mit der Nähmaschine - Stoffreste kunstvoll nutzen
Bunte Baumwollstoffe und unsere Fantasie sind die Grundlagen zur Gestaltung unserer eigenen Umhängetasche, eines passenden Geldbeutels und eines kleinen Weihnachtsgeschenks.
Nähmaschinen stehen zur Verfügung.
Bitte mitbringen: 10,- € für die Materialien

881WA1 **Walsdorf**
6 x samstags, 9:00-10:30 Uhr
ab 30.09.2023
bei Fr. Heidel, Blumenstr. 7, Walsdorf
Alter: 7 - 12 Jahre - zzgl. 10,- € Materialkosten bar vor Ort
Elke Heidel **30,- €**

Kultur und Gestalten

Stricken

Warmes für den Winter - selbstgemacht

Der Winter kommt bestimmt! Häkeln/stricken wir uns etwas Warmes - Hausschuhe, Socken, Babyschuhe oder andere schöne Dinge. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein, Material bitte mitbringen.
Bitte mitbringen: Sockenwolle, passende Nadeln (Nadelstärke abhängig von der Wolle).

880SZ1 **Scheßlitz**
7 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
ab 27.09.2023
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Monika Roßmeier **23,80 €**

Sonstiges

Klöppeln

Geübte arbeiten an ihren begonnenen Projekten - den abgebrochenen "Baustellen" - weiter, Anfänger*innen erlernen die Grundlagen des Klöppelns.

880BM1 **Frensdorf-Bauernmuseum**
8 x dienstags, 18:00-20:15 Uhr
ab 19.09.2023
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene; zzgl. ca. 3,- € Materialkosten bar vor Ort
Ulrike Lehner **60,- €**

Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken

In diesem Kurs erlernen Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle mit der Handspindel und dem Spinnrad. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung. Wollvlies kann erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch. Bitte Socken und ein Handtuch mitbringen.

880BM2 **Frensdorf-Bauernmuseum**
So., 26.11.2023, 10:00-18:00 Uhr
♿ Veranstaltungsraum (Zugang und Parkplatz rückseitig), Bauernmuseum Bamberger Land, Hauptstraße 5, Frensdorf
zzgl. Materialkosten bar vor Ort nach Verbrauch
Agathe Buchfelder **32,65 €**

Werken

Flechten

Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus

Körbe, Behälter und Tabletts aus Peddigrohr, defekte Stühle und Hocker mit Wiener Geflecht reparieren.

834GU1 **Gundelsheim**
3 x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
ab 22.11.2023
Werkraum, Michael-Arneth-Schule, Schulstr. 2, Gundelsheim
zzgl. Materialkosten bar vor Ort
Christine Engelhaupt **22,50 €**

Holzschnitzen

Holzschnitzen für Jedermann

Wir arbeiten frei nach Zeichnung oder Modell. Die Techniken des Kerbschnittes, des Reliefs und der Vollplastik werden gezeigt.
Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obstholz, Zirkel, Schnitzeisen (soweit vorhanden), Klüpfel.

822SZ1 **Scheßlitz**
10 x montags, 19:00-21:15 Uhr
ab 02.10.2023
Werkraum, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
Einstieg für Anfänger*innen möglich, Werkzeug ist vorhanden
Dietmar Dorscht **75,- €**

Grundbildung

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Die Volkshochschule Bamberg-Land ist offizielle Prüfstelle und zur Abnahme des Einbürgerungstest berechtigt.

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-bamberg-land.de) oder telefonisch (0951/85 765), um Termine zu erfragen und sich dafür anzumelden.

Der Einbürgerungstest besteht aus insgesamt 33 Testfragen. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche "Leben in der Demokratie", "Geschichte und Verantwortung" und "Mensch und Gesellschaft". Drei Fragen werden zum dem Bundesland gestellt, in dem der/die jeweilige TeilnehmerIn mit Erstwohnsitz gemeldet ist. Nähere Informationen und Möglichkeiten zum Lernen der Fragen finden Sie unter www.bamf.de/einbuergerung.

Der Test findet in Bamberg, Ludwigstr. 25 statt. Die Gebühr beträgt 25 €.

Nähere Auskünfte über eine evtl. Befreiung vom Einbürgerungstest erteilt Ihre Einbürgerungsbehörde bei der Gemeinde/Stadt, in der Sie gemeldet sind. Bitte klären Sie dies vor Anmeldung.

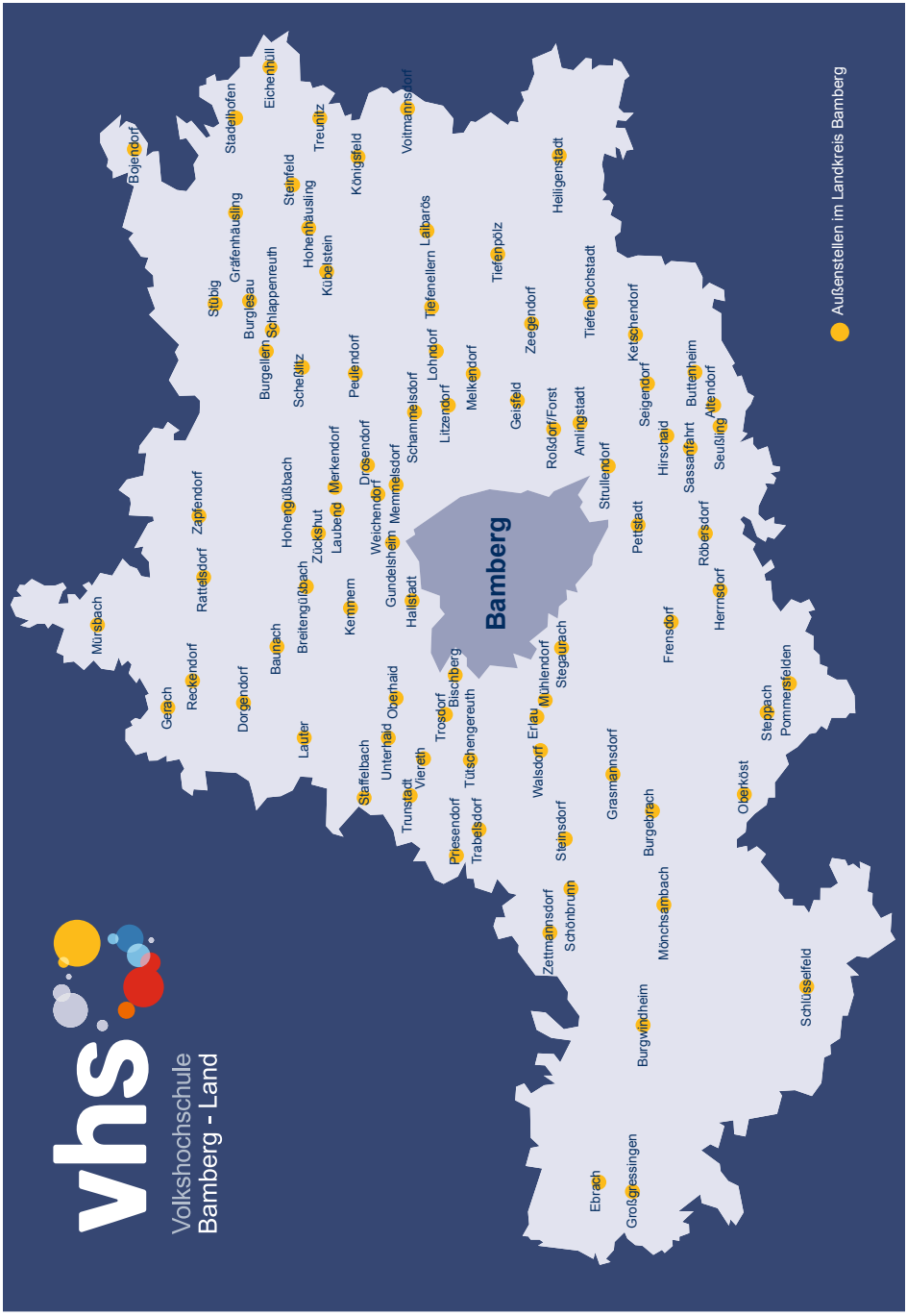
Eine Anmeldung ist für jeden Kurs unbedingt erforderlich.

Lern- und Beratungskurse

Bruchrechnen - aber easy!

Brüche! Du stolperst immer wieder über diese kleinen Biester und hast das Gefühl, das will einfach nicht in Deinen Kopf? Dann bist Du hier richtig!
In anschaulichen Beispielen wiederholen wir die Grundlagen des Bruchrechnens und vertiefen das Gelernte gleich mit Hilfe von praktischen Übungen.
Der Kurs richtet sich an Schüler ab der 6. Klasse. Vor Anmeldung bitte die Kursleiterin unter 0151 416 332 990 kontaktieren.

680SZ1 **Scheßlitz**
5 x dienstags, 16:00-17:00 Uhr
ab 07.11.2023
Schulcafe, Mittelschule, Mittlerer Weg 8, Scheßlitz
ab der 6. Klasse
Annette Löhlein **25,50 €**


vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land
Bamberg
Mürsbach
Bojendorf
Gerach
Reckendorf
Rattelsdorf
Zapfendorf
Stadelhofen
Eichenhüll
Dorgendorf
Baunach
Breitengüßbach
Hohengüßbach
Stübig
Gräfenhäusling
Steinfeld
Treunitz
Königsfeld
Voitmannsdorf
Lauter
Kemmern
Zückshut
Laubend
Merkendorf
Burgellern
Burgesau
Schlappenreuth
Scheßlitz
Hohenhäusling
Kübelstein
Staffelbach
Unterhaid
Oberhaid
Gundelsheim
Weichendorf
Drosendorf
Memmelsdorf
Peulendorf
Schammelsdorf
Tiefenellern
Lohndorf
Litzendorf
Laibarös
Trunstadt
Viereth
Trosdorf
Bischberg
Hallstadt
Tütschengereuth
Priesendorf
Trabelsdorf
Walsdorf
Erlau
Mühlendorf
Stegaurach
Melkendorf
Geisfeld
Tiefenpölz
Zeegendorf
Heiligenstadt
Tiefenhöchstadt
Roßdorf/Forst
Amlingstadt
Strullendorf
Petzstadt
Hirschaid
Sassanfahrt
Röbersdorf
Herrnsdorf
Frensdorf
Seigendorf
Ketschendorf
Buttenheim
Altendorf
Seußling
Grasmannsdorf
Burgebrach
Steinsdorf
Zettmannsdorf
Schönbrunn
Mönchsambach
Oberkötst
Steppach
Pommersfelden
Schlüsselfeld
Burgwindheim
Ebrach
Großgressingen
Außenstellen im Landkreis Bamberg

Programmübersicht nach Außenstellen

Altendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Anne Götz
Am Deichselbach 11, 96146 Altendorf
09545 / 441373

Gesundheit und Fitness

120AL1	Qi Gong	75
122AL1	Waldbaden - Workshop	78
133AL1	Gymnastik für Senior*innen	93
150AL1	Tanz und Bewegung	103
170AL1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	80
170AL2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	80

Kultur und Gestalten

813AL1	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
813AL2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118

Amlingstadt

Ihr Kontakt vor Ort:
Karin Haas
Merowingerstr.10, 96129 Strullendorf
09543 / 41100
haas.karin@web.de

Gesundheit und Fitness

120AM1	Qi Gong	75

Baunach

Ihr Kontakt vor Ort:
Petra Schönlein
Augraben 3, 96148 Baunach
09544 / 2654

Gesundheit und Fitness

121BN2	Yoga Kurs 2	68
121BN3	Yoga Kurs 3	68
121BN4	Yoga	68
121BN5	Yoga Kurs 4	68
121BN6	Yoga Kurs 5	69
143BN1	Fitnessgymnastik	84
146BN1	Step-Aerobic	90
146BN2	Step-Aerobic	90
146BN3	Step-Aerobic	90
149BN3	Zumba	101
149BN4	Zumba	101
150BN2	Latin Dance Workout	102
152BN1	Wassergymnastik	100
152BN2	Wassergymnastik	100
154BN1	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	100
154BN11	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 1	100
154BN2	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	100
154BN21	Schwimmkurs für Kinder mit einem Erwachsenen Kurs 2	100
170BN1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	80
170BN2	Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	80
170BN3	Wirbelsäulengymnastik	80
170BN4	Wirbelsäulengymnastik	80

Bischberg

Ihr Kontakt vor Ort:
Carola Gerhardt
Birkenstr. 12, 96120 Bischberg
0951 / 7002465
vhs@fuenfgerhardts.de

Sprachen

711BI1	Improve your English Niveau B1	64

Gesundheit und Fitness

130BI1	Bauch, Beine, Po	89
133BI1	Gymnastik für Seniorinnen	94
143BI1	Fitnessgymnastik	84
170BI1	Wirbelsäulengymnastik	80
170BI2	Wirbelsäulengymnastik	80
171BI1	Organgymnastik Kurs 1	104
171BI2	Organgymnastik Kurs 2	104

Breitengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:
Joachim Trompeter
Lindenstraße 2f, 96149 Breitengüßbach
09544-9871292
joachim.trompeter@gmx.de

Gesundheit und Fitness

133BR1	Sturzprophylaxe	94
139BR1	Aikido für Kinder	98

139BR2	Aikido für Kinder	98
170BR2	Wirbelsäulengymnastik	80
923BR1	Römische Küche	107
923BR2	Genießen wie Gott in Frankreich	107
923BR3	Indische Küche	107
923BR4	Indische Küche	107

Burgebrach

Ihr Kontakt vor Ort:
Doris Neugebauer
Dr.-Albert-Zölch-Str. 23, 96138 Burgebrach
09546 / 5228
d-neugebauer@gmx.net

Sprachen

711BU1	Englisch	64
714BU1	Englisch für Kinder Alter: 3. + 4. Klasse	64
721BU2	Französisch	65
731BU1	Italienisch	66
741BU1	Spanisch	66

Gesundheit und Fitness

120BU1	Qi Gong Kurs 1	75
120BU2	Qi Gong Kurs 2	75
120BU3	Qi Gong Kurs 3	75
121BU1	Yoga Kurs 1	69
121BU2	Yoga Kurs 2; für Fortgeschrittene	69
121BU3	Yoga Mittelstufe	69
121BU4	Yoga und Ayurveda	68
133BU1	Gymnastik für Senior*innen Kurs 1	93
133BU2	Gymnastik für Senior*innen Kurs 2	93
133BU3	Gymnastik - 60 plus	104
135BU1	Skigymnastik	92
137BU1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2 - 4 Jahre	95
143BU1	Body-Workout	85
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

121BH1	Yoga Kurs 1 - ausgebucht -	68
121BH2	Yoga Kurs 2 - ausgebucht -	68
121BH3	Yoga	68
125BH1	Pilates	91
143BH1	Body-Workout	85
921BH1	Schokolade selbst gemacht	108

Dorgendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Karin Gütlein
Hohe Tanne 6, 96148 Baunach
09544 / 4641

Gesundheit und Fitness

143DO1	Muskelaufbau - Rückenfitness - Stretching	86
143DO2	Dance Fitness für Kinder	86
170DO1	Wirbelsäulengymnastik	80
170DO3	Wirbelsäulengymnastik	80

Kultur und Gestalten

855DO1	Tanzkurs für Fortgeschrittene	114
855DO3	Discofox für Fortgeschrittene	114
855DO4	Discofox für Anfänger*innen	114
855DO5	Tanzkurs für Anfänger*innen	114

Drosendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Ursula Jahn
Mühlweg 14 a, 96117 Memmelsdorf
09505 / 2386005
uja1960@googlemail.com

Gesundheit und Fitness

121DR1	Yoga	69
121DR2	Yoga Kurs 2	69
121DR3	Yoga für Kinder	72
121DR4	Yoga für Kinder	72
143DR1	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	86
170DR1	Wirbelsäulengymnastik	81

Programmübersicht nach Außenstellen

Kultur und Gestalten

863DR1	Blockflöte	112
863DR3	Blockflöte	112

Erlau

Ihr Kontakt vor Ort:
Inge Rackelmann
Langermoos 1, 96194 Walsdorf
09549/7161
w.rackelmann@gmx.de

Gesundheit und Fitness

170EU1	Wirbelsäulengymnastik	81

Frensdorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Karin Raabe
An der Röth 6a, 96158 Frensdorf
0171 / 7154652
frensdorfvhs@gmail.com

Sprachen

711FR1	Englisch sprechen	65

Gesundheit und Fitness

121FR1	Yoga	69
121FR2	Yoga	69
125FR1	Pilates und Faszientraining Kurs 1	92
125FR2	Pilates und Faszientraining Kurs 2	92
125FR3	Power-Pilates	92
137FR1	Babyturnen	96
137FR2	Babyturnen	96
137FR3	Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre	96
137FR4	Turnmäuse Alter: 3 - 4 Jahre	96
137FR5	Turnmäuse Alter: 3 - 5 Jahre	96
137FR6	Turnkids Alter: ab 5 Jahre	96
143FR1	Body-Workout	85
143FR2	Fit in den Tag	87
143FR3	Fitness mit Schwungringen	87
146FR1	Step-Aerobic	90
170FR1	Rückenfit - Mobility	83

Frensdorf-Bauernmuseum

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Kultur und Gestalten

813BM1	Zeichnen mit Buntstiften	118
813BM2	Kalligrafische Schmuckstücke für Weihnachten	119
813BM3	Zentangle®	119
880BM1	Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	122
880BM2	Wolle spinnen - altes Handwerk neu entdecken	122

Geisfeld

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121GE1X	Yoga	69
170GE1X	Wirbelsäulengymnastik	81

Gerach

Ihr Kontakt vor Ort:
Michaela Batz
Hauptstr. 22, 96161 Gerach
09544 / 1725
micha.batz@gmx.de

Gesundheit und Fitness

149GH1	Zumba	102

Geschäftsstelle

Ihr Kontakt vor Ort:
Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg
0951 / 85760
info@vhs-bamberg-land.de

Studienreisen

480GS10	Studienreise: Städte der Renaissance und des Barock in Bayern mit Adventskonzert in Augsburg	40
480GS11	Studienreise zur Sonderausstellung nach Hamburg: Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit.	41
480GS12	Studienreise: Kultur pur in Wiesbaden	42

480GS13	Studienreise: Kunst an der Côte d'Azur 2024	43
480GS14	Studienreise: Auf den Spuren großer Expressionisten. Kunst und Kultur zwischen München und dem Alpenrand	45
490GS10	Tagesfahrt nach München zur Sonderausstellung TURNER.Three Horizons im Lenbachhaus	46

Theater

318GS10	Der satanarchäolügenialkohöllische Wunschpunsch Michael Ende	10
318GS20	Marie-Antoinette oder „Kuchen für alle!“ Peter Jordan	10
318GS30	Maria Stuart Friedrich Schiller	11
318GS40	Calderón-Spiele 2024: "Das Spiel von Liebe und Zufall" Dienstag, 02. Juli 2024 - 20:30 Uhr - Alte Hofhaltung Bamberg	12

Gesellschaft und Leben

410GS01	„Stolpern über Steine“	35
410GS02	Jüdisches Leben in Zeckendorf	35
412GS01	UNSER KLIMA - Global denken, regional handeln	0
413GS01	Sütterlin, Kurrent & Co. - Schriftenlesen für Heimat- und Familienforscher	32

Gesundheit und Fitness

121GS1	Yoga im Kloster	73

Kultur und Gestalten

870GS1	Chorgesang	113

Grasmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Irmgard Kaiser
Hollergasse 10, 96138 Burgebrach
09546 / 8193
Kaiser-I@gmx.de

Gesundheit und Fitness

138GD1	Kick-Box-Aerobic Kurs 1	90
138GD2	Kick-Box-Aerobic Kurs 2	90
143GD1	Fitnessgymnastik Kurs 1	84
143GD2	Fitnessgymnastik Kurs 2	84
143GD3	Move your Body	87
143GD4	Fitness-Mix	87
143GD5	Faszien-Training	87
143GD6	Fitness mit Schwungringen	87
145GD1	Gewaltprävention/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	98

Gundelsheim

Ihr Kontakt vor Ort:
Ursel Baur
Blumenstr. 7, 96163 Gundelsheim
0951 / 4072890
ursel.baur@yahoo.de

Gesellschaft und Leben

250GU2	Hecken schmecken - heimische Wildfrüchte entdecken	32
450GU1	Seelische Widerstandskraft in fordernden Zeiten entwickeln	23
450GU3	Rauhnächte - Die Zeit zwischen den Jahren	33
452GU1	"Meine Stunde mit Leo" -Kino-	28
452GU2	"Mein Leben ohne mich" -Kino-	28
452GU3	"Charles Dickens: Der Mann, der Weihnachten erfand" -Kino-	28
452GU4	"Tschick" -Kino-	28
452GU5	"Oben" -Kino-	28
452GU6	"Mittagsstunde" -Kino-	28

Beruf und Karriere

621GU1	Keep cool: Schlagfertigkeit kompakt	56

Sprachen

731GU1	Italienisch	66

Gesundheit und Fitness

120GU1	Qi Gong und Meditation zur Stärkung des Immunsystems	76
121GU1	Yin-Yoga	73
121GU2	Yin-Yoga	73
137GU1	Eltern-Kind-Turnen	96
143GU1	Fitnessgymnastik	84
145GU1	Selbstverteidigung für Frauen	99

Programmübersicht nach Außenstellen

170GU1	Wirbelsäulengymnastik	81
170GU2	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	81
170GU3	Wirbelsäulengymnastik Venentraining und Rückenschule	81
950GU1	Workshop Blitz-Make-up	109
950GU2	Typgerechtes Tages-Make-up	109

Kultur und Gestalten

834GU1	Mit Peddigrohr flechten für Garten und Haus	122
855GU1	Line Dance für Fortgeschrittene	115
855GU2	Line Dance	115
855GU3	Line Dance	115
865GU1	Handpan Schnupperkurs	113
870GU1	Spielkreis für alte Musik (Erwachsene)	113

Hallstadt

Ihr Kontakt vor Ort:
Katrin Gunzelmann
Südring 12, 96103 Hallstadt
0951/1858900
vhshallstadt@web.de

Gesellschaft und Leben

200HA1	Brettspiel Speeddating	33
450HA1	Plastik? Nein danke!	26

Gesundheit und Fitness

121HA1	Hatha-Yoga	73
121HA2	Hatha-Yoga	73
121HA3	Yoga auf dem Stuhl	74
121HA4	Yoga für den Rücken	74
131HA1	Dance-Aerobic	91
134HA1	Spiel und Bewegung für Kinder	97
170HA1	Wirbelsäulengymnastik	81
170HA2	Wirbelsäulengymnastik	81
921HA1	Schokolade selbst gemacht	108

Kultur und Gestalten

813HA2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
813HA3	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
823HA1	Töpfern für Kinder	120
823HA2	Töpfern für Erwachsene	120
855HA1	Let´s dance - Show dance	115
865HA1	Handpan Schnupperkurs	113
881HA2	Nähkurs	121
881HA3	Nähkurs	121

Heiligenstadt

Ihr Kontakt vor Ort:
Dr. Peter Weinmann
Burggrub Haus 41, 91332 Heiligenstadt
09198 / 997494
peterfweinmann@protonmail.com

Gesundheit und Fitness

121HE1	Yoga	69
121HE2	Yoga	69
150HE1	Latin Dance Workout	102

Hirschaid

Ihr Kontakt vor Ort:
Frau Wolfschmidt
Sigismundstr. 25, 96114 Hirschaid
09543 / 417737

Gesundheit und Fitness

122HI1	Faszien-Entspannung	78
131HI1	Gymnastik für Frauen	93
133HI1	Gymnastik für Senior*innen	94
133HI2	Gymnastik für Senior*innen	94
143HI1	Body-Workout	85
143HI2	Body-Workout	85
150HI1	Tanz und Bewegung	103
170HI1	Wirbelsäulengymnastik	81

Hohengüßbach

Ihr Kontakt vor Ort:
Adam Martin
Schmiedsgasse 4, 96149 Breitengüßbach
09547 / 603440

Gesellschaft und Leben

450HO1	Die Elbe - Von Tschechien bis Magdeburg	15
450HO2	Usbekistan	15

450HO3	Die Inseln Sylt und Helgoland	14

Hohenhäusling

Ihr Kontakt vor Ort:
Irmgard Stadter
Hohenhäusling 19, 96187 Stadelhofen
09207/9383
irmgard.stadter0710@gmail.com

Gesellschaft und Leben

450HH1	So schön ist Deutschland	14

Gesundheit und Fitness

143HH1	Body-Workout	85
170HH1	Wirbelsäulengymnastik	81
921HH1	Schokolade selbst gemacht	108

Kemmern

Ihr Kontakt vor Ort:
Rosalie Eiermann
Frankenstr. 22, 96164 Kemmern
09544 / 839066 (bitte auch auf AB sprechen)
Rosalie.eiermann@arcor.de

Gesundheit und Fitness

121KE1	Yoga Kurs 1	69
121KE2	Yoga	69
121KE3	Yoga	70
121KE4	Yoga	70
125KE1	Pilates	91
133KE1	Fit von Kopf bis Zeh	95
133KE2	Fit von Kopf bis Zeh	95
143KE1	Fitnessgymnastik Fit in den Tag	84
170KE1	Wirbelsäulengymnastik	81

Kultur und Gestalten

813KE1	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	119
813KE2	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	119
813KE3	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	119
813KE4	Malen wie Bob Ross® - Ölmalerei	119
823KE1	Töpfern für Kinder	120
823KE2	Töpfern für Kinder	120

Ketschendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Irene Schubert
Ketschendorf 28, 96155 Buttenheim
09545 / 443016
vhs-ketschendorf@freenet.de

Gesundheit und Fitness

143KD1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	87

Königsfeld

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

145KF1X	Selbstverteidigung für Frauen	99

Lauter

Ihr Kontakt vor Ort:
Annette Böllner
Deusdorfer Mühle 2, 96169 Lauter
09544 / 6241
annette.boellner@gmx.de

Sprachen

711LT1	Englisch auffrischen	65

Gesundheit und Fitness

121LT1	Yoga	70
143LT1	Body-Styling	88
143LT2	Body-Workout	86
145LT1	Mehr Selbstvertrauen mit Kung Fu - Selbstverteidigung	99
150LT1	Dance Fitness für Kinder	102
150LT2	Dance Fitness für Kinder	86
170LT1	Wirbelsäulengymnastik	82
170LT2	Rückentraining - und mehr!	83
170LT3	Wirbelsäulengymnastik	82

Kultur und Gestalten

855LT1	Line Dance für Anfänger	115
855LT2	Line Dance für Anfänger	115
855LT3	Line Dance	115

Programmübersicht nach Außenstellen

Litzendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Marianne Knoblach
Melkendorfer Str. 8, 96123 Litzendorf
09505 /1446

Sprachen

711LD1	English Conversation	65

Gesundheit und Fitness

120LD1	Qi Gong	75
120LD2	Qi Gong	75
120LD3	Qi Gong	76
121LD1	Yoga	70
121LD2	Yoga	70
121LD3	Yoga	70
121LD4	Yoga auf dem Stuhl	74
124LD1	Feldenkrais	79
125LD2	Pilates	91
125LD3	Pilates	91
130LD1	Bauch, Beine, Po	89
130LD2	Bauch, Beine, Po	89
143LD1	Body-Workout	85
143LD2	Fitnesstraining für Männer	93
143LD3	Thai Bo	88
149LD1	Zumba	102
149LD2	Zumba	102
170LD1	Wirbelsäulengymnastik	82
170LD2	Wirbelsäulengymnastik	82
921LD1	Mediterrane Küche	108
921LD2	Schokolade selbst gemacht	108
923LD1	Indische Küche	107
923LD2	Indische Küche	107
925LD1	Best of Weihnachtsplätzchen - back zwei, bekomm 20!	105

Kultur und Gestalten

813LD1	Aquarellmalen	120
862LD1	Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Dienstag	112
862LD2	Gitarre, Akkordeon, Klavier, Keyboard Freitag	112
864LD1	Klavier - Einzelunterricht montags	112

Lohndorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Michaela Laufer
Kirchberg 10, 96123 Litzendorf
09505 / 6715
Michaela.Laufer@web.de

Gesundheit und Fitness

170LO1	Wirbelsäulengymnastik	82
170LO2	Wirbelsäulengymnastik	82

Melkendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Angela Götz
Wiesenweg 7, 96123 Litzendorf
09505 / 8826

Gesundheit und Fitness

121MK1	Hatha-Yoga	74
149MK1	Zumba	102
170MK1	Wirbelsäulengymnastik	82

Kultur und Gestalten

855MK1	Tanzkurs	114

Memmelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Margit Lang
Rebenstr. 12, 96117 Memmelsdorf
0951 / 42424
margitlang54@gmx.de

Sprachen

741ME1	Spanisch Niveau A1	66

Gesundheit und Fitness

120ME1	Qi Gong Kurs 1	76
120ME2	Qi Gong Kurs 2	76
121ME1	Yoga Kurs 1	70
121ME4	Feldenkrais bewegt	79
121ME5	Yogalates	74
121ME6	Yoga Kurs 1	70
121ME7	Yoga Kurs 2	70
121ME8	Hatha-Yoga	73
125ME1	Pilates Kurs 1: nur für Frauen	91
125ME2	Pilates Kurs 2: nur für Frauen	91
143ME1	Fitnessgymnastik	84
143ME2	Body-Workout	86
170ME1	Fit im Rücken	83

170ME2	Dehnen und Stretchen	83
170ME3	Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene	83
170ME4	Rückenmix für Anfänger und Fortgeschrittene	84
170ME6	Wirbelsäulengymnastik 60 plus	82

Kultur und Gestalten

863ME1	Blockflöte	112

Mönchsambach

Ihr Kontakt vor Ort:
Lydia Knauer
09549 / 8339

Gesundheit und Fitness

152MO1	Wassergymnastik	100
152MO2	Wassergymnastik	101
170MO1	Wirbelsäulengymnastik	82

Mühlendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Manuela Sauer
Doldenäcker 10, 96135 Stegaurach
0951 / 299111

Gesundheit und Fitness

121MU1	Yoga Kurs 1	70
121MU2	Yoga Kurs 2	70
130MU1	Bauch, Beine, Po	90

Kultur und Gestalten

855MU1	Tanzkurs	114

Oberköst

Ihr Kontakt vor Ort:
Angela Förth
Oberköst 45, 96138 Burgebrach
09546 / 8108
angela-foerth@t-online.de

Gesundheit und Fitness

143OK1	Fitnessgymnastik	84

Pettstadt

Ihr Kontakt vor Ort:
Michaela Kaiser
Bachgasse 3, 96175 Pettstadt
09502 / 9266715
michaelakaiser20@gmx.de

Sprachen

731PE1	Italienisch	66
741PE1	Spanisch	66
741PE2	Spanisch	66

Gesundheit und Fitness

121PE1	Yoga Vinyasa Flow	74
121PE3	Yoga	70
121PE6	Yoga	70
133PE1	Gesundes Bewegen für Senior*innen	94
134PE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 7 Jahre	97
134PE10	Bodenturnen für Kinder	98
134PE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 11 Jahre	97
134PE3	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	98
134PE4	Bewegungs- und Ballschule für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	98
134PE5	Ballett für Kinder	102
134PE7	Basketball - Intensivkurs in den Herbstferien Alter: 5 - 7	104
134PE9	SHINE Dance für Teens	103
137PE1	Eltern-Kind-Turnen Alter: 1,5 - 3 Jahre	96
137PE2	Eltern-Kind-Turnen Alter: 2,5 - 4,5 Jahre	96
143PE1	High Intensity Intervall Training (HIIT)	88
143PE2	Bewegung für die grauen Zellen	95
143PE4	Outdoor Fitness	88
146PE1	Step-Aerobic	90
852PE1	Let's dance! Tanz, Bewegung und Spaß für Kinder Alter: 10 - 14 Jahre	103
923PE1	Orientalische Küche	108

Kultur und Gestalten

813PE1	Acrylmalen für Kinder - "Mein eigenes Gemälde"	120

813PE2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
855PE1	Salsa-Tanzkurs	116
855PE2	Salsa-Tanzkurs	116
864PE1	Klavier - Anfänger*innen und Fortgeschrittene	112

Peulendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Oswald Goppert
Peulendorf 60, 96110 Scheßlitz
09542 / 70204
o.goppert@goppert-buero.de

Gesundheit und Fitness

170PD1	Wirbelsäulengymnastik	82

Kultur und Gestalten

855PD1	Internationale Tänze mit Schwerpunkt Griechenland	116

Priesendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Alexandra Panzer
Im Kulm 12, 96170 Priesendorf
09549 / 980925
alepan@web.de

Gesundheit und Fitness

143PR1	Body-Workout Kurs 1	86
143PR2	Body-Workout Kurs 2	86

Kultur und Gestalten

855PR1	Tanzkurs	114
855PR2	Tanzkurs	114

Rattelsdorf / Ebing

Ihr Kontakt vor Ort:
Maria Skalischus
09547 / 6961
Maria.Skalischus@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121RA1	Yoga Kurs 1	70
121RA2	Yoga Kurs 2	71
121RA3	Yoga Kurs 3	71
121RA4	Yoga	71
125RA1	Pilates	91
125RA2	Pilates	91
143RA2	Fit am Kinderwagen	88

Reckendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Siegfried Kieling-Gundelsheimer
Hauptstr. 36, 96182 Reckendorf
09544 / 2461
sg-kieling@gmx.de

Gesellschaft und Leben

450RE1	Kreative Wandgestaltung mit Lehm	32

Gesundheit und Fitness

122RE1	Autogenes Training	78
134RE1	Turnen für Kinder Alter: 4 - 5 Jahre	98
134RE2	Turnen für Kinder Alter: 6 - 8 Jahre	98
137RE1	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	96
137RE2	Turnzwerge Alter: 2 - 4 Jahre	97
170RE2	Wirbelsäulengymnastik	82
170RE3	Wirbelsäulengymnastik - Halbzeit plus	84

Röbersdorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Hilde Löhr
Rosenäcker 31, 96158 Frensdorf
09502 / 7440
hildeloehr1@t-online.de

Gesundheit und Fitness

133RO1	Gymnastik für Senior*innen	94
170RO1	Wirbelsäulengymnastik	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 & die 5 Elemente	76
120RH2	Qi Gong und Meditation	76

Sassanfahrt

Ihr Kontakt vor Ort:
Margareta Essel
Neugartenstr. 26, 96114 Hirschaid
09543 / 5802

Gesundheit und Fitness

120SA1	Qi Gong - ausgebucht -	76
120SA2	Qi Gong - ausgebucht -	76
143SA1	Fitnessgymnastik	85
149SA1	Zumba	102

Sassendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

170SO1	Wirbelsäulengymnastik	82

Scheßlitz

Ihr Kontakt vor Ort:
Annette Löhlein
Lindenallee 29a, 96110 Scheßlitz
09542 / 7720067
vhs.schesslitz.loehlein@web.de

Gesellschaft und Leben

200SZ1	Offener Spieleabend	33
450SZ1	Testament und Vorsorgevollmacht	25
450SZ2	Plastik? Nein danke!	26

Beruf und Karriere

672SZ1	Digitale Fotografie	55
672SZ2	Digitale Bildbearbeitung	55

Gesundheit und Fitness

120SZ1	Qi Gong - Pflege der Lebenskraft	76
120SZ2	Qigong als Weg in die Meditation	77
121SZ1	Yoga	71
121SZ2	Yoga	71
121SZ4	Vinyasa Yoga - Poweryoga	74
123SZ1	Fußmassage leicht gemacht	78
130SZ1	Bauch, Beine, Po	90
133SZ1	Sport 65 plus - Seniorengymnastik	95
143SZ1	Faszien-Fitness	88
143SZ2	Body-Workout	86
143SZ3	Fit ins Wochenende!	89
149SZ1	Zumba	102
149SZ3	Strong Nation	89
919SZ1	Weichkäse und Ricotta - einfach selbst gemacht	105
921SZ1	Alpenschmankerln	106
921SZ2	Winterliches Curry - vegetarisch und wärmend	106
921SZ3	Schokolade selbst gemacht	108
923SZ1	Indische Küche	107
923SZ2	Indische Küche	108
923SZ3	Asiatisch Grillen	108
925SZ1	Brot und Brötchen einfach selber backen	105
925SZ2	Lieblingskuchen VOLL locker, VOLL leicht und einfach VOLLwertig	105
950SZ1	Typgerechtes Tages-Make-up	109

Kultur und Gestalten

672SZ1	Digitale Fotografie	55
813SZ1	"Du bist ein/e Superheld*in!" Kunst, Musik und Meditation für Kinder	121
813SZ2	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
813SZ3	Mein eigenes Gemälde - Acrylmalen für Kinder und Erwachsene	118
822SZ1	Holzschnitzen für Jedermann	122
823SZ1	Freies Töpfern	120
855SZ1	HipHop-Tanz	116
855SZ2	HipHop-Tanz	116
855SZ3	Line Dance	115
860SZ1	Light my fire - Singen am Lagerfeuer	114
880SZ1	Warmes für den Winter - selbstgemacht	122

Grundbildung

680SZ1	Bruchrechnen - aber easy!	0

Schlüsselfeld

Ihr Kontakt vor Ort:
Heinrich Messingschlager
Eichendorffstr. 6, 96132 Schlüsselfeld
09552 / 7544
feuerzeichen1@t-online.de

Programmübersicht nach Außenstellen

Gesundheit und Fitness

121SF1	Yoga	71
128SF1	Tai Chi Chuan Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen	77
143SF1	Fitnessgymnastik	85
170SF1	Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	82

Schönbrunn

Ihr Kontakt vor Ort:
Monika Dietz
Amselweg 15, 96185 Schönbrunn
09546 / 5955850
moni.papsthard@web.de

Gesundheit und Fitness

121SN1	Yoga	71
134SN1	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 3 - 4 Jahre	97
134SN2	Spiel und Bewegung für Kinder Alter: 5 - 6 Jahre	97
137SN1	Spiel und Bewegung für Kinder und ein Elternteil	97
143SN1	Bewegung - Gymnastik - Fitness	88
145SN1	Kung Fu Alter: 7 - 10 Jahre	99

Kultur und Gestalten

855SN1	Hip Hop für Kinder Alter: 5 - 7 Jahre	116
855SN2	Hip Hop für Kinder Alter: 8 - 12 Jahre	116
855SN3	Kindertanz Alter: 6 - 8 Jahre	116

Seußling

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SS1	Yoga	71
130SS1	Bauch, Beine, Po	90

Stackendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

143TI1X	Dance-Workout	89

Stadelhofen

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Kultur und Gestalten

148SE1	Orientalischer Tanz	117

Staffelbach

Ihr Kontakt vor Ort:
Anmeldung über die Geschäftsstelle

Gesundheit und Fitness

121SC1X	Yoga	71
131SC1X	Gymnastik für Frauen	93

Stegaurach

Ihr Kontakt vor Ort:
Jana Harrison
0151 / 22301088
j.entspannung@touch-relax-bamberg.de

Gesellschaft und Leben

450ST1	Ätherische Öle - Vortrag	28

Gesundheit und Fitness

120ST1	Qi Gong	76
121ST2	Yoga	71
122ST1	Traum- und Fantasiereisen	79
128ST1	Tai Chi	77
128ST2	Ba Gua	78
128ST3	Jin Shin Jyutsu	79
145ST1	Kung Fu	99
145ST2	Kung Fu	99
145ST3	Kung Fu	99
149ST1	Zumba	102
170ST1	Wirbelsäulengymnastik	83
170ST2	Wirbelsäulengymnastik	83
921ST1	Kochkurs - gesund, vollwertig und alltagstauglich	106
950ST1	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	109
950ST2	Typgerechtes Schminken für Tag und Abend	109

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	94
133SH2	Gymnastik für Senior*innen	94
143SH1	Fitnessgymnastik	85

Strullendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Silke Held
Kellerberg 8, 96129 Strullendorf
09543 / 850460
silke-held@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121SD1	Yoga	71
128SD1	Tai Chi Chuan Übungsgruppe für Fortgeschrittene	77
128SD2	Tai Chi Chuan Anfänger*innen	77

Tiefenellern

Ihr Kontakt vor Ort:
Maria Göller
Lehmweg 5, 96123 Litzendorf
09505 / 6667
goeller.hum@t-online.de

Gesundheit und Fitness

121TF1	Hatha-Yoga	74
121TF2	Hatha-Yoga	74
143TF1	Body-Workout	86
143TF2	Body-Workout	86
146TF1	Step-Aerobic	90
149TF1	Zumba	100
921TF1	Pasta Hits	106

Trabelsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Rita Köbrich
Mathesleite 22, 96170 Lisberg
09549 / 7768

Gesundheit und Fitness

121TR1	Yoga	72
121TR2	Yoga	72
121TR3	Yoga	72

Trosdorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Hildegard Görtler
Krönersberg 8, 96120 Bischberg
09503 / 7448

Gesundheit und Fitness

131TS1	Gymnastik für Frauen	93

Trunstadt

Ihr Kontakt vor Ort:
Christine Käßmann
Ostendstr. 18, 96191 Viereth-Trunstadt
09503/1524

Gesellschaft und Leben

250TU1	Kräuterführung	32

Gesundheit und Fitness

121TU1	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	74
131TU1	Gymnastik für Frauen	93
133TU1	Gymnastik für Senior*innen	94
143TU2	Fitnessgymnastik	85
143TU3	Rückengerechtes Muskelaufbautraining	86

Kultur und Gestalten

148TU1	Orientalischer Tanz	117

Tütschengereuth

Ihr Kontakt vor Ort:
Theresia Salberg
Sandstr. 8, 96120 Bischberg
09549 / 7333

Gesundheit und Fitness

121TG1	Yoga	71
121TG2	Yoga	72
121TG3	Yoga	72
121TG4	Yoga	72
121TG5	Yoga für Männer	75
121TG6	Yoga für Männer	75

Programmübersicht nach Außenstellen

137TG1	Eltern-Kind-Turnen Kurs 1; Alter: 2 - 3,5 Jahre	96
137TG2	Eltern-Kind-Turnen Kurs 2; Alter: 2 - 3,5 Jahre	96
152TG1	Wassergymnastik	101
170TG1	Wirbelsäulengymnastik	83

Unterhaid

Ihr Kontakt vor Ort:
Birgit Pfohlmann
Ringstr. 4, 96173 Oberhaid
09503 / 5382

Gesundheit und Fitness

121UN1	Yoga	72
122UN1	Autogenes Training mit Meditation	79
122UN2	Autogenes Training mit Meditation	79

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	92
125WA2	Pilates	92
130WA1	Bauch, Beine, Po	90
133WA1	Gymnastik für Senior*innen	94
133WA2	Gymnastik für Senior*innen Stuhlgymnastik	94
150WA1	Dance Fit	103

Kultur und Gestalten

881WA1	Nähkurs für Kinder	121

Zapfendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Elena Rößler
Untere Str. 3, 96199 Zapfendorf
09547/2394023
elena.roessler.vhs@gmx.de

Gesellschaft und Leben

450ZA1	Räuchern mit Kräutern - Teil 1	33
450ZA2	Räuchern mit Kräutern - Teil 2	33
450ZA3	Vorbereitung auf die Rauhnächte	33

Sprachen

731ZA1	Italienisch Niveau A2	66

Gesundheit und Fitness

120ZA1	Taiji-Qigong 18	78
121ZA1	Yoga	72
121ZA2	Yoga für den Rücken	74
128ZA1	Tai Chi Chuan	77
921ZA1	Bowls und Wraps	106
921ZA2	Kochen mit Kürbis	106

Kultur und Gestalten

148ZA1	Tanze! und fühle dich gut	117
865ZA1	Handpan Schnupperkurs	113

Zeegendorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Alexandra Schardig
Waldstr. 9, 96129 Strullendorf
09505 / 5595

Gesundheit und Fitness

170ZE1	Wirbelsäulengymnastik	83

Zettmannsdorf

Ihr Kontakt vor Ort:
Ursula Thürstein
Schloßhöhe 2, 96185 Schönbrunn
09546 / 1662
erwin.thuerstein@gmx.de

Gesundheit und Fitness

131ZT1	Gymnastik für Frauen	93

vhs

JETZT ANMELDEN!

Design: Büro von Bakem

AGB

Allgemeine Geschäftsbedingungen
Stand: September 2023

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.

Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Bamberg-Land (info@vhs-bamberg-land.de / Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg / Fax: 0951/85 767) unter Angabe der Kursnummer, dem Titel und den persönlichen Daten des/der Teilnehmenden eingegangen sein muss. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

Teilnahmebestätigungen
Teilnahmebestätigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Urheberschutz
Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung
Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der Volkshochschule ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Sonstiges
Organisatorische Hinweise (Anlage 1) sind Bestandteil der AGB.
Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Ermäßigung
Eine Ermäßigung ist nur gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises möglich. Dieser ist mit der Anmeldung bei der örtlichen Außenstellenleitung oder in der Geschäftsstelle in Kopie abzugeben.

10 % Ermäßigung:
- Familienpass „Däumling“ – nur bestimmte Kurse und in dem im Pass angegebenen Umfang. Der Coupon ist mit der Anmeldung abzugeben. Wir fördern damit die gemeinsame Kursteilnahme eines Eltern-/Großelternteils mit einem Kind, z.B. bei Eltern-Kind-Gymnastik, Kinderschwimmen mit einem Elternteil, Musikgarten (Eltern-Kind-Singen und Musizieren).

25 % Ermäßigung:
- Schwerbehinderte
- Student*innen
- Personen, die Hilfen nach ALG I, ALG II oder Sozialhilfe beziehen
- Asylbewerber*innen
- Inhaber*innen der Jugendleiterkarte (Juleica)
- Inhaber*innen der Ehrenamtscard des Landkreises Bamberg

50 % Ermäßigung:
- aktive Kursleiter*innen
- Geschwisterkinder im gleichen Kurs

Material- und Zusatzentgelte (Miete, Bücher, etc.) werden nicht ermäßigt!

Bildungspaket „Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen“:
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben grundsätzlich einen Anspruch auf das Bildungspaket, wenn sie bzw. die Eltern Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten. Ein Anspruch besteht frühestens ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wird. Für die soziale und kulturelle Teilhabe stehen pro berechtigte Person max. 120,- € im Jahr zur Verfügung.

Einen entsprechenden Antrag erhalten Sie im Jobcenter, Landratsamt oder in Ihrer Gemeinde. Die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen, bitte stellen Sie gleichzeitig den Antrag. Der genehmigte Antrag muss vor Kursbeginn vorliegen!

Keine Ermäßigung:
Bei Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen sowie für Sonderkurse, Führungen, Exkursionen und Studienreisen und -fahrten ist eine Ermäßigung nicht möglich. Eintritte und Materialkosten sind nicht individuell erstattungsfähig, da sie Teil einer Gruppenkalkulation sind.

Datenschutz
Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. (Siehe Datenschutzerklärung)

Steuervergünstigungen
Aufwendungen für VHS-Kurse können als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn Teilnehmer durch den Kurs in ihrem Beruf weitergebildet werden. Ausgaben für Kurse, die der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf dienen, können als „Sonderausgaben“ anerkannt werden.

Widerrufsbelehrung
Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Fax, Brief oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Bamberg-Land, Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg, Fax: (0951) 85-767, E-Mail: info@vhs-bamberg-land.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

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.

Datenschutzerklärung

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

vhs

VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Anmeldung

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land

Kurstitel _____ **Gebühr** _____

Außenstelle _____ **Kurs-Nr.** _____

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Tel.[1] / Mobil[1] _____

E-Mail[1] _____

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.

Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25
96052 Bamberg
Tel. 0951/85 760
Fax 0951/85 767
info@vhs-bamberg-land.de
www.vhs-bamberg-land.de

Notizen

SEPA-Mandat

vhs
Volkshochschule
Bamberg - Land

Angaben zum/zur Kursteilnehmer*in (Zahlungspflichtige/r)

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Angaben zum/zur Kontoinhaber*in:

Name, Vorname[1] _____

Straße, Haus-Nr.[1] _____

PLZ, Ort[1] _____

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

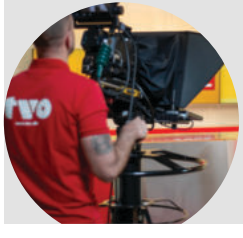
Volkshochschule Bamberg-Land
Ludwigstr. 25
96052 Bamberg
Tel. 0951/85 760
Fax 0951/85 767
info@vhs-bamberg-land.de
www.vhs-bamberg-land.de

Notizen

TVO auf Satellit

19.00 UHR
22.30 UHR

01.00 Uhr
04.30 Uhr
07.00 Uhr
10.30 Uhr
13.00 Uhr
16.30 Uhr



tvo

Wir sind Oberfranken!

Immer up to date - follow us:

www.tvo.de

tv_oberfranken

TVO

TVO - 24/7 auf allen Kanälen Überall empfangbar

TVO kann in Oberfranken überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - www.tvo.de

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: www.tvo.de

Nutzen Sie die TVO - App: kostenlos im App Store erhältlich!

www.vhs-bamberg-land.de