



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Programm

September 2026 –
Januar 2027

Ihre Volkshochschule





Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen - Bezuschussung von Präventionsangeboten nach § 20 SGB V

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Als Einrichtungen in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen eine Zuschussung zu ermöglichen, haben wir dennoch mehrere unserer Kurse zertifizieren lassen. **Diese Kurse erkennen Sie an diesem Zeichen:**

KK-Förderung
möglich!

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Bei zertifizierten Kursen müssen für eine Zuschussung mindestens 80% der Kursstunden besucht worden sein. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus. **Natürlich stehen unsere Gesundheitskurse allen Interessierten offen, egal, wo sie versichert sind!**

Die Volkshochschulen
im Landkreis Bayreuth e.V.



suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter, insbesondere für den Programmbereich Gesundheit (Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik und Rückenschule,...)

Wenden Sie sich gerne auch an uns, wenn Sie andere Veranstaltungsangebote machen können.

Verfügen Sie über fundiertes Fachwissen und die nötigen Qualifikationen? Sind Sie begeisterungsfähig? Wollen Sie selbstverantwortlich arbeiten? Sind Sie an neuen Entwicklungen in Ihrem Fach interessiert?

Übrigens: Als vhs-Kursleiter*in stehen Ihnen auch zahlreiche allgemeine und fachbezogene Weiterbildungsmöglichkeiten offen.

Über die näheren Einzelheiten informieren wir Sie gerne unter **Tel. 0921 / 728-351 oder -352**. Sie können auch direkt in unserer Geschäftsstelle (Achtung neu: Am Briefzentrum 1, 95448 Bayreuth) vorbeischauen. Wir helfen Ihnen weiter.



Geschäftsstelle:

Am Briefzentrum 1

(Postanschrift:

Markgrafenallee 5)

95448 Bayreuth

Tel.: 0921/728-351

Fax: 0921/728-88-351

E-Mail: vhs-bayreuth-land@

lra-bt.bayern.de

Internet: www.vhs-bayreuth-land.de

(neue Internetseite!)

Geschäftszeiten:

Mo.-Di.: 7.30 - 14.00 Uhr

Mi.: 7.30 - 12.00 Uhr

Do.: 7.30 - 17.00 Uhr

Fr.: 7.30 - 13.00 Uhr

und nach

Vereinbarung

Vorsitzende:

Florian Wiedemann, Landrat

Karl Pensky

Andrea Giesbert

Geschäftsführer:

Uwe Semmelmann (v.i.S.d.P.)

Verwaltungsangestellte:

Sevgi Sargin

Titelseite:

Werbeagentur Safaian

vhs	Seite		Seite
Ahorntal	9	Hollfeld	45
Aufseß	10	Hummeltal	54
Bad Berneck	12	Kirchenpingarten	
Betzenstein	14	Mehlmeisel	57
Bindlach	17	Mistelbach	58
Bischofsgrün	21	Mistelgau	59
Busbach	22	Neunk.-Stockau	94
Creußen	23	O. Warmensteinach	60
Döhlau	91	Pegnitz	61
Eckersdorf	26	Plech	79
Emtmannsberg	92	Pottenstein	77
Fichtelberg	33	Prebitz	79
Gefrees	34	Schnabelwaid	80
Gesees	36	Seybothenreuth	96
Glashütten	37	Speichersdorf	82
Goldkronach	39	Waischenfeld	84
Haag	43	Warmensteinach	
Heinersreuth	44	Weidenberg	86

Inhaltsverzeichnis nach Programmbereichen	4
Sonder-Programm	49
AGB	99
Datenschutz	100
Leitbild	101

MINTphilmal

Mathematik
Informatik
Naturwissenschaften
Technik

philosophieren
malen

Förderinitiative für Mathematik,
Informatik, Naturwissenschaft, Technik,
Philosophie und Kunst e.V.

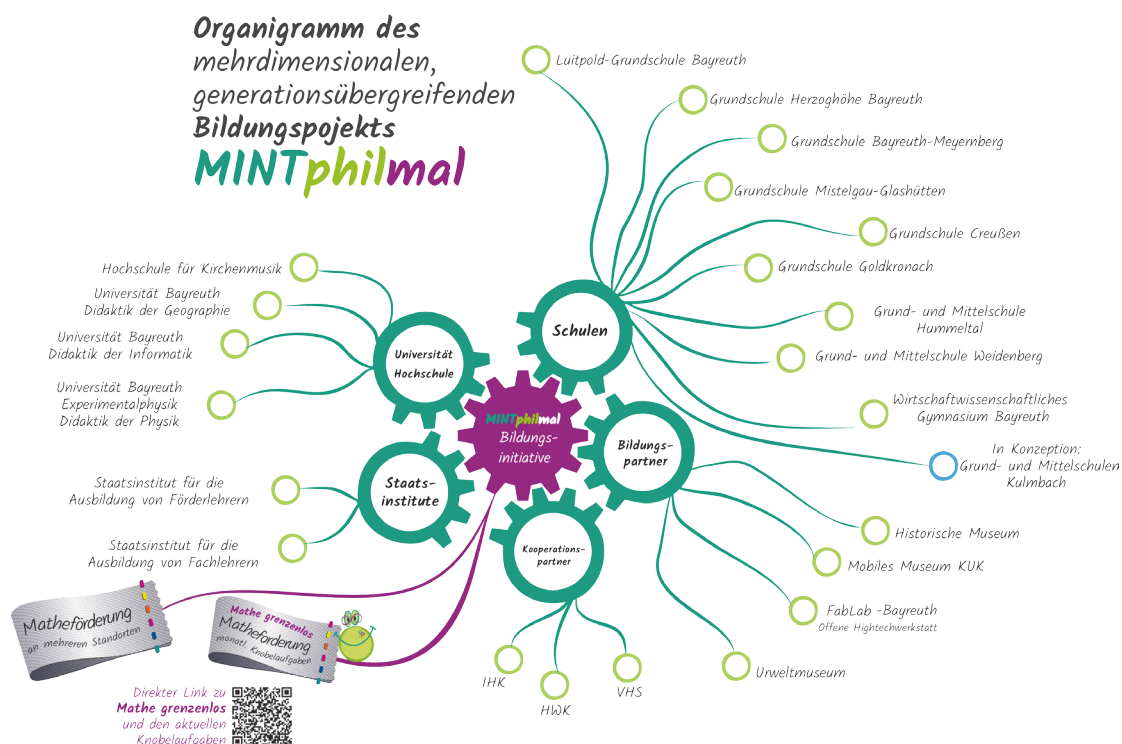


MINTphilmal ist ein **mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt**, das sich vom Landkreis und von der Stadt Bayreuth ausgehend an ganz Bayern richtet. Diese Initiative verfolgt das Ziel, die **fachliche Kompetenz** und die **Persönlichkeitskompetenz** der Teilnehmer mit entsprechenden Angeboten durch die **Verbindung der Bereiche MINT, Kunst und Philosophieren** zu stärken. Dies geschieht durch Vernetzung bestehender Angebote mit neuen Initiativen und durch authentische Begegnung mit den Wissenschaften.

Zielgruppen sind Kinder, Schüler, Auszubildende, Erwachsene, besonders Senioren, Familien in heterogenen Gruppen sowie pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte. MINTphilmal will Menschen unterstützen und fit für ihr Leben heute und in der Zukunft machen, indem es die Stärkung der **Gesamtpersönlichkeit** in den Fokus nimmt. Die Komponente Philosophieren berücksichtigt entscheidende Werte der **Demokratieerziehung**.

Der **generationenübergreifende Aspekt** fördert das so bedeutsame Miteinander der verschiedenen Altersgruppen.

Ein zentraler Bereich ist unsere **Mathematikförderung und -forderung**, nun auch digital. MINTphilmal versucht alle Menschen unabhängig ihrer sozialen Herkunft und ihrer finanziellen Möglichkeiten zu erreichen. **Die Angebote unserer Bildungsinitiative sind für alle Teilnehmer kostenfrei.**



Auf unserer **Homepage** finden sich Informationen, **unsere Angebote** sowie jeden Monat **drei spannende Aufgaben**. „Unendlich“ lädt alle ein zum Mitknobeln. **Ab September** jeden Jahres veröffentlichen wir den **Anmeldezeitraum zu unserem Mathewettbewerb „Matheglück“** auf der Homepage.

www.mintphilmal.de



Hallo,
ich bin UNENDLICH
von
MINTphilmal

Förderverein **MINTphilmal e.V.**
Ansprechpartnerin:
Marina Lindner, 1. Vorsitzende
Kontakt: Email: marina.lindner@mintphilmal.de



Die Volkshochschullandschaft ist vielfältig und bunt. In Bayern gibt es rund 160 Einrichtungen mit über 1.100 Außenstellen. Neben den großstädtischen Volkshochschulen existieren Zusammenschlüsse aus verschieden verfassten, regionalen Volkshochschulen und natürlich auch mittlere und kleinere Einheiten, die selbständig agieren. Viele Volkshochschulen sind in kommunaler Hand, ein weiterer Teil arbeitet als eingetragener Verein oder als GmbH.

Im Landkreis Bayreuth haben wir uns bereits in den 70er Jahren für eine eigene Struktur entschieden. Das Besondere an unserer Verbindung von über 30 Einrichtungen ist ein Nebeneinander von Vereinsvolkshochschulen und kommunalen Stellen unter einem Dach. Alle Volkshochschulen des Landkreises sind hinsichtlich ihrer Programmplanung und der Kassenhoheit eigenständig geblieben. Die Kreisgeschäftsstelle koordiniert die Arbeit mit zwei festangestellten Kräften. Die Bildungsarbeit in den einzelnen Orten erfolgt – und das hebt uns aus der Masse der Volkshochschulen hervor – überwiegend auf ehrenamtlicher Basis! An dieser Stelle möchte ich allen Außenstellenleitungen und ihren Teams ganz herzlich für ihren außerordentlichen Einsatz danken. In den Medien verfolgen wir heute täglich, wie schwer ehrenamtliche Strukturen aufrecht zu erhalten sind. Umso größer ist die Leistung, Semester für Semester ein attraktives und zeitgemäßes Bildungsprogramm in mehr als 30 Orten zu schaffen - und zu verwalten!

Die Digitalisierung unserer Gesellschaft schreitet voran. Seit Jahren arbeiten wir an einer Vernetzung unserer Kreisvolkshochschulen auf digitaler Basis. Im Herbstsemester ist es nun so weit. Unsere neue, gemeinsame Internetseite geht an den Start. Diese bietet den Zugriff auf die Programme aller örtlichen Volkshochschulen. Angeschlossen sind auch die Volkshochschulen Bindlach und Pegnitz, die bereits über eigene Internetseiten verfügen.

Auf der Seite „vhs-bayreuth-land.de“ suchen Sie zukünftig gezielt nach Themen, Orten und Terminen Ihrer Wunschveranstaltung. Teilweise steht dort bereits ein Warenkorbsystem für die Buchung von Kursen zur Verfügung. Alternativ finden Sie die Kontaktdaten zur Anmeldung, wie auch hier im Heft.

Sie sehen, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, wir arbeiten aktiv daran, dass Sie jetzt noch besser und einfacher bei uns finden, was Sie zur Gestaltung Ihres weiteren Bildungswegs benötigen. Ich wünsche Ihnen dazu alles Gute!

A handwritten signature in black ink that reads 'Florian Wiedemann'. The script is fluid and cursive.

Florian Wiedemann
Kreisvorsitzender
Landrat des Landkreises Bayreuth

Inhaltsverzeichnis

nach Programmbereichen

Die Veranstaltungen der Geschäftsstelle im LRA finden Sie auf den gelben Sonderseiten.



Gesellschaft

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Mensch und Welt

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	Hollfeld
Erinnerungen die bleiben - ein kreativer Workshop zum Erinnern an Verstorbene	Eckersdorf
Gefühle dürfen mitspielen - Familiennachmittag für Eltern und Kinder zu	
Trauer, Spiel und Gefühlen	Eckersdorf
Hutzaomd	Weidenberg
Impuls-Abend: Entspannt ins neue Kita-Jahr	Hollfeld
Impuls-Abend: Zuhause als sicherer Hafen	Hollfeld
Jahreseröffnung 2027	Creußen
Komm und spiel mit!	Betzenstein
Rockastubn	Busbach, Schnabelwaid
Schafkopf lernen (für Anfänger)	Heinersreuth, Waischenfeld
Schach ist ein Spiel für alle	Emtmannsberg
Seniorenachmittage	Seybothenreuth
Steuererklärung leicht gemacht	Waischenfeld

Vorträge:

<i>Albanien - zurück in Europa</i>	Creußen
<i>Buchlesung „Die fatale Verkürzung der Welt. Plädoyer für eine gesunde Medizin und Gesellschaft“</i>	Hollfeld
<i>Das Rathaus im Mittelalter</i>	Creußen
<i>Ein fotografischer Naturspaziergang durch die fränkische Schweiz mit Filmvorführung</i>	
<i>„Das Bärchen-Wintermärchen“.</i>	Aufseß, Creußen
<i>Eine Reise nach Japan</i>	Emtmannsberg
<i>Einfach mal Grimm hören</i>	Bindlach
<i>Erste Hilfe für den Hund</i>	Pegnitz
<i>Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft</i>	
<i>Deutsche Einheit im Gespräch</i>	Pegnitz
<i>Kurzfilmabend: Die großen Sehenswürdigkeiten Italiens</i>	Betzenstein
<i>Künstliche Intelligenz im Alltag - praktisch, verständlich, sofort nutzbar</i>	Bindlach
<i>Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung...</i>	Betzenstein, Busbach, Pegnitz
<i>Reisebericht: Mit dem Rad durch Marokko</i>	Betzenstein
<i>Reisevortrag: „Abenteuer Marokko - unterwegs mit dem Wohnmobil“</i>	Bindlach

<i>Straftaten zum Nachteil von Senioren.</i>	
<i>Schockanruf und Verhalten an der Haustür</i>	Creußen
<i>Vom Waschbrett zur Waschmaschine: wie der Strom nach Oberfranken kam</i>	Creußen
<i>Taiwan - Mix aus Tradition und Hightech</i>	Heinersreuth
<i>Wasser - das Lebensmittel Nr. 1</i>	Schnabelwaid
<i>Weidenberger Geschichtswerkstatt</i>	Weidenberg
<i>Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner</i>	
<i>„Brauchtum und Sagen aus der Region“</i>	Weidenberg
<i>Wiedereinweihungsfeier der Busbacher Kirche</i>	Busbach

Natur und Technik

Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin	Goldkronach
--	-------------

Vorträge:

<i>Ein Erfahrungsbericht zur persönlichen Energiewende</i>	Pegnitz
<i>Infoabend: Klimafreundliche Heizungen</i>	Bad Berneck, Waischenfeld
<i>Solarenergie vom eigenen Dach</i>	Hollfeld, Mistelgau

Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

Besichtigung der Katholischen Kirche Hl. Kreuz Bayreuth	Heinersreuth
Besuch der Sternwarte in Bayreuth	Busbach
Exkursion vom Rudolfstein zur Eger-Quelle	Bindlach
Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt	Busbach
Halbtagesexkursion: Auf dem Weg unseres einstigen Heimatfreundes Kurat Adalbert Hollfelder	Aufseß
Halbtagesexkursion: Tag des offenen Denkmals - Vergangenes Jüdisches Leben „Heilquelle“ und das ehem. Kloster St. Jobst am Oschenberg sowie Verborgenes im Berg	Bindlach
„Herbstfreuden“ - Wildkräuter- und Genußworkshop	Hollfeld
Meisterkonzert Haus Marteau: Klavierduo Stenzl: Volker und Hans-Peter Stenzl	Pegnitz
Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs	Weidenberg
Pilzlehrwanderung im Veldensteiner Forst	Betzenstein



Beruf

Kompetenzen

Ausbildung zum Brandschutzhelfer	Pegnitz
Crash-Kurs - Bewerbungstraining für Jugendliche	Weidenberg
Familienfreundlicher Traumjob: Praktischer Coaching Leitfaden für Mama und auch Papa	Pegnitz
Künstliche Intelligenz: Was steckt wirklich dahinter?	Speichersdorf

EDV / PC / Kommunikation

Einstieg in die Nutzungsmöglichkeiten von KI - kompakt & praxisnah	Pegnitz
MS Excel	Pegnitz
MS-Word	Pegnitz
One Note	Pegnitz
Windows kompakt	Pegnitz

EDV für Senioren

Android-Grundlagen / Einsteiger

Digitale Fitness im Alter
Microsoft Office – Auffrischungen
Smartphone

Creußen,
Holfeld
Eckersdorf
Eckersdorf
Gefrees, Mehlmeisel

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen. Nähere Informationen finden Sie auf der inneren, vorderen Umschlagseite.

Für alle Kurse des Programmbereichs „Gesundheit“ gilt: Sollten Sie nicht sicher sein, ob die Veranstaltung hinsichtlich Ihrer gesundheitlichen Verfassung für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Hausarzt und der Kursleitung!



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Deutsch	Pegnitz
Chinesisch	Speichersdorf
Englisch	Bindlach, Eckersdorf, Etmannsb., Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg
Französisch	Eckersdorf, Etmannsb., Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg
Gebärdensprache	Weidenberg
Italienisch	Eckersdorf, Etmannsb., Holfeld, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg
Spanisch	Eckersdorf, Goldkronach, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz

Entspannung und Körpererfahrung

Achtsamkeit, Konzentration, Meditation Goldkronach
Auszeit vom Alltag Eckersdorf
Autogenes Training Eckersdorf, Glashütten,
Seybothenreuth

Autogenes Training und
progressive Muskelentspannung Pegnitz
Entspannung mit Klangschalen Seybothenreuth
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung Pegnitz
Klang-Erlebnis Mehlmeisel

Klangreise - Entspannung für
Klang-Schalen-Erlebnis Schnabelwaid
Körper, Geist und Seele Goldkronach
Komm zur Ruhe und
blicke auf das Jahr zurück... Schnabelwaid
Liebscher & Bracht Übungen Eckersdorf

Meditation - und Entspannung:
„Lass den Tagesstress los“ Seybothenreuth
Progressive Muskelentspannung Eckersdorf, Pottenstein

QiGong Seybothenreuth
Bindlach, Eckersdorf,
Glashütten, Hummeltal,
Pottenstein, Prebitz,
Speichersdorf

QiGong und TaiChi Pegnitz
Resilienz -
Workshop nach dem Bambus Prinzip Pegnitz
Sanfte Dehnung und Entspannung Gefrees

Selbstfürsorge mit Shiatsu -
Berührung die bewegt Eckersdorf

Sei ganz bei Dir - in der besonderen
Atmosphäre am See Goldkronach
Tai Chi Bindlach, Hummeltal
Tai Ji Quan Speichersdorf
Waldbaden Goldkronach,
Seybothenreuth

Yoga (Hatha) Aufseß, Bad Berneck, Betzenstein,
Bindlach, Bischofsgrün, Busbach,
Creußen, Döhlau, Eckersdorf,
Gefrees, Gesees, Glashütten,
Goldkronach, Holfeld, Mehlmeisel,
Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz,
Pottenstein, Schnabelwaid,
Seybothenreuth, Speichersdorf,
Waischenfeld, Weidenberg
Hummeltal

Zeit für mich

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Aerobic Low Mistelgau
Aktiv gegen Arthrose Mehlmeisel
Aktiv älter werden -
funktionelles Training 60+ Neunkirchen
Aqua-Fitness Eckersdorf, Pegnitz
Aqua Nordic Walking Holfeld
Atemreisen Pottenstein
Atemspaziergänge Weidenberg



Gesundheit

„vhs macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Inhaltsverzeichnis

nach Programmbereichen

Ausgleichsgymnastik für Frauen	Betzenstein	Selbstverteidigung für Frauen	Goldkronach
Babymassage	Bischofsgrün	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	Bad Berneck
Bauch, Beine, Po	Weidenberg	Selbstverteidigung für Männer und Frauen	Creußen
Bewegung im Sitzen	Hummeltal		Schnabelwaid
Body-Fit	Gesees	Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre	Pegnitz, Schnabelwaid
Body-Mix	Schnabelwaid	Selbstverteidigung für Kinder / Jugendliche ab 8 Jahre	Schnabelwaid
Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining	Eckersdorf, Mistelbach		Schnabelwaid
	Pottenstein	Seniorengymnastik	Mehlmeisel, Schnabelwaid
BodyWorkout - Frauenpower	Hollfeld	Skigymnastik	Waischenfeld
Body Workout - Ganzkörpertraining	Pegnitz	Slimnastik/-Fitness	Eckersdorf
Bodyworkout	Pegnitz	Sport, Spiel und Gymnastik für Herren	Pegnitz
Box dich fit - Fitness trifft Boxtraining	Eckersdorf	Starke Körpermitte	Betzenstein
Core-Training und Stretch	Weidenberg	Starker Rücken	Neunkirchen
Die 4 Säulen der Schmerztherapie	Mehlmeisel	Step Aerobic mit Bodystyling	Mehlmeisel
Fatburn-Aerobic	Pegnitz	Step Aerobic / Stretching Mix	Mistelgau
Fit auf der Piste - Fit im Winter	Creußen, Prebitz	Step and Fun	Pegnitz
Fit for Fun	Bindlach, Neunkirchen, Speichersdorf	Step-Bauch, Beine, Po - Pilates	Pegnitz
Fit im Alter/in jedem Alter	Pegnitz	Sturzprävention Alltagsbewältigung	Pegnitz
	Pottenstein	Volleyball für Jung und Alt - offene Volleyballabende	Waischenfeld
Fit und entspannt durch Schwinghanteln	Bad Berneck, Betzenstein	Wassergymnastik	Eckersdorf
Fit über 60	Goldkronach	Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch die Liebscher & Bracht Übungen®	Mistelbach
Fitnessgymnastik	Hummeltal	Wohlfühlgymnastik 70+	Seybothenreuth
Fitnessstraining	Eckersdorf	Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+	Weidenberg
Flexibar -	Speichersdorf	Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule	Ahorntal, Bindlach, Busbach, Eckersdorf, Gesees, Glashütten, Haag, Heinersreuth, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmeisel, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Waischenfeld
Effektives Training für Körper und Geist	Bad Berneck		
Funktionelles Training	Bischofsgrün	Zumba® (Fitness, Stepp)	Aufseß, Bad Berneck, Bindlach, Gesees, Mehlmeisel, Mistelgau, Seybothenreuth, Weidenberg
Ganzheitliche Gymnastik	Waischenfeld		
Ganzkörperworkout	Eckersdorf, Emtmannsberg		
Geburtsvorbereitung	Bindlach		
Gemeinsam bewegen am Morgen	Busbach		
Gesund und Fit	Glashütten		
Gymnastik für Frauen	Emtmannsberg		
Gymnastik (Frauen und Männer)	Eckersdorf		
Gymnastik für Senioren	Hollfeld		
Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf	Hummeltal		
Hula-Hoop	Bindlach, Eckersdorf, Glashütten		
	Emtmannsberg		
Hüfte und Knie	Eckersdorf		
In Balance	Hollfeld		
Indoor Cycling	Hummeltal		
Karate zum Kennenlernen	Bindlach		
Kickboxing Light	Eckersdorf		
Line-Dance	Fichtelberg		
Männerturnen... auch für Frauen	Neunkirchen		
Mix	Hummeltal		
Move & Relax	Eckersdorf		
Osteoporose-Training	Mistelgau		
Outdoor Frühsport	Pegnitz		
Personal Training in der kleinen Gruppe	Bindlach, Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal, Mistelgau, Pegnitz		
Pilates (BodyBalance)	Hollfeld		
	Mistelgau		
Pilates & Rückenschule	Pegnitz		
Piloxing® Barre	Pegnitz		
Pound - Rockout. Workout®	Creußen		
Power Morning Mix	Ahorntal		
Powerworkout / light	Bad Berneck		
Präpartales Training für Schwangere	Mistelgau		
Reaktiv Walking	Bischofsgrün		
RockTheBilly	Gefrees		
Rückbildungsgymnastik	Pegnitz		
Rückenfit	Eckersdorf		
Rücken- und Bodyfit	Seybothenreuth		
Rückenfitness	Bad Berneck		
Rückenkraft			
Schneeschuhwanderung			

Ernährung

Die Kursleiter*innen der Koch- und Ernährungskurse achten grundsätzlich auf eine gesundheitsfördernde Rezept- u. Zutatenauswahl. Essen soll gesund erhalten!

„After Work“-Kochkurs	Eckersdorf
Asia-Bowls	Pegnitz
Bier Europareise	Pegnitz
Brotbackkurs	Pegnitz, Weidenberg
Dolce Vita in Franken - Italienischer Kochabend	Pegnitz
Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern nach Hildegard von Bingen	Speichersdorf
Essbarer Weihnachtsbaum	Eckersdorf
Fluffige Bunte Pfannkuchen	Pegnitz
Griechische Küche	Gesees
Herbstliches Wildkräutermenü	Eckersdorf
Italienische Nacht	Seybothenreuth
	Speichersdorf
Japan trifft Südkorea kulinarisch	Pegnitz
Japanische Küche - Sushi	Gesees
Käse selber machen	Goldkronach
Kochen wie die Profis im Katastrophenschutz - Feldküche erleben und genießen	Hollfeld
Kochen unter Freunden 2.0 - einfache Gerichte mit Pfiff für Männer	Pegnitz

Kochabende für Männer
Likörprobe
Original chinesische Küche
Rosskastanie und Edelkastanie:
Kennenlernen & nutzen
Rum Tasting
Whisky Tasting

Goldkronach
Goldkronach
Speichersdorf

Eckersdorf
Glashütten, Pegnitz
Betzenstein, Glashütten,
Pegnitz

Wilde Weihnachtsbäckerei -
Süßes & Herzhaftes mit Wildkräutern
Wildkräuterpralinen: Schokolade trifft
feine Wildkräuteraromen
Wintercocktails heiß und kalt
Wir kochen den Herbst
Wohin mit den vielen Quitten?

Eckersdorf

Eckersdorf
Weidenberg
Seybothenreuth
Goldkronach

Pflege / 1. Hilfe / Kosmetik

Erste-Hilfe ist keine Privatsache!...
Mit Defibrillator Leben retten

Hollfeld
Seybothenreuth

Erkrankungen / Heilmethoden

Vorträge:

*Ausgeheilte Infekte und ein
gut funktionierendes Immunsystem*
*Demenz: herausfordernd,
aber nicht hoffnungslos*
*Ein Abend mit Einblicken in die
Tagespflege und Demenz-Beratung*
für pflegende Angehörige
Ganzheitliche Medizin - was ist das?

Bindlach
Goldkronach

*Gedankenkarussell & innere Unruhe -
Was uns antreibt und was uns auslaugt*

Heinersreuth
Pottenstein,
Speichersdorf

*Gehirn in Bestform - Konzentration
stärken, Gedächtnis verbessern*
*Gelassenheit erlangen -
trotz täglicher Wechselstürme.*
Raus aus der Diätfalle
Sommer ade -

Bad Berneck,
Bindlach

gesund und fit in den Herbst
Was wirklich hilft - Mentale Gesundheit...
Zeitgemäße chinesische Medizin

Pegnitz

Bad Berneck
Pegnitz

Heinersreuth
Bad Berneck
Hollfeld



Kultur

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kunst / Kunsthandwerk

Adventskalender basteln
Adventskranz selbst binden
Aquarell-Malkurse

Weidenberg
Waischenfeld
Eckersdorf, Goldkronach,
Pegnitz, Waischenfeld,
Weidenberg

Buchbinden
Filzen
Glaskunst für Alle
Herbstkranz aus Naturmaterialien
Hortensien, Heide & Co. -
Dekoration für den Herbst
Keramikkurs
Klöppeln
Kreatives - Filzen
Kreatives im Advent
Kreative Zeit
Nähkurs
Nimm Dir MAL-Zeit...
Notizbuch statt Chaos -
Alltag strukturieren ohne Perfektion
Premium-Kerzen-Kurse
Rauhnachts-Kerzen-Kurs
Stricken
Strick Workshop
Töpferkurse

Goldkronach, Hollfeld
Goldkronach, Weidenberg
Waischenfeld
Betzenstein

Speichersdorf
Bindlach, Waischenfeld
Weidenberg
Schnabelwaid
Speichersdorf
Schnabelwaid
Pottenstein
Eckersdorf

Pegnitz
Weidenberg
Weidenberg
Bindlach
Pegnitz
Betzenstein, Bindlach,
Creußen, Hollfeld,
Pegnitz, Seybothenreuth

Von der Wolle zum Faden -
Spinnen am Spinnrad

Pegnitz

Inhaltsverzeichnis

nach Programmbereichen

Weihnachtliche Karten gestalten -
Kalligrafie, Schrift & Design
Weihnachtsbasteln
Wir basteln einen Fichtelwichtel
Wir binden Adventskränze
Zaubermappe herstellen:
Einfache Buchbindetechnik
Zeichenkurs

Goldkronach
Haag
Mehlmeisel
Emtmannsberg



Grundbildung

Literatur

Korallenkinder -
Autorenlesung mit Georg Steinweh
Lesung aus Hildegard Knefs Buch
„Der geschenkte Gaul“
Literaturkreise

Betzenstein
Creußen
Aufseß,
Emtmannsberg

Musik (Erwachsene u. Kinder)

Cello
Elementarunterricht Orff
Flöte (Block/Quer/Sopran/Alt)

Neunkirchen
Pegnitz
Ahorntal, Eckersdorf,
Mistelbach, Pegnitz,
Schnabelwaid

Gesang / Stimmbildung
Gitarre (E-/ Bass-/Konzert-)

Hummeltal
Creußen, Eckersdorf,
Goldkronach, Haag,
Heinersreuth, Hummeltal,
Neunkirchen, Pegnitz,
Schnabelwaid

Klavier / Keyboard

Creußen, Eckersdorf,
Emtmannsberg, Mistelbach,
Neunkirchen, Pegnitz,
Schnabelwaid

Klarinette
Musik für Erwachsene
Musikgarten
Musikalische Früherziehung

Eckersdorf, Pegnitz
Mistelbach
Weidenberg
Mistelbach, Neunkirchen,
Pegnitz, Schnabelwaid

Orgel
Saxofon/-spielkreis

Mistelbach
Eckersdorf, Hummeltal,
Pegnitz

Schlagzeug/Drum-Set

Creußen, Hummeltal,
Pegnitz
Pegnitz
Pegnitz
Hummeltal

Tanz

ErlebniSTanz /
„Tanz mit, bleib fit!“

Aufseß, Creußen,
Emtmannsberg, Neunkirchen,
Pegnitz, Speichersdorf,
Seybothenreuth, Weidenberg

Line-Dance
Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Schnabelwaid
Hummeltal,
Pegnitz

Tanzkurse

Betzenstein, Glashütten,
Hollfeld, Pegnitz

Theater / Konzerte / Ausstellungen / Märkte

Aquarell-Ausstellung im Rathaus
Konzertfahrt (Bus) zu den Bamberger
Symphonikern nach Bamberg
Weihnachtskonzert der Musikschüler

Goldkronach
Creußen
Creußen

Die „Junge vhs“

Bewegung / Tanz mit Musik
Der Nikolaus kommt
Christbaumschmuck aus Holz mit Foto
Eigene Spiele und Apps entwickeln mit
Python - Programmieren
Exkursion zu einem geheimnisvollen Ort
Felsenburgen, Ritter und Höhlenschlund -
Eine Nachtwanderung für kleine
und große Gruselgeister
Gebärdenkurs - Crash-Kurs /
DGS Deutsche Gebärdensprache
Geschichten am Lagerfeuer
Hallo Herbst – Hallo Igel!
Haarspangenhalter Pferd oder Einhorn
aus Holz zum aufhängen
Kinderturnen (ohne Eltern)

Gesees
Eckersdorf
Goldkronach

Pegnitz
Aufseß

Aufseß

Weidenberg
Eckersdorf
Goldkronach

Goldkronach
Speichersdorf,
Waischenfeld
Seybothenreuth
Weidenberg
Schnabelwaid
Speichersdorf,
Seybothenreuth

Pegnitz

Eckersdorf
Weidenberg
Goldkronach

Eckersdorf
Pegnitz
Pegnitz

Goldkronach
Pegnitz

Hollfeld, Pegnitz

Bad Berneck

Pegnitz, Schnabelwaid

Pegnitz

Bindlach, Gesees,
Hollfeld, Pegnitz

Vorschule Ohne Buchstaben,
Zahlen und Ausmalen
Weihnachtliche Postkarten gestalten
„Wilder Herbst - Pflanzenwissen,
Wildkräuterküche und Basteln“
Winterbasteln
Wir basteln ein Futterhäuschen
XXL-Initiale personalisiert aus Holz
Yoga

Pegnitz
Goldkronach

Hollfeld
Schnabelwaid

Eckersdorf

Goldkronach

Bindlach

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind- Café
Eltern-Kind-Turnen

Eckersdorf
Bischofsgrün, Schnabelwaid,
Speichersdorf

Krabbelgruppe
Miniclub
Musikgarten
Wichtel

Aufseß, Eckersdorf, Waischenfeld
Eckersdorf, Heinersreuth, Pegnitz
Weidenberg
Pegnitz



Geschäftsstelle:
Pfaffenberg 6
95491 Ahornthal
Rita Wittmann
Tel.: 0 92 02 / 12 88
Anmeldung auch bei der
Gemeindeverwaltung Ahornthal:
Tel.: 0 92 02 / 97 08 77-11
(nur Dienstag- und
Donnerstagvormittag)

Bitte melden sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

At 001_4 Wirbelsäulengymnastik
am Nachmittag
Beginn: Di., 22.09.2026 • 17.00-18.00 Uhr • Sitzungssaal
Rathaus • 12 Nachmittage • mitzubr.: Matte, Sportschuhe •
Gebühr: 35,00 EUR • Leitung: Sophia Rupprecht

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.

At 002_4 Präpartales Training für Schwangere -
sanft, bewusst, gestärkt
durch die Schwangerschaft

Beginn: Di., 22.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Sitzungssaal
Rathaus • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, evtl. warme
Socken, Matte • Gebühr: bei 5 TN 50,00 EUR; bei 6 TN 45,00
EUR • Leitung: Antonia Schmitt
Der Kurs richtet sich an Schwangere ab der 12. SSW.



Kultur

Musik



At 001_5 Sopranflöte
für Anfänger
(fortlaufend)

voraussichtlicher Beginn: Mittwoch- oder Freitagnach-
mittag • Sitzungssaal Rathaus • mitzubr.: eigene Blockflöte •
Gebühr: 70,00 EUR für 10 UE • Leitung und Anmeldung:
Jule Schmitt (Tel.: 0173/8584312)

Die (Sopran) Blockflöte gilt nach wie vor als das ideale Einstiegsinstrument für Kinder im Vorschul- bzw. Grundschulalter. Einfache Melodie lassen sich schnell erlernen und sorgen für Erfolgserlebnisse. Die Kinder lernen nebenbei Noten und werden mit musikalischen Grundkenntnissen vertraut gemacht.



Geschäftsstelle: Haus der Gemeinde

Schulstr. 145

91347 Aufseß

Petra Huber

Mo. + Mi. 09.00-11.30 Uhr

Do. 17.00-19.00 Uhr

Tel.: 0 91 98 / 99 88 81

01 51 / 65 17 67 92

E-Mail: vhs@aufsess.de

Die Anmeldung zu den Vorträgen und Kursen muss eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per Mail bei der Geschäftsstelle erfolgen, so dass wir uns bei einem eventuellen Ausfall bei Ihnen melden können. Die Vorträge und Kurse finden nur bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl statt.

Bitte beachten: Erfolgt keine Abmeldung der Teilnehmer vor Kursbeginn, ist die Kursgebühr zu entrichten.



Gesellschaft

Exkursionen

Au 005_1 Halbtagesexkursion:  **Tag des offenen Denkmals -
Vergangenes jüdisches Leben**

So., 13.09.2026 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz in Aufseß • mitzubr.: Taschenlampe • **Gebühr:** keine • **Leitung:** Dietmar Stadter, Wanderführer • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Am Tag des offenen Denkmals erkunden wir das jüdische Leben in Aufseß. Die Wegstrecke beträgt ca. 3 km und die Exkursion dauert ca. 2 Stunden (mit Erläuterungen zur Geschichte). **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Gemeinde Aufseß e. V.**

Au 006_1 Halbtagesexkursion:  **Auf dem Weg unseres einstigen
Heimatfreundes
Kurat Adalbert Hollfelder**

Di., 29.12.2026 • Treffpunkt: 12.30 Uhr Parkplatz am Friedhof Neuhaus • **Gebühr:** keine • **Leitung:** Ludwig Drummer, Wanderführer • **Anmeldung nicht erforderlich.**

Wir wandern vom Parkplatz über Tiefenlesau nach Hochstahl und wieder zurück nach Neuhaus. Der Wanderweg verbindet drei Gedenkstätten an Adalbert Hollfelder miteinander: Den Kurat Hollfelder Rastplatz in Neuhaus, die Ortskapelle Tiefenlesau und die Grabstätte Hollfelders im Friedhof Hochstahl. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km und die Exkursion dauert ca. 5 Stunden. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Gemeinde Aufseß e. V.**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha Yoga

jew. 17.00-18.30 Uhr • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Sportmatte, warme Socken, Pulli, Decke • **Leitung:** Franziska Kunzmann
Balance für Körper, Geist und Seele. Entdecke, wie Bewegung, Atem und Meditation helfen können, Stress abzubauen und Entspannung zu finden. Der Kurs verbindet dynamische Sonnengruß-Folgen und längeres Halten einzelner Asanas. Keine Vorkenntnisse notwendig, eine gesunde Grundfitness vorausgesetzt.

Au 001_4 Kurs 1: **Beginn: Do., 24.09.2026** • Alte Schule Hochstahl, HsNr. 10 • **Gebühr:** 63,00 EUR • **momentan belegt (Warteliste)**

Au 004_4 Kurs 2: **Beginn: Mo., 28.09.2026** • Feuerwehrhaus Aufseß • **Gebühr:** 55,00 EUR

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Au 002_4 Zumba® Fitness

Beginn: Do., 24.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu latein-amerikanischer Musik. Die exotischen Rhythmen sind motivierend und lassen den Alltagsstress schnell vergessen. Die Kondition wird trainiert und man verbrennt dabei auch noch ordentlich Kalorien. Alter, Fitnessniveau und Tanzkenntnisse spielen dabei keine Rolle. Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



Kultur

Literatur

**Au 001_5 Literaturkreis -
für alle, die gerne lesen!**

Beginn: Do., 24.09.2026 • 19.00 Uhr • 6 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke
Am ersten Abend lesen wir „Die Asche meiner Mutter“ von Frank McCourt. Die weiteren Buchtitel und Termine werden beim Lesekreis besprochen. Mitmachen kann jeder, der gerne Bücher liest – lesen ist Abenteuer im Kopf!

Tanz

**Au 002_5 ErlebniSTanz -
Die etwas andere Art zu tanzen**

 **Beginn: Di., 15.09.2026** • 09.30-10.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin des BVST e.V.
Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Wir tanzen im Kreis, in der Gasse und in der Reihe zu schwungvollen Melodien aus aller Welt. Durch die Bewegung zu rhythmischer Musik trainieren

wir ganz nebenbei Ausdauer, Konzentration und Gedächtnis. Außer Freude an der Bewegung sind keine Vorkenntnisse erforderlich und auch das Alter spielt dabei keine Rolle.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Au 001_6 Krabbelgruppe
(6-24 Monaten)



Beginn: Mi., 07.10.2026 • 09.15-10.15 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • max. 10 TN • **Leitung:** Lea-Marie Metzner

Die Krabbelgruppe soll ein Ort sein, um sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und Kindern einen Platz zum weiterentwickeln bieten. Mit kleinen Angeboten werden die Wahrnehmung und die Beweglichkeit gestärkt. Euch erwarten unter anderem Fingerspiele, Kniereiter und vieles mehr. Ich freue mich auf euch.

Au 002_6 Felsenburgen, Ritter und Höhlenschlund - Eine Nachtwanderung für kleine und große Gruselgeister



(für Schulkinder ab 6 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen)



Sa., 24.10.2026 • 18.00 Uhr • ca. 2 Std. • Treffpunkt: Dorfplatz (Parkplatz Ortsmitte Aufseß) am Steg über die Aufseß (am „Ortsschild“) • mitzubr.: Taschenlampe und feste Schuhe nicht vergessen • max. 10 Kinder nur in Begleitung von mindestens eines Erwachsenen • **Gebühr:** 5,00 EUR für das erste Familienmitglied, jedes weitere Familienmitglied 3,00 EUR • **Leitung:** Geoparkrangerinnen Hildegard Speckner und Kerstin Löblich-Illie • **Anmeldung ausschließlich telefonisch bis zum 22.10.2026 unter 09602/9398172 oder 09198/998881.**

Von der Dämmerung geht es auf der Erlebnistour in das Dunkel der Nacht. Dabei erleben wir das Gelände mit allen Sinnen: Felsen werden groß und unheimlich, vielleicht gruselt uns der Ruf des Waldkauzes. Und bizarre Gestalten, aufgetaucht aus dem Jurameer, und Sagen und Geschichten eines alten Rittergeschlechtes sind am Wegesrand förmlich greifbar. **In Zusammenarbeit mit dem GEOPARK Bayern-Böhmen e. V.**

Au 003_6 Exkursion zu einem geheimnisvollen Ort
(ab 5 Jahre)



Studium regionale

Mo., 02.11.2026 • 16.00-17.30 Uhr • Treffpunkt: Sportheim ASV Aufseß, Lesauer Weg 168 • **Gebühr:** keine • **Leitung:** Jugendbeauftragte der Gemeinde Aufseß und Dietmar Stadter • **Anmeldung ist erforderlich! Die Anmeldung gilt für die Exkursion zusammen mit dem anschließenden Vortrag!**

Die Jugendbeauftragten laden zu einer kleinen Märchen-Wanderung ein. Mit Fackeln ausgerüstet machen wir uns auf den Weg zu einem geheimnisvollen Ort, um den sich viele Geschichten ranken. Natürlich sorgen wir auch für eine Stärkung

Ihr Einrichtungs- und Küchenhaus für die Region.



ideen.
handwerk.
service.



WIR MACHEN
AUS IHREN
RÄUMEN EIN
ZUHAUSE.

HERTEL MOBEL

Hertel Möbel e.K. | 95494 Bayreuth-Gesees | Bayreuther Straße 1 | www.hertel-moebel.de

nach der Tour, um fit für den anschließenden Märchen-Vortrag zu sein. Die Stärkung ist für die Kinder natürlich kostenlos. Bei schlechtem Wetter findet selbstverständlich ein Alternativprogramm statt. Wir freuen uns auf eure Anmeldungen.

Anschließend Vortrag:

Ein fotografischer

Naturspaziergang durch die Fränkische Schweiz und ein Märchenfilm

Mo., 02.11.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Sportheim ASV Aufseß, Lesauer Weg 168 • Gebühr: keine • **Referent:** Emil Jenne, Verlagsinhaber, Naturfotograf und Filmproduzent • **Anmeldung ist erforderlich!**

Ein außergewöhnliches, vorweihnachtliches Familienerlebnis für Erwachsene und Kinder: Der professionelle Naturfotograf zeigt seine heimatlichen Naturaufnahmen des aktuellen Jahres 2026 und erzählt in seinem Filmwerk „Das Bärchen-Wintermärchen“, wie er in unserer Heimat in der Weihnachtszeit 2025 eine neue, noch nicht bekannte Tierart entdeckte und dokumentierte. Ein fantastischer Märchenfilm, entstanden im Winter in der Fränkischen Schweiz. Davor: Fotografische Entdeckungen in unserer Heimatlandschaft: Welt der Vögel, des Wildes, der Beutegreifer, Spinnen, Insekten, Windpflanzen, Pilze, Flechten, Fossilien, vielseitigen Landschaftsformen. **Die Exkursion und der Vortrag bauen aufeinander auf und sind nur zusammenhängend buchbar.**

Geschäftsstelle

(vorübergehend):

Am Kreuzersweiher 4

95460 Bad Berneck

Christian Hohlweg (2. Vors.)

**Tel.: 0 92 73 / 50 12 30 oder
0 92 27 / 94 30-12 (die.)**

**E-Mail: vhs-badberneck@
t-online.de**

Bezahlung: Bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn per Überweisung bitte auf das Konto der VHS Bad Berneck e.V. Sparkasse Bayreuth, IBAN DE20 7735 0110 0570 2546 64, unter Angabe des Verwendungszwecks (Kursnummer und Teilnehmernamen).

Aktiv im Alter

Die Volkshochschule Bad Berneck e.V. plant, Angebote im Rahmen des Programmbereichs „Aktiv im Alter“ anzubieten. Näheres wird gegebenenfalls rechtzeitig in den Medien bekannt gegeben.



Gesellschaft

Natur und Technik

Bb 001_1 Vortrag / Infoabend:

Klimafreundliche Heizungen

Nachhaltigkeit

Di., 27.10.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Feldscheune Siedlergemeinschaft Bad Berneck, Blumenau 5 • Gebühr: kostenfrei • Referent: Werner Braun

Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudemodernisierungsgesetz (GMG) stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizungen als Alternative zu Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Ist Solarthermie sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie von einem zertifizierten Energieberater objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und über Fördermittel. **In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha-Yoga für Alle

(Kurs-ID: KU-ST-DC66Z2)

**KK-Förderung
möglich!**

Beginn: Mi., 23.09.2026 • Sebastian-Kneipp-Grund-/Mittelschule, Klang 15 • 8 Abende • mitzubr.: Matte, Decke und Kissen • Gebühr: 24,00 EUR • Leitung: Christine Herbst
Sie möchten Ihre Muskeln achtsam stärken und dehnen? Sie interessieren sich für die Wahrnehmung von Energie im Körper? Brauchen Sie Entspannung und/oder mehr Kraft für die Bewältigung des Alltags? Hier werden Sie langsam in Yoga eingeführt. Sie lernen verschiedene Körper- und Atemübungen, deren Wirkungen im Alltag hilfreich sein können.

Bb 001_4 Kurs I: 16.45-17.45 Uhr

Bb 002_4 Kurs II: 18.00-19.00 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Bb 006_4 Reaktiv Walking -

der Bodyformer und Kalorienkiller

Beginn: Di., 15.09.2026 • 17.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Eingang Kurpark • 6 Abende • mitzubr.: bequeme wettergerechte Kleidung und Laufschuhe • Gebühr: 14,00 EUR + pro Trainingseinheit 1,00 EUR Leihgebühr für Raktoren • Leitung: Klaus Hübsch

Straffer Po, schlanke Beine, feste Oberarme und ein besseres Körpergefühl! Das bietet Dir dieser Kurs mit Power- bzw. Reaktiv Walking und einem tollen Bodyworkout auf Musik. Deine Tiefenmuskulatur wird aktiviert und strafft so Deinen ganzen Körper. Reaktiv Walking ist für jedermann/frau perfekt geeignet und lässt sich leicht erlernen. Das Reaktiv Walking ist der absolute Fatburner und Bodyformer, vor allem für die Problemzone „Winkearm“. Die Trainingsgeräte, besondere Schwunghanteln, können geliehen werden.

Bb 007_4 Zumba®

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Dreifachturnhalle • 10 Abende • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Anna Krawczyk
Dieses Workout, inspiriert von lateinamerikanischen Tänzen, ist an alle Menschen gerichtet, die Spaß an Bewegung, Tanz und Sport haben. Wir tanzen zu verschiedenen Rhythmen und verbrennen in Partylaune viele Kalorien. Die Schrittfolge ist leicht nachvollziehbar, die Musik mitreißend.

Bb 008_4 Zumba® + Lift

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Dreifachturnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Hanteln (zwischen 1-2 kg) • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Anna Krawczyk
Zumba + Lift ist ein neues Fitnessformat, das tanzbasierten Zumba-Spaß mit gezieltem Krafttraining (Cardio + Strength) verbindet. Es nutzt leichte Gewichte in Intervallen, um Muskeln aufzubauen, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Ausdauer zu steigern - ein ganzheitliches Workout zur Körperstraffung.

Bb 009_4 Fitnessgymnastik

Beginn: Di., 06.10.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus Bruckmühle / Escherlich • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Sieglinde Kodisch
In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Es wird ein ganzheitliches Training angeboten, welches individuell den Teilnehmern angepasst werden kann.

Verbessert wird Kraft, Koordination, Beweglichkeit uvm. Wir wirken Arthrose und Rückenschmerzen entgegen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Bb 010_4 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Zivilcourage und Konfliktlösung für Erwachsene

Mo., 09.11.2026 und Di., 10.11.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Sebastian-Kneipp-Grund-/Mittelschule, Klang 15 • 2 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Stefan Schwarzbeck

Man erlebt im Alltag immer wieder Situationen, in denen Grenzen überschritten werden. Sei es im Beruf, auf der Straße oder auch in der Familie. In diesem Kurs wollen wir an unserem Selbstbewusstsein arbeiten und unser entschlossenes „Nein“ üben lernen, gefährliche Situationen zu erkennen und darauf zu reagieren, einfache und effektive Karatetechniken erlernen, die uns im Ernstfall helfen und unsere Power wecken oder austesten. Für diesen Kurs ist Sportlichkeit keine Voraussetzung.

Bb 011_4 Shape your Body - Ganzkörperworkout

Beginn: Do., 14.01.2027 • 18.30-19.30 Uhr • Dreifachturnhalle • 9 Abende • mitzubr.: Fitnessmatte, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 27,00 EUR + pro Trainingseinheit 1,00 EUR Leihgebühr für Trainingsgeräte • **Leitung:** Klaus Hübsch

Straffer Po, schlanke Beine, feste Oberarme und ein besseres Körpergefühl! Das bietet Dir der erste Teil der Stunde mit Reaktiv Training und einem tollen Bodyworkout auf Musik. Deine Tiefenmuskulatur wird aktiviert und strafft so Deinen ganzen Körper. Im zweiten Teil trainieren wir speziell die Faszien. Faszien können nicht nur ausgerollt, sondern auch speziell trainiert werden. Dies erreichen wir mit Faszienrollen. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert, sondern dreidimensional ganze Muskelketten und Faszienbahnen. Besser Beweglichkeit und Elastizität des ganzen Körpers wird erreicht.

Bb 012_4 Schneeschuhwanderung für Anfänger

Termin: Januar 2027 nach Schneelage • 09.00-12.00 Uhr • **Gebühr:** 8,00 EUR + 10,00 EUR Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke • max. 20 TN, feste Wanderschuhe sind sinnvoll • **Leitung:** Klaus Hübsch

Erleben Sie den Trendsport Schneeschuhwandern hautnah. Die Wanderung geht auf einem Rundweg durch die verschneite Winterlandschaft abseits der Trampelpfade. Das Naturerlebnis im glitzernden Schnee steht im Vordergrund. Genießen Sie auf dieser geführten Schneeschuhtour das Wintererlebnis mit Tiefschneegarantie. Voraussetzung: Eine Strecke von 5 km mit Anstiegen sollte vom Teilnehmer zu schaffen sein.

Erkrankungen / Heilmethoden

Bb 003_4 Vortrag: Gelassenheit erlangen - trotz täglicher Wechselstürme So entwickeln Sie einen entspannteren Lebensstil

Di., 20.10.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Evang. Gemeindehaus, Kirchenring 39 • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Christina Knorz
Jeden Tag verlieren wir unser inneres Gleichgewicht. Auch wenn wir uns vornehmen: Heute bleibe ich im Hier und Jetzt, passiert Unvorhergesehenes und wirft uns aus der Bahn. Wer keine Strategien entwickelt, um sich gut um seinen inneren Garten zu kümmern, laugt zusehends aus. Dauerhafter Stress und Überforderung sind das Resultat und die psychische Gesundheit leidet. Dieser Abend dröseln Stress-Faktoren auf, grenzt Erschöpfung von Burnout und Depression ab,

zeigt typische Warnsignale und vermittelt, warum einfach Weitermachen keine gute Lösung ist. Im Hauptteil des Vortrags wenden wir uns Methoden zu, die Sie bei einem gelassenen Leben unterstützen können.

Bb 004_4 Vortrag: Gedankenkarussell und innere Unruhe - Was uns innerlich antreibt und was uns auslaugt

Di., 10.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Evang. Gemeindehaus, Kirchenring 39 • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Christina Knorz
Kennen Sie das? Die Gedanken drehen sich im Kreis, die innere Anspannung lässt nicht nach – und irgendwann zehrt das alles an den Kräften. Was dabei im Inneren geschieht, ist oft erhellend und der erste Schritt zur Selbst-Entlastung. Dieser Abend nimmt Sie mit auf eine kleine Entdeckungsreise in die innere Welt. Sie erfahren, warum Grübeln so erschöpfend ist und was uns oft unbewusst unter Druck setzt. Vor allem aber, mit welcher Haltung Sie den Teufelskreis durchbrechen können.

Bb 005_4 Vortrag: Was wirklich hilft Mentale Gesundheit stärken im Alltag und im Umfeld

Di., 24.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Evang. Gemeindehaus, Kirchenring 39 • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Christina Knorz
Manchmal reicht es nicht, einfach mehr Pausen einzuplanen. Mentale Gesundheit entsteht nicht im Vakuum – sie ist eng verknüpft mit unserem Umfeld, unseren Beziehungen, unserer Arbeit und den Erwartungen, die wir an uns selbst stellen. Dieser Abend gibt Ihnen alltagstaugliche Orientierung: Was trägt wirklich zur seelischen Gesundheit bei - und was hält uns eher davon ab? Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung oder noch mehr Disziplin, sondern um gesunde Grenzen und realistische Wege zur Veränderung. Außerdem erfahren Sie, wann welche Form von Unterstützung sinnvoll sein kann – ob Beratung, Coaching oder Therapie.



Grundbildung

Die „Junge vhs“



Bb 001_6 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Zivilcourage und Konfliktlösung für Jugendliche im Alter von 14-17 Jahren

Mo., 12.10.2026 und Di., 13.10.2026 • 16.30-19.30 Uhr • Sebastian-Kneipp-Grund-/Mittelschule, Klang 15 • 2 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Stefan Schwarzbeck

Dieser Kurs zielt neben der Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken auch darauf ab, die Sicherheit und das Selbstvertrauen von Jugendlichen zu stärken. Das Kursprogramm konzentriert sich dabei insbesondere auf: Schutz vor Mobbing: Strategien, um sich gegen psychische und physische Übergriffe zu wehren. Situationsbewusstsein: Jugendliche werden darin geschult, ihre Umgebung wahrzunehmen und Gefahrenquellen zu identifizieren. Praktische Techniken: Im Ernstfall sind schnelle und einfache Techniken entscheidend; die Techniken werden praxisnah und altersgerecht trainiert. Verantwortungsvolles Handeln: Jugendliche werden nicht nur unterrichtet, wie sie sich verteidigen, sondern auch, wann der Einsatz von Gewalt angemessen und notwendig ist.



Geschäftsstelle:
Metzenbühlstraße 16
91282 Betzenstein
Bettina Berthmann
Tel.: 0 92 44 / 98 27 70
E-Mail: vhs-betzenstein@web.de

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ihre Anmeldung entscheidet, ob ein Kurs stattfinden kann oder abgesagt werden muss. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr trotzdem eingefordert werden.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Be 001_6 Komm und spiel mit! *Aktiv im Alter*
jew. donnerstags, 14-tägig • 14.00-16.00 Uhr • jede ungerade Woche • Maassenhaus historische Küche • Treffen zu Karten- und Brettspielen in gemütlicher Runde. Bitte vorhandene Spiele mitbringen. Bitte beachten Sie: Das Maassenhaus ist ab 29.11.2026 bis in den März geschlossen.
Ansprechpartnerinnen: Bettina Berthmann, Dorothea Brendel

Be 001_1 Vortrag: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung
Fr., 11.09.2026 • 19.00 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus •
Gebühr: ohne • Referentin: Katrin Schinner, Diplom Sozialpädagogin (FH), Betreuungsstelle Landratsamt Bayreuth
Jeder wünscht sich ein langes und gesundes Leben. Leider geht der Wunsch nicht für alle in Erfüllung. Was passiert, wenn Krankheit, ein Unfall oder eine Behinderung dazu führen, dass ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Folgende Fragen stellen sich: Kann ich schon im Vorfeld festlegen, was geschehen soll, wenn ich nicht mehr handlungsfähig bin? Wie kann ich sicherstellen, dass dann auch das passiert, was mein Wunsch für eine solche Situation ist? Wer darf wann handeln? Was muss geregelt werden, wenn ein Verwandter oder Bekannter diese Aufgabe übernimmt? Wie verfasse ich eine Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht rechtssicher? Ist eine gesetzliche Betreuung immer die schlechtere Alternative? Wo finde ich als Bevollmächtigter/Betreuer Unterstützung? Welche Aufgabe hat die Betreuungsbehörde? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen die Mitarbeiterin der Betreuungsbehörde. Sie gibt praktische Anleitungen und Sie erhalten kostenloses Informations- und Antragsmaterial.

Be 003_1 Reisebericht:
Mit dem Rad durch Marokko -
1001 Nacht auf zwei Rädern

Fr., 23.10.2026 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus •
Gebühr: 3,00 EUR • Referent: Thomas Häfner
Marokko statt November-Blues. Warum nicht die kalten, grauen Novembertage daheim gegen blauen Himmel, Sonne und angenehme Temperaturen an der marokkanischen Küste eintauschen? Auf 1.300 km - von Agadir bis an die Straße von Gibraltar - erleben Elke und Thomas mit ihren Rädern eine beeindruckende Vielfalt: Bade- und Surfpardise, Steilküsten, historische Küstenstädte, verwinkelte Medinas, die Metropole Casablanca mit einem Nebeneinander von Tradition und Moderne, hässliche Industriezonen und archaische Landwirtschaft, Autobahnen und löchrige Pisten, liebenswerte und gastfreundliche Menschen. Für die blaue Stadt Chefchaouen lohnt sich ein schweißtreibender Abstecher ins Rif-Gebirge.

Be 002_1 Kurzfilmbabend:
Die großen Sehenswürdigkeiten Italiens

Fr., 13.11.2026 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus •
Gebühr: 3,00 EUR • Referent: Klaus Demmert
Im Bus geht es unter kundiger Führung nach Italien. Das Benediktinerkloster Montecassino mit seiner dramatischen Geschichte ist unser erstes Ziel. Ab Salerno starten wir mit dem Schiff zur malerischen Amalfiküste. Wie Schwalbennester scheinen die Häuser der berühmten Küstenstadt an den Steilwänden zu kleben. Besonders berührend ist der Besuch der antiken Stadt Pompeji, die 79 n. Chr. beim Vulkanausbruch des Vesuvs vollständig mit Schutt und Asche bedeckt wurde. Menschen und Tiere wurden bei der Katastrophe schlagartig getötet und mit dem gesamten Ort fast 2000 Jahre konserviert. Erst im 18. Jahrhundert wurde Pompeji bei Grabarbeiten wieder entdeckt. Von Neapel aus besuchen wir die malerische Ferieninsel Capri. Der letzte Höhepunkt unserer Reise ist die „ewige Stadt“ Rom, die vor 2000 Jahren „Nabel der Welt“ war und bis heute mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten fasziniert.

Exkursionen

Be 004_1 Pilzlehrwanderung *Studium regionale*
im Veldensteiner Forst

So., 27.09.2026 • 10.00 Uhr • ca. 2 - 3 Std. • Treffpunkt: Waldanfang • Anfahrt: Autobahn A9, Ausfahrt Weidensees, rechts Richtung Wildgehege ca. 100 m, Parkplatz erste Kreuzung • max. 20 TN • Gebühr: keine - kleine Spende in den Spendenpilz erwünscht • Leitung: Johann Rödel-Krainz • Anmeldung bis 25.09.2026
Nach kurzer Einführung zu Gebiet und Pilzarten sammelt jeder für sich. Abschließend Fundbesprechung mit Kontrolle aller Sammelkörbe.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga
(für alle Altersgruppen,
mit / ohne Vorkenntnisse)

jew. 10 Abende • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum
• max. 10 TN pro Kurs • mitzubr.: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Sitzkissen o. -bänkechen • **Gebühr 54,00 EUR •**
Leitung: Karola Schmidt

Yoga beeinflusst positiv die körperlichen und seelisch-geistigen Funktionen und dient der Gesunderhaltung und Kräftigung des Menschen. Atem- und Entspannungsübungen führen zu Stressabbau, einfache Selbstmassagen aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Be 001_4 Yoga II: **Do., 01.10.2026** • 17.00-18.30 Uhr
Be 002_4 Yoga III: **Do., 01.10.2026** • 19.00-20.30 Uhr

Hatha-Yoga

Kraft - Balance und innere Ruhe

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

KK-Förderung
möglich!

Jew. 8 Abende • Schule Betzenstein, Gymnastikraum • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen/ Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Hatha-Yoga verbindet achtsame Körperübungen (Asanas), bewusste Atmung (Pranayama) und wohlthuende Entspannung zu einer ganzheitlichen Praxis für Körper und Geist. In diesem Kurs werden Beweglichkeit und Kraft sanft aufgebaut, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung geschult. Durch eine ruhige, klare Anleitung und fließende Übungsabfolgen entsteht Raum, um vom Alltag abzuschalten und neue Energie zu tanken. Atemübungen sowie kurze Meditationseinheiten unterstützen dabei, Stress abzubauen und innere Stabilität zu entwickeln. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet und bietet Variationen, damit jede*r die Übungen im eigenen Tempo ausführen kann.

Be 003_4 Kurs I: **Do., 08.10.2026** • 17.45-19.15 Uhr
Be 004_4 Kurs II: **Do., 08.10.2026** • 19.30-21.00 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Be 005_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

Beginn: Di., 22.09.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Schule Betzenstein, Turnhalle • 10 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Erika Wirth
 Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Bein- und Pomuskulatur



Be 007_4 Starke Körpermitte

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 19.15-20.15 Uhr • Schule Betzenstein, Gymnastikraum • 10 Abende • max. 15 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Krellner, Physiotherapeutin
 Effektives Rücken- und Bauchtraining, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Körperhaltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Be 006_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Schule Betzenstein, Turnhalle • 10 Abende • max. 15 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Karola Schmidt
 Sanfte Körperübungen führen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Die Gelenke werden beweglicher und die Organe in ihrer Funktion unterstützt. Entspannungsübungen und Phantasiereisen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Aus
aktuellem
Anlass

Covid-Syndrom
Post-Covid- und
Long-Covid-Syndrom
Post-Vac-Syndrom

Dr. med.

Wolfgang J. Margraf

Facharzt für Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren



Telefon 09243 - 7 000 525 | www.praxis-margraf.de

91278 Pottenstein | Weidenlohn 3

Das Beste
aus zwei Welten

- Integration von schulmedizinischem Wissen mit dem ganzheitlich, induktiv-synthetischen Denken der chinesischen Medizin.

- Zeitgemäß im Sinne von Anpassung der traditionellen Denkweise der chinesischen Medizin an unsere westliche Lebensweise, unseren europäischen Rhythmus, die spezifischen Krankheitsbilder unserer Industriegesellschaft.

- Spezialisierung auf chronische, komplexe und komplizierte Krankheitsverläufe.

- Therapie im Mittelpunkt der Behandlung steht die Therapie mit Arzneimitteln pflanzlichen Ursprungs und Akupunktur.

- Methoden:
 Chinesische Diagnostik
 Chinesische Arzneimitteltherapie
 Akupunktur
 Moxibustion
 Ernährungsberatung
 Schulmedizinische Erfahrung

Ernährung

Be 008_4 Whisky-Tasting: Aqua Vitae -

eine Reise zum Ursprung des Genusses

Fr., 27.11.2026 • 19.00 bis ca. 22.00 Uhr • Maassenhaus Vortragsraum • ab 20 TN • max. 32 TN • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Gerhard und Bastian Wagner • **Anmeldung bis 23.11.2026**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des „Wassers des Lebens“. Das Tasting „Aqua Vitae“ schlägt die Brücke zwischen jahrhundertealter Tradition & moderner Genussskultur. Ob Sie gerade erst Ihre Leidenschaft für Whisk(e)y entdecken oder bereits ein versierter Kenner auf der Suche nach neuen Nuancen sind – dieser Abend ist eine Hommage an die Vielfalt des Whiskys. Wir erkunden gemeinsam das Zusammenspiel von Gerste, Wasser und dem magischen Einfluss der Fassreifung. Erleben Sie ein Spektrum von sanften, fruchtigen Noten bis hin zu komplexen, charakterstarken Aromen. Genießen Sie einen Abend in entspannter Atmosphäre, schärfen Sie Ihre Sinne und finden Sie Ihr persönliches flüssiges Gold. Durch den Abend führt Bastian Wagner, Certified Scotch Professional & Whisky-Experte mit über vierzehn Jahren Erfahrung in der Welt hochwertiger Spirituosen. Seine Leidenschaft bescherte ihm nicht nur praktische Einblicke in das Destillationshandwerk, sondern führte ihn bereits in Brennereien rund um den Globus – neben Schottland beispielsweise nach Indien, Israel oder Neuseeland. Mit fundiertem Wissen, spannenden Anekdoten und einer großen Portion Begeisterung nimmt er Sie mit auf eine genussvolle Reise in die Welt des „Wassers des Lebens“. Er repräsentiert zudem die 6. Generation in der Familienhistorie der Pegnitzer „Wagneria“ und ist damit Hüter des größten Whisky-Angebots der Region. Zur Verkostung kommen 6 Whiskies von fruchtig-mild bis kräftig & rauchig. In der Kursgebühr sind die Kosten für Whiskies, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Organisieren Sie daher bitte Ihre eventuelle Abholung.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Be 001_5 Herbstkranz aus Naturmaterialien

Di., 13.10.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • mitzubr.: Gartenschere • Deko- und Bastelmaterial kann selbst mitgebracht, oder vor Ort erworben werden. • max. 5 TN • **Gebühr:** 15,00 EUR + Materialkosten • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 09.10.2026**

Gestalten Sie Ihren floralen Herbstschmuck unter kundiger Anleitung.

Be 002_5 Töpfern in entspannter Runde

Sa., 10.10.2026 • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin • und **Fr., 20.11.2026** • 18.00-20.00 Uhr Glasurtermin • Ritterstübchen, Eckenreuth 4, Betzenstein • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • max. 5 TN • **Gebühr:** 31,00 EUR + Brenn- und Materialkosten ca. 8,50 EUR pro kg Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 01.10.2026**

Wir töpfen Schönes nach Vorlage oder lassen der eigenen Kreativität freien Lauf.

Literatur

Be 003_5 Korallenkinder -

Autorenlesung mit Georg Steinweh

Fr., 20.11.2026 • 19.30 Uhr • Vortragsort: Kaminzimmer Schlosshotel Betzenstein • **Gebühr:** 8,00 EUR

Der in Gößweinstein geborene Autor hat als Kameramann weltweit u.a. Dokumentationen, Opern und Tatorte gefilmt. Die letzten zehn Jahre seines beruflichen Daseins leitete er den Fachbereich „Kamera“ im SWR. Die selbsterfundenen Einschlafgeschichten, die er seinen Kindern erzählte, schrieb er irgendwann auf. Seitdem fängt er seine phantasievollen Geschichten in Büchern ein. Bisher sind drei Krimis, ein Fantasy-Roman und eine Bodensee-Geschichte erschienen. Die fantastische Familien-Geschichte „Korallenkinder“ erzählt von der Entführung fünf Jugendlicher. Die Entführerin – eine der letzten Überlebenden eines Geheimbundes – ist davon überzeugt, dass es sich um die „Korallenkinder“ handelt, deren übernatürliche Fähigkeiten nach zwei Generationen wieder wirksam werden. Auch die vier Elternpaare werden in einer Höhle gefangen. Die so erzwungene Suche führt die uneinigen Teenager in unerforschte Höhlenlabyrinth Mallorcas, wo sie den Schatz der Templer finden sollen. Tödliche Fallen für die Jugendlichen, Hochwassergefahr für die Eltern, ein Wettlauf gegen Zeit und Gefühle. Das Kaminzimmer des Schlosshotels Betzenstein bietet den perfekten Rahmen für die Lesung des Autors und beflügelt die Phantasie der Zuhörer.

Tanz

Be 004_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Beginn: Di., 29.09.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule Betzenstein • 10 Abende • mind. 10 TN • max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR pro Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 15.09.2026**

Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen.

Be 005_5 Tanzkurs für Anfänger und Hochzeitspaare

Beginn: Di., 29.09.2026 • 20.30-21.30 Uhr • Aula Schule Betzenstein • 10 Abende • mind. 10 TN • max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR pro Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 15.09.2026**

Geschäftsstelle:

**Rathausplatz 1
95463 Bindlach**

Hans-Jürgen Roß

Internet: www.vhs-bindlach.de

Anmeldung und Information Alexandra Wolf:

Do.: 14.00-17.30 Uhr, Rathaus

Telefon: Mo. bis Fr.: 08.00-12.00 Uhr und

Do.: 14.00-17.30 Uhr

Tel.: 0 92 08 / 664-0

E-Mail: info@vhs-bindlach.de



**Bankverbindung: IBAN DE40 7735 0110 0570 2301 51
BIC BYLADEM1SBT
Sparkasse Bayreuth**

Anmeldeformulare sind im Rathaus, Zi. 0.01 erhältlich (Mo.-Fr.: 08.00-12.00 Uhr).

Die Anmeldung zu den Kursen muss mindestens 3 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die Gebühren werden per Lastschrift frühestens 10 Tage nach Kursbeginn eingezogen. Die Teilnahme an Veranstaltungen wird erst mit der Bezahlung verbindlich.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Die Volkshochschule Bindlach gewährt in besonderen Fällen aus sozialen Gründen eine Gebührenermäßigung.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Bi 001_1 Künstliche Intelligenz im Alltag - praktisch, verständlich, sofort nutzbar

Fr., 11.09.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Birgit Hass

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags - oft unbemerkt, manchmal verunsichernd, aber mit großem Potenzial. In diesem Vortrag zeigt Birgit Hass, KI-Influencerin und Marketingexpertin, wie Künstliche Intelligenz ganz konkret und alltagstauglich genutzt werden kann: im Beruf, beim Lernen, in der Organisation des Alltags oder zur kreativen Unterstützung. Statt technischer Tiefe stehen praxisnahe Beispiele, konkrete Anwendungen und ein realistischer Blick auf Chancen und Grenzen im Fokus. Der Vortrag richtet sich an alle, die KI besser verstehen, Berührungsängste abbauen und KI selbstbewusst nutzen möchten - ohne Vorkenntnisse.

Bi 004_1 Einfach mal Grimm hören

Di., 15.12.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • Gebühr: 8,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn

Wenn die Adventszeit beginnt und zwischen all dem Trubel plötzlich Erinnerungen an die Kindheit auftauchen, dann sind auch die Märchen der Brüder Grimm nicht weit. An diesem Abend begegnen wir bekannten und weniger bekannten Geschichten, die Jacob und Wilhelm Grimm gesammelt und aufgeschrieben haben – voller Wunder, Klugheit und winterlicher Atmosphäre. Frei erzählt laden die Märchen zum Lauschen, Erinnern und Staunen ein.

Bi 002_1 Reisevortrag: „Abenteuer Marokko - unterwegs mit dem Wohnmobil“

Fr., 22.01.2027 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Roland Schneider

Marokko ist ein Land voller Gegensätze: schneebedeckte Berge des Atlasgebirges treffen auf endlose Sanddünen in der Sahara und lebendige Küstenstädte am Atlantik. Mit dem Wohnmobil erlebt man moderne Großstädte neben traditionellen scheinbar seit Jahrhunderten unveränderte Bergdörfer. Die Kultur verbindet arabische, afrikanische und europäische Einflüsse - sichtbar in Märkten, Musil, Architektur und der außergewöhnlichen Gastfreundschaft der Menschen. Roland Schneider nimmt uns mit auf eine Reise auf der man nicht nur unterwegs ist, sondern täglich neue Landschaften, Lebensweisen und Menschen entdeckt.

Exkursionen

Bi 005_1 Exkursion vom Rudolfstein zur Eger-Quelle

Studium regionale

Sa., 17.10.2026 • 13.00-17.00 Uhr • Fichtelgebirge, Treffpunkt ist der Parkplatz hinter der Gaststätte Birkenhof • Je nach Wetter ist regenfeste Kleidung, Mützen, Wanderstöcke, feste Wanderschuhe, Getränke und eine kleine Wegzehrung mitzunehmen • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Hans-Jürgen Roß
Die Exkursion beginnt am Gasthaus Birkenhof in Schönwind und führt über Forstwege und wurzelreiche Pfade zur mächtigen und schönen Granitformation Rudolfstein. Über steile Treppen gelangt man auf den Gipfel des 866 m hohen Rudolfstein. Von hieraus genießt man einen schönen Rundblick über den Schneeberg und Weißenstädter See. Nach einer kurzen Rast führt uns ein Waldpfad zum Drei-Brüder-Felsen und Rudolfsattel. Von dort aus laufen wir entlang der Forststraße bis zur 2 km entfernten Eger-Quelle. An der Eger entlang geht es auf verwunschenen Pfaden nach Weißenhaid und zurück nach Schönwind. Die Exkursion findet ihren Abschluss mit einer kleinen Einkehr im Gasthaus Birkenhof. Die Strecke ist ca. 11,2 km und dauert ca. 3,5 Std. je nach Geschwindigkeit und Verweildauer an den einzelnen Naturdenkmälern. Trittsicherheit wird benötigt, ansonsten ist die Strecke moderate in Bezug auf die Steigungen.

Bi 003_1 „Heilquelle“ und das ehem. Kloster St. Jobst am Oschenberg sowie Verborgenes im Berg

Studium regionale

Sa., 24.10.2026 • 14.00-16.30 Uhr • Allersdorf / Panzerstraße • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Norbert Hübsch, Gerhard Weich
Auf dem Oschenberg gab es eine Quelle, der man Heilkräfte zusprach. Man errichtete wohl im 14. Jh. eine Wallfahrtskapelle. Wegen der zahlreichen Pilger wurde von Markgraf Johann 1514 das Kloster St. Jobst errichtet (NH). Seit der Markgrafenzeit wurde am Oschenberg Gips für Stuckarbeiten abgebaut. Nach dem II. Weltkrieg förderte man Gips in großen Mengen unter Tage, so dass bis zur Schließung des Bergwerkes 1997 ein Abbaunetz von über 35 km Länge entstand. (GW). Nach der Exkursion ist eine Einkehr im Gasthaus „Zum Oschenberg“ möglich.



Sprachen

Bi 013_3 Ready for English?

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 10.00-11.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 78,00 EUR • **Leitung:** Eva-Maria Stegbauer

Wer Freude und Interesse an der englischen Sprache hat und seine Kenntnisse neu entdecken und erweitern möchte, ist herzlich eingeladen an diesem Kurs teilzunehmen. Wir lesen spannende Kurzgeschichten, trainieren im Gespräch unsere Sprachfertigkeiten und lernen ganz nebenbei neue Vokabeln. Englisch - einfach anfangen und mitmachen!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

(Anfänger und Fortgeschrittene)

MZR Rathaus • jeweils 10 Termine • mind. 6 TN • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Monika Schaller

Die Kurse können auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Bi 001_4 Yoga I am Vormittag:

Beginn: Di., 13.10.2026 • 09.30-10.30 Uhr

Der Kurs kann bei Bedarf geteilt werden.

Bi 002_4 Yoga II am Abend:

Beginn: Do., 15.10.2026 • 19.30-20.30 Uhr

Bi 003_4 Yoga III am Abend:

Beginn: Mo., 12.10.2026 • 17.00-18.00 Uhr

Bi 014_4 Hatha Yoga für Zuhause

online-Kurs

Beginn: Di., 22.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Zuhause • 12 Abende • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Carina Albrecht

Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren, aber hast dich noch nie in einen Kurs in einem Fitness- oder Yogastudio getraut? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Yoga für Anfänger bietet dir einen leichten, aber umfassenden Einstieg. Sammle deine ersten Yoga-Erfahrungen ganz ohne Leistungsschnickschnack oder Optimierungswahn. Du benötigst weder Yoga-Erfahrung noch andere Kurs-Erfahrung. Auch dein Fitnesslevel spielt keine Rolle. Beim Yoga geht es nicht um übertriebene Anstrengungen oder um Leistung, nicht um Vergleiche, nicht um Diätziele. Yoga hilft dir, deine Aufmerksamkeit für dein Inneres zu schulen, dein Bewusstsein für die Welt und dich selbst zu wecken. Und das gelingt dir mit Asanas (Übungen) und Atem-Meditationen, die, wie im (Hatha-)Yoga üblich, die Balance zwischen Körper und Geist fördern und fördern. Im Yoga für Anfänger erlernst du leichte Übungen in Rücken- und Bauchlage und im Stehen, die sich in einem Rad des Wechsels zwischen Balance, Kräftigung und Dehnung bewegen. Immer begleitet durch bewusstes Atmen und unter Anleitung von Yogatrainerin Carina. Nach 6 Wochen wirst du nicht mehr auf Yoga in deinem Leben verzichten wollen. Probiers einfach mal aus, du hast nichts zu verlieren.

Bi 012_4 Yoga für alle

Beginn: Do., 24.09.2026 • 17.30-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Blum
In diesem Kurs machen wir Yoga, so wie wir es gerade brauchen

mit fließenden Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen, genüsslichen Dehnungen, mal langsam, mal schneller, mit leichten sowie anspruchsvolleren Optionen. Diese körperliche Asana-Praxis ist nur ein Aspekt vom Yoga: deswegen verbinden wir sie mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Dir helfen, Körper und Geist zu vereinen.

Bi 006_4 Qi Gong (Anfänger und Fortgeschrittene)

Ein Weg zur inneren Harmonie

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 14.00-15.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 37,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Gerda Müller

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der TCM. Es ist besonders hilfreich bei chronischen und schwer zu heilenden Erkrankungen (Migräne, Heuschnupfen, Rheuma usw.). Es hat sich bewährt, nach Akupunktur und ärztlichen Behandlungen als ein Weg, die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Natürlich dient es auch zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Gesunderhaltung in unserem gestressten Alltag. Es soll eine Harmonie in Körper und Geist hergestellt werden.

Bi 007_4 Tai Chi (Anfänger und Fortgeschrittene)

Ein Weg zur inneren Harmonie

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 14.00-15.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Nachmittage • 14-tägiger Wechsel Qi Gong und Tai Chi (getrennt buchbar!) • **Gebühr:** 37,00 EUR je Kurs, mind. 10 TN • **Leitung:** Gerda Müller

Eine kontinuierliche Folge sanfter Ganzkörperbewegungen, ausgeführt im Zeitlupentempo und in entspannter aufrechter Haltung. Tai Chi wird heute von Millionen Chinesen praktiziert.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Bi 008_4 Fit im Alter

Aktiv im Alter

„Wer rastet, der rostet“

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 15.45-16.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Krankenschwester

Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten. Sei dabei, denn „Bewegung ist die beste Medizin“. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Bi 009_4 Gemeinsam Aktiv - Gymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 16.30-17.15 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Krankenschwester

Der ideale Ausgleich zur täglichen Belastung. Nach einer leichten Herz-Kreislauf-Mobilisation wechselt sich ein gezieltes Kräftigungstraining mit Lockerungs- und Dehnungsübungen ab. Bei den Übungen kommen verschiedene Handgeräte (Theraband, Bälle, Hanteln usw.) zum Einsatz. Durch das gezielte Ganzkörpertraining kräftigen wir unsere Muskeln und fühlen uns dadurch leistungsfähiger und fit für den Alltag. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Bi 016_4 Hula Hoop - Schnupper-Workshop

Mi., 16.09.2026 • 18.15-19.00 Uhr • MZR Rathaus • Gebühr: ohne • **Leitung:** Anne Schirmer

Hula Hoop ist weit mehr als ein Kindheitstrend - das Training mit dem Reifen stärkt Ausdauer, Koordination und die Körpermitte und macht dabei vor allem Spaß! In diesem kostenlosen

45-minütigen Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um das Hula-Hoop-Training: Welche Reifen eignen sich für wen? Worauf sollte man achten? Wie läuft eine Kursstunde ab? Natürlich bleibt auch Zeit zum Ausprobieren: Sie können verschiedene Reifen testen und Fragen rund ums Hoopen sind herzlich willkommen. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bi 015_4 Hula Hoop Fitness Kurs für alle Level
Beginn: Mi., 23.09.2026 • 18.15-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • mitzubr.: feste Schuhe, bequeme enganliegende Kleidung, ein Getränk, gute Laune, falls vorhanden: Hula Hoop Reifen • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anne Schirmer
Hula Hoop ist ein Ganzkörper-Workout mit dem klassischen Reifen, aber weit mehr als nur ein Kinderspiel. Durch rhythmische Bewegungen wird der Reifen um die Taille und Hüfte geschwungen. dabei werden Koordination, Ausdauer und Muskulatur gleichermaßen gefördert und gestärkt. Hula Hoop eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel, da die Bewegung und die Intensität individuell angepasst werden können. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bi 018_4 Wirbelsäulengymnastik
(für Frauen und Männer)
Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!
Beginn: Di., 22.09.2026 • 17.30-18.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR ab 8 TN • **Leitung:** Petra Schlegel, Fitness-, Rücken- und Pilatestrainerin
Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs werden Sie (wieder) Spaß an Sport und Bewegung finden, Ihre Muskeln stärken und Ihren Körper beweglicher und geschmeidiger machen. Kraftübungen für Rücken und Bauch verbessern Ihre aufrechte Haltung und stärken Ihren Körper für Heben und Tragen im Alltag. Stretching dehnt die Muskeln und bringt wieder Wohlbefinden und führt zu mehr Bewegungsfreiheit in allen Situationen Ihres Lebens. Eine Igelballmassage oder eine andere Entspannungsübung am Ende der Kursstunde geben Ihrer wöchentlichen Körpererneuerung einen angenehmen Wohlfühlabschluss. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Bi 011_4 Zumba®
Everything is better when you dance
(ab 18 Jahren)
Beginn: Mi., 23.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katrin Hegele
Was wird gemacht? - Zumba ist Aerobic auf mitreißende Latinomusik. Entwickelt wurde dieses besondere Tanz-Workout von dem kolumbianischen Tänzer, Choreograf und Fitnesstrainer Alberto Perez. Getanzt wird zu Rhythmen unter anderem aus Salsa, Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba. Die versch. Tanzstile werden mit Fitnessübungen kombiniert, regen die Fettverbrennung an und helfen die Ausdauer zu verbessern. Zumba ist ein Ganzkörpertraining zu ansprechender Musik und für Menschen, die gern tanzen oder die es gerne ausprobieren möchten. Alter, Fitness und Tanzerfahrung spielen beim Zumba keine Rolle. Der Spaß steht im Vordergrund und ganz nebenbei wird der Körper trainiert.

BodyBalancePilates am Vormittag
MZR Rathaus • 8 Vormittage • Gebühr: 39,00 EUR • Leitung: Silke Schreiber-Cordts
Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen.

Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Die Übungen erfolgen im Atemrhythmus - durch die Konzentration auf die exakte Ausführung der Übungen werden Körper und Geist gleichermaßen beansprucht.

Bi 005_4 Kurs I: **Beginn:** Do., 29.10.2026 • 08.45-09.45 Uhr
Bi 010_4 Kurs II: **Beginn:** Do., 29.10.2026 • 10.00-11.00 Uhr

Bi 017_4 Kickboxing Light - Selbstverteidigung
(ab 14 Jahren)
Beginn: Mi., 23.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Michael Heiert
Stretching, Konditions- und Kraftausdauertraining, Basics und Kombinationen aus dem Kickboxen, Kampfsport und Partnerübungen. Ebenso werden Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Alltagssituationen vermittelt. Trainingsablauf: Aufwärmtraining, Stretching, Techniken, Partnerübungen. Es werden Boxhandschuhe / Bandagen benötigt - Infos hierzu gibt es beim Kursleiter. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Erkrankungen / Heilmethoden

Bi 019_4 Vortrag: Gedankenkarussell & innere Unruhe - Was uns antreibt und was uns auslaugt
Mo., 16.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • **Leitung:** Christina Knorz
Grübeln, Rastlosigkeit, das Gefühl, nie wirklich abschalten zu können - das kennen viele, doch die Ursachen bleiben oft im Dunkeln. Hier schauen wir auf die inneren Antreiber, die uns unbewusst unter Druck setzen, und verstehen, wie Gedanken, Gefühle und Körper zusammenhängen. Emotionen sind keine Störfaktoren, sondern Signale - und der Versuch, alles immer im Griff zu behalten, erzeugt oft mehr Stress als er nimmt. Ein Abend für mehr Selbstverstehen und erste innere Entlastung.

Bi 004_4 Vortrag: Ausgeheilte Infekte und ein gut funktionierendes Immunsystem
Mi., 11.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • Gebühr: 5,00 EUR • **Leitung:** Dr. Wolfgang Margraf
Die Basis eines gesunden Organismus. Das Immunsystem und wie es funktioniert, warum wir zu bestimmten Zeiten krank werden und was chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen haben können sind der Inhalt dieses Herbstvortrages. Aus der Sicht der chinesischen Medizin will ich Ihnen mit verständlichen Worten erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechten“ Immunsystem beitragen, welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen/ Ansätze dabei spielen und wie/wann Impfungen sinnvoll sind. Und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können. Am Beispiel von Infekten der oberen (Nasennebenhöhle) und unteren (Infekte der Lunge/ Bronchitis/Asthma) Atemwege und Blasenentzündungen werde ich erklären, wie man sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken, ohne Tierquälerei (also ohne Antibiotika) und ohne Entzündungs-Unterdrückung (Behandlung mit Kortison und Anti-entzündlichen Medikamenten) sinnvoll und effektiv therapieren kann. Erstaunlicherweise nehmen, trotz oder vielleicht gerade wegen des sogenannten medizinischen Fortschrittes, die Zahl der chronischen Krankheiten zu. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge

Volkshochschule Bindlach e.V.

unserer sogenannten „wissenschaftlichen“ materialistisch orientierten Apparatedemokratie, die den Sinn für das Subtile verloren hat und den Menschen nicht in seiner Ganzheit und als Körper-Seele-Geist Einheit wahrnimmt.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Freies Töpfern unter Anleitung

jew. 18.45-21.00 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach
• 5 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR zzgl. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet (Ton, Glasuren) und sind bei der Kursleitung zu entrichten. • **Leitung:** Anne Krause
Freies Töpfern für alle, die ihre Kreativität entfalten möchten. Bringen Sie Freude, Neugier und Offenheit mit - alles andere ergibt sich beim Tun. Egal, ob Sie schon Erfahrung haben oder einfach mal ausprobieren wollen: Jeder Moment ist wertvoll und entspannt. Es wird grundsätzlich ohne Töpferscheibe gearbeitet. Neben dem Ton stehen verschiedene Glasuren zur Verfügung, um Ihre Kunstwerke individuell zu gestalten.

Bi 001_5 **Kurs 1:** **Do., 17.09.2026**

Bi 002_5 **Kurs 2:** **Do., 22.10.2026**

Herbst-Drucke - „Natur und Ton“

Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

jew. 18.30-20.45 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach
• 2 Abende • mitzubr.: Gesammelte Naturmaterialien wie z.B. Blätter, Gräser, Zweige; Schürze oder altes Hemd; Nudelholz (falls vorhanden), Messer, Lineal; Eigene Ideen, ggf., Objekte für Abdruck (Spitzendecke, Stempel, Schalen) • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. Materialkosten (für Ton, Glasuren und restl. Materialien) werden je nach Verbrauch berechnet und sind bei der Kursleitung zu bezahlen. • **Leitung:** Lisa Hofmann
Die Formen des Herbstes dienen in diesem Kurs als Inspiration für das Arbeiten mit Ton. Ohne Einsatz der Drehscheibe gestalten Sie ihre Stücke mit freier Handarbeit - ideal für Anfänger*innen und alle, die Freude daran haben, mit den Händen zu formen, zu experimentieren und eigene Ideen umzusetzen. Im Fokus steht das Gestalten von Oberflächen mit Naturmaterialien. Blättern, Gräsern und kleine Zweige werden in den weichen Ton eingearbeitet und hinterlassen feine Strukturen und lebendige Spuren. So entstehen einzigartige Muster, lebendige Oberflächen und kunstvolle Einzelstücke. Schalen, Becher oder Teller erhalten dadurch einen ganz eigenen Charakter und werden zu echten Unikaten, die die Stimmung der Natur widerspiegeln. Beim 1. Termin formen Sie ihre Werkstücke und beim 2. Termin werden diese von Ihnen glasiert. Nach dem Brennvorgang können die fertigen Stücke etwas 2-3 Wochen später abgeholt werden.

Bi 006_5 **Kurs 1:** **Di., 06.10.2026 u. Di., 20.10.2026**

Bi 007_5 **Kurs 2:** **Di., 13.10.2026 u. Di., 27.10.2026**

Bi 010_5 Stricken für Anfänger:

„Einfache Schals & Trendprojekte“

Beginn: Mo., 05.10.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • 5 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Ltg.:** Pamela Hartung
Am ersten Termin könnten wir uns kennenlernen, die benötigten Materialien besprechen und mit bereitgestellten Nadeln und Wolle ein kleines Musterstück anfertigen. So lernen wir den Sinn einer Maschenprobe, den Maschenanschlag, rechte Maschen und das Wenden der Arbeit kennen. Ab dem zweiten Termin könnten alle mit ihrem eigenen Projekt, z.B. schmaler Dreiecksschal mit I-Cord-Rand, starten. Ergänzend könnten

wir aktuelle Trendprojekte aus dem Strick- und Häkelbereich integrieren, beispielsweise eine kleine gehäkelte Tasche oder andere einfache Accessoires. Im Kursverlauf werden an konkreten Beispielen Rettungsversuche beziehungsweise das Korrigieren typischer Strickfehler durchgeführt.

Weihnachtskeramik

Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

jew. 18.30-20.45 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach
• 2 Abende • mitzubr.: Schürze oder altes Hemd; Nudelholz (falls vorhanden), Messer, Lineal; Eigene Ideen, ggf., Objekte für Abdruck (Spitzendecke, Stempel, Schalen) • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. Materialkosten (für Ton, Glasuren und restl. Materialien) werden je nach Verbrauch berechnet und sind bei der Kursleitung zu bezahlen. • **Leitung:** Lisa Hofmann
Die festliche Weihnachtszeit dient in diesem Kurs als Inspiration für das Arbeiten mit Ton. Ohne Einsatz der Drehscheibe gestalten Sie ihre Werkstücke in freier Handarbeit - ideal für Anfänger*innen und alle, die Freude daran haben, mit den Händen zu formen, zu experimentieren und eigene Ideen umzusetzen. Im Mittelpunkt steht das Anfertigen von kleinen Weihnachtsbäumen und individuellem Christbaumschmuck aus Ton. Mit verschiedenen Techniken entstehen dekorative Anhänger, Ornamente und winterliche Formen, die sich wunderbar als Baumschmuck oder Geschenke eignen. Jedes Stück enthält dabei eine persönliche Note und wird zu einem liebevoll gestalteten Unikat für die Weihnachtszeit. Beim 1. Termin formen Sie ihre Werkstücke und beim 2. Termin werden diese von Ihnen glasiert. Nach dem Brennvorgang können die fertigen Stücke etwas 2-3 Wochen später abgeholt werden.

Bi 008_5 **Kurs 1:** **Di., 10.11.2026 u. Di., 24.11.2026**

Bi 009_5 **Kurs 2:** **Di., 17.11.2026 u. Di., 01.12.2026**



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Bi 001_6 YoKi - Yoga für Kinder

(für Kinder im Grundschulalter)



Beginn: Do., 24.09.2026 • 15.00-16.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Ltg.:** Alexandra Blum
Das Ziel ist, durch Bewegung und Entspannungsübungen Deinem Kind zu mehr Ausgeglichenheit zu verhelfen. Yoga wird spielerisch vermittelt, und die Kreativität Deines Kindes wird zudem gefördert, wenn wir gemeinsam Yoga-Geschichten und -Spiele erfinden. Dein Kind lernt außerdem Fantasiereisen und Rituale kennen, die auch im Alltag helfen können.

Bi 002_6 Töpfern für Kinder

ab 5 Jahren - Blumenstrauß



Beginn: Di., 12.01.2027 • 17.30-19.00 Uhr • Werkraum in der Volksschule Bindlach • 2 Abende • Schürze oder altes Hemd, Nudelholz (falls vorhanden), Messer, Plätzchen-Ausstecher in Blumenformen (falls vorhanden) • **Gebühr:** 22,00 EUR • **Leitung:** Lisa Hofmann

Gemeinsam gestalten wir einen ganz besonderen Blumenstrauß aus Ton, der für immer blüht. Aus weichem Ton entstehen wunderschöne Blumen, Blätter und fantasievolle Formen, die anschließend zu einem einzigartigen Kunstwerk zusammengesetzt werden. Das Arbeiten mit Ton macht Freude, fördert spielerisch die Feinmotorik und lädt zu einer schönen gemeinsamen Kreativzeit mit Mama, Papa oder einer Begleitperson ein. **Hinweis: Die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Elternteils möglich.**



Geschäftsstelle:
Gemeinde
Bischofsgrün
Jägerstr. 9
95493 Bischofsgrün
Petra Grüner
Tel.: 0 92 76 / 9 26 09-21

Vorsitzender: **Michael**
Schreier,
1. Bgm.

Anmeldung: im Rathaus der Gemeinde Bischofsgrün bei Frau Grüner, Tel. 09276/9260921 bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn (dringend erforderlich!).

Bezahlung: Bar im Rathaus oder durch Überweisung an die VHS Bischofsgrün: IBAN: DE25 7706 9870 0000 3319 02, BIC: GENODEFF1GFS Raiffeisenbank Hochfranken.



Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Nur wenn Sie Ihre Kursgebühr bezahlt haben, ist Ihnen der Kursplatz sicher. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.

Arbeitslose Mitbürger/innen sowie Sozialhilfeempfänger erhalten gegen Nachweis eine Ermäßigung für alle Kurse aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich. Familienbeiträge auf Anfrage. Bei bestimmten Veranstaltungen und Kursen ist „schnuppern“ möglich, bitte fragen Sie nach!



Gesundheit

Aktion „Mitmachstunde“ für alle Gymnastikkurse: Probieren Sie die 1. Kursstunde einfach mal aus! Falls Ihnen die Gymnastik nicht zusagt, melden Sie sich innerhalb der folgenden Woche wieder ab – völlig kostenlos und unverbindlich. Bitte trotzdem unbedingt wie gewohnt vorher anmelden!

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

Beginn: Do., 24.09.2026 • Hebammen Praxis Andrea Jahreiß
• 10 Abende • mitzubr.: Decke oder Matte, bequeme Kleidung • Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt • **Gebühr:** 35,00 EUR
• **Leitung:** Reinhard Olma

Bg 001_4 **Gruppe I:** 18.15-19.15 Uhr

Bg 002_4 **Gruppe II:** 19.30-20.30 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Bg 005_4 Mutter-Kind-Turnen



Beginn: Di., 22.09.2026 • 16.00-17.00 Uhr • Schulturnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

Bg 006_4 Mutter-Kind-Turnen



Beginn: Mi., 23.09.2026 • 15.30-16.30 Uhr • Schulturnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

Für die Kurse Bg 011_4 bis Bg 016_4 Auskunft und Anmeldung bei Hebamme Andrea Jahreiß, Tel. 09276/729. KK- Förderung möglich. Termine auf Anfrage.

Bg 010_4 Geburtsvorbereitung (auch für Paare)
jew. dienstags • 19.00-21.00 Uhr

Bg 011_4 Rückbildungsgymnastik (fortlaufend)
jew. dienstags • 10.00-11.00 Uhr

Beginnen Sie ca. 4-6 Wochen nach der Geburt bis spätestens 16 Wochen danach.

Bg 012_4 Harmonische Babymassage (6 Wo. - 6 Mon.)
jew. donnerstags • 10.30-12.00 Uhr



Geschäftsstelle:

Busbach 30
95488 Eckersdorf
Anita Müller
Tel.: 0 92 06 / 6 59
E-Mail: anitamuellerbusbach@gmx.net



Gesellschaft

Mensch und Welt

- Bu 001_1 Rockastubn-Stammtisch**
(14-tägig)
Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.00 Uhr • Gasthaus Schwarzes Ross
- Bu 002_1 Vortrag: Persönliche Verfügungen - Wichtig in jedem Lebensalter**
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament
Mi., 23.09.2026 • 18.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • Referent: Wolfgang Hoffmann
- Bu 003_1 Vortrag: Wiedereinweihungsfeier der Busbacher Kirche nach der Renovierung**
Mi., 11.11.2026 • 18.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • Referent: Friedrich Müller

Studienfahrten / Exkursionen

- Bu 004_1 Besuch der Sternwarte in Bayreuth**
Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Studium regionale

Bu 005_1 Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt
Der Termin wird noch bekannt gegeben • Informationen bei Manfred Krauß unter Tel. 09206/358



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

- Bu 001_4 Vinyasa Yoga**
(Frauen und Männer)
Beginn: Mi., 16.09.2026 • 17.30-18.30 Uhr • Ev. Gemeindehaus • 10 Abende • Gebühr: 32,00 EUR • Leitung: Isabella Narius • Anmeldung und Infos bei Anita Müller per E-Mail
Erlebe ein dynamisches und fließendes Yoga, welches gleichzeitig mobilisiert, dehnt und den gesamten Körper stärkt und geschmeidig macht. Lasse den stressigen Alltag mit Bewusstsein und Atemübungen hinter dir. Für Personen mit schweren Gelenkproblemen, vor allem im Handgelenk, ist dieser Kurs nicht empfehlenswert.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

- Bu 002_4 Gymnastik**
(Frauen und Männer)
Beginn: Di., 15.09.2026 • 17.15-18.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • 12 Abende • Gebühr: 28,50 EUR • Leitung: Lena Kuhlen • Anmeldung und Infos bei Doris Haas unter 09206/284 (abends)
Dieser Kurs ist für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Bei Knie- oder Rückenbeschwerden können Übungen auf der Matte häufig nicht mitgemacht werden. Deshalb werden die Übungen bei diesem Kurs überwiegend im Sitzen ausgeführt.
- Bu 003_4 Wirbelsäulengymnastik**
(Frauen und Männer)
Beginn Di., 15.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • 12 Abende • Gebühr: 38,00 EUR • Leitung: Lena Kuhlen • Anmeldung und Infos bei Doris Haas unter 09206/284 (abends)
Rückenbeschwerden entgegenwirken, Fehlhaltungen korrigieren und vorbeugen mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen für Schulter, Rücken- und Bauchmuskulatur. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Abschließende Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Ernährung

Näheres wird noch bekannt gegeben.

Geschäftsstelle:

Rathaus Creußen
Bahnhofstraße 11
95473 Creußen

Tel.: 0 92 70 / 98 90

E-Mail: kontakt@
vhs-creussen.de

Internet: www.vhs-creussen.de



Vorsitzender: Martin
Dannhäußer,
1. Bgm.

Anmeldung: Spätestens drei Tage vor Kursbeginn; über www.vhs-creussen.de oder beim angeführten Ansprechpartner.

Bezahlung: Bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn mittels Lastschriftverfahren. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder nicht. Alle Vorträge sind kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Gesellschaft

Cr 007_5 Jahreseröffnung 2027

Januar 2027 • genauer Termin wird im Journal und der Tagespresse bekannt gegeben • 19.00 Uhr • Altes Rathaus
Die VHS lädt wieder alle Mitglieder, Freunde und Interessierte der VHS zur Programmvorstellung und anschließendem Sektempfang ein.

Mensch und Welt

Ansprechpartner: Wolfgang Böss, Tel. 09270 91175

Cr 001_1 Vortrag: Das Rathaus im Mittelalter

Studium regionale

Do., 24.09.2026 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Dipl.-Archivar Horst Gehringer, Bamberg
Wozu dient ein Rathaus? Hier treffen sich Bürgermeister und Stadträte zur Beratung. Heute finden wir dort auch eine umfangreiche Verwaltung. Im Mittelalter jedoch hatte das Rathaus noch mehr Aufgaben und war für den Alltag der Bürger von viel größerer Bedeutung. Diplom-Archivar Horst Gehringer, der Leiter des Stadtarchivs Bamberg, schildert das Leben im und um das Rathaus einer mittelalterlichen Stadt und nimmt dabei auch Bezug auf das Creußener Rathaus, in dessen Vortragsraum die Veranstaltung stattfindet. **In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.**

Cr 002_1 Lesung aus Hildegard Knefs Buch „Der geschenkte Gaul“

Do., 01.10.2026 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referenten: Brigitte Merk-Erbe, frühere Bayreuther Oberbürgermeisterin, und Thomas Erbe

Bayreuths frühere Oberbürgermeisterin Brigitte Merk-Erbe und Ehemann Thomas Erbe lesen aus Hildegard Knefs „Der geschenkte Gaul“, dem Buch einer Frau, die ihr Leben selbst bestimmen wollte, in Zeiten, in denen dies für eine Frau nicht wirklich gewollt oder schicklich war. „Der geschenkte Gaul“ ist mehr als nur die Biografie einer weltberühmten unvergessenen Schauspielerin und Sängerin. In Hildegard Knefs Lebensweg findet sich Vieles, was zur Lebenswirklichkeit und zum Lebensgefühl unserer Generation, was zur Generation unserer Eltern und was zur Generation der Groß- oder auch Urgroßeltern gehört. Die oft mehr als bedrückende und heute weit zurückliegend scheinende Atmosphäre der Nachkriegs- und Aufbauzeit der Bundesrepublik in den 1950er, 60er oder 70er Jahren gehört zu den großen Themen des Berichts aus dem Leben der Hildegard Knef.

Cr 003_1 Dia Motion Vortrag: Albanien - zurück in Europa

Do., 08.10.2026 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Fred Jansch, Kupferberg

Bis in die 1980er Jahre hinein war Albanien ein weißer Fleck auf Europas Landkarte und gleichzeitig die größte Fußgängerzone Europas. Der Vortrag zeigt die Entwicklung Albaniens vom touristisch völlig unberührten, abgeschotteten Land im Jahr 1976 über die ersten demokratischen Schritte Ende der 1980er Jahre bis hin zum NATO-Mitglied und Touristenmagnet Albanien. Die Hauptstadt Tirana etwa, einst riesige Fußgängerzone ohne Hochhäuser, wird heute von futuristischen Bauten beherrscht, zwischen denen sich die Wahrzeichen verstecken. Aus ehemals verträumten Fischerdörfern sind betonierte Hotel-Landschaften geworden. Abseits der Touristenstraßen findet man noch das ursprüngliche Albanien, alte Bauernhöfe und Orte wie Rehova - ein Beispiel für ein in seiner ursprünglichen Form erhaltenes Dorf ohne Neubauten. Im Zentrum von Korça steht eine prächtige Kathedrale, die die wieder erlangte Religionsfreiheit zeigt. In Kruja befindet sich auf einer rekonstruierten Burg ein Museum des Nationalhelden Skenderbeg. Der Ochridsee markiert die ehemalige Grenze zur freien Welt.

Cr 004_1 Vortrag: Vom Waschbrett zur Waschmaschine:

Studium regionale

wie der Strom nach Oberfranken kam

Fr., 30.10.2026 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Walter Gaube M.A., München

Strom ist überall und jederzeit verfügbar - so ist unsere gegenwärtige Erfahrung. Doch die Zeit von Kerzenlicht, Pferdefuhrwerk und mühsamer Hausarbeit ist noch gar nicht so lange her. Der Historiker Walter Gaube schildert in seinem Vortrag wie die Nutzung der Elektrizität von einzelnen Pionieren in die Wege geleitet wurde, sich örtlich ausdehnte und sich schließlich staatlich gefördert allmählich in alle Städte und Dörfer verbreitete und den Alltag der Menschen veränderte. **In Kooperation mit d. Colloquium Historicum Wirsbergense.**

Cr 005_1 Vortrag: Straftaten zum Nachteil von Senioren. Schockanruf und Verhalten an der Haustür

Do., 19.11.2026 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Kriminaloberkommissar Dominik Klose, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Bayreuth
Kriminaloberkommissar Klose der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der Kripo Bayreuth klärt auf, wie professionell Betrüger am Telefon, als auch an der Haustür agieren und wie man sich vor deren Maschen schützen kann. Am Telefon ist nach wie vor die Masche Schockanruf präsent, bei welcher

Volkshochschule Creußen e.V.

den Opfern ein vermeintlich schwerwiegender Verkehrsunfall eines oder einer nahen Angehörigen vorgegaukelt wird. Es wird versucht, die Opfer zur Bezahlung einer Kaution zu verleiten, in dem Glauben, dass die angehörige Person freikommt. An der Haustür wird versucht, unter einem Vorwand ins Haus oder in die Wohnung zu gelangen, z.B. als falscher Bediensteter oder Handwerker. Das Opfer wird abgelenkt und es wird versucht, Wertgegenstände zu entwenden.

Cr 006_1 **Vortrag und Film:**  
**Ein fotografischer
Naturspaziergang durch die fränkische
Schweiz mit Filmvorführung
„Das Bärchen-Wintermärchen“.**

Do., 26.11.2026 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Emil Jenne, Naturfotograf, Filmproduzent und
Verlagsinhaber, Kirchenthumbach - Thurndorf

Ein außergewöhnliches, vorweihnachtszeitliches Familien-
erlebnis für Erwachsene und Kinder: Der professionelle
Naturfotograf Emil Jenne zeigt seine heimatlichen Natur-
aufnahmen des aktuellen Jahres 2026 und erzählt in
seinem Filmwerk „Das Bärchen-Wintermärchen“, wie er in
unserer Heimat in der Weihnachtszeit 2025 eine neue, noch
nicht bekannte Tierart entdeckte und dokumentierte. Ein
fantastischer, vorweihnachtszeitlicher Märchenfilm, gedreht
in der Fränkischen Schweiz. Fotografische Entdeckungen in
unserer Heimatlandschaft: Welt der Vögel, des Wildes, der
Beutegreifer, Spinnen, Insekten, Wildpflanzen, Pilze, Flechten,
Fossilien, vielseitigen Landschaftsformen.



Beruf

Cr 001_2 **ANDROID für Einsteiger** 
Die Kurse sind nur zusammenhängend und komplett buchbar.
Alle Kurse finden im Neuen Rathaus, Creußen, Bahnhofstr.
Sitzungssaal 1. OG statt. • **Gebühr:** 30,00 EUR zzgl. Kosten
für Kursunterlagen von 20,00 EUR, die zu Beginn des ersten
Kurstages an den Dozenten zu entrichten sind. • **Leitung:** Dr.
Olaf Peschel • **Anmeldeschluss:** 21.09.2026 • **Anmeldung
bei Bernhard Ohlraun, Tel.: 09270 1319, E-Mail: bernhard.
ohlraun@t-online.de**

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über WhatsApp?
Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter?
Sie wollen auch wissen, wie das geht? Diese Android-Schulung
bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones.
Ein eigenes Smartphone mit Ladekabel ist erforderlich (**kein
iPhone, kein BlackBerry, sondern das Betriebssystem von
Google!**).

**Die Kurse werden von der Hans und Emma Nützel
Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für
den Landkreis Bayreuth gefördert! Es finden 3 Kurse statt,
die nur zusammenhängend buchbar sind.**

Kurs 1: **Fit am Smartphone -
Gerät gekannt einrichten und bedienen**
• Teil 1 a: **Sa., 26.09.2026** • 10.00-13.00 Uhr
• Teil 1 b: **Sa., 10.10.2026** • 10.00-13.00 Uhr

Kurs 2: **Fitter am Smartphone -
Umgang mit Apps und Daten**
• Teil 2 a: **Sa., 31.10.2026** • 10.00-13.00 Uhr
• Teil 2 b: **Sa., 07.11.2026** • 10.00-13.00 Uhr

Kurs 3: **Sicher am Smartphone -
Geräte- und Datensicherheit**
• Teil 3: **Sa., 28.11.2026** • 10.00-14.00 Uhr



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

**Eine Neuanmeldung ist für alle Kurse erforderlich.
Anmeldung über die Homepage www.vhs-creussen.de
oder bei Ursula Kagerl, Tel. 09270 5445**

Für alle Yoga-Kurse gilt, wenn nichts anders angegeben:
Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen • jew. 12 Übungs-
einheiten • mitzubr.: Decke, Isomatte, kleines Kissen, bequeme
warme Kleidung und Socken • **Gebühr:** 55,00 EUR bei 10
TN, wenn nicht anders angegeben • **Leitung:** Jeanette Held,
Bayreuth • **Ansprechpartnerin:** Ursula Kaerl, Tel. 09270 5445

Das Üben der Yoga-Haltungen kräftigt das Muskelsystem. Mit
Hilfe der Atmung entspannen Sie den Körper und beruhigen den
Geist. Beweglichkeit und Stabilität, Dehnung und Kräftigung,
Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität kommen ins
Gleichgewicht.

**Hatha-Yoga für Erwachsene
für Fortgeschrittene**
(Kurs-ID: KU-ST-4AA5UX)

KK-Förderung
möglich!

Jew. 17.00-18.15 Uhr • max. 15 TN

Cr 001_4 **Kurs I:** **Beginn: Mo., 14.09.2026**

Cr 002_4 **Kurs II:** **Beginn: Mi., 16.09.2026**

Cr 003_4 **Kurs III: Hatha-Yoga
für Senioren (auf dem Stuhl)**

 **Aktiv im Alter**

Beginn: Mo., 14.09.2026 • 15.15-16.30 Uhr • max. 28 TN

Für Menschen, denen es aufgrund teilweiser körperlicher
Einschränkung nicht möglich ist, auf der Matte im fließenden
Ablauf vom Liegen zum Stehen zu kommen. Eine Schnup-
perstunde ist möglich!

Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Eine Neuanmeldung ist für alle Kurse erforderlich.
Ansprechpartnerin: Ursula Kagerl, Tel. 09270 5445.**



Cr 004_4 **Powerworkout**

Beginn: Di., 22.09.2026 • 3-Fach-Turnhalle, Volksschule
Creußen • 19.00-20.00 Uhr • 12 Abende • max. 20 TN • mitzubr.:
Getränk, Turnmatte, Handtuch und Lust, euch zu quälen •
Gebühr: 60,00 EUR • **Leitung:** Christina Rieg, Creußen
Hochintensives Ganzkörpertraining mit Schweißgarantie. Im
Rahmen eines Zirkeltrainings, alternativ Tabata/HIIT Kompo-
nente, wird eure Ausdauer gesteigert und der Muskelaufbau
gefördert. Ein Six-Pack-Workout schließt die Stunde ab.

Cr 005_4 **Powerworkout light**

Beginn: Di., 22.09.2026 • 3-Fach-Turnhalle, Volksschule
Creußen • 19.00-20.00 Uhr • 12 Abende • max. 20 TN •
mitzubr.: Getränk, Turnmatte, Handtuch • **Gebühr:** 60,00 EUR
• **Leitung:** Christina Rieg, Creußen
Intensives Ganzkörpertraining in Form eines Zirkeltrainings
alternativ HIIT-Training. Abgerundet wird die Stunde mit einer
Bauch-/Rückeneinheit und Dehnen.

Cr 006_4 Fit for Fun

Beginn: Do., 10.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • max. 15 TN • 10 Abende • Mehrzweckhalle, Bahnhofstr. 11, Creußen • **Gebühr:** 60,00 EUR bei 10 TN • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention

Wer möchte mit Freunden fit werden, seine Beweglichkeit verbessern und den Alltagsstress loswerden? Kursinhalte: Aufwärmen, Ausdauertraining, Muskelaufbau und Stretching, rückengerechte Übungen, Konditions-training.

Cr 007_4 Selbstverteidigung für Männer und Frauen - Grundkurs

Termine: Sa., 17.10.2026 und 24.10.2026 • jeweils 10.00-13.00 Uhr • 2 Vormittage • Mehrzweckhalle, Bahnhofstr. 11, Creußen • mitzubr.: Matten- oder Sportschuhe, bequeme Sportkleidung, ggf. Handtuch, Getränk und eigene Boxhandschuhe (falls vorhanden, Leihgebühr für Boxhandschuhe 5,00 EUR pro Teilnehmer (Barzahlung vor Kursbeginn)) • **Gebühr:** 65,00 EUR/6 TN, 39,00 EUR/bis 10 TN, 25,00 EUR/bis 16 TN • **Leitung:** Eugen Prediger, Polizeitrainer

Wie reagiere ich in gefährlichen Situationen richtig? In diesem Selbstverteidigungskurs erhalten die Teilnehmer ein fundiertes Verständnis sowie praktische Techniken, um sich selbst und andere in gefährlichen Situationen zu schützen. Jede Trainingseinheit beginnt mit einer gezielten Erwärmung von 10 bis 15 Minuten, gefolgt von einer Stunde Technikvermittlung, die Pausen und genügend Zeit zum Stellen von Fragen beinhaltet. Praxisnahe Übungen können nicht nur die körperliche Reaktion, sondern auch die Fähigkeit, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, stärken. Zum Abschluss einer Einheit gibt es ein Cool-down, um die Trainingseinheit harmonisch abzurunden. Schutz und Selbstvertrauen kennen kein Geschlecht - Jeder ist willkommen!



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Cr 006_5 Töpferkurs für Erwachsene

Freitags, Termin steht noch nicht fest • 17.00-20.00 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR einschl. Glasurabend zuzüglich Kosten für Ton, Brennen und Glasur je nach Werkstück.

Es kann Verschiedenes getöpft werden; Werkstücke nach eigenen Ideen. Termin für den Glasurabend wird beim Töpfern festgelegt

Der Kurs findet in der „Bunten Truhe“ in Creußen statt und ist für Anfänger und Fortgeschrittene. **Ansprechpartnerin, Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Leitung:** Gisela Wirth-Baier, Malerin, Tel. 09270 1554, E-Mail: giswirth@web.de oder persönlich in der Bunten Truhe

Musik

Anmeldung über die Homepage www.vhs-creussen.de oder Angela Bergmann Tel. 0151 17422756 (18.00 Uhr bis 20.00 Uhr). Bitte nutzen Sie die Anmeldeformulare im Download der Homepage oder fordern Sie diese an.

Die Anmeldung für den Musikunterricht ist für ein VHS-Semester (Februar-August bzw. September-Januar) verbindlich und verlängert sich automatisch für das Folgesemester. Der Musikunterricht ist schriftlich jeweils bis spätestens 4 Wochen vor Semesterende kündbar.

Nach Anmeldung können Termine mit den Kursleitern abgesprochen werden. Eine Unterrichtseinheit umfasst 30 Minuten, Gitarre 20 Minuten) und findet 1 x wöchentlich, außer in den Ferien statt. Eine kostenpflichtige Schnupperstunde ist möglich.

Cr 001_5 Gitarre (Anfänger und Fortgeschrittene)

Termine: jew. Do. nach Vereinb. • Altes Rathaus Creußen • **Gebühr:** 12,00 EUR / UE (20 Min.) • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

Cr 002_5 Klavier und Keyboard

Termine: jew. Fr. nach Vereinb. • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 17,00 EUR / UE • **Leitung:** Hartmut Gebelein,

Cr 003_5 Schlagzeug

Termine: jew. Mo. nach Vereinbarung • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 16,00 EUR / UE • **Leitung:** Armin Muskat

Cr 004_5 Weihnachtskonzert der Musikschüler

Dezember 2026 • 18.00 Uhr • Altes Rathaus
Das genaue Datum wird im Mitteilungsblatt und über die Homepage www.vhs-creussen.de bekanntgegeben. Der Eintritt ist frei. Die Musikschüler freuen sich auf Ihr Kommen.

Tanz

Cr 005_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!

 **Beginn:** Mo., 28.09.2026 (weitere Termine werden im Journal bekannt gegeben) • 19.00-20.30 Uhr • Aula der Volksschule Creußen • 5 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti, zertifizierte Tanzleiterin des BVST • **Ansprechpartnerin und Anmeldung:** Marlies Maiwald, Tel. 09270 1297

Freude an der Bewegung zu rhythmischer Musik? Getanzt wird alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, zu sechst, zu acht und mehr und alle tanzen gleichzeitig. Im Kreis oder Block, in Gegenüberaufstellung, in der Gasse, als Square oder auch als Round. Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Lebensfreude sind uns wichtig – egal in welcher Lebensphase wir uns gerade befinden. Das Miteinander und Spaß haben steht bei diesem Tanzangebot im Vordergrund.

Theater / Konzert / Ausstellungen

Cr 008_5 Konzertfahrt (Bus) zu den Bamberger Symphonikern nach Bamberg

Termin steht noch nicht fest
Weitere Einzelheiten werden, sobald diese feststehen auf der Homepage und dem Journal bekanntgegeben. **Voranmeldung und detaillierte Informationen bei Gabriele Neubauer-Ihmann** unter Tel. 09270 9606 oder gabrieleneubauer264@gmail.com



Geschäftsstelle:

Jasminstr. 2
95488 Eckersdorf
Karl Pensky
Tel.: 09 21 / 75 86 90 44
Internet: www.vhs-eckersdorf.de
E-Mail: info@vhs-eckersdorf.de

Anmeldung auch über Gemeindeverw.
z. d. Geschäftszeiten: Tel.: 09 21 / 73 53 32
Anmeldung über das Internet
rund um die Uhr!

Wichtiger Hinweis: Die Kurse finden in der Grund- und Mittelschule, Schulstraße 5 oder im alten Kindergarten (alter KiGa), Rathausstraße 19 statt.

Bezahlung: Aus organisatorischen Gründen muss die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden. Es ist keine Barzahlung möglich! Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird die Gebühr zurückerstattet. Anmeldung direkt bei den Übungsleitern, wenn deren Telefonnummer angegeben ist.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Ec 001_1 Gefühle dürfen mitspielen -
ein Familiennachmittag
für Eltern und Kinder zu Trauer,
Spiel und Gefühlen

Beginn: Sa., 10.10. und 31.10.2026 • 14.00-18.00 Uhr • alter KiGa Gymnastikhalle • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska

Wie können Spiel und Trauer zusammenpassen? An diesem Familiennachmittag entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, wie Gefühle spielerisch Ausdruck finden können. Mit Bewegung, Kreativität, kleinen Ritualen und gemeinsamen Erinnerungsmomenten entsteht Raum für das, was oft schwer in Worte zu fassen ist. Ein stärkender Nachmittag über Abschied, Verbundenheit und die Kraft des gemeinsamen Spielens.

Ec 002_1 Erinnerungen die bleiben -
ein kreativer Workshop
zum Erinnern an Verstorbene

Beginn: Sa., 07.11. und 21.11.2026 • 14.00-18.00 Uhr • alter KiGa Gymnastikhalle • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska

Erinnerungen können Trost, Verbindung und Kraft schenken. In diesem kreativen Workshop entstehen persönliche Erinnerungsobjekte, Collagen und kleine Rituale des Gedenkens. Ein achtsamer Raum für kreative Ausdrucksformen rund um Abschied, Erinnerung und Verbundenheit.



Beruf

EDV

Ec 001_2 Digitale Fitness im Alter - *Aktiv im Alter*
Ein Kursangebot gefördert von
der Hans und Emma Nützel Stiftung

Beginn: Do., 24.09.2026 • 09.30-11.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 4 Vormittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Michael Weckbach

Sie sind ein(e) junggebliebene(r) Silversurfer(in) und wollen wissen, was in Ihrem Laptop, Ihrem Tablett oder ihrem Smartphone steckt? Sie wollen emailen, mit WhatsApp kommunizieren oder Video-Telefonie nutzen? Sie wollen navigieren oder im Internet shoppen? Das und vieles mehr erfahren Sie in unserem Kursangebot. Bringen Sie Ihre Geräte mit und wir zeigen Ihnen, wie Sie diese individuell nach Ihren Bedürfnissen einrichten, welche Anwendungen dafür benötigt werden und wo Sie diese herbekommen. Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Hardware „IT-fit“ für die heutigen Anforderungen zu machen.

Ec 003_2 Digitale Fitness im Alter - *Aktiv im Alter*
Ein Kursangebot gefördert von
der Hans und Emma Nützel Stiftung

Beginn: Do., 05.11.2026 • 09.30-11.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 5 Vormittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Michael Weckbach, Karl Pensky

Sie sind ein(e) junggebliebene(r) Silversurfer(in) und wollen wissen, was in Ihrem Laptop, Ihrem Tablett oder ihrem Smartphone steckt? Sie wollen emailen, mit WhatsApp kommunizieren oder Video-Telefonie nutzen? Sie wollen navigieren oder im Internet shoppen? Das und vieles mehr erfahren Sie in unserem Kursangebot. Bringen Sie Ihre Geräte mit und wir zeigen Ihnen, wie Sie diese individuell nach Ihren Bedürfnissen einrichten, welche Anwendungen dafür benötigt werden und wo Sie diese herbekommen. Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Hardware „IT-fit“ für die heutigen Anforderungen zu machen.

Ec 002_2 Microsoft Office - Auffrischungen

Beginn: Di., 10.11.2026 • 18.30-20.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 3 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Michael Weckbach

Sie wollen Ihre Kenntnisse für Word, Excel, PowerPoint und Outlook auffrischen, erweitern oder vertiefen? Dann hilft Ihnen dieses Kursangebot weiter! Bitte bringen Sie Ihre eigenen Laptops mit!



Gesundheit

Diese Kurse laufen in den angegebenen Blockeinheiten ab. Einstieg ist jederzeit möglich, wenn noch Plätze frei sind.

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-MC67SN)

Aula Mittelschule • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Siglinde Feuerabendt

KK-Förderung
möglich!

Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummelgau (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)



Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung mit Schwerpunktsprachen an.

Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min)** bei mind. 10 TN, soweit nicht anders angegeben. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

vhs Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend und finden im alten Kindergarten in Eckersdorf (Seminarraum) statt. Anmeldung bei der Kursleiterin oder über die vhs-Geschäftsstelle. Seiteneinsteiger sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen!

Info u. Leitung Englisch: Beate Weiß, Tel 0921/42932

Ec 004_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

Beginn: Di., 22.09.2026 • 15.00-16.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Nachmittag für die Altersgruppe 50+

Beginn: Di., 22.09.2026 • 16.00-17.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Wir arbeiten mit dem Buch „Refresh Now A2“ vom Klett-Verlag und kleinen Filmen, Songs und Texten zur englischsprachigen Welt. Seiteneinsteiger sind willkommen.

Ec 006_3 Italienisch - Konversation **NEU**

Beginn: Di., 10.11.2026 • 09.45-11.45 Uhr • 6 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anne-Kathrin Saathoff
Lieben Sie Italien, Kultur, Land und Leute? Möchten Sie Ihr Urlaubsitälienisch verbessern? Wir lernen im Dialog praktische Alltagsgespräche umzusetzen: Bar, Markt, Hotel, Restaurant etc. Sprachniveau B1, B2 ist Voraussetzung. Der Kurs ist auch für Anregungen und Themen der Teilnehmer offen.

vhs Hummeltal

Hu 009_3 Kommunikationskreis Französisch: Ende A2 **NEU**

Beginn: Di., 22.09.2026 • jeden 3. Dienstag im Monat • 15.30-17.00 Uhr • Gemeindehaus, Schördesweg 1, Hummeltal • **Leitung:** Nicole Federl
Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation.

Unser Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen über diverse Themen zu trainieren und unser Wortschatz zu erweitern. Falls erwünscht können einige Kapitel aus der Grammatik wiederholt werden.

Anmeldung und Leitung der Spanischkurse: Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle. **Ort wird noch festgelegt.**

Hu 004_3 Spanisch für Anfänger 1 **A1**

Beginn: Di., 15.09.2026 • 17.45-19.15 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger **online-Kurs**

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

Hu 010_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2 **online-Kurs**

Beginn: Di., 15.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

Hu 033_3 Spanisch für Fortgeschrittene 1 **A2**

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 16.45-18.15 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

Hu 034_3 Spanisch am Vormittag **A1**

Beginn: Do, 17.09.2026 • 09.30-10.30 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Vormittage • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Gesprächskreis Französisch **B1**

Beginn: Mo., 21.09.2026 • jeden 3. Montag im Monat • 17.00-18.30 Uhr • Schule • **Gebühr:** 32,50 EUR • **Leitung:** Nicole Federl

Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation. Notre but est de parler et discuter ensemble de sujets de conversation. Si le besoin se fait sentir, nous pourrions réviser quelques points de grammaire (à la demande).

Hatha-Yoga am Abend

Alter KiGa Yogaraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Tanja Herrmann

Am Abend lassen uns Atemübungen den Alltag vergessen, mit Achtsamkeit erleben wir neue Körperwahrnehmungen. Asanas (Körperhaltungen) bringen mehr Beweglichkeit und stärken unser Immunsystem, verschiedene Entspannungsmethoden senken die Stresshormone. Individuelle Ressourcen werden gefördert zur Stressbewältigung, in der Tiefenentspannung schöpfen wir neue Energie. So sind wir bestens gestärkt und voller Ruhe.

Am Abend lassen uns Atemübungen den Alltag vergessen, mit Achtsamkeit erleben wir neue Körperwahrnehmungen. Asanas (Körperhaltungen) bringen mehr Beweglichkeit und stärken unser Immunsystem, verschiedene Entspannungsmethoden senken die Stresshormone. Individuelle Ressourcen werden gefördert zur Stressbewältigung, in der Tiefenentspannung schöpfen wir neue Energie. So sind wir bestens gestärkt und voller Ruhe.

Ec 012_4 Kurs 1: **Beginn:** Di., 22.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr

Ec 013_4 Kurs 2: **Beginn:** Di., 22.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr •

Ec 001_4 Kurs 3: Beginn: Di., 22.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr
Ec 002_4 Kurs 4: Beginn: Di., 22.09.2026 • 19.40-20.40 Uhr

Mit Qi Gong in den Tag

alter KiGa Gymnastikhalle • 10 Vormittage • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

In diesem Kurs am Morgen wecken wir unser Qi, unsere Lebensenergie, um gestärkt und gelassen unseren Alltag zu meistern. Teilnehmer aller Altersgruppen, auch „Ungeübte“ können mit diesen harmonischen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Somit kann Qi Gong auf körperlicher Ebene nicht nur das Immunsystem stärken; auch Stoffwechsel-, Verdauungs- und Kreislaufstörungen sowie Verspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden können gelindert werden. Auf mentaler Ebene hilft Qi Gong innerlich Ruhe zu finden und Ängsten entgegenzuwirken. Nervosität kann reduziert, die Konzentration hingegen verbessert werden.

Ec 035_4 Kurs 1: Beginn: Mi., 30.09.2026 • 09.00-10.00 Uhr

Ec 034_4 Kurs 2: Beginn: Fr., 02.10.2026 • 09.00-10.00 Uhr

Ec 036_4 Qi Gong am Abend

Beginn: Do., 01.10.2026 • 19.00-20.00 Uhr • alter KiGa Gymnastikhalle • 10 Abende • Gebühr: 35,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

Mit diesem Qi Gong Kurs am Abend können Einsteiger sowie geübte Teilnehmer nach einem stressigen, anstrengenden Tag leichter zur Ruhe finden. Die Übungen aus verschiedenen Qi Gong Arten (Bewegungs-Qi-Gong, stilles-Qi-Gong) ermöglichen eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Diese Harmonisierung kann u.a. dazu beitragen den Schlaf zu verbessern, d.h. besser einschlafen und durchschlafen zu können.

Ec 023_4 Auszeit vom Alltag

Beginn: Di., 15.09.2026 • 19.00-20.30 Uhr • alter KiGa Gymnastikhalle • 12 Abende • Gebühr: 60,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska

Die Anforderungen unserer unterschiedlichen Lebensbereiche lassen kaum Raum für Resonanz mit uns selbst. So verlieren wir mit der Zeit den Kontakt zu uns selbst und die Fähigkeit unsere Grenzen (körperlich oder geistig) wahrzunehmen. Unser Körper reagiert auf anhaltenden Stress mit Muskelverspannungen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Mangel an Konzentration, nervösem Magen u.v.m. Dem können wir entgegenwirken, indem wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Meditationen, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen. Schenken Sie sich Zeit und tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Ec 026_4 Selbstfürsorge mit Shiatsu - Berührung die bewegt

Sa., 28.11.2026 • 14.00-17.00 Uhr • alter KiGa Gymnastikhalle • mitzubr.: Decke, ein Kissen • Empfohlene Kleidung: lange bequeme Hose und langarmiges T-Shirt und Wollsocken • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska

Möchten Sie rasche Hilfe zur Selbsthilfe bei alltäglichen Verspannungen, Schmerzen und Nervosität? In diesem Kurs zeige ich Ihnen wirkungsvolle Techniken aus dem Shiatsu sowie Druckpunkte und verschiedene Methoden der Selbstfürsorge. Shiatsu, verwurzelt in der fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde, ist eine Massageform die mit dem Meridiansystem arbeitet und das vegetative Nervensystem beeinflusst.

Ec 022_4 Liebscher & Bracht Übungen **NEU**
Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit in jedem Alter

Beginn: Mo., 28.09.2026 • 15.00-16.30 Uhr • alter KiGa Gymnastikhalle • 10 Nachmittage • Gebühr: 60,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Wieandt

Bei diesen speziellen Dehnübungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt, wir wollen die einseitigen Bewegungsmuster des Alltag durchbrechen. Die kurzen Übungen sorgen dafür, dass durch die Normalisierung der Spannungszustände von Muskeln und Faszien die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert wird. Als Liebscher & Bracht-Bewegungslehrerin leite ich Sie exakt in den jeweils 2-minütigen Übungen an, sodass diese auch Zuhause leicht durchgeführt und individuelle Bewegungsroutinen aufgebaut werden können. Durch vielfältige Varianten auch für ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen sehr gut geeignet, um das Wohlbefinden und die Beweglichkeit in jedem Alter zu steigern und verloren geglaubte Bewegungsbereiche zurückzuerobern.

Ec 025_4 Autogenes Training - Aktive Stressbewältigung für mehr Lebensqualität

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • alter KiGa Yogaraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke und kleines Kopfkissen • Gebühr: 45,00 EUR • **Leitung:** Christine Hauenstein

Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Körperwahrnehmung und Rückkehr zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei regelmäßiger Anwendung bietet es eine wirkungsvolle Selbsthilfe für Alltag und Beruf. Sie begegnen den täglichen Anforderungen mit mehr Gelassenheit. Gemeinsam tauchen wir in eine Tiefenentspannung ein, danach fühlen Sie sich ausgeruht und energetisiert. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Die Gesundheit wird gestärkt und Stress abgebaut.

Ec 028_4 Progressive Muskelentspannung

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • alter KiGa Yogaraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen • Gebühr: 45,00 EUR • **Leitung:** Christine Hauenstein

PMR- Stressvorbeugung und Selbstentspannung - PMR, die Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar und wissenschaftlich bestätigt, um zur Entspannung und zur Verringerung von Stressreaktionen im Körper zu führen. Sie lässt sich einfach und unkompliziert in den Alltag integrieren, so dass ein rasender Puls, feuchte Hände und schnelles Atmen bald der Vergangenheit angehören. Aufmerksames Wahrnehmen, gezielte Muskelanspannung und Loslassen, Lockerung und nachspüren. Ideal bei Schlafstörungen, innerer Unruhe, Alltagsstress und Verspannungen. Entspannungselemente wie Körper- und Fantasiereisen sowie Atem- und Dehnübungen ergänzen dieses Verfahren. Dadurch der Körper bewusster wahrzunehmen. Die zusätzlichen Entspannungsübungen sind Kursbestandteil bei der Methode. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pilates

alter KiGa Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Kathrin Hutzler
Pilates ist ein bewusstes, kontrolliertes Ganzkörperprogramm

zur Kräftigung von Körper, Geist und Seele. Pilates vereint Atmung mit fließenden Bewegungen und richtet den Fokus gleichermaßen nach außen auf die sichtbaren Übungsabläufe wie nach innen auf die präzise Wahrnehmung des Körpers. Pilates ist somit mehr als ein reines „Fitnessprogramm“. Durch das Training der tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden das Körperbewusstsein geschult, die Körperkonturen gestrafft und die Haltung aufgerichtet. Für Pilates braucht es nicht viel: eine Matte (im Kursraum vorhanden), bequeme Kleidung, Konzentration, Motivation sowie ein gesundes Maß an Disziplin. Trainiert wird je nach Belieben barfuß oder mit Socken. Grundsätzlich ist Pilates für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Es sollte für Dich jedoch problemlos möglich sein, vom Liegen über den Vierfüßler in den Stand und umgekehrt zu gelangen. Für dieses Programm sollten eine Schwangerschaft sowie akute Beeinträchtigungen in Nacken und Wirbelsäule ausgeschlossen sein.

Ec 032_4 Kurs 1: Beginn: Mo., 21.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr

Ec 033_4 Kurs 2: Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.15-20.15 Uhr

Ec 015_4 Osteoporose Training

Beginn: Mo., 28.09.2026 • 09.00-10.00 Uhr • alter KiGa Gymnastikraum • 10 Vormittage • Gebühr: 35,00 EUR • Leitung: Cornelia Knörl

Angemessene körperliche Aktivität steigert die Muskulatur und gibt damit dem Knochen den aufbauenden Reiz. Sport hilft deshalb, die Knochenmasse zu erhalten. Die Konzentration liegt auf den anfälligeren Körperpartien. Der Einsatz von Kleingeräten optimiert diesen Kurs und gestaltet ihn abwechslungsreich.

Ec 004_4 Rückenfitness

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 17.55-18.55 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Alexandra Kniejski

Der Rückenfitness-Kurs zielt darauf ab, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und die Körperhaltung zu verbessern. Durch gezielte Übungen möchten wir Rückenschmerzen vorbeugen und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit aktiv fördern möchten, unabhängig von Fitnesslevel oder Alter. Besonders geeignet für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten. Melde dich jetzt an und tu deinem Rücken etwas Gutes!

Wirbelsäulengymnastik

Alter KiGa Gymnastikraum • 10 Abende • Gebühr: 35,00 EUR • Leitung: Cornelia Knörl

In diesem Kurs beugen Sie aktiv Rückenbeschwerden vor bzw. können Sie ein bestehendes Rückenleiden lindern. Während gezielte Kräftigungsübungen Ihre Wirbelsäule stabilisieren und die Rumpfmuskulatur stärken, wird mit Mobilisierungsübungen Ihre Wirbelsäule beweglich gehalten. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunde ganzheitlich ab.

Ec 016_4 Kurs 1: Beginn: Mi., 30.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr

Ec 018_4 Kurs 2: Beginn: Mi., 30.09.2026 • 19.30-20.30 Uhr

Ec 020_4 In Balance

Beginn: Mo., 28.09.2026 • 10.15-11.15 Uhr • alter KiGa Gymnastikraum • 10 Vormittage • Gebühr: 35,00 EUR • Leitung: Cornelia Knörl

Die Kombination aus den Elementen der klassischen

Wirbelsäulen-Gymnastik und Bewegungsformen aus dem QiGong bringen Körper, Geist und Seele in Balance. Qi Gong und Wirbelsäulen-Gymnastik sind gleichermaßen schulmedizinisch anerkannt und werden in Reha-Maßnahmen der Orthopädie, Onkologie sowie gegen Stress angeboten.

Ec 009_4 Slim-Fitness für Frauen

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Ltg.: Alexandra Kniejski
Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm: beginnend mit einem bewegungsintensiven flotten Part mit heißen Rhythmen, Aerobic- und tänzerischen Elementen, übergehend in einen Mix von abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers und für mehr Beweglichkeit.

Ec 011_4 Slimnastik - Gymnastik für Frauen

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Grundschule, Turnhalle • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Ltg.: Anja Schwarm
Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten.

Ec 003_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

Beginn: Di., 22.09.2026 • 20.10-21.10 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Elina Antamian
Bodyshape ist ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Bewegungsapparates. Bei flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Band, Minihanteln, Flexi etc.) wird der Körper in Form gebracht und Stoffwechsel sowie Fettverbrennung aktiviert. Stretching und Entspannung sorgen am Ende jeder Stunde für ein entspannendes Wohlfühlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

Ec 010_4 Gesund und Fit

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 10.15-11.15 Uhr • alter KiGa Gymnastikraum • 12 Vormittage • Gebühr: 42,00 EUR • Leitung: Katrin Pscherer

Ganzkörpertraining bestehend aus Kraft- und leichten Cardio-Einheiten, gemischt mit funktionellen Übungen und Stretch-Einheiten, um den Alltag noch besser zu meistern. Geeignet für jeden, der Spaß an der Bewegung hat.

Ec 017_4 Funktionelles Training

Beginn: Do., 24.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Alexandra Kniejski
In diesem Kurs möchten wir die körperliche Fitness durch Übungen verbessern. Er fördert die Kraft, Stabilität, Flexibilität und Koordination um die allgemeine Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Verletzungen vorbeugen oder einfach fitter werden möchten.

Ec 019_4 Core-Training und Stretch

Beginn: Do., 24.09.2026 • 19.40-20.40 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Elina Antamian
Hier liegt der Fokus auf dem Rumpf. Gezielte Kraft- und Dehnübungen verbessern die Haltung sowie die Beweglichkeit des Körpers.

Hula-Hoop-Fitness

Beginn: Mi., 23.09.2026 • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Christiane Wölfel

Komm in den Flow, werde stark und glücklich mit Hula Hoop! Fitness hullern für alle, die bereits die Grundtechniken sicher in beide Richtungen für 10 Minuten beherrschen. Lernt die verschiedenen Trainingsarten kennen. Mit Tabata, Intervalltraining, Zirkeltraining kommen wir in Schwung. Mit Zusatzgeräten werden unsere Übungen noch abwechslungsreicher und effektiver. Beim Training verbrennt man nicht nur

Volkshochschule Eckersdorf e.V.

viele Kalorien sondern stärkt auch die gesamte Muskulatur. „Hüllern“ macht frei und locker. Muskelverspannungen lösen sich, Nacken- und Schulterschmerzen gehören schon bald der Vergangenheit an.

Ec 006_4 Level 1: 18.00-19.00 Uhr
Ec 027_4 Level 2: 19.00-20.00 Uhr

Ec 002_5 Line Dance - Aufsteiger / Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 18.15-19.00 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller
Line Dance erfordert keinen Partner. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hintereinander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen, es gibt auch Contra Lines (gegenüberstehend) oder Tänze im Kreis. Seit dem Jahr 2002 ist Line Dance eine anerkannte Sportart. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Die Tänze aus den Grundkursen werden weiterhin geübt und darauf aufbauend neue Schrittfolgen gelernt, der Spaß steht im Vordergrund, das Alter ist egal. Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen, die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin, es wird nie langweilig!

Ec 003_5 Line Dance - Fortgeschrittene

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.00-19.45 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller • **sonst wie Ec 002_5**

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu!

Ec 007_4 Wassergymnastik für Junge und junggebliebene Erwachsene

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Grundschule, Schwimmhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Franz Kufner

Die gelenkschonende Art „schwerelos“ beweglich zu werden oder sich beweglich zu halten. Weitere Infos und Anmeldung bei Franz Kufner 0921/39766

Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining

jew. 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Kufner, Tel. 0921/39766 • **s. wie Kurs Ec 007_4**
Fit werden oder fit bleiben, das Medium Wasser macht's möglich!

Ec 008_4 Kurs I: **Beginn: Mi., 16.09.2026** • 19.00-20.00 Uhr

Ec 021_4 Kurs II: **Beginn: Mi., 16.09.2026** • 20.00-21.00 Uhr

Ec 014_4 Kurs III: **Beginn: Mo., 21.09.2026** • 18.45-19.45 Uhr

Ec 024_4 Kurs VI: **Beginn: Mo., 21.09.2026** • 17.45-18.45 Uhr

Ernährung

Ec 029_6 „After Work“-Kochkurs: Abschalten - Kochen - Genießen **NEU**

Fr., 23.10.2026 • 18.00-22.00 Uhr • Grundschule, Schulküche GS • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Parchent
Laptop zu und Schürze an! In unserem After Work Kochkurs erkennen Sie, wie entspannend Kochen nach einem langen Arbeitstag sein kann. Gemeinsam mit netten Menschen mixen wir Feierabenddrinks und zaubern ohne großen Aufwand aus frischen Zutaten ein leckeres Menü.

Ec 030_6 Herbstliches Wildkräutermenü: Kräuter kennenlernen & genussvoll zubereiten

Studium regionale

Mi., 23.09.2026 • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: Behälter für evtl. Essensreste zum Mitnehmen, Geschirrhandtuch, Gartenschere, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Wir lernen interessante Wildkräuter und -früchte kennen und verarbeiten diese zu einem aromatischen Wildkräutermenü. Wenn möglich, sammeln wir vorab in der Nähe des Kursraums ausgewählte Zutaten in der Natur und bereiten daraus kreative, herzhafte und süße Köstlichkeiten zum Sofortverzehr. Ein genussvoller Abend wartet auf uns – voller Aroma, Wärme und Wildheit. Die Materialgebühr in Höhe von 12,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!

Ec 031_6 Rosskastanie und Edelkastanie: Kennenlernen & nutzen

Studium regionale

Mi., 14.10.2026 • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: Behälter für evtl. Essensreste zum Mitnehmen, Geschirrhandtuch, zwei Flaschen je 0,3 l. • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin
In diesem Workshop lernen wir Rosskastanie und Edelkastanie sicher zu unterscheiden und erfahren mehr über ihre Inhaltsstoffe und Nutzungsmöglichkeiten. Gemeinsam kochen wir eine wärmende Kastaniencremesuppe und bereiten ein feines Dessert zu. Außerdem stellen wir unser eigenes Rosskastanien-Öl und ein natürliches Waschmittel her – nachhaltig und alltagstauglich. Die Materialgebühr in Höhe von 12,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!

Ec 032_6 Wilde Weihnachtsbäckerei - Süßes & Herzhaftes mit Wildkräutern

Studium regionale

Do., 26.11.2026 • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: 2-3 Keksdosen, Kochschürze, Geschirrhandtuch, evtl. Nudelholz • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

In der stimmungsvollen Vorweihnachtszeit wird es wild – kulinarisch und kreativ! Wir backen gemeinsam süße Plätzchen und herzhaftes Gebäck mit Wildkräutern, kreieren gesunde Powerballs als alternative Naschereien und entdecken dabei neue Geschmackserlebnisse für die Festtage. Dazu genießen wir wohlthuende Wildkräutertees und einen besonderen Nadelbaum-Glühwein – wärmend, aromatisch und voller Waldmagie. Die Materialgebühr in Höhe von 12,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!

Ec 033_6 Wildkräuterpralinen: Schokolade trifft feine Wildkräuteraromen

Studium regionale

Mi., 16.12.2026 • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: Dosen zum Verpacken, Kochschürze, Geschirrhandtuch • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Aus feinen Zutaten entstehen kleine, köstliche Kunstwerke mit ganz neuen Geschmackskombinationen. Wir füllen verschiedene Schokoladenhohlkugeln mit aromatischen Wildkräutergelees und zarter Ganache, sodass einzigartige Pralinen entstehen – perfekt zum Verschenken oder selbst Genießen. Ein kreativer Workshop voller Duft, Geschmack und Kräuterinspiration. Die Materialgebühr in Höhe von 20,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!

Ec 033_6

Essbarer

Studium regionale

Weihnachtsbaum:

Nadelbäume nutzen und genießen

Mi., 07.01.2027 • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café
• mitzubr.: 1-2 verschließbare Gläser und eine Flasche 0,3 l,
Schere und Geschirrhandtuch • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:**
Eva Rundholz, Kräuterpädagogin

Du denkst, alle Nadelbäume sind giftig? Weit gefehlt! Wir entdecken Nutzungsmöglichkeiten einiger Bio-Nadelbäume und fertigen köstliche Spezialitäten zum Sofortverzehr und zum Mitnehmen. Wir lassen uns überraschen vom zitrisch, harzigen Aroma! Die Materialgebühr in Höhe von 10,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!



Kultur

Musik

Ein Instrument zu spielen macht Freude, schafft Selbstvertrauen, erhöht die Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit. Es mobilisiert das Gehirn und ist gleichzeitig Balsam für die Seele. Wir bieten professionellen Unterricht an, ob für Kinder oder für Erwachsene – vielleicht können und wollen Sie das nachholen, was Ihnen als Kind nicht ermöglicht wurde.

Die Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich! Durch Krankheit der Lehrkraft entfallener Unterricht wird nachgeholt. Wird der Unterricht durch den Schüler abgesagt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Leitung, Information und Terminabsprache: Birgit Engelbrecht, 09201-7113, Email: birgit.engelbrecht@gmx.de
Alle Musikkurse finden im alten KiGA Musikraum statt.

Ec 010_5 Klavier

Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

Ec 011_5 Keyboard

Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

Ec 012_5 Saxophon (Alt oder Tenor) / Klarinette

Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.
Instrument sollte vorhanden sein!

Ec 013_5 Blockflöte für Kids - Anfänger

(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 15.00-15.45 Uhr • alter KiGa Musikzimmer • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 56,00 EUR; Die Kursgebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl! • **Leitung:** Verena Weinmann

Die (Sopran)Blockflöte gilt nach wie vor als das ideale Einstiegsinstrument für Kinder im Grundschulalter. Einfache Melodien lassen sich schnell erlernen und sorgen für Erfolgserlebnisse. Im Anfängerkurs werden außerdem ganz nebenbei Noten gelernt und die Kinder mit musikalischen Grundkenntnissen vertraut gemacht.

Bitte mitbringen: Sopranblockflöte gängiger Hersteller aus Holz. (Bei Erstklässlern eventuell mit Kunststoffkopf). Almut Werner: FLÖTINE – Meine pfiffige Sopranblockflötenschule Band 1 (Musikverlag Zimmermann) evtl.

**Wir danken folgenden
Firmen, Personen und
Institutionen, die die Arbeit
unserer Volkshochschulen
mit ihrer Insertion bzw. Kooperation
unterstützen und bitten
um freundliche Beachtung!**

Dr. Wolfgang J. Margraf
Pottenstein (Weidenlohn)

Geseeser Landbäckerei
Inh. Sylvia Schatz-Seidel
Gesees

FABLAB
Bayreuth

Firma Hertel Möbel
Gesees

Hans und Emma Nützel
Altenstiftung

MINTphilmal
Bildungsprojekt der
Staatl. Schulämter
Landkreis und Stadt Bayreuth

Porzellanikon
Selb

tvo
Fernsehen
für Oberfranken

Ec 014_5 Blockflöte Fortgeschrittene

(Gruppenunterricht 3 Kinder)

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 16.00-16.45 Uhr • alter KiGa Musikzimmer • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 80,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann

Gruppenunterricht 3 Kinder. Kurs ist für die Kinder konzipiert, die bereits den Anfängerkurs im Frühjahr mitgemacht haben und die noch fehlende Griffe / Töne lernen wollen, um Stücke mit größerem Tonumfang spielen und sich auch selber erarbeiten zu können. Außerdem vertiefen wir das Zusammenspiel und wagen uns zunehmend an mehrstimmige Stücke! Quereinsteiger*innen, die schon einige Griffe sicher können, sind willkommen! Flötenschule: Almut Werner, FLÖTINE Bd. 1, ab S. 41 bis zum Ende, dann Almut Werner, FLÖTINE Bd. 2.

Volkshochschule Eckersdorf e.V.

Ec 015_5 Gitarre

Einzelunterricht

(für Kinder ab 9 Jahren)

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 17.00-17.30 Uhr • alter KiGa Musikzimmer • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 150,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann

Die Gitarre ist nicht nur ein beliebtes Begleitinstrument, sondern als Konzertgitarre auch ein wunderbares Soloinstrument. Der Unterricht für klassische Gitarre ist daher so aufgebaut, dass nicht rasch einige Akkorde gelernt werden, sondern das Instrument wirklich „verstanden“ wird mit dem Ziel, sich später eigenständig Stücke erarbeiten zu können. Bitte mitbringen: Eine Konzertgitarre für Kinder mit Nylonsaiten, passend zur Körpergröße (1/2, 3/4 oder 7/8 - bitte im Internet nachschauen oder Beratung im Fachhandel) ein höhenverstellbares Fußbänkchen, Notenständer und die Gitarrenschule: Hans Joachim Teschner: Fridolin, Eine Schule für junge Gitarristen, Band 1

Kunst / Kunsthandwerk

Ec 008_5 Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon

Beginn: Do., 15.10.2026 (weitere Termine: 19.11., 17.12.2026 und 14.01.27; 18.02. und 18.03.2027) • 17.30-19.30 Uhr • Mal-Salon • 6 Abende • **Gebühr:** 84,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Iris Hetz

Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt des Workshops. Verschiedene Farben und Materialien stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, so dass Sie Ihre individuellen Bilder entwickeln können. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

Ec 010_5 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

NEU

Beginn: Sa., 05.12.2026 • 10.00-13.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 4 Abende • **Gebühr:** 72,00 EUR • **Leitung:** Anne-Kathrin Saathoff

Einführung in die Technik des Aquarells, Zugang zu Komposition und Perspektive sowie Spaß am individuellen Gestalten. Wir malen winterliche Motive mit leuchtenden Farben, stellen Weihnachtskarten und Lesezeichen her. Lassen Sie sich von den Möglichkeiten des Aquarells überraschen!

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche



Es werden einmal pro Monat jeweils an einem Samstag tolle Veranstaltungen für verschiedene Altersgruppen angeboten. Die genauen Termine werden im Mitteilungsblatt und auf der vhs-Webseite veröffentlicht!

Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR + ggf. anfallende Materialkosten • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch
Tel. 0171-2691109 Email: kerstin_schinkowitsch@web.de

Ec 003_6 Geschichten am Lagerfeuer (5-8 Jahre)



Sa., 26.09.2026 • 17.00-19.00 Uhr • alter KiGa, Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Dagmar Siller

Ec 004_6 Kürbisschnitzen (ab 5 Jahren)



Sa., 24.10.2026 • 16.00-18.00 Uhr • alter KiGa, Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Dagmar Siller

Ec 005_6 Wir basteln ein Futterhäuschen (ab 5 Jahren)



Sa., 14.11.2026 • 10.00-12.00 Uhr • alter KiGa, Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch

Ec 006_6 Der Nikolaus kommt (ab 5 Jahren)



Sa., 05.12.2026 • 16.00-17.30 Uhr • alter KiGa Miniclubraum • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch

Ec 012_6 Eltern-Kind-Café



Ein Freitag pro Monat laut Gemeindeblatt und Aushang • 15.00-17.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch, Tel. 0171-2691109 E-Mail: kerstin_schinkowitsch@web.de

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen sollen sich Eltern austauschen können, während ihre Kinder zusammen spielen. Je nach Wunsch der Gruppe können Basteln, Spiele oder Turnen angeboten werden. Ein Seiteneinstieg ist jederzeit möglich.

Ec 021_6 Babytreff - Krabbelgruppe - Miniclub (0-3 J.)



Beginn: Do., 24.09.2026 • 08.30-10.30 Uhr • alter KiGa Miniclubraum • 12 Vormittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Dagmar Siller, Tel. 0921-1506429

Als Vorbereitung auf Kinderkrippe und Kindergarten erhält das Kind die Möglichkeit, im Beisein eines Elternteils erste Gruppenerfahrungen zu machen und sich schrittweise in das Gruppengeschehen einzuordnen. Angeboten werden: Gemeinsames Freispiel, Informationsaustausch der Mütter, gemeinsame Brotzeit, kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien, Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. Auch entwicklungsverzögerte oder behinderte Kinder sind herzlich willkommen!



Geschäftsstelle:

**Richardweg 1
95686 Fichtelberg
Stefanie Ascher**

Tel.: 01 70 / 4 17 22 14

**E-Mail: vhs-fichtelberg@
web.de**

Anmeldung und Auskunft: Stefanie Ascher, vhs-Geschäftsstelle. Gerne auch per Mail: vhs-fichtelberg@web.de
Die Anmeldungen zu den Kursen und Exkursionen müssen spätestens zu den angegebenen Terminen erfolgen. Durch Einzahlung der Gebühr auf das Konto der vhs sichern Sie sich die Teilnahme.

**Bankverbindung: Volksbildungswerk Fichtelberg e. V.
IBAN DE83 7735 0110 0570 3122 15
Sparkasse Bayreuth**

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Gebühr zurückgezahlt. Die Veranstaltungen finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Änderungen vorbehalten! Vorträge zu weiteren aktuellen Themen werden jeweils rechtzeitig in den sozialen Medien und im Ortskurier bekanntgegeben.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness



**Fi 006_4 Männerturnen...
auch für Frauen**

Beginn: Fr., 02.10.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Fichtelberg, Schule, Aula • 10 Abende • Matte, Trinkflasche, Handtuch und gute Laune • Gebühr: 38,00 EUR • Leitung: Bernhard Stahl
Wir machen uns fit für Badehose und Bikini - mit Mobilisierung, Koordination, Kräftigung und Stretching. Der Kurs ist für jeden geeignet. Matte, Trinkflasche, Handtuch und gute Laune sind die einzigen Voraussetzungen.

Geschäftsstelle:

Stadtverwaltung

Gefrees

Hauptstr. 22

95482 Gefrees

Uwe Köhler, Zi. 6

Tel.: 0 92 54 / 9 63 24

Fax: 0 92 54 / 9 63 36

E-Mail: poststelle@gefrees.bayern.de



Es gelten die „Allgemeinen Hinweise zu den Veranstaltungen“! **Anmeldungen** im Rathaus, Zimmer 6 oder im Internet: www.gefrees.de. Die **Kursgebühren** sind bei der Stadtkasse einzuzahlen oder zu überweisen, **spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn**. Die Gebühren sind für mindestens 6 Teilnehmer gerechnet.

Anmeldung bitte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!

Die VHS Gefrees ist im ständigen Kontakt zu möglichen Kursleitern mit neuen Kursen. Daher können nach Veröffentlichung dieses Programms zusätzliche Kurse und Vorträge hinzukommen. Offene Termine oder Änderungen bzw. Kursausfälle werden in den nächsten Wochen und Monaten nach und nach bekanntgegeben. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite www.gefrees.de, im Mitteilungsblatt „Gefrees aktuell“ oder bei Facebook über Neuigkeiten der VHS Gefrees.



Beruf

EDV für Senioren

Aktiv im Alter

Workshop in 3 Kursen: Die Kurse Ge 001_2 bis Ge 003_2 bauen aufeinander auf und sind nur zusammenhängend buchbar. Ein eigenes Smartphone mit Ladekabel ist erforderlich. Das Smartphone muss das Betriebssystem **ANDROID** haben (nicht iPhone, nicht BlackBerry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!)

Die **Kursgebühr** beträgt insgesamt 30,00 EUR. Die Kosten für die Kursunterlagen betragen je Kurs 5,00 EUR und sind am Kurstag direkt an den Dozenten zu entrichten. Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich und mitzubringen! Die Kurse bauen aufeinander auf!

Die Kurse werden von der Hans und Emma Nützel-Stiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert.

Ge 001_2 **Kurs 1: Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen - Android für Einsteiger und Senioren**

Do., 24.09.2026 und Do., 01.10.2026 • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • max. 10 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel
Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter und beherrschen diese? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht BlackBerry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zum routinierten Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät gekonnt einrichten und bedienen. Sie erlernen den Umgang mit Apps und Daten und erfahren alles Wichtige über Geräte- und Datensicherheit. Nach dem Workshop können Sie Ihren Kindern vielleicht noch etwas beibringen.



Ge 002_2 **Kurs 2: Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten - Android für Einsteiger und Senioren**

Do., 29.10.2026 und Do., 12.11.2026 • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • max. 10 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel
Sie haben unseren Kurs 1 absolviert oder fühlen sich fit für vertiefende Informationen. Wie steht es mit der Verwaltung der eigenen Apps, der Installation und Deinstallation, den Zugriffsrechten? Wie können Sie E-Mail-Konten auf Ihrem Smartphone einrichten und benutzen? Wie sichern Sie Daten auf Ihrem Gerät, kopieren Fotos, Videos und wichtige Daten Ihres Smartphones auf andere Geräte oder Datenträger? Wie ordnen Sie Ihre Urlaubsfotos so, dass Sie alles jederzeit wiederfinden. Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie tiefer in die Welt des Smartphones ein, insbesondere zum Daten-Umgang auf Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen. **Für den Besuch des Kurses ist es erforderlich, dass Sie den Kurs 1 bereits besucht haben.**

Ge 003_2 **Kurs 3: Sicher am Smartphone - Geräte und Datensicherheit - Android für Einsteiger und Senioren**

Do., 10.12.2026 • 15.00-19.00 Uhr • 1 Einheit zu 4 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • max. 10 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel
Inzwischen können Sie schon vieles am Smartphone, denn Sie haben vielleicht unsere ersten beiden Android-Kurse besucht. Jetzt kümmern sich um die Sicherheit Ihres Smartphones und um eine sichere Datenübertragung. Vielleicht können Ihre Kinder und Enkel nach diesem Kurs auch etwas von Ihnen lernen! Denn Sie können zeigen, wie man den sorglosen Umgang mit dem Smartphone vermeidet. Sie lernen Schutzmaßnahmen vor unbefugtem Zugriff kennen, lernen, wie Sie Apps so einrichten, dass Sie Daten nicht unnötig preisgeben, sicher mit dem Smartphone bezahlen können und vieles mehr. Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie in die Smartphone-Sicherheit ein. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie wichtig die Geräte- und Datensicherheit ist und können gezielt Fragen stellen. **Für den Besuch des Kurses ist es erforderlich, dass Sie die Kurse 1 und 2 bereits besucht haben.**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Ge 002_4 Sanfte Dehnung und Entspannung

Beginn: Di., 29.09.2026 • 10.00-10.45 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 8 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 25,00 EUR • max. 10 TN • **Leitung:** Sebastian Wölfel
Dehnungen, Mobilität und Entspannung für den Ausgleich zum stressigen Alltag.

Yoga

jew. 10 Abende • Künneth-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • mitzubr.: bequeme Kleidung (leichte Sportbekleidung), Yoga- bzw. Iso-Matte, Yoga-Kissen (falls vorhanden) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Daniela Hessenberger
Mit der Kunst des Einfachen aber auch Anspruchsvollen stärken wir unser Wohlfühl und unsere Lebenskraft. Wir fördern den

Umgang mit uns selbst und mit unserer Welt. Sie werden sich bald wohler fühlen, glücklicher sein und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein - zu YOGA heiter!

- Ge 003_4 Kurs I:** Di., 13.10.2026 • 17.30-18.30 Uhr
Ge 004_4 Kurs II: Di., 13.10.2026 • 18.45-19.45 Uhr
Ge 005_4 Kurs III: Frühjahr, Termin wird noch bekannt gegeben • 17.30-18.30 Uhr
Ge 006_4 Kurs IV: Frühjahr, Termin wird noch bekannt gegeben • 18.45-19.45 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ge 001_4 Rückenfit

Beginn: Di., 29.09.2026 • 09.00-09.45 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 8 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 25,00 EUR • max. 10 TN • **Leitung:** Sebastian Wölfel
Der Kurs für einen gesunden und starken Rücken.

Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan
in Selb & Hohenberg a.d. Eger

MISSION: KERAMIK

DIE
ERLEBNIS-
AUSSTELLUNG



Porzellanikon Selb • Werner-Schürer-Platz 1 • 95100 Selb
Freier Eintritt für Kinder • Eintritt sonntags nur 1,00 €

Geschäftsstelle:
Gemeinde Gesees
1. Bgm. Harald Feulner
Pettendorfer Str. 4
95494 Gesees
E-Mail: VHS.Gesees@t-online.de

Telefonische Anmeldung
Tel.: 0 92 01 / 91 77 27 1
oder jederzeit per E-mail:
VHS.Gesees@t-online.de
oder unter
www.VHS-Gesees.de

Die Kursgebühren wurden für Gruppen von mind. 8 Teilnehmer(inne)n berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Kursgebühr stattfinden. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Es gelten AGBs der VHS Landkreis Bayreuth. **Vorab ist eine Anmeldung für alle Kurse bzw. Vorträge erforderlich!**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Gs 001_4 Hatha-Yoga für Senioren (Warteliste) *Aktiv im Alter* KK-Förderung möglich!
(Kurs-ID: KU-ST-PRBYXF)

Beginn: Di., 15.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Ltg.:** Monika Fichtel
Speziell für Senioren! Die Übungen (finden auf und mit dem Stuhl statt) tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was zu einer besseren Haltung führt.

Gs 002_4 Hatha-Yoga
Beginn: Di., 15.09.2026 • 19.30-20.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Mona Bangemann
Das Üben der Yoga-Haltungen kräftigt das Muskelsystem. Mit Hilfe der Atmung entspannen Sie den Körper und beruhigen den Geist. Beweglichkeit und Stabilität, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität kommen ins Gleichgewicht.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Gs 003_4 Wirbelsäulengymnastik für Frauen (Warteliste)
Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 9 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 33,30 EUR • **Leitung:** Ute Meier

Gs 004_4 Zumba® Fitness (Warteliste)
Beginn: Do., 17.09.2026 (Der Beginn des Kurses kann sich verletzungsbedingt gegebenenfalls verschieben!) • 18.45-19.45 Uhr • Gesees, Schützenhaus • 9 Abende • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 37,80 EUR • **Leitung:** Carolin Schmidt
Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich.

Gs 005_4 Body-Fit-Kurs (Warteliste)
Beginn: Mo., 21.09.2026 • 17.15-18.15 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Ester Gruber
Im Body-Fit-Kurs wird der ganze Körper trainiert, insbesondere Beine, Gesäß und Körpermitte. Du arbeitest sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Kleingeräten (z. B. Kurzhantel, Tubes, Pilates-Rolle ...). Durch den Einfluss von Pilates und Yoga entstehen so ein Abwechslungsreiches und effektives Workout, das deine Körperwahrnehmung verbessert, Rückenschmerzen entgegenwirkt, dich beweglicher und ausgeglichener werden lässt.

Ernährung

Griechische Küche

Hertel Möbel - Eventküche, Bayreuther Str. 1, 95494 Gesees • mitzubr.: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Lebensmittelkosten • **Leitung:** Christos Chaidas
Genauere Kursbeschreibung folgt in Kürze auf unserer Internetseite

Gs 006_4 Kurs I: Mi., 21.10.2026 • 17.30-21.30 Uhr
Gs 007_4 Kurs II: Mi., 18.11.2026 • 17.30-21.30 Uhr

Gs 008_4 Japanische Küche - Sushi für Anfänger/-innen
Mi., 20.01.2027 • 17.30-21.00 Uhr • Hertel Möbel - Eventküche, Bayreuther Str. 1, 95494 Gesees • mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett u. Restebehälter • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Lebensmitteln. • **Leitung:** Yae Tanaka-Bachfischer
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Sushi selbst zubereiten.



Grundbildung

Die „Junge vhs“



Gs 001_6 Bewegung / Tanz mit Musik *junge vhs*
Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite veröffentlicht! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert! • **Leitung:** Eva Linhardt

Gs 002_6 Töpfern *junge vhs*
(Kinder mit Eltern)
Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite veröffentlicht! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert! • **Leitung:** Annette Vogel

Geschäftsstelle:

Rosenstraße 11
95496 Glashütten
Anmeldung: Uschi Max
Tel.: 0 92 79 / 81 64
E-Mail: uschi.max50@gmail.com



Vorsitzender: Sven Ruhl, 1. Bgm



Die Anmeldung zu den Kursen muss vor Kursbeginn per E-Mail: uschi.max50@gmail.com erfolgen.

Nach Erhalt der Bestätigung kann eine Überweisung ausgeführt werden:

Empfänger: Volksbildungswerk Glashütten und Umgebung e.V., IBAN: DE68 7806 0896 0009 6747 13 bei der VR-Bank Bayreuth Hof

Auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V. weisen wir hin.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 16.09.2026 • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • 12 Abende • mitzubr.: Matte oder Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel

Die Übungen tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was wiederum zu einer besseren Haltung führt.

Gh 002_4 Kurs I: 16.45-17.45 Uhr

Gh 003_4 Kurs II: 18.00-19.00 Uhr

Gh 007_4 Hatha-Yoga für Senioren

(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM)

Aktiv im Alter

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Do., 17.09.2026 • 16.30-17.30 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • 12 Abende • mitzubr.: Matte oder Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel
Speziell für Senioren! Die Übungen (finden auf und mit einem Stuhl statt) tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärkenden Rücken, was zu einer besseren Haltung führt.

Gh 010_4 Qi Gong - für Einsteiger (die Acht Brokate)

Energie & Stille - Körperliche,
energetische und mentale Wirkung

Beginn: Do., 12.11.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Glashütten, Rathaus Glashütten • 8 Abende • mitzubr.: warme Socken, bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Dagmar J. Freyberger

Qi Gong ist eine von fünf Säulen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch gezielte Atemübungen in Verbindung mit schonenden und achtsamen Bewegungsabläufen aktivieren wir unsere energetischen Selbstheilungskräfte und harmonisieren unseren Energiefluss (Qi) wieder in die richtigen Bahnen. Ziel: Zur Stärkung von Rücken, oberen und unteren Gliedmaßen, Hüften, Beine, sowie sanfte Dehnung der einzelnen Muskelgruppen und Sehnen. Anregung der Durchblutung von Organen, der Gliedmaßen und der Abwehrkräfte. Stress abbauen durch Einklang mit Körper und Geist.

Gh 001_4 Autogenes Training - Stärkung der Resilienz

Beginn: Do., 21.01.2027 • 19.00-20.30 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • 8 Abende • mitzubr.: warme Socken, bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Dagmar J. Freyberger

Lernen Sie sich und Ihren Körper besser kennen und tauchen Sie ein in die mediale Welt der Ruhe und Entspannung. Beginnen Sie rechtzeitig und lernen Sie loszulassen, um möglichen Stress-Symptomen (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Magen-Darmreizungen, erhöhte Infekt-Anfälligkeit) vorzubeugen. Nehmen Sie sich eine kurze Aus-Zeit, um Ihre innere Kraftquelle mit neuer Energie wieder aufzuladen. Die Übungen können im Sitzen und Liegen ausgeführt werden – nach dem Erlernen in Eigenregie situationsbedingt überall.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Gh 008_4 Hula - Hoop

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Glashütten Mehrzweckhalle Glashütten • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Ida Fiona Spätling, Physiotherapeut/in

Mit Hula Hoop stärken wir gezielt die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, fördern Koordination und Beweglichkeit. Durch die Kombination aus Hula-Hoop und Gymnastik entsteht ein effektives Ganzkörpertraining, das für gute Laune sorgt und ebenfalls die Ausdauer verbessert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die VHS hat auch ein paar Leihreifen, für diejenigen die sich nicht gleich einen kaufen möchten.

Gh 009_4 Gymnastik für Senioren

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 15.30-16.30 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Ida Fiona Spätling, Physiotherapeut/in
Unser Gymnastikangebot für Senioren fördert die Kräftigung der Muskulatur, verbessert Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit und unterstützt dabei, im Alltag aktiv zu bleiben. Die Übungen finden altersgerecht mit und auf einem Stuhl statt.

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule (Kurs-ID: KU-BE-KCZ2RM)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 29.09.2026 • Glashütten, Mehrzweckhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Doris Wildgruber, Physiotherapeut/in
Die Wirbelsäule als zentraler Pfeiler des Rückens ist für viele

Volkshochschule Glashütten e.V.

Menschen in unserer Zivilisation zum Problem geworden. Machen Sie sich Ihre eigenen Fehler bewusst und lernen Sie, diese zu korrigieren. Verbessern Sie Ihre Haltung, bleiben Sie beweglich.

Gh 004_4 Kurs I: 15.30-16.30 Uhr

Gh 005_4 Kurs II: 16.45-17.45 Uhr

Gh 006_4 Kurs III: 18.00-19.00 Uhr

Ernährung

Gh 011_4 **Whisky Tasting:**
Whisky around the world

Fr., 09.10.2026 • 19.00-22.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner

Vergessen Sie für einen Abend die Grenzen der schottischen Highlands und begeben Sie sich auf eine aromatische Entdeckungstour rund um den Globus. Unter dem Motto „Whisky around the World“ verlassen wir die klassischen Pfade und erkunden, wie erstklassiger Whisky heute weltweit neu definiert wird. Längst hat sich die Whisky-Welt gewandelt: Auf allen Kontinenten entstehen heute Destillate, die in Sachen Qualität, Handwerk und Komplexität mühelos mit den großen Klassikern mithalten und diese oft sogar herausfordern. Wir erkunden die Einflüsse unterschiedlicher Klimazonen und innovativer Reifemethoden auf den Charakter des Whiskys. Ob Einsteiger oder Kenner – lassen Sie sich von der erstklassigen Vielfalt internationaler Brennkunst überraschen und entdecken Sie moderne Meisterwerke, die beweisen, dass exzellenter Whisky heute überall zu Hause ist. Durch den Abend führt Bastian Wagner, Certified Scotch Professional & Whisky-Experte mit über vierzehn Jahren Erfahrung in der Welt hochwertiger Spirituosen. Seine Leidenschaft bescherte ihm nicht nur praktische Einblicke in das Destillationshandwerk, sondern führte ihn bereits in Brennereien rund um den Globus – neben Schottland beispielsweise nach Indien, Israel oder Neuseeland. Mit fundiertem Wissen, spannenden Anekdoten und einer großen Portion Begeisterung nimmt er Sie mit auf eine genussvolle Reise in die Welt des „Wassers des Lebens“. Er repräsentiert zudem die 6. Generation in der Familienhistorie der Pegnitzer Wagneria und ist damit Hüter des größten Whisky-Angebots der Region. Zur Verkostung kommen 6 Whiskies von fruchtig-mild bis kräftig & rauchig. In der Kursgebühr sind die Kosten für Whiskies, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren. Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

Gh 015_4 **Rum Tasting:**

Globale Facetten des Zuckerrohrs

Do., 26.11.2026 • 19.00-22.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner

Wir laden Sie herzlich ein, die faszinierende Vielfalt des Rums zu entdecken und gemeinsam mit uns tief in die Welt dieser traditionsreichen Spirituose einzutauchen. Im Mittelpunkt des Abends steht die geführte Verkostung von insgesamt sechs sorgfältig ausgewählten Rumsorten, die ihre ganz eigene Geschichte erzählen. Zu jedem Glas liefern wir Ihnen spannende Informationen und Hintergründe. Sie erfahren Wissenswertes über Herstellungsverfahren, die Geheimnisse der Fasslagerung und die kulturellen Wurzeln der Destillieren, die diesen edlen Tropfen ihren unverwechselbaren Stempel aufdrücken. Da wir großen Wert auf eine entspannte & persönliche Atmosphäre legen, ist die Anzahl der Plätze begrenzt, was Raum für Fragen und regen Austausch in geselliger Runde lässt. Bastian Wagner präsentiert eine exklusive Auswahl hochwertigen Rums. Mit vierzehn Jahren Erfahrung in der Welt hochwertiger Spirituosen und zahlreichen Besuchen internationaler Brennereien bringt er nicht nur Fachwissen, sondern auch spannende Geschichten und persönliche Einblicke mit. Seine Begeisterung für Genuss und Qualität macht diesen Abend zu einem Erlebnis für alle Sinne. Zur Verkostung kommen 6 verschiedene Rums. In der Kursgebühr sind die Kosten für Rums, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.



Kultur

Tanzen

Gh 002_5 **Tanzen**
(Fortgeschrittene)

Beginn: So., 11.10.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Glashütten, Mehrzweckhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies

Dieses Angebot richtet sich an alle, die glauben, dass sie schon tanzen können, denen aber die Gelegenheit zum Tanzen fehlt. Ein Kurs zum Üben und Wiederholen. Sepp Lies vertieft Ihre Kenntnisse und zeigt Ihnen meine Herren, wie sie wirklich führen können.

Geschäftsstelle:

Rathaus Goldkronach
Marktplatz 2

95497 Goldkronach

Kathrin Schneider

Tel.: 0 92 73 / 984-11

Fax: 0 92 73 / 984-20

E-Mail: vhs@goldkronach.bayern.de

Vorsitzender:

Holger Bär,
1. Bgm.



Die **Anmeldung** für die Kurse ist im Bürgerbüro der Stadt Goldkronach bei Kathrin Schneider und Manuela Wagner unter 09273/984-10 und -11 und per E-Mail: vhs@goldkronach.bayern.de mit dem Anmeldeformular (nur bei Erstteilnahme notwendig) unter <https://www.goldkronach.de/vhs> bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn möglich.

Bezahlung: Aus organisatorischen Gründen muss die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden. Es ist keine Barzahlung möglich! SEPA Formulare finden Sie unter <https://www.goldkronach.de/vhs> Die Kursgebühr wird erst **nach** Kursbeginn eingezogen.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Unangemeldete Teilnehmer müssen damit rechnen, dass Sie bei Überfüllung abgewiesen werden. Bei vielen Veranstaltungen und Kursen ist „schnuppern“ möglich, bitte fragen Sie nach! **Bei verspäteter Absage od. Nichterscheinen wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig und eingezogen, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme.**



Gesellschaft

Natur und Technik

Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin

Sandhof 1, Dressendorf • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

Go 002_1 Vogelbeere, Kornelkirsche und Schlehe: Perlen der Natur Studium regionale

Sa., 26.09.2026 • 14.00-16.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR

Gesundes und schmackhaftes - viele Rezepte und Anregungen für den Hausgebrauch. Mit Kostproben!

Go 003_1 Heilschnäpse aus Kräutern, Beeren und Früchten Studium regionale

Sa., 12.09.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR

Alte Rezepte neu entdeckt! Wir stellen einige Ansatzschnäpse her, die auch noch gesund sind.

Go 004_1 Wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet

Studium regionale

Sa., 03.10.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR

Erleben und erfahren Sie, was Sie jetzt noch Essbares finden. Die Natur schläft noch nicht! Anregungen und Rezepte für die Gesundheit.



Sprachen

Go 001_3 Spanisch für Anfänger 1

**Beginn: Mo., 21.09.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hinter-
eingang, Werkraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos
neu 1 (Klett) ISBN 978-3-12-514954-0 • Gebühr:** 60,00 EUR •
Leitung: Belkis Leutzsch

Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen.

Go 002_3 Spanisch für Fortgeschrittene

**Beginn: Mo., 21.09.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hinter-
eingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos
neu 2 (Klett) ISBN 978-3-12-514913-7 • Gebühr:** 60,00 EUR •
Leitung: Michael Leutzsch

Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Go 015_4 Yoga I mit Sonja

(Kurs-ID: KU-ST-6S3JSW)

KK-Förderung
möglich!

**Beginn: Mo., 21.09.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multi-
funktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung,
Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke;
Gymnastikmatten sind vorhanden! • Gebühr:** 40,00 EUR •
Leitung: Sonja Reichenberger

In den Unterrichtseinheiten, die nacheinander aufbauen, wird Yoga nach der Schule von Yoga-Vidya in der Tradition von Swami Shivananda geübt. Im Laufe der Abende lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen.

Go 016_4 Yoga II mit Roland

(Kurs-ID: KU-ST-MT87AV)

KK-Förderung
möglich!

**Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Schule, Multi-
funktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung,
Yogamatten, -decken und Medikissen sind vorhanden. •
Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt

In den Unterrichtseinheiten, die nacheinander aufbauen, wird Yoga nach der Schule von Yoga-Vidya in der Tradition von Swami Shivananda geübt. Im Laufe der Abende lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen.

Go 021_4 Yoga am Dienstag mit Sonja

(Kurs-ID: KU-ST-6S3JSW)

KK-Förderung
möglich!

**Beginn: Di., 22.09.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multi-
funktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung,
Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke •
Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Sonja Reichenberger
Hatha Yoga Asanas sind Körperübungen: Durch Dehnungen werden Verspannungen beseitigt, alle Muskeln werden gleichmäßig entwickelt. Kein Leistungsdruck. Körperbewusstsein wird erhöht. Energiezentren (Chakras) werden harmonisiert.

Volkshochschule Goldkronach e.V.

Go 040_4 Achtsamkeit, Konzentration, Meditation

Beginn: Do., 24.09.2026 • 18.00-19.15 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • Yogamatten, -decken und Medikissen sind vorh. • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Ltg.:** Sabine Küffner
Rückzug aus dem Alltag - Einkehr im Selbst; mit aktiven und passiven Übungen. Möglichkeiten kennenlernen, um das Gedankenkarussell anzuhalten. Meditation ist ein Ziel vom Yoga.

Klangreise -

Entspannung für Körper, Geist und Seele

jew. 17.00-18.30 Uhr • bei der Klangtherapeutin Alexander Huber, Bachgasse 11, Goldkronach • **Gebühr:** 15,00 EUR pro Kurs • **Leitung:** Alexandra Huber

In diesem Kurs erleben Sie die wohltuende Wirkung von Klängen und Schwingungen auf den gesamten Körper. Eine Klangreise ist eine besondere Form der Tiefenentspannung, bei der Instrumente wie Klangschalen, Gongs und weitere Klanginstrumente eingesetzt werden. Die harmonischen Klänge unterstützen dabei, Stress loszulassen, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Abgerundet wird jede Einheit durch eine achtsame Entspannungsphase und einen gemeinsamen Ausklang mit einer Tasse Tee.

Go 025_4 Kurs I: Mi., 28.10.2026

Go 026_4 Kurs II: Mi., 11.11.2026

Go 027_4 Kurs III: Mi., 25.11.2026

Go 002_4 Sei ganz bei Dir -

in der besonderen Atmosphäre am See

Sanfte Bewegungen - achtsames Wahrnehmen

Sa., 31.10.2026 • 13.00-15.00 Uhr • Treffpunkt: Häuschen beim ehem. Badensee Goldkronachs; Anfahrt: Abzweig von Verbindungsstr. Kreisel zur ehem. B2 (gegenüber Wohngebiet) • mitzubr.: sehr warme!! wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), kleine wetterfeste Sitzunterlage, etwas zu Trinken und einen kleinen Snack - bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten. • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Ltg.:** Annette Taubenreuther
Lassen Sie den Alltag los und die Seele baumeln - die Wunderwelt der Natur fängt Sie auf! Die wohltuende Tiefenwirkung der Naturheilstoffe sowie die Erfahrung, „sich selber wieder zu spüren“ spenden inneren Ausgleich und Gelassenheit. Körper und Seele kommen ins Gleichgewicht. Nehmen Sie dieses positive Empfinden und die Entspannung mit in Ihren Alltag. Für Erwachsene. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Go 003_4 Waldgesundheit: zur Ruhe kommen und das Immunsystem stärken Gezielte Entspannung im Umfeld des Fürstensteins

Sa., 21.11.2026 • 12.00-14.00 Uhr • Treffpunkt: kleiner Wanderparkplatz am Ende der Goldbergstr., oberhalb Fürstenstein beim Schild Nordic Walking; Anfahrt: über Brandholz, Beschilderung Besucherbergwerke folgen, am Infohaus vorbeifahren, weiter der Straße folgen ca. 800 m bis zum kleinen Parkplatz • mitzubr.: sehr warme!! wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), kl. wetterfeste Sitzunterlage, Getränk und kl. Snack - bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten. • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Ltg.:** Annette Taubenreuther
Genießen Sie die wohltuende Wirkung des Waldbadens (Shinrin Yoku). Achtsames Eintauchen in Natur- und Waldatmosphäre ist eine Entspannungsmethode, die Stress entgegenwirkt und das Immunsystem stärkt – wichtig gerade jetzt zu Beginn der kalten Jahreszeit! Spüren Sie Ihre Sinne, atmen Sie durch, lernen Sie wieder zu staunen... Sie werden langsamer, ruhiger, bewusster und achtsamer. Diese wohltuende Tiefenwirkung spendet Ihnen Gelassenheit und Kraft für den Alltag. Für Erwachsene. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich.

Gymnastik / Bewegung / Fitness

Go 005_4 Fitnesstraining für Frauen jeden Alters mit integriertem Faszientraining

Beginn: Do., 01.10.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Multiband, Hanteln, Faszienrolle, Trainingsmatte • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Claudia Bauer

Mach mit - bleib fit! Komme zu unserem Workout mit den Schwerpunkten Kreislauftraining, Kräftigung und Faszientraining. Die aktuellen Erkenntnisse der Faszien-Fitness spielen bei unserem Training eine wichtige Rolle. Wir arbeiten mit Hanteln, Overball, Multiband, Stepper und verschiedenen anderen Kleingeräten. 60 min Sport + letzte 30 min Faszienrollen. Ermäßigte Kursgebühr möglich, wenn nur Sport mitgemacht wird. **In Kooperation mit der SpVgg Goldkronach.**

Go 041_4 Stark & selbstbewusst: Selbstverteidigung für Frauen

Beginn: Di., 24.11.2026 • 18.00-20.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 3 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk. • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Stefan Schwarzbeck

Man erlebt im Alltag immer wieder Situationen, in denen Grenzen überschritten werden – sei es im Beruf, auf der Straße oder auch in der Familie. Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Frauen und bietet einen geschützten Raum, um sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. In diesem Kurs wollen wir: an unserem Selbstbewusstsein arbeiten und unser entschlossenes „Nein“ üben • lernen, gefährliche Situationen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren • einfache und effektive Karatetechniken erlernen, die uns im Ernstfall helfen • unsere eigene Stärke entdecken und ausprobieren • Für diesen Kurs ist keine Sportlichkeit erforderlich.

Ernährung

Kochabend für Männer

jew. 18.30-22.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Schulküche • mitzubr.: Getränke, Geld für Lebensmittel • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Thomas Dötsch

Go 012_4 Kurs I: Fr., 25.09.2026 •
Rund ums Bier

Go 013_4 Kurs II: Fr., 23.10.2026 •
Burger und was dazu gehört

Go 014_4 Kurs III: Fr., 20.11.2026 •
Herbstgerichte und Pralinen

Go 030_4 Wohin mit den vielen Quitten?

Sa., 17.10.2026 • 14.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anm. und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691
Wir bereiten köstliches aus Quitten zu und lassen es uns schmecken!

Go 007_4 Likörprobe

Sa., 28.11.2026 • 20.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anm. und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691
Übers Jahr haben wir verschiedene Liköre aus Kräutern, Früchten und Wurzeln hergestellt, die darauf warten verkostet zu werden. Bestellung möglich! Lassen Sie sich überraschen!

Go 019_4 Käse selber machen

Sa., 12.12.2026 • 14.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anm. und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691
Aus Biofrischmilch wird leckerer Weichkäse selbst hergestellt. Wir werden verschiedene Geschmacksrichtungen wie z. B.

Natur, Kümmel, Pfeffer, Bärlauch, ital. Kräuter, Schabziegerklee, Chili, Walnuss, zubereiten. Nach 3 Tagen ist der Käse fertig und kann abgeholt werden (Bezahlung nach Gewicht).

Erkrankungen

Go 041_2 Demenz: herausfordernd, aber nicht hoffnungslos

Do., 05.11.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Restaurant Atlas im Meister Bär Hotel • **Leitung:** Martina Oberle, Alzheimer-Gesellschaft Bayreuth - Kulmbach e.V.

Wenn Erinnerungen verblasen, bleiben Menschlichkeit, Gefühle und das Bedürfnis nach Nähe bestehen. Dieser Vortrag lädt dazu ein, Demenz besser zu verstehen und den Blick auf die Fähigkeiten statt nur auf die Einschränkungen zu richten. Sie erfahren, wie sich die Erkrankung zeigt, welche Herausforderungen sie mit sich bringt und wie Betroffene und Angehörige unterstützt werden können. Im Mittelpunkt stehen Verständnis, praktische Handlungsmöglichkeiten und die Frage, wie Menschen mit Demenz weiterhin selbstverständlich Teil unserer Gesellschaft bleiben können.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 10 Abende • Material nach Bedarf • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank
Der Kurs beschäftigt sich mit den Eigenschaften der Farben, dem Farbaufbau und der Negativ-Malerei. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen dieser Maltechnik nähergebracht. Sie werden in einer entspannten Atmosphäre eine kreative Zeit erleben, die Ergebnisse Ihrer Malerei werden Sie beeindrucken.

Go 002_5 Kurs I: Beginn: **Mi., 16.09.2026** • 15.30-17.30 Uhr

Go 005_5 Kurs II: Beginn: **Do., 17.09.2026** • 17.30-19.30 Uhr

Go 006_5 Aquarell-Ausstellung im Rathaus

Beginn: So., 29.11.2026 • 14.00-18.00 Uhr • Rathaus Goldkronach

Zeitgleich mit dem Goldkronacher Weihnachtsmarkt am 1. Advent werden im Rathaus die in den Kursen entstandenen Werke ausgestellt. Die Künstlerinnen und Künstler stehen als Ansprechpartner/innen zur Verfügung. Die Ausstellung ist auch nach dem Weihnachtsmarkt noch bis Weihnachten im Rathaus zu bewundern.

Go 007_5 Sitzkissen filzen - Nassfilztechnik

Mi., 21.10.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: 2 alte Handtücher • **Gebühr:** 25,00 EUR; 15,00 EUR Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten • **Leitung:** Hannah Buchwald

Gestalte dein eigenes Sitzkissen aus Schafwolle! Mit Seifenwasser und Wolle filzen wir Schritt für Schritt ein individuelles Kissen. Farben und Muster können frei kombiniert werden – am Ende entsteht ein persönliches Unikat.

Go 008_5 Zarte Engel aus Wolle - weihnachtliches Filzen

Mi., 25.11.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 18,00 EUR; 6,00 EUR Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten • **Ltg.:** Hannah Buchwald

In diesem Kurs filzen wir zarte Engel aus weicher Wolle. Mit einfachen Handgriffen entstehen leichte, individuelle Figuren mit einer ruhigen, weihnachtlichen Ausstrahlung.

Go 009_5 Weihnachtsfilzen - festliche Motive

Mi., 02.12.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 18,00 EUR; 6,00 EUR Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten • **Ltg.:** Hannah Buchwald
Filze kleine weihnachtliche Figuren und Dekorationen nach Lust und Laune – von Sternen über Kugeln bis zu Tieren. Perfekt, um die eigene Wohnung stimmungsvoll zu schmücken oder individuelle Geschenke zu gestalten. Mögliche Motive: Schäfchen, Christbaumanhänger, Schneemann etc.

Go 010_5 Weihnachtliche Karten gestalten - Kalligrafie, Schrift & Design

Mi., 16.12.2026 • 17.30-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Materialkosten von 10,00 EUR werden mit der Kursgebühr eingezogen • **Leitung:** Alexandra Huber

Gestalten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre Ihre ganz persönlichen Weihnachtskarten mit kalligrafischen Schriften und kreativem Design. Der Fokus liegt auf der kalligrafischen Gestaltung mit der Feder, wodurch individuelle Karten entstehen, die von Herzen kommen und durch handgeschriebene Botschaften eine besondere Wirkung entfalten.

Go 014_5 Drucken, schreiben und Buchbinden ... wir suchen Inspiration durch die Kunstschule des Bauhauses

Sa., 19.09.2026 • 10.00-16.00 Uhr • Hirschhornstr. 1, Brandholz • mitzubr.: Papier, Pappe, Acrylfarben, Aquarellfarben, Bleistift, Fineliner, Schreibwerkzeuge aller Art, Klebestift • **Gebühr:** 35,00 EUR zzgl. 5,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Jutta Zürl
Wir nehmen uns einen Tag Zeit, um in die Welt des kreativen Tuns einzutauchen. Dabei werden wir uns mit der Technik des Druckens ebenso beschäftigen, wie mit der Schriftgestaltung. Schließlich kann alles in Buchform gefasst werden. Damit das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, möge jeder eine Kleinigkeit für eine gemeinsame Brotzeit mitbringen.

Go 015_5 Collage, schreiben und Buchbinden und mehr...

Sa., 17.10.2026 • 10.00-16.00 Uhr • Hirschhornstr. 1, Brandholz • mitzubr.: Papier, Pappe, Acrylfarben, Aquarellfarben, Bleistift, Fineliner, Schreibwerkzeuge aller Art, Klebestift • **Gebühr:** 35,00 EUR zzgl. 5,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Jutta Zürl
Wir nehmen uns einen Tag Zeit, um in die Welt des kreativen Tuns einzutauchen. Dabei werden wir uns mit Collagen beschäftigen, sowie mit der Schriftgestaltung. Schließlich wird alles in Buchform zusammengefügt. Damit das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, möge jeder eine Kleinigkeit für eine gemeinsame Brotzeit mitbringen.

Go 016_5 Schreiben, gestalten und Buchbinden ... Experimente mit ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen

Sa., 21.11.2026 • 10.00-16.00 Uhr • Hirschhornstr. 1, Brandholz • mitzubr.: Papier, Pappe, Acrylfarben, Aquarellfarben, Bleistift, Fineliner, Schreibwerkzeuge aller Art, Klebestift • **Gebühr:** 35,00 EUR zzgl. 5,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Jutta Zürl
Wir nehmen uns einen Tag Zeit, um in die Welt des kreativen Tuns einzutauchen. Dabei werden wir uns mit ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen schreiben, gestalten mit der Welt der Pflanzen und am Ende ein Leporello daraus binden. Damit das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, möge jeder eine Kleinigkeit für eine gemeinsame Brotzeit mitbringen.

Musik

Go 013_5 Gitarre

Beginn: Do., 08.10.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • mitzubr.: Gitarre • **Gebühr:** 100,00 EUR • **Leitung:** Axel Rank
Gitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Entweder 30 oder 45 Minuten Einzelunterricht oder Gruppenunterricht (45 Minuten, 2-3 Schüler) möglich, die Gebühr wird dann entsprechend angepasst. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Einteilung der Gruppen mit Uhrzeit erfolgt nach der Anmeldung. Lehrbuch: nach Absprache



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Go 005_6 Hallo Herbst – Hallo Igel!

(ab 5-12 Jahren)



Di., 29.09.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken und eine Schere • **Gebühr:** 18,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 24.09.2026!**

In diesem kreativen 1,5-stündigen Kurs gestalten wir eine kleine, gemütliche Igelfamilie, die bei euch Zuhause ein warmes Herbstplätzchen findet. Gemeinsam arbeiten wir mit Naturmaterialien und erschaffen liebevolle herbstliche Dekorationen.

Go 006_6 Pilze, die fliegen können?

(ab 5-12 Jahren)



Di., 06.10.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken und eine Schere • **Gebühr:** 17,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 01.10.2026!**

In diesem kreativen 1,5-stündigen Kurs gestalten wir zauberhafte Fliegenpilze als dekorative Anhänger für euer Zuhause. Mit verschiedenen Materialien entstehen liebevolle Unikate zum Verschenken oder Selbstbehalten.

Go 007_6 Kunststunde auf Aquarellpapier

(ab 4-12 Jahren)



Di., 20.10.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken und ein Malkasten • **Gebühr:** 14,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 15.10.2026!**

In dieser kreativen Stunde gestalten wir gemeinsam kleine Kunstwerke auf hochwertigem Aquarellpapier. Der Kurs lädt zum Experimentieren, Ausprobieren und freien Gestalten ein.

Go 008_6 Haarspangenhalter Pferd oder Einhorn aus Holz zum aufhängen

(ab 5-12 Jahre)



Di., 10.11.2026 • 15.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken und eine Schere. • **Gebühr:** 30,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 05.11.2026!**

Wir gestalten in dem 2 h Kurs ein schönes nützliches Dekoelement für das Kinderzimmer, das viel Platz für Haarspangen und Zopfummis bietet. Bitte bei Anmeldung Pferd oder Einhorn + Personalisierung mit angeben.

Go 009_6 XXL-Initiale personalisiert aus Holz

(ab 5-12 Jahre)



Di., 17.11.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken. • **Gebühr:** 21,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 12.11.2026!**

In diesem kreativen 1,5-stündigen Kurs gestalten wir eine individuelle Wand- oder Zimmertürdeko aus Holz. Es wird bunt und flauschig. Die große Initiale wird zusätzlich mit dem Namen des Kindes verziert und so zu einem ganz persönlichen Hingucker fürs Kinderzimmer.



Go 010_6 Kunststunde auf Aquarellpapier

(ab 4-12 Jahren)



Di., 24.11.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken und ein Malkasten • **Gebühr:** 14,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 19.11.2026!**

In dieser kreativen Stunde gestalten wir gemeinsam kleine Kunstwerke auf hochwertigem Aquarellpapier. Der Kurs lädt zum Experimentieren, Ausprobieren und freien Gestalten ein.

Go 011_6 Weihnachtliche Postkarten gestalten

(ab 5-12 Jahren)



Di., 08.12.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken und eine Schere • **Gebühr:** 13,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 03.12.2026!**

Wir bemalen und gestalten weihnachtliche 3D Postkarten mit verschiedenen Farben und liebevollen Details – perfekt zum Verschenken oder Verschicken in der Weihnachtszeit.

Go 012_6 Christbaumschmuck aus Holz mit Foto

(ab 5-12 Jahren)



Di., 15.12.2026 • 15.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: Etwas zum Trinken und eine Schere • **Gebühr:** 30,00 EUR; Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spät. Do., 03.12.2026!**

In diesem 2-stündigen Kurs gestalten wir aus Holz 3-4 liebevolle Bilderrahmen für den Christbaum. Mit verschiedenen Materialien entstehen kleine Unikate für euer Zuhause oder persönliche Weihnachtsgeschenke für Familie und Freunde.

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

Vorsitzende:
Dr. Anne Helfensteller



Geschäftsstelle:
Simone Schott
Am Wiesengarten 1
95473 Haag
Tel.: 0 92 01 / 79 61 70
E-Mail: vhs-haag@t-online.de

Das Programm der VHS-Haag finden Sie auch auf der Internetseite des VHS Landkreis. Bitte melden Sie sich für alle Kurse und Veranstaltungen an. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth (s. Programmheft S. 99).



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mi., 30.09.2026 • jew. 15 Abende • Dorfgemeinschafts-
haus, Kirchplatz 6 • Gebühr: 56,00 EUR ab 20 TN • Leitung:
Thomas Zernak

Ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur. Übungen zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern und den Rücken zu stärken.

Ha 001_4 Kurs I: 17.30-18.30 Uhr

Ha 002_4 Kurs II: 18.30-19.30 Uhr

Ernährung

Ha 003_4 Weinseminar

(Thema: wird noch bekannt gegeben)

Fr., 16.10.2026 • 19.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus Haag,
Kirchplatz 1 • Gebühr: 5,00 EUR + Unkostenbeitrag für
Material: 20,00 EUR • Leitung: Stefan Vogel



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Ha 001_5 Weihnachtsbasteln

Di., 17.11.2026 • 19.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus Haag,
Kirchplatz 1 • mitzubr.: Bastelschere • Gebühr: 5,00 EUR +
Materialkosten • Leitung: Eva Zimmermann
Gebastelt werden Sterne in verschiedenen Variationen.

Musik

Ha 001_6 Konzert-Gitarre
für Kinder

Beginn: nach Vereinbarung (laufend freitags) • Evang.
Gemeindehaus Haag, Kirchplatz 1 • Leitung: Gerlinde Nerlich
Näheres bei Anmeldung.

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

RW
Stadtbibliothek
Volkshochschule

Ausstellung | Di | 29.09. – Sa | 14.10.2025 | RW21
Schritt für Schritt durch die Krebsprävention

ERÖFFNUNG | Di | 29.09. | 16.30 Uhr



GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH

Krebsprävention | Vorsorge die
stärkt. Wissen, das schützt.

Aktionswochen Gesundheit | September – Oktober 2026

Wie groß ist der Einfluss unseres Lebensstils auf die Gesundheit? Die Antwort überrascht: Jeder Mensch kann selbst viel dazu beitragen, sein Krebsrisiko zu senken. Fachvorträge, offene Beratungsangebote, Workshops und Aktionen für jedes Alter.

GESAMTPROGRAMM:
www.region-bayreuth.de



Geschäftsstelle:

Denzenlohestr. 29
95500 Heinersreuth

Susanne Knopf-Jurisch

Tel.: 01 51 / 61 40 57 54

E-Mail: susanne.knopf.
jurisch@gmail.com



Die Kursgebühr ist spätestens bei Kursbeginn fällig. Überweisung bitte auf das Konto der VHS Heinersreuth bei der Sparkasse Bayreuth IBAN: DE47 7735 0110 0000 6500 02. Unter Verwendungszweck bitte die entsprechende Kursnummer (z.B. Wirbelsäulengymnastik He 001_4) angeben.

Bitte achten Sie auch auf Änderungen und Zusatzangebote im Mitteilungsblatt und auf der Homepage der Gemeinde.



Gesellschaft

Mensch und Welt

He 001_1 Schafkopf-Kurs
(Fortsetzung)

Beginn: Do., 08.10.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Treffpunkt Rathaus Heinersreuth • 5 Abende • Gebühr: 5,00 EUR pro Abend • Leitung: N.N.

He 003_1 Vortrag: Taiwan -
Mix aus Tradition und Hightech

Fr., 05.02.2027 • 19.00-20.00 Uhr • Rathaus, Großer Sitzungssaal • Leitung: Fred Jantsch

Exkursion

He 005_1 Besichtigung der
Katholischen Kirche
Hl. Kreuz Bayreuth

Sa., 10.10.2026 • 14.00-16.00 Uhr • Kath. Kirche Heilig Kreuz Bayreuth • Leitung: Bärbel Zöllner • Anmeldung erforderlich

 Studium regionale

Die Katholischen Kirche am Roten Hügel zeigt wie das Patrozinium das Aussehen einer modernen Kirche innen und außen bestimmt. Eine Geniale Zusammenarbeit von Pfarrer und Architekt. Eine Führung durch Bärbel Zöllner. In Kooperation mit dem Historischen Verein Ofr. e.V.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

He 001_4 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Di., 29.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Gemeindesaal, Ev. Kirche • 10 Abende • mitzubr.: Turnmatte, Handtuch • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Petra Schlegel

Keine therapeutische, sondern eine vorbeugende Gymnastik. Durch spezielle Übungen sollen Verspannungen im Wirbelsäulenbereich gelöst und die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Außerdem Schulung von Atemarbeit und Entspannungsfähigkeit.

Erkrankungen / Heilmethoden

He 002_1 Vortrag: Sommer ade -
gesund und fit in den Herbst

Do., 24.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Heinersreuth, Offene Ganztagschule OGTS • Leitung: Bea Streib

He 004_1 Ein Abend mit Einblicken
in die Tagespflege und
Demenz-Beratung für pflegende Angehörige

Do., 21.01.2027 • 19.00-20.00 Uhr • AWO Tagespflege Mainaental • Leitung: N.N.



Kultur

Musik

He 001_5 Gitarre für Kinder

Di., 06.10.2026 (Termine auch individuell nach Vereinbarung) • 14.00-16.30 Uhr • Schule Heinersreuth, Übungsraum • Gebühr: für 10 Unterrichtseinheiten 60,00 EUR / Einzelunterricht 120,00 EUR • Leitung: Axel Rank



Grundbildung

He 001_6 Miniclub

Beginn: Fr., 25.09.2026 • 09.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle Altenplos • 10 Vormittage • Gebühr: 32,00 EUR • Leitung: Jana Hubrich
Spiel und Gesang für Kinder ab dem 10. Monat.

 junge vhs



Geschäftsstelle:

Rathaus Hollfeld

Marienplatz 18

96142 Hollfeld

Laura Schatz

Tel.: 0 92 74 / 9 80-47
(Mo., Di., Do., Fr.
08.00-12.00 Uhr)

E-Mail: vhs@hollfeld.de

Anmeldung: Telefonisch oder per E-Mail bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich. Eine Anmeldung ist sowohl für Kurse als auch für Vorträge erforderlich.

Bezahlung: Aus organisatorischen Gründen erfolgt die Bezahlung per SEPA-Lastschriftmandat. Das entsprechende Formular finden Sie unter www.hollfeld.de

Der Einzug der Kursgebühr erfolgt frühestens 5 Tage nach Kursbeginn. Erteilte SEPA-Lastschriftmandate behalten ihre Gültigkeit bis zum Widerruf. Änderungen sind uns bitte umgehend mitzuteilen.

Bitte beachten Sie, dass bei einer nicht rechtzeitig erfolgten Abmeldung vor Kursbeginn die Kursgebühr zu entrichten ist.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Ho 003_1 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation - ein Weg zur Verbindung

Beginn: Di., 22.09.2026 (14-tägig) • 18.00-21.00 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: Block oder Heft, Stift • Gebühr: 35,00 EUR • Leitung: Sascha Poller
In vielen Konfliktsituationen reden wir aneinander vorbei. Oft hören wir nicht wirklich zu, sind mit dem eigenen Anliegen beschäftigt oder überzeugt: „Ich habe recht.“ Dabei ist meist nicht der Konflikt das Problem, sondern unser Umgang damit. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg stärkt eine achtsame und wertschätzende Haltung - uns selbst und anderen gegenüber. Wir erkunden, was in uns vorgeht, was uns antreibt, und lernen gleichzeitig, unser Gegenüber besser zu verstehen, ohne vorschnell zu urteilen. Mit praktischen Übungen entdecken wir neue Wege für einen verbindenden Umgang im Alltag, ob privat oder beruflich.

Ho 004_1 Impuls-Abend: Entspannt ins neue Kita-Jahr - Mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) durch Übergänge und Alltagssituationen

Mo., 12.10.2026 • 19.00-21.30 Uhr • Städt. Kindergarten • Stift und Papier für Notizen • Gebühr: ohne • Leitung: Csilla Kling

Der Start ins Kita-Jahr bringt Veränderungen: neue Gruppe, andere Bezugspersonen, veränderte Abläufe. Dieser Abend zeigt, wie Eltern die GFK nutzen können, um typische Herausforderungen entspannter zu meistern – vom morgendlichen Abschied über Trotzmomente bis zur Abendgestaltung. Schwerpunkt auf den vier Komponenten der GFK und wie sie im Kita-Alltag konkret helfen können. **Anmeldung erforderlich!** Zur Vertiefung wird hierzu vorauss. im Frühjahrssemester 2027 eine Seminarreihe angeboten.

Ho 005_1 Impuls-Abend: Zuhause als sicherer Hafen - Emotionale Sicherheit im Familienalltag schaffen

Mo., 23.11.2026 • 19.00-21.30 Uhr • Städtischer Kindergarten • Fragen und Neugier – und wer möchte, auch Stift und Papier für Notizen • Gebühr: ohne • Leitung: Csilla Kling
Was brauchen Kinder, um sich zuhause wirklich sicher zu fühlen? Der Abend beleuchtet, wie Eltern durch empathisches Zuhören, verlässliche Präsenz und den Umgang mit eigenen Triggern einen Raum schaffen, in dem alle Gefühle willkommen sind. Mit Fokus auf Co-Regulation und wie Eltern auch bei Stress der sichere Anker bleiben können. **Anmeldung erforderlich!** Zur Vertiefung wird hierzu vorauss. im Frühjahrssemester 2027 eine Seminarreihe angeboten.

Ho 007_1 Buchlesung aus „Die fatale Verkürzung der Welt. Plädoyer für eine gesunde Medizin und Gesellschaft“

Mo., 09.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • Gebühr: ohne • Leitung: Klaus-Dieter Preis
Der Gößweinsteiner Allgemeinarzt Dr. Klaus-Dieter Preis liest aus seinem Buch. Mit der politischen Aussage während der Coronapandemie, dass Gesundheit das höchste Gut sei, betrachtet er unsere Gesellschaft und die Auswirkungen für das Leben der einzelnen Menschen. Dabei erweitert er das Verständnis von Gesundheit gegenüber der gängig angewandten Medizin nicht nur um Naturheilverfahren und die Definition der Weltgesundheitsorganisation, wonach Gesundheit als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden verstanden wird. Darüber hinaus bezieht er die Gesundheit der Lebensgrundlagen Boden, Luft und Wasser in das Verständnis ein. Er macht deutlich, dass es kein menschliches Tun ohne Verbundenheit mit der Natur gibt, also unsere Gesundheit mit der Gesundheit des Lebens auf diesem Planeten zusammenhängt. **Anmeldung erforderlich!**

Natur und Technik

Ho 001_1 Vortrag: Solarenergie vom eigenen Dach

Nachhaltigkeit

Mo., 16.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • Gebühr: ohne • Leitung: Werner Braun
Auf mehr als jedem zweiten Dach wäre eine Solaranlage wirtschaftlich profitabel. Würden die für Solarenergie geeigneten Dächer in der Region konsequent mit Photovoltaikanlagen bestückt, könnte damit der gesamte Stromverbrauch der Region gedeckt werden. Das Programm umfasst einen Vortrag zur Solarenergie vom eigenen Dach, den Vorteilen, Varianten und Fördermöglichkeiten sowie eine Vorführung des Solar Rechners: Mit dieser Online-Anwendung der Region Bayreuth kann kostenlos und unverbindlich mit wenigen Mausklicks ermittelt werden, wie viel Sonnenenergie auf dem eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition rechnet. **Anmeldung aufgrund der begrenzten Platzkapazität erforderlich! In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

Exkursion

Ho 002_1 Exkursion:  „Herbstfreuden“ - Wildkräuter- und Genußworkshop

Fr., 30.10.2026 • 15.00-17.30 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) zzgl. 7,00 EUR Materialkosten (wird im Kurs bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß

Bei unserer Exkursion entdecken wir, was uns die Natur im Herbst schenkt und wie wir diese Wildpflanzen und ihre Früchte für uns nutzen können. Aus unseren gesammelten Schätzen stellen wir köstliche Wildkräuterspezialitäten zum Sofortverzehr zu. Dazu können verschiedene Teesorten probiert werden.



Beruf

EDV

Ho 001_2 Android für Einsteiger

Beginn: Do., 15.10.2026 • 15.30-18.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 5 Nachmittage • Bitte bringen Sie ein vollständig aufgeladenes und bei Google angemeldetes Smartphone mit. • **Gebühr:** 30,00 EUR zzgl. Kosten für Kursunterlagen von 20,00 EUR, die zu Beginn des ersten Kurstages an den Dozenten zu entrichten sind (möglichst passend und in bar) • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel • **Anmeldeschluss: 08.10.2026**

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter und beherrschen diese? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zum routinierten Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät gekonnt einrichten und bedienen. Sie erlernen den Umgang mit Apps und Daten und erfahren alles Wichtige über Geräte und Datensicherheit. Nach diesem Workshop können Sie Ihre Kindern vielleicht noch etwas beibringen.

Die Kurse werden von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert! Es finden 3 Kurse statt, die nur zusammenhängend buchbar sind.

Kurs 1: Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen
• Teil 1 a: **Do., 15.10.2026** • 15.30-18.30 Uhr
• Teil 1 b: **Do., 22.10.2026** • 15.30-18.30 Uhr

Kurs 2: Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten
• Teil 2 a: **Do., 19.11.2026** • 15.30-18.30 Uhr
• Teil 2 b: **Do., 26.11.2026** • 15.30-18.30 Uhr

Kurs 3: Sicher am Smartphone - Geräte- und Datensicherheit
• Teil 3: **Do., 03.12.2026** • 15.30-19.30 Uhr

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!



Sprachen

Ho 001_3 Italienisch für Fortgeschrittene A1
(Fortsetzung des Italienischkurses A1)

Beginn: Do., 24.09.2026 • 18.30-20.00 Uhr • GSH Zi. 18 (Eingang Hallenbad) • 13 Abende • Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Stuttgart: Klett Verlag. ISBN:978-3-12-5022027 ab Lektion 4 • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Ltg.:** Guiseppe Stefan Caputi Bentornati! Zusammen wollen wir in der Fortsetzung des Italienischkurses Kenntnisse vertiefen und das Gelernte anwenden. Im Fokus des Kurses steht die Erweiterung des Vokabulars und der Grammatik, die Vertiefung der Landeskunde, sowie die Themen „Urlaubs-“ und „Tagesplanung“, „Richtungsangaben“ und „Familie“. Am Ende unseres Kurses werden die Teilnehmer_Innen fähig sein einfache Alltagssituationen und Konversationen zu meistern. Bis dahin „A presto“!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha Yoga (Einsteiger & entspannte Mittelstufe)
jew. 18.00-19.15 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • jew. 8 Abende • mitzubr.: bequ. Kleidung, Yogamatte, Decke, kl. Kissen, Socken & Pulli • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Ltg.:** Marion Teutsch Dein Körper – Dein Yoga. Komm in deine Kraft. Werde eins mit deinem Körper und deiner Seele. Spüre das Gefühl der Einheit und Harmonie durch die Kombination aus verschiedenen Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana) des traditionellen Hatha Yoga. In diesem Kurs wirst Du angeleitet, deiner Seele eine Pause vom Alltag zu geben & deinen Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. Auch Yoga-Neulinge finden sich hier gut zurecht. In diesem Kurs sind auch diejenigen willkommen, die sich selbst als unflexibel bezeichnen würden, das eine oder andere Handicap mitbringen, oder sich einfach bis jetzt noch nicht getraut haben.

Ho 002_4 Kurs I: (Herbstkurs, ausgebucht)
Beginn: Mi., 30.09.2026

Ho 006_4 Kurs II: (Winterkurs, ausgebucht):
Beginn: Mi., 24.02.2027

Relax Yoga für „jedermann/-frau
jew. 19.30-20.45 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • jew. 8 Abende • mitzubr.: bequ. Kleidung, Yogamatte, Decke, Schal, kleines Kissen/Polster, Socken & Pulli • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch
Zur Ruhe kommen. Vom Alltagsstress entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft, Beweglichkeit und Balance tun. In diesem Kurs kannst du mit sanften Bewegungen, Dehnungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga und PMR - in Einklang mit deiner Atmung (Pranayama) - zur mehr inneren Ruhe kommen und Dein Wohlbefinden steigern. Keine Yoga Kenntnisse nötig.

Ho 003_4 Kurs I: (Herbstkurs, ausgebucht)
Beginn: Mi., 30.09.2026

Ho 007_4 Kurs II (Winterkurs):
Beginn: Mi., 24.02.2027

**Golden Age Yoga -
Yoga kennt keine Altersgrenze!**
(50+ mit oder ohne Vorkenntnisse)

jew. 13.00-14.00 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • jew. 8 Nachmittage • mitzubr.: bequ. Kleidung, Yogamatte, Decke, Kl. Kissen, Socken & Pulli • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Ltg.:** Marion Deutsch „Endlich Zeit für mich!“ ist wohl eine der schönsten Aussagen - egal in welchem Alter. Yoga ist seit Jahrhunderten eine wirksame Methode zur Mobilisierung und Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist. Durch sanfte, bewusste Körperübungen (Asanas) auf der Matte, mit dem Stuhl oder im Stehen, verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) und immer wieder: Entspannung (Savasana), mobilisieren wir Körper und Geist. Stärken den gesamten Bewegungsapparat. Jeder nach seinen Bedürfnissen und Können.

Ho 004_4 Kurs I: (Herbstkurs, ausgebucht)

Beginn: Di., 29.09.2026

Ho 005_4 Kurs II: (Herbstkurs, ausgebucht)

Beginn: Do., 01.10.2026

Ho 008_4 Kurs I (Winterkurs, ausgebucht)

Beginn: Di., 16.02.2027

Ho 009_4 Kurs II (Winterkurs):

Beginn: Do., 18.02.2027

Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Ho 010_4 Pilates & Rückenschule -
Ganzkörpertraining
für mehr Stabilität und
Wohlbefinden**

Beginn: Di., 22.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung und Gymnastikmatte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Ltg.:** Manuela Förtsch Dieser Kurs verbindet die sanften, kontrollierten Übungen aus dem Pilates mit den gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen der Rückenschule. Im Mittelpunkt stehen eine gesunde Körperhaltung, die Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie die Verbesserung von Beweglichkeit, Balance und Körperwahrnehmung. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Rücken, Bauch, Beckenboden und die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert. Verspannungen können gelöst und Beschwerden durch langes Sitzen oder einseitige Belastungen reduziert werden. Atemtechniken und bewusste Bewegungsabläufe fördern zusätzlich Entspannung und Konzentration. Im Kurs kommen versch. Trainingsmaterialien wie Gymnastikbälle, kurze und lange Fitnessbänder, Pilates-Blöcke sowie weitere Kleingeräte zum Einsatz. Dadurch wird das Training abwechslungsreich gestaltet und individuell angepasst. Das Material wird gestellt. Geeignet für Anfängerinnen und Anfänger sowie Teilnehmende mit leichter Bewegungserfahrung.

**Ho 011_4 Body Workout -
Ganzkörpertraining
für Anfänger & Mittelstufe**

Beginn: Di., 22.09.2026 • 16.30-17.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Nachmittage • mitzubr.: Sportkleidung und Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Manuela Förtsch Dieses abwechslungsreiche Body Workout kombiniert Kräftigungs-, Ausdauer- und Mobilisationsübungen zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Ziel ist es, Fitness, Kraft und Beweglichkeit Schritt für Schritt zu verbessern - mit Spaß an der Bewegung und ohne Leistungsdruck. Trainiert werden alle wichtigen Muskelgruppen: Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Zum Einsatz kommen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit Gymnastikbällen, kurzen und langen Fitnessbändern,

Blöcken und weiteren Kleingeräten. Das gesamte Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Unterschiedliche Intensitätsstufen ermöglichen ein individuelles Training.

Ho 020_4 Aqua Nordic Walking (Ausgebucht)

Beginn: Di., 29.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • GSH, Hallenbad • 8 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Eberlein

KK-Förderung
möglich!

Ho 021_4 Pilates für Fortgeschrittene

(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

(Ausgebucht)

Beginn: Mo., 16.11.2026 • 19.00-20.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Ho 022_4 Rückhalt -

Ganzheitliche Rückenschule

(Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)

(Ausgebucht)

Beginn: Mi., 18.11.2026 • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.

KK-Förderung
möglich!

Kurse im Fitnesstreff

Die Gebühr gilt nur für die jeweiligen VHS Kurse. Nicht übertragbar auf andere Kursangebote. Weitere Leistungen des Fitnesstreff sind gegen Aufpreis zubuchbar. **Anmeldungen bitte unter 09274-8511.**



**Ho 015_4 "Spaß radeln"
Indoor Cycling**

Schnupperkurs (s. Ho 016_4 und Ho 017_4)

Do., 24.09.2026 • 19.00-19.55 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • 1 Abend • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Leitung:** Marion Deutsch, ICG ProLevel Instructor • **Anmeldung bis 17.09.2026 unter 09274-8511**

**„Spaß radeln“
Indoor Cycling**

(für (Wieder)Einsteiger, Mittelstufe bis Fortg.)

jew. 19.00-19.55 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Marion Deutsch, ICG ProLevel Instructor • **Anmeldung unter 09274-8511**

Mit Spaß fit werden. Indoor Cycling steht für mitreißende Musik, motivierende Gruppendynamik und Spaß am Training. Auf stationären Indoor-Fahrrädern kannst Du schnelle Trainingserfolge erzielen oder auch nur entspannt mitradeln. Egal ob Du Deine Ausdauer verbessern möchtest, abnehmen willst, Muskelaufbau fördern, Beine und Po formen, oder einfach nur (wieder) in ein regelmäßiges Training einsteigen möchtest. Indoor Cycling ist der perfekte Sport für jede/n!

Ho 016_4 Kurs I: Beginn: Do., 08.10.2026 • Anmeldung bis 01.10.2026

Ho 017_4 Kurs II: Beginn: Do., 18.02.2027 • Anmeldung bis 11.02.2027

Ernährung

Ho 025_4 Kochen
wie die Profis im Katastrophenschutz -
Feldküche erleben und genießen
(ab 18 Jahre)

Sa., 26.09.2026 • 09.00-ca. 15.30 Uhr • BRK Heim • mitzubr.: Festes sowie geschlossenes Schuhwerk, lange Hose, Vorrats- bzw. Tupperdosen für evtl. Reste. Eine Kochjacke wird vom Veranstalter gestellt. • **Gebühr:** 12,00 EUR Unkostenbeitrag wird am Kurstag in Bar eingesammelt • **Leitung:** BRK Hollfeld
Gemeinsam mit dem Team des BRK Hollfeld, LogV (Logistik & Verpflegung) erleben Sie einen spannenden Tag an unserer Feldküche und lernen die Grundlagen des Kochens im großen Maßstab kennen. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir gemeinsam ein komplettes 3-Gänge-Menü zu. Auf dem Programm stehen: Vorspeise • klassische Hauptspeise mit Fleisch • vegetarische Hauptspeise • Nachspeise.
Neben dem gemeinsamen Kochen erhalten Sie Einblicke in die Planung und Zubereitung größerer Mengen, die Grundlagen der Lebensmittelhygiene, die sichere Verarbeitung von Lebensmitteln sowie Aufbau und Funktionsweise einer Feldküche. Ein Kurs für alle, die Freude an guter Küche haben, sich für außergewöhnliche Kochmethoden interessieren oder schon immer einmal mit einer „Gulaschkanone“ kochen wollten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die gemeinsam zubereiteten Speisen werden zusammen verkostet. Da bei der Zubereitung größere Mengen entstehen, dürfen die übrigen Speisen gerne mit nach Hause genommen werden. Bitte bringen Sie hierfür ausreichend geeignete Vorrats- oder Tupperdosen mit.
Erleben Sie einen außergewöhnlichen Tag an der Feldküche, lernen Sie die Welt des Kochens in großen Dimensionen kennen und entdecken Sie, wie aus guter Planung, Teamarbeit und Leidenschaft für gutes Essen ein gelungenes Menü entsteht.

1. Hilfe



Ho 023_4 Erste-Hilfe ist keine Privatsache!
Erste Hilfe ist nicht anonym und
nicht nur für Fremde!

Di., 20.10.2026 und Do., 05.11.2026 • 19.00-21.30 Uhr • BRK Heim • 2 Abende • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** BRK Hollfeld
Die meisten medizinischen Notfälle ereignen sich im unmittelbaren (meist häuslichen) Umfeld und so auch leider die meisten Todesfälle. Um sich selbst und vor allem Ihren Lieben, besser helfen zu können, möchten wir Ihnen in einem kurzweiligen Abendprogramm die wichtigsten Infos und Tipps rund um die Erste-Hilfe näher bringen. Zudem blicken wir ein wenig über den Tellerrand hinaus und beleuchten einzelne Themen der Notfallversorgung in Rettungsdienst und Notaufnahmen. Wann ruft man die 112? Wann kann man selbstständig in die Notaufnahme gehen? Und wann genügen der Hausarzt oder der Kassenärztliche Bereitschaftsdienst! Natürlich wird die ein oder andere praktische Übung Bestandteil des Kurses sein. Denn nur wer regelmäßig übt und trainiert, kann im Ernstfall sicher helfen! Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf die zivile Vorsorge und zeigen auf, wie Sie sich und Ihre Familie auf außergewöhnliche Notlagen und Krisensituationen vorbereiten können. **Die Termine sind einzeln buchbar. Anmeldung erforderlich!**

Erkrankungen / Heilmethoden

Ho 001_4 Vortrag: Zeitgemäße chinesische Medizin
Eine wahrhaft ganzheitliche, fortschrittliche
und zukunftsweisende Form von Medizin -
was ist das und was kann sie?

Mo., 18.01.2027 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 Hollfeld • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Wolfgang Margraf
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist tausende von Jahren alt und somit viel älter als unsere „sogenannte“ Schulmedizin. Die Philosophie der TCM ist ganzheitlich, ist „keine“ sogenannte Alternativmedizin, sondern eine eigene, gut etablierte, bewährte und selbstständige Art von Medizin. Sie unterscheidet nicht zwischen Psyche und Körper, sondern sieht den Menschen als eine Einheit von Geist-Seele-Körper. Als Facharzt für Allgemeinmedizin diagnostiziere und behandle ich seit 30 Jahren meine Patienten mit chinesischer Medizin. In der Therapie setzte ich ausschließlich pflanzliche Arzneimittel und Japanische Akupunktur ein und beziehe mein schulmedizinisches Wissen und meine Erfahrung mit ein: „Das Beste aus zwei Welten“. Im Vortrag gebe ich Ihnen Einblick in meine Vorgehensweise, Diagnostik und Denkweise. Ich will versuchen zu erklären wie „Schmerz“ entsteht und wie er ohne Manipulation, ohne Nebenwirkungen und ohne Operation behandelt werden kann. Ich werde auf Themen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Unruhezustände und Depressionen eingehen und was das Blut dabei für eine Rolle spielt. Ich werde zum Thema Immunsystem/chronische-wiederkehrende Infekte aller Art, Autoimmunprobleme und Allergien sprechen als auch über Frauenheilkunde (Regelschmerzen, Hitzewallungen, Endometriose) referieren und was die chin. Ärzte als „normalen“ Zyklus ansehen. **Anmeldung erforderlich!**



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Töpfern (ohne Vorkenntnisse)

Jew. 18.00-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20, Baumservice Werner Neubig • 2 Abende • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 30,00 EUR zzgl. Materialk. n. Verbr., werden beim Abholtermin abgerechnet • **Ltg.:** Christine Neubig
Wir werden an zwei Abenden nach euren Ideen versch. Stücke gestalten. Am ersten Abend formt ihr mit versch. Techniken den Ton. Am zweiten Abend werden die Werke dann bemalt und glasiert. Abholtermin wird am zweiten Abend festgelegt.

Ho 016_5 Kurs I: Fr., 16.10.2026 u. Fr., 30.10.2026

Ho 017_5 Kurs II: Fr., 13.11.2026 u. Fr., 27.11.2026

Ho 018_5 Kurs III: Sa., 14.11.2026 u. Sa., 28.11.2026

Ho 001_5 Buchbindearbeiten

Termine: Mi., 11.11., Do., 12.11., Do.19.11., Mi., 25.11., Do., 26.11.2026 • 18.00-21.00 Uhr • GSH, Werkraum A66 • 5 Abende • mitzubr.: langes Lineal (30 cm), große Schere, Bleistift, Radiergummi, Universalmesser (Cutter), ein ca. 3 cm breiter Pinsel, eine Schneidunterlage (dicke Pappe, ca. DIN A3), eine alte Plastikkarte (Bankkarte, falls vorhanden) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Ltg.:** Susanne Wedel • **Anmeldeschluss: 28.10.2026**
Als Anfängerkurs stellen wir erst einmal ein Ringbuch her. Vom Schmuckpapier über den Leinenrücken bis zum einschlagen der Ringbuchmechanik wird alles selbst gemacht.

Fortsetzung vhs Hollfeld auf Seite 53 ➡

Sonderprogramm

September 2026 - Januar 2027



Das Herbstsemester im Blickfeld...

Auch in diesem Semester möchten wir Ihnen hier wieder besondere Veranstaltungen vorstellen, die uns bei der Erstellung des neuen Programmhefts aufgefallen sind. Ihre Volkshochschulen im Landkreis sind stets bemüht, auf aktuelle Trends einzugehen. Beachten Sie bitte auch die Vielzahl von Kursen, Seminaren und Vorträgen, die vielleicht schon lange zu unserem Standardprogramm gehören und gerade deshalb manchmal gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Wenden Sie sich an uns, sollten Sie in diesem Heft eine gewünschte Veranstaltung einmal nicht finden.

Den besten Überblick über unser Gesamtangebot gibt Ihnen übrigens das Inhaltsverzeichnis ab Seite 4.



Gesellschaft

Ausflug in die Geschichte der Teilung - Besuch im Museum in Mödlareuth (Pegnitz) - **Das Rathaus im Mittelalter** (Creußen) - **Ein Erfahrungsbericht zur persönlichen Energiewende** (Pegnitz) - **Gefühle dürfen mitspielen - ein Familiennachmittag für Eltern und Kinder zu Trauer, Spiel und Gefühlen** (Eckersdorf) - **Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch** (Pegnitz) - **Klimafreundliche Heizungen** (Bad Berneck, Waischenfeld) - **Künstliche Intelligenz im Alltag** (Bindlach) - **Künstliche Intelligenz: Was steckt wirklich dahinter?** (Speichersdorf) - **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung** (Betzenstein, Busbach, Pegnitz) - **Pilzlehrwanderung im Veldensteiner Forst** (Betzenstein) - **Solarenergie vom eigenen Dach** (Hollfeld, Mistelgau) - **Straftaten zum Nachteil von Senioren. Schockanruf und Verhalten an der Haustür** (Creußen) - **Tag des offenen Denkmals, Halbtagesexkursion: Vergangenes jüdisches Leben** (Aufseß) - **Taiwan - Mix aus Tradition und Hightech** (Heinersreuth) - **Vom Waschbrett zur Waschmaschine: wie der Strom nach Oberfranken kam** (Creußen) - **Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner „Brauchtum und Sagen aus der Region“** (Weidenberg)



Beruf / Kompetenzen

Bewerbungstraining für Jugendliche (Weidenberg) - **Digitale Fitness im Alter** (Eckersdorf) - **Künstliche Intelligenz (KI) Einstieg in die Nutzungsmöglichkeiten / Was steckt dahinter?** (Pegnitz, Speichersdorf) - **One Note** (Pegnitz) - **Smartphone (Android) (für Senioren)** (Creußen, Gefrees, Hollfeld, Mehlmeisel)



Sprachen

Chinesisch (Speichersdorf) - **Deutsche Gebärdensprache (auch für Kinder)** (Weidenberg) - **Deutsch als Fremdsprache** (Pegnitz) - **Englisch** (Bindlach, Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg) - **Französisch** (Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg) - **Italienisch** (Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg) - **Spanisch** (Eckersdorf, Goldkronach, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz,)



Gesundheit

Asia-Bowls (Pegnitz) - **Autogenes Training** (Eckersdorf, Glashütten, Seybothenreuth) - **Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining** (Eckersdorf, Mistelbach) - **Hula-Hoop** (Bindlach, Eckersdorf, Glashütten) - **Klanschalen / Klang-Erlebnis / Klangreise** (Goldkronach, Mehlmeisel, Schnabelwaid) - **Pilates** (Bindlach, Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal, Mistelgau, Pegnitz) - **QiGong** (Bindlach, Eckersdorf, Glashütten, Hummeltal, Pottenstein, Prebitz, Speichersdorf) - **Raus aus der Diätfalle** (Pegnitz) - **Selbstverteidigung / Selbstbehauptung (für Männer, Frauen, Jugendliche, Kinder)** (Bad Berneck, Creußen, Goldkronach, Schnabelwaid) - **Wildkräuterkochen** (Eckersdorf) - **Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule** (Ahorntal, Bindlach, Busbach, Eckersdorf, Gesees, Glashütten, Haag, Heinersreuth, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmeisel, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Waischenfeld) - **Yoga** (Aufseß, Bad Berneck, Betzenstein, Bindlach, Bischofsgrün, Busbach, Creußen, Döhlau, Eckersdorf, Gefrees, Gesees, Glashütten, Goldkronach, Hollfeld, Mehlmeisel, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid, Seybothenreuth, Speichersdorf, Waischenfeld, Weidenberg) - **Zumba** (Aufseß, Bad Berneck, Bindlach, Gesees, Mehlmeisel, Mistelgau, Seybothenreuth, Weidenberg)

Sonderprogramm

September 2026 - Januar 2027



Kultur

Aquarell-Malkurse (Eckersdorf, Goldkronach, Pegnitz, Waischenfeld, Weidenberg) - **Keramikkurse** (Bindlach, Waischenfeld) - **Literaturkreise** (Aufseß, Emtmannsberg) - **Musikunterricht (verschiedene Instrumente)** (Ahorntal, Creußen, Eckersdorf, Emtmannsberg, Goldkronach, Haag, Heinersreuth, Hummeltal, Mistelbach, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg) - **Töpfern** (Betzenstein, Bindlach, Creußen, Hollfeld, Pegnitz, Seybothenreuth) - **Weihnachtliche Karten gestalten** - **Kalligrafie, Schrift & Design** (Goldkronach)



Grundbildung

Babytreffs, Eltern-Kind-Kreise, Krabbelgruppen, Miniclubs (Eckersdorf, Heinersreuth, Pegnitz) - **Bewegung / Tanz mit Musik** (Gesees) - **Eigene Spiele und Apps entwickeln mit Python - Programmieren** (Pegnitz) - **Eine Nachtwanderung für kleine und große Gruselgeister** (Aufseß) - **Kinderturnen (ohne Eltern)** (Speichersdorf, Waischenfeld) - **Kleine Meisterköche** (Speichersdorf, Seybothenreuth) - **Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche** (Eckersdorf) - **Schwimmkurse** (Hollfeld, Pegnitz) - **Tauche ein in die faszinierende Welt der Robotik!** (Pegnitz) - **Vorschule - Ohne Buchstaben, Zahlen und Ausmalen** (Pegnitz) - **Yoga** (Bindlach)

Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

Die Volkshochschulen treten bei mehrtägigen Studienreisen nur als Vermittler auf. Die jeweiligen Veranstalter sind genannt. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalter. Zu den Studienreisen erscheinen gesonderte, detaillierte Ausschreibungen. Bitte melden Sie sich nur über die dort beigefügten Anmeldescheine an. Näheres siehe AGB am Ende dieses Heftes S. 99, 1.3.

Information und Anmeldung:

Außenstellen: bei der jeweiligen Volkshochschule
VHSen im Landkreis: Tel.: 0921/728-351

Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt

Der Termin wird noch bekannt gegeben vhs Busbach

Halbtagesexkursion:

**Tag des offenen Denkmals -
Vergangenes jüdisches Leben**
So., 13.09.2026 vhs Aufseß

Nachwächterführung

**durch den historischen
oberen Markt Weidenbergs**
Fr., 25.09.2026 (weitere Termine: 23.10.,
27.11., 18.12.2026 und 22.01.2027) vhs Weidenberg

Pilzlehrwanderung im Veldensteiner Forst

So., 27.09.2026 vhs Betzenstein

Exkursion: „Wilder Herbst - Pflanzenwissen, Wildkräuterküche und Basteln“

Workshop für Kinder (7-12 Jahre)
Fr., 02.10.2026 vhs Hollfeld

Besichtigung der Katholischen Kirche

Hl. Kreuz Bayreuth
Sa., 10.10.2026 vhs Heinersreuth

Konzertfahrt (Bus) zu den Bamberger Symphonikern nach Bamberg

Termin steht noch nicht fest vhs Creußen

Meisterkonzert Haus Marteau Klavierduo Stenzl:

Volker und Hans-Peter Stenzl
Do., 15.10.2026 vhs Pegnitz

Weihnachtskonzert der Musikschüler

Dezember 2026 vhs Creußen

Jahreseröffnung 2027

Januar 2027 vhs Creußen

Studium regionale

Studium regionale

Hutzaomd vhs Weidenberg

Rockenstube vhs Busbach,
vhs Schnabelwaid

Weidenberger Geschichtswerkstatt vhs Weidenberg

**Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner
„Brauchtum und Sagen aus der Region“**

Do., 10.12.2026 vhs Weidenberg

Exkursionen / Tagesfahrten:

Besuch der Sternwarte in Bayreuth
Der Termin wird noch bekannt gegeben vhs Busbach



Ein Ausflug in die Geschichte der Teilung - Besuch im Museum in Mödlareuth

Do., 08.10.2026 vhs Pegnitz

Exkursion vom Rudolfstein zur Eger-Quelle

Sa., 17.10.2026 vhs Bindlach

„Heilquelle“ und das ehem. Kloster St. Jobst am Oschenberg sowie Verborgenes im Berg

Sa., 24.10.2026 vhs Bindlach

Exkursion: „Herbstfreuden“ - Wildkräuter- und Genußworkshop

Fr., 30.10.2026 vhs Hollfeld

Halbtagesexkursion: Auf dem Weg unseres einstigen Heimatfreundes Kurat Adalbert Hollfelder

Di., 29.12.2026 vhs Aufseß

Ernährung:

Heilschnäpse aus

Kräutern, Beeren und Früchten

Sa., 12.09.2026

vhs Goldkronach

Herbstliches Wildkräutermenü:

Kräuter kennenlernen & genussvoll zubereiten

Mi., 23.09.2026

vhs Eckersdorf

Vogelbeere, Kornelkirsche und Schlehe:

Perlen der Natur

Sa., 26.09.2026

vhs Goldkronach

Wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet

Sa., 03.10.2026

vhs Goldkronach

Roskastanie und Edelkastanie:

Kennenlernen & nutzen

Mi., 14.10.2026

vhs Eckersdorf

Wilde Weihnachtsbäckerei -

Süßes & Herzhaftes mit Wildkräutern

Do., 26.11.2026

vhs Eckersdorf

Wildkräuterpralinen: Schokolade trifft

feine Wildkräuteraromen

Mi., 16.12.2026

vhs Eckersdorf

Essbarer Weihnachtsbaum: Nadelbäume

nutzen und genießen

Mi., 07.01.2027

vhs Eckersdorf

Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.
Landratsamt
Markgrafenallee 5
95448 Bayreuth

Tel.: 0921 728-352
Fax: 0921 728-88-352
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de
www.vhs-bayreuth-land.de

vhs Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.

Wir suchen Sie als

vhs-Leitung

für die Volkshochschule Speichersdorf

Suchen Sie eine sinnvolle und herausfordernde Tätigkeit, die zu greifbaren Ergebnissen führt? Mögen Sie den direkten Umgang mit Menschen und engagieren Sie sich gerne für das Gemeinwohl? Sind Sie an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und an Erwachsenenbildung interessiert? Dann haben Sie hier die ideale Möglichkeit!

Auf Ihr ehrenamtliches Engagement freuen sich die Bürgerinnen und Bürger von Speichersdorf. Wir bieten eine intensive Einführung und die Unterstützung durch die Kreisgeschäftsstelle.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an
Herrn Ersten Bürgermeister Christian Porsch:
christian.porsch@speichersdorf.bayern.de od. Tel. 0 92 75 / 9 88 20.

Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.
Landratsamt
Markgrafenallee 5
95448 Bayreuth

Tel.: 0921 728-352
Fax: 0921 728-88-352
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de
www.vhs-bayreuth-land.de

vhs Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.

Wir suchen Sie als

vhs-Leitung

für die Volkshochschule Ober-/Warmensteinach

Suchen Sie eine sinnvolle und herausfordernde Tätigkeit, die zu greifbaren Ergebnissen führt? Mögen Sie den direkten Umgang mit Menschen und engagieren Sie sich gerne für das Gemeinwohl? Sind Sie an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und an Erwachsenenbildung interessiert? Dann haben Sie hier die ideale Möglichkeit!

Auf Ihr ehrenamtliches Engagement freuen sich die Bürgerinnen und Bürger von Ober-/Warmensteinach. Wir bieten eine intensive Einführung und die Unterstützung durch die Kreisgeschäftsstelle.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der
vhs-Kreisgeschäftsstelle Bayreuth (Hr. Semmelmann)
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de Tel.: 0921/728-352

Vorträge:

Das Rathaus im Mittelalter

Do., 24.09.2026

vhs Creußen

Vom Waschbrett zur Waschmaschine: wie der Strom nach Oberfranken kam

Fr., 30.10.2026

vhs Creußen

Vortrag und Film:

Ein fotografischer Naturspaziergang durch die fränkische Schweiz mit Filmvorführung

„Das Bärchen-Wintermärchen“.

Mo., 02.11.2026

vhs Aufseß

Do., 26.11.2026

vhs Creußen

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen e.V.



Weitere Veranstaltungen in Kooperation
mit dem Geopark Bayern-Böhmen
werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Felsenburgen, Ritter und Höhlenschlund -

Eine Nachtwanderung für

kleine und große Gruselgeister

(für Schulkinder ab 6 J. nur in Begleitung eines
Erwachsenen)

Sa., 24.10.2026

vhs Aufseß

Sonderprogramm

September 2026 - Januar 2027

Nachhaltigkeit – Ökologie – Klima Nachhaltigkeit

Solarenergie vom eigenen Dach

Mi., 28.10.2026
Mo., 16.11.2026

vhs Mistelgau
vhs Hollfeld

Klimafreundliche Heizungen

Di., 27.10.2026
Di., 24.11.2026

vhs Bad Berneck
vhs Waischenfeld

Ein Erfahrungsbericht zur persönlichen Energiewende

Do., 22.10.2026

vhs Pegnitz

Literatur

Lesung aus Hildegard Knefs Buch „Der geschenkte Gaul“

Do., 01.10.2026

Creußen

Korallenkinder - Autorenlesung mit Georg Steinweh

Fr., 20.11.2026

Betzenstein

Literaturkreise der Volkshochschulen: Aufseß, Emtmannsberg

Online

online-Kurs

Mix

Immer mittwochs

vhs Neunkirchen

Starker Rücken

Immer donnerstags

vhs Neunkirchen

Spanisch für Fortgeschrittene A2

Beginn: Di., 15.09.2026

vhs Hummeltal

Spanisch Konversation für Einsteiger

Beginn: Mi., 16.09.2026

vhs Hummeltal

Spanisch Konversation - Spanisch sprechen im Alltag

Beginn: Do., 24.09.2026

vhs Pegnitz

Spanisch für Anfänger Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Do., 24.09.2026

vhs Pegnitz

Italienisch A1 - Italienisch von Anfang an

Beginn: Fr., 25.09.2026

vhs Pegnitz

Hatha Yoga für Zuhause

Beginn: Di., 22.09.2026

vhs Bindlach

Aktiv im Alter

Aktiv im Alter

Komm und spiel mit!

vhs Betzenstein

Seniorenachmittage

Jeden 3. Dienstag im Monat

vhs Seybothenreuth

ErlebnisTanz - Die etwas andere Art zu tanzen

Beginn: Di., 15.09.2026
Beginn: Do., 17.09.2026
Beginn: Mo., 21.09.2026
Beginn: Do., 24.09.2026
Beginn: Mo., 28.09.2026

vhs Aufseß
vhs Speichersdorf
vhs Pegnitz
vhs Neunkirchen
vhs Creußen

Hatha-Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Beginn: Mo., 14.09.2026
Beginn: Mi., 23.09.2026

vhs Creußen
vhs Waischenfeld

Hatha-Yoga für Senioren

Beginn: Di., 15.09.2026
Beginn: Do., 17.09.2026

vhs Gesees
vhs Glashütten

Golden Age Yoga (50+)

Beginn: Di., 29.09.2026 (ausgebucht)
Beginn: Do., 01.10.2026 (ausgebucht)
Beginn: Di., 16.02.2027 (ausgebucht)
Beginn: Do., 18.02.2027

vhs Hollfeld

Fit im Alter

Beginn: Mi., 16.09.2026
Beginn: Mo., 21.09.2026

vhs Bindlach
vhs Speichersdorf

Fit über 60

Beginn: Di., 15.09.2026

vhs Pottenstein

Aktiv älter werden - funktionelles Training 60+

Beginn: Di., 15.09.2026

vhs Neunkirchen

Seniorengymnastik

Beginn: Mi., 23.09.2026
Beginn: Do., 08.10.2026
Beginn: Do., 08.10.2026
Beginn: Do., 08.10.2026

vhs Glashütten
vhs Mehlmeisel
vhs Schnabelwaid
vhs Neunkirchen

Sturzprävention Alltagsbewältigung Psychomotorik & Aktivierung für Seniorinnen & Senioren

Beginn: Mi., 07.10.2026

vhs Pegnitz

Wohlfühlgymnastik 70+

Beginn: Mo., 14.09.2026

vhs Seybothenreuth

Android für Einsteiger (Smartphonekurse)

Dieses Kursangebot wird gefördert von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital-Coach“ für den Landkreis Bayreuth)

vhs Creußen
vhs Gefrees
vhs Hollfeld
vhs Mehlmeisel

Digitale Fitness im Alter

Ein Kursangebot gefördert von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung

Beginn: Do., 24.09.2026
Beginn: Do., 05.11.2026

vhs Eckersdorf
vhs Eckersdorf

Gebärdensprachkurse



Crashkurs - Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sa., 10.10.2026 (für Kinder ab ca. 5 Jahre)

Sa., 10.10.2026 (für Erwachsene)

vhs Weidenberg

Tanz

Ho 021_5 Tanzen (Anfänger u. Wiedereinsteiger)
Beginn: Fr., 25.09.2026 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum
 • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies
 Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit, hält körperlich und geistig fit und ist gar nicht so schwer. Warum also nicht selber mal ausprobieren? Lernen Sie die Tänze die Sie am häufigsten brauchen, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Wir legen großen Wert auf die Grundlagen in den Tänzen Disco Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox. Wenn Sie diese beherrschen, fühlen Sie sich fast jeder Situation gewachsen.

Ho 022_5 Tanzen (Fortgeschrittene)
Beginn: Fr., 25.09.2026 • 20.00-21.30 Uhr • GSH, Päd. Zentrum
 • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies
 Aufbauend auf den vorhandenen Kenntnissen entwickeln wir Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter. Zu den bekannten Tänzen aus dem Einsteigerkurs gewinnen Sie mehr Sicherheit, lernen weitere Figuren, aber auch weitere Tänze nach Bedarf.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

**Schwimmkurs
für Kinder** (ab 6 Jahre)



Jew. Mo., Do., Fr., Termine werden noch bekannt gegeben • GSH, Hallenbad • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Eberlein Bruno

Ho 024_6 Kurs I: 16.45-17.30 Uhr
Ho 025_6 Kurs II: 17.30-18.15 Uhr

Ho 006_1 Exkursion: „Wilder Herbst - Pflanzenwissen, Wildkräuterküche und Basteln“



Workshop für Kinder (7-12 Jahre)

Fr., 02.10.2026 • 14.30-17.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelnkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) zzgl. 7,00 EUR Materialkosten (wird im Kurs bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß
 Bei einem Waldspaziergang lernen wir gemeinsam essbare Wildpflanzen kennen, erfahren Interessantes über ihre Kräfte und sammeln Naturmaterialien für ein Astgabelbild. Bei leckerer Wildkräuter-Limo und Wildkräuterschnecken lassen wir unserer Kreativität freien Lauf und gestalten unsere Naturbilder.



Ho 023_6 Töpfern - Kinderkurs
 (ab 7 Jahre)



Beginn: Sa., 17.10.2026 • 13.30-16.30 Uhr • Pilgerndorf 20, Baumservice Werner Neubig • 2 Nachmittage • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** 25,00 EUR zzgl. Materialkosten n. Verbrauch, werden beim Abholtermin abgerechnet • **Leitung:** Christine Neubig
 Am ersten Termin werden unsere Werke aus Ton geformt, am zweiten Termin (Sa., 31.10.2026 • 13.30-15.30 Uhr) werden sie dann angemalt. In diesem Kurs können Kinder ihre Kreativität und Fantasie beim freien Gestalten mit Ton ausleben. Die wichtigen Grundlagen im Umgang mit Ton werden vermittelt.



Geschäftsstelle:

Weidesbach 5

95503 Hummeltal

Ludwig Schmidt

Internet: www.hummeltal.de/volkshochschule

Anmeldung:

Tel.: 0 92 01 / 7 91 00

E-Mail: vhs-hummeltal@t-online.de

oder bei den Kursleitern,
wenn angegeben

Bitte melden Sie sich spätestens 1 Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per Mail an, so dass wir uns bei einem eventuellen Ausfall bei Ihnen melden können. Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.

Die Bezahlung der Kurse (außer bei Vorträgen) erfolgt in der Regel durch SEPA-Lastschriftmandat. Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle, oder Kursleitung ist immer erforderlich!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hu 001_4 Zeit für mich

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu innerer Gelassenheit und Harmonie. Gleichzeitig steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Lebensfreude. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ihre Lebenskraft kann sich entfalten. Je nach Wünschen der TeilnehmerInnen werden Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren vermittelt, z.B. Yoga und Qi Gong. Besonders eingegangen wird auf die Wirkung der einzelnen Übungen.

Hu 006_4 Medizinisches Qi Gong Ein Weg zur inneren Harmonie (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 5 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es ist besonders hilfreich bei chronischen und schwer zu heilenden Erkrankungen (Migräne, Heuschnupfen, Rheuma etc.). Es hat sich bewährt, nach ärztlichen Behandlungen und Akupunktur als ein Weg, die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Natürlich dient es auch zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur

Gesunderhaltung in unserem gestressten Alltag. Es soll eine Harmonie in Körper und Geist hergestellt werden.

Hu 019_4 Tai-Chi

Beginn: Mo., 28.09.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 5 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller

Tai-Chi ist eine kontinuierliche Folge sanfter Ganzkörperbewegungen, ausgeführt im Zeitlupentempo und in entspannter aufrechter Haltung. Tai-Chi wird heute von Millionen Chinesen praktiziert.

Gymnastik / Bewegung / Fitness

Hu 004_4 Orientalischer Tanz

Beginn: Di., 15.09.2026 • 19.45-21.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Kerstin Hofmann

Orientalischer Tanz mit seiner gefühlvollen und rhythmischen Musik ist bei Frauen jeden Alters sehr beliebt, denn er ist weiblich, lebendig und ausdrucksvoll. Die isolierten Bewegungen im Beckenbereich kräftigen und lockern die Muskulatur, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Regelmäßiges Training führt zu einer besseren Haltung und zu neuem Körperbewusstsein.

Hu 021_4 Karate zum Kennenlernen (für Kinder und Erwachsene)

Beginn: Di., 15.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Dienstag und Donnerstag jeweils 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 Uhr für Erwachsene • Sporthalle • 10 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Oliver Skott (SC Hummeltal)

Es wird traditionelles Shotokan-Karate trainiert. In vier grundsätzlichen Bestandteilen, Kihon (Grundschule), Kumite (Kampf), Kata (Formen) und Selbstverteidigung wird vermittelt, was das Wesen des Karate beinhaltet. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem SC Hummeltal angeboten.

Hu 020_4 Pilates für Alle

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.45-19.45 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training, das Kraft und Beweglichkeit fördert. Die tieferliegende Muskulatur wird trainiert. Die Intensität des Trainings wird den Teilnehmer*innen gemäß angepasst.

Hu 007_4 Move & Relax **Fitness für Körper und Geist**

Beginn: Di., 22.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: Turnschuhe und bequeme Kleidung • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring, Entspannungstherapeutin

Dieser Kurs bringt sie wieder in Schwung. Jeder Teilnehmer wird gemäß seiner Konstitution konsequent an eine bessere Grundkraft, Beweglichkeit und Fitness herangeführt. Die Übungen trainieren schonend und zugleich effektiv den gesamten Körper. Ergänzt wird das Kursprogramm durch Elemente der Entspannung, um das Wohlbefinden zu fördern.

Hu 014_4 Bewegung im Sitzen

Beginn: Di., 22.09.2026 • 17.15-18.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring, Entspannungstherapeutin

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit körperlicher Einschränkung, d.h. vorwiegend an Personen, die Übungen auf

der Matte wegen Beschwerden an den Knien oder am Rücken nicht ausführen können. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Daneben steht wieder die physische und psychische Entspannung im Vordergrund.

Hu 038_4 Flexibar - Effektives Training für Körper und Geist

Beginn: Do., 24.09.2026 • 17.30-18.30 Uhr • Volksschule Hummeltal, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Krämer
Der FlexiBar ist ein spezieller Schwingstab, der durch gezielte Bewegungen in Schwingung versetzt wird. Diese Schwingungen

aktivieren tief liegende Muskelgruppen, die im herkömmlichen Training oft vernachlässigt werden. Das macht FlexiBar zu einem besonders effektiven Ganzkörpertraining. Im Kurs erwartet Sie: Kräftigung der Tiefenmuskulatur für Rücken, Bauch und Beckenboden • Verbesserung von Haltung und Stabilität • Training von Koordination und Gleichgewicht • Steigerung von Kraftausdauer und Beweglichkeit • Sanfte, aber intensive Übungen, die sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Das Training ist gelenkschonend und bietet eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten oder als Ausgleich zum Alltag. Zielgruppe: Alle, die ihre Haltung verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen und ihre Körpermitte kräftigen

Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummeltal (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)



Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummeltal eine koordinierte Sprachschulung mit Schwerpunktsprachen an.

Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min)** bei mind. 10 TN, soweit nicht anders angegeben. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

vhs Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend und finden im alten Kindergarten in Eckersdorf (Seminarraum) statt. Anmeldung bei der Kursleiterin oder über die vhs-Geschäftsstelle. Seiteneinsteiger sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen!

Info u. Leitung Englisch: Beate Weiß, Tel 0921/42932

Ec 004_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

Beginn: Di., 22.09.2026 • 15.00-16.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß

Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Nachmittag für die Altersgruppe 50+

Beginn: Di., 22.09.2026 • 16.00-17.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß

Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpaketen auf unterhaltsame Art. Wir arbeiten mit dem Buch „Refresh Now A2“ vom Klett-Verlag und kleinen Filmen, Songs und Texten zur englischsprachigen Welt. Seiteneinsteiger sind willkommen.

Ec 006_3 Italienisch - Konversation **NEU**

Beginn: Di., 10.11.2026 • 09.45-11.45 Uhr • 6 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anne-Kathrin Saathoff

Lieben Sie Italien, Kultur, Land und Leute? Möchten Sie Ihr Urlaubsitälienisch verbessern? Wir lernen im Dialog praktische Alltagsgespräche umzusetzen: Bar, Markt, Hotel, Restaurant etc. Sprachniveau B1, B2 ist Voraussetzung. Der Kurs ist auch für Anregungen und Themen der Teilnehmer offen.

vhs Hummeltal

Hu 009_3 Kommunikationskreis Französisch: Ende A2 **NEU**

Beginn: Di., 22.09.2026 • jeden 3. Dienstag im Monat • 15.30-17.00 Uhr • Gemeindehaus, Schördesweg 1, Hummeltal • **Leitung:** Nicole Federl

Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation.

Unser Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen über diverse Themen zu trainieren und unser Wortschatz zu erweitern. Falls erwünscht können einige Kapitel aus der Grammatik wiederholt werden.

Anmeldung und Leitung der Spanischkurse: Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle. **Ort wird noch festgelegt.**

Hu 004_3 Spanisch für Anfänger 1 **A1**

Beginn: Di., 15.09.2026 • 17.45-19.15 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger **online-Kurs**

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

Hu 010_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2 **online-Kurs**

Beginn: Di., 15.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

Hu 033_3 Spanisch für Fortgeschrittene 1 **A2**

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 16.45-18.15 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

Hu 034_3 Spanisch am Vormittag **A1**

Beginn: Do., 17.09.2026 • 09.30-10.30 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Vormittage • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Gesprächskreis Französisch **B1**

Beginn: Mo., 21.09.2026 • jeden 3. Montag im Monat • 17.00-18.30 Uhr • Schule • **Gebühr:** 32,50 EUR • **Leitung:** Nicole Federl

Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation. Notre but est de parler et discuter ensemble de sujets divers. Si le besoin se fait sentir, nous pourrions réviser quelques points de grammaire (à la demande).

Volkshochschule Hummeltal

möchten unabhängig vom Fitnesslevel. Mach mit und erlebe, wie viel Power in kleinen Schwingungen steckt! FlexiBar Stäbe werden zum Kurs bereitgestellt.

**Hu 002_4 Rückhalt -
Ganzheitliche Rückenschule**
(Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)

KK-Förderung
möglich!

**Beginn: Do., 19.11.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Sporthalle • 12
Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Margareta Spessert**
In diesen Kursen erwartet Sie Gymnastik zur Kräftigung
der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Entspannungs-
und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und
Erkrankungen der Wirbelsäule.



Kultur

Musik

Die Musikkurse laufen über das ganze Schuljahr, ausgenommen
Ferien. Die Anmeldung ist für ein Semester verbindlich.
Seiteneinstieg ist auf Anfrage möglich. Fehlstunden seitens der
Teilnehmer können nicht rückvergütet werden.

**Die Kosten je Unterrichtseinheit (UE) von 30 Min. betragen
14,00 EUR.**

**Die Termine werden nach Vereinbarung festgelegt. Die
Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene, soweit nicht
anders angegeben.**

**Anmeldung für die Kurse Hu 007_5 bis Hu 020_5 bei Herrn
Zimmermann: Tel. 0170 4446810**

Hu 007_5 Konzertgitarre • Leitung: Hauke Zimmermann

Hu 017_5 Schlagzeug • Leitung: Hauke Zimmermann

**Hu 018_5 E-Gitarre / E-Bass Gitarre • Leitung: Hauke
Zimmermann**

**Hu 019_5 Saxophon für Anfänger • Leitung: Hauke
Zimmermann**

**Hu 020_5 Gesangsunterricht • Leitung: Hauke
Zimmermann**

**Hu 016_5 Zither • Leitung: Rudolf Böhm, Anmeldung über
die Geschäftsstelle: Tel. 0920179100**

Geschäftsstelle:

Waldhausstr. 52
95694 Mehlmeisel

Monika Prechtel

Tel. u. Fax: 0 92 72 / 14 98

E-Mail: monika.prechtel@gmx.de



Beruf

EDV für Senioren

Aktiv im Alter

Me 001_2 Handy / Smartphonekurs für Senioren
Beginn: Mo., 14.09.2026 (weitere Termine: 15.09., 21.09., 22.09., 28.09., 29.09. und 02.10.2026) • jew. 09.30-11.00 Uhr • Haus des Gastes • 7 Vormittage • mitzubr.: aufgeladenes Smartphone + Ladegerät, evtl. Getränk • **Gebühr:** 28,00 EUR pro Kurs • **Leitung:** Hermann Adelhardt
Wir machen uns mit den grundlegenden Funktionen unseres Smartphones und dem Android Betriebssystem von Google vertraut. Einstellungen, Dienste, Telefonie, Nachrichten, Fotos und Videos, Banking und Bezahlen sowie nützliche Programme installieren sind unsere Themen. **Der Kurs wird von der Hans und Emma Nützel-Stiftung im Rahmen des Projekts „Digital Couch“ für den Landkreis Bayreuth gefördert.**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Me 006_4 Vinyasa Yoga
Beginn: Di., 22.09.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann
Der Vinyasa Yoga Kurs ist ideal für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen und gleichzeitig ihre Kraft, Flexibilität und Ausdauer verbessern möchten. Durch fließende Bewegungsabfolgen im Einklang mit dem Atem entsteht ein dynamisches, meditatives Training, das sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Me 012_4 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
(Kurs-ID: KU-ST-SNJTK9)

KK-Förderung möglich!

Beginn: Do., 24.09.2026 • 17.30-18.45 Uhr • Pfarrheim • 8 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler

Klang-Erlebnis

jew. 19.00 Uhr • Im Klangraum Bischofsgrün • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Sven Schütz und Anja Herrmann
Der Klang von Gong und Klangschalen ist ein wunderbares Mittel, um den Körper zu harmonisieren und Stress abzubauen.

Me 001_4 Kurs I: Di., 29.09.2026

Me 002_4 Kurs II: Di., 27.10.2026

Me 003_4 Kurs III: Di., 24.11.2026

Me 004_4 Kurs IV: Di., 22.12.2026

Me 005_4 Kurs VI: Di., 19.01.2027

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Me 020_4 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Di., 15.09.2026 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Joachim Loch

Me 009_4 Stepp-Aerobic mit Bodystyling

Beginn: Do., 17.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Feste Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sandra Hofmann

Me 013_4 Zumba® Fitness - Zumba®-Stepp

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann
Musik aus Lateinamerika und der ganzen Welt. Einfach nachzumachende Tanz-fitness-bewegungen. Zumba Stepp ist das neue Workout von Zumba. Es ist noch effizienter und macht genau so viel Spaß. Fitness-Tanz Workout mit Spaßfaktor.

Me 014_4 Fatburn-Aerobic

Beginn: Di., 22.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

Me 007_4 Aktiv gegen Arthrose

Beginn: Mi., 07.10.2026 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, lizenzierte Trainerin
Durch einfache Bewegungsübungen mit und ohne Hilfsmittel arbeiten wir der Arthrose entgegen. Gezielte Übungen können diese hinauszögern und aufhalten. Wichtig ist, dass wir Spaß an der Bewegung finden. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen, die bereits Beschwerden haben oder vorbeugen möchten.

Me 008_4 Seniorengymnastik

Aktiv im Alter

Beginn: Do., 08.10.2026 • 10.00-11.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Vormittage • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, lizenzierte Trainerin

Durch einfache Übungen mit u. ohne Hilfsmittel wird die Muskulatur gekräftigt, der Geist fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir fit werden und bleiben. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Me 001_5 Wir basteln einen Fichtelwichtel

Sa., 14.11.2026 • 13.00 Uhr • Waldhausstrasse 52, Mehlmeisel • mitzubr.: Gartenschere, falls vorhanden Zweige und Moos • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Elfriede Voit
Aus Fichten- oder Tannenzweigen und Moos fertigen wir einen Wichtel in beliebiger Größe.

Geschäftsstelle:

**Warmuthsreut 15
95511 Mistelbach
Monika Miklis**

Tel.: 0 92 01 / 9 17 09 10

**E-Mail: vhs.95511mistelbach@
gmx.de**



Bezahlung: Wir bitten Sie die Kursgebühr eine Woche vor Beginn des Kurses auf das **Konto der VHS Mistelbach IBAN: DE17 7735 0110 0000 5330 75 BIC: BYLADEM1SBT** zu überweisen oder erteilen Sie uns eine Abbuchungserlaubnis (Sepa). Nur dann gilt der Teilnehmer als angemeldet. Bei nicht stattfinden des Kurses überweisen wir die Kursgebühr zurück.



Sprachen

Über das gemeinsame Sprachangebot der Volkshochschulen Eckersdorf, Hummeltal und Mistelbach können Sie sich im Informationskasten auf S. 55 informieren.

Mb 005_3 Gesprächskreis Französisch - Niveau B1
Beginn: Mo., 21.09.2026 • 17.00-18.30 Uhr • jeden 3. Montag im Monat • Schule • Gebühr: 32,50 EUR • Ltg.: Nicole Federl
Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation. Notre but est de parler et discuter ensemble de sujets divers. Si le besoin se fait sentir, nous pourrions réviser quelques points de grammaire (à la demande).



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Mb 005_4 Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit in jedem Alter durch die Liebscher & Bracht Engpassdehnung
Beginn: Mo., 21.09.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Schule • 14 Abende • mitzubr.: Handtuch, Getränke, lockere Sportkleidung, Socken • Gebühr: 75,60 EUR • Leitung: Sigrid Wieandt
Bei diesen speziellen Dehnübungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt, wir wollen die einseitigen Bewegungsmuster des Alltags durchbrechen. Die kurzen Übungen sorgen dafür, dass durch die Normalisierung der Spannungszustände von

Muskeln und Faszien die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert wird. Als Liebscher & Bracht-Bewegungslehrerin leite ich Sie exakt in den jeweils 2-minütigen Übungen an, sodass diese auch Zuhause leicht durchgeführt und individuelle Bewegungsroutinen aufgebaut werden können. Durch vielfältige Varianten auch für Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen sehr gut geeignet, um das Wohlbefinden und die Beweglichkeit in jedem Alter zu steigern und verloren geglaubte Bewegungsbereiche zurückzuerobieren.

Mb 004_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining
Beginn: Di., 22.09.2026 • 18.45-19.45 Uhr • Schule • 14 Abende • Gebühr: 50,40 EUR • Leitung: Elina Antamian

Bodyshape ist ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Bewegungsapparates. Bei flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Band, Minihanteln, Flexi etc.) wird der Körper in Form gebracht und Stoffwechsel sowie Fettverbrennung aktiviert. Stretching und Entspannung sorgen am Ende jeder Stunde für ein entspanntes Wohlfühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.



Kultur

Musik

An sämtlichen Musikkursen können auch Erwachsene teilnehmen. Die Musikurse laufen über das ganze Jahr (außer den Ferien) und sind für Kinder und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene, wenn nicht anders angegeben. **Die Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich! Die Unterrichtseinheit (UE=30Min) beträgt 12,50 EUR. „Musikalische Früherziehung“ 5,00 EUR pro 45 Minuten**

Mb 005_5 Musik für Erwachsene **NEU**
Die Kinder sind groß und aus dem Haus und endlich haben Sie wieder einmal Zeit für sich. Sie würden gerne einmal auch ein Instrument lernen oder wieder auffrischen. Dann Los! • **Leitung: Birgit Engelbrecht**

Mb 006_5 Querflöte
Beginn: nach Vereinbarung • Leitung: Barbara Wunsch

Mb 007_5 Blockflöte **NEU**
Beginn: nach Vereinbarung • Leitung: Barbara Wunsch

Mb 008_5 Klavier / Orgel und Keyboard
Beginn: Mo. / Mi. / Do. • Leitung: Birgit Engelbrecht

Musikkurse für Kleinkinder

Mb 018_5 Musikalische Früherziehung Fortgeschrittene
Beginn: Mi., 21.10.2026 • 15.00-15.45 Uhr • 10 Nachmittage • Gebühr: 50,00 EUR • Leitung: Barbara Wunsch

Mb 019_5 Musikalische Früherziehung Anfänger (ab 3 Jahre) **NEU**
Beginn: Termin nach Absprache • Leitung: Barbara Wunsch
Ziel ist es dem Kind spielend den Umgang mit Sprache und ihren musikalischen Elementen zu ermöglichen. Rhythmus und Melodie zu entwickeln, seine Konzentrations- und Reaktionsvermögen im Hören auf Geräusche, Klänge und Rhythmen zu fördern. Spielerisch verschiedene Musikinstrumente auszuprobieren.

Volkshochschule Mistelgau

Geschäftsstelle:

Andreas-Förster-

Straße 22

95490 Mistelgau

Melissa Amschler

Tel.: 01 71 / 9 92 76 62

E-Mail: vhs-mistelgau@web.de



Die Kursgebühren sind auf das Konto der Gemeinde Mistelgau, Volkshochschule Mistelgau bei der Sparkasse Bayreuth, BIC: BYLADEM1SBT, IBAN: DE25 7735 0110 0000 5518 46 - spätestens bis Kursbeginn - zu überweisen. Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen der VHS Lkr. Bayreuth.



Gesellschaft

Natur und Technik

Mg 001_1 Infoveranstaltung:
Solarenergie vom eigenen Dach

Nachhaltigkeit

Mi., 28.10.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Feuerwehrhaus Mistelgau
• **Leitung:** Michael Schmitt • **In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

Auf mehr als jedem zweiten Dach wäre eine Solaranlage wirtschaftlich profitabel. Würden die für Solarenergie geeigneten Dächer in der Region konsequent mit Photovoltaikanlagen bestückt, könnte damit der gesamte Stromverbrauch der Region gedeckt werden. Das Programm umfasst einen Vortrag zur Solarenergie vom eigenen Dach, den Vorteilen, Varianten und Fördermöglichkeiten sowie eine Vorführung des Solar-Rechners: Mit dieser Online-Anwendung der Region Bayreuth kann kostenlos und unverbindlich mit wenigen Mausklicks ermittelt werden, wie viel Sonnenenergie auf d. eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich die Investition rechnet.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Mg 001_4 Hatha-Yoga in Obernsees
(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Fr., 18.09.2026 • 09.30-10.30 Uhr • Mistelgau, Obernsees, Kulturscheune Yoga Raum • 12 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel

Mit Yogaübungen wird die Körperwahrnehmung vertieft. Die Muskeln werden gekräftigt und gestrafft, die Gelenkigkeit und das Herz-kreislauf-System verbessert. Aber nicht nur die Übungen, auch die tiefe, kontrollierte Atmung hat positive „Nebenwirkungen“: Dank einer erhöhten Sauerstoffversorgung werden der Stoffwechsel, der Hormonhaushalt und sogar die Zellregeneration angekurbelt. Erleben Sie eine Steigerung Ihres Wohlbefindens. Das Beste: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Mg 009_4 Piloxing® Barre

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.45-20.45 Uhr • Mistelgau, Rathaus, Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

Piloxing Barre ist eine Mischung aus Boxen und Pilates. Dieses Programm sorgt für ein umfassendes Körperbewusstsein unter Verwendung einer Ballettstange während der gesamten Stunde. Das Gleichgewicht wird geschult, Verbesserung der Flexibilität und der Kraft, Stärkung der Gelenke, Muskelaufbau. Dieses Training findet barfuß oder mit Antirutschsocken statt.



Aerobic Low

Beginn: Di., 22.09.2026 • Mistelgau, Rathaus, Mehrzweckraum • 15 Abende • **Gebühr:** 52,50 EUR • **Leitung:** Anke Meier
Klassische Low Aerobic in Abwechslung mit Ausdauertraining in niedriger Herzfrequenz. Einfache Bewegungen auf lange Zeit garantieren die optimale Fettverbrennung. Man fühlt sich wohl, obwohl der Schweiß in Strömen fließt. Sehr gut geeignet auch für Anfänger.

Mg 007_4 **Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr

Mg 008_4 **Kurs II:** 20.15-21.15 Uhr

Mg 013_4 RockTheBilly

Beginn: Sa., 10.10.2026 • 11.00-12.00 Uhr • Mistelgau, Rathaus, Mehrzweckraum • 5 Vormittage • mitzubr.: normale Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 17,50 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

„RockTheBilly ist ein Group-Dance-Fitness-Workout, basierend auf den Swingtänzen Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzebilly. Egal ob Jung oder Alt, Anfänger oder schon Tanzerfahren, RockTheBilly ist für jeden geeignet der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet. Pro Stunde wird neben dem Warm up und einem kleinen Fitness Teil, eine Choreografie Schritt für Schritt zusammen mit der Musik des jeweiligen Tanzstiles erlernt die man dann am Ende der Stunde gemeinsam tanzen kann. Der Kurse besteht aus 5 Termineinheiten. An den ersten 4 Terminen wird jeweils immer 1 Tanz erarbeitet und am 5. Termin zum Abschluss alles zusammen.

Mg 011_4 Zumba® (ausgebucht)

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Mistelgau, Rathaus, Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu latein-amerikanischer Musik. Die exotischen Rhythmen sind motivierend und lassen den Alltagsstress schnell vergessen. Die Kondition wird trainiert und man verbrennt dabei auch noch ordentlich Kalorien. Alter, Fitnessniveau und Tanzkenntnisse spielen dabei keine Rolle. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß dabei zu haben.

Volkshochschule Mistelgau

Mg 012_4 Step Aerobic / Stretching Mix

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 19.15-20.15 Uhr • Mistelgau, Rathaus, Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR •

Leitung: Heidi Geißler

Dieser Kurs beinhaltet ein ca. 35-minütiges Programm, mit verschiedener Schrittkombination auf einem Steppbrett. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, die Schritte werden in jedem Kurs nach und nach aufgebaut. Es verbessert das Herz-Kreislauf-System, trainiert die Muskulatur und fördert die Fettverbrennung. Der Rest der Stunde dient zum Entspannen und Dehnen des ganzen Körpers.

Mg 003_4 Body-Balance-Pilates

Beginn: Di., 27.10.2026 • 17.45-18.45 Uhr • Mistelgau, Rathaus, Mehrzweckraum • 8 Abende • **Gebühr:** 28,00 EUR •

Leitung: Silke Schreiber-Cordts

Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining kräftigt die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur. Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch

fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen.

Mg 002_4 Outdoor-Frühsport

Beginn: Mi., 28.10.2026 • 09.30-11.00 Uhr • Treffpunkt Glashütten, nähere Infos bei Anmeldung • 8 Vormittage • mitzubr.: Schuhe, die gut abrollen, aber auch Halt und Stabilität für unwegsamere Passagen bieten • **Gebühr:** 42,00 EUR •

Leitung: Silke Schreiber-Cordts

In wunderbar gesunder Waldluft trainieren wir an verschiedenen Stationen unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Bewegung im Freien und in der Gruppe vertieft die Atmung, ist belebend und macht einfach Spaß! Für die Teilnahme ist keine besondere sportliche Voraussetzung notwendig.

Volkshochschule Oberwarmensteinach e.V.

Zum Erscheinungstermin dieses Programmhefts standen noch keine Veranstaltungen der Volkshochschule Oberwarmensteinach fest.

Neue Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie Terminänderungen werden rechtzeitig in der Tageszeitung oder durch Aushang bekannt gegeben.

Die Volkshochschule sucht eine neue Leitung. Bitte beachten Sie die Suchanzeige auf den farbigen Sonderseiten:

Geschäftsstelle:

Andrea Giesbert

Hauptstr. 73

91257 Pegnitz (Bürgerzentrum)

Mo. 08.00-13.00 Uhr / 13.30-15.30 Uhr

Di. / Do. 08.00-13.00 Uhr

Mi. / Fr. 08.00-12.00 Uhr

Tel.: 0 92 41 / 7 23-30 o. -31

E-Mail: team@vhs-pegnitz.de

Internet: www.vhs-pegnitz.de



Vors.: Wolfgang

Nierhoff

1. Bgm.



Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, ob schriftlich oder mündlich. **Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle oder über die Homepage www.vhs-pegnitz.de.**

Bezahlung: Aus organisatorischen Gründen muss die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden, ausgenommen: Vorträge! Es ist keine Barzahlung möglich!



Gesellschaft

Mensch und Welt

Pe 018_1 Ihr Wille zählt! - Vorkehrungen für den Fall von Alter und Krankheit durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Do., 24.09.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • Gebühr: 5,00 EUR Mitglieder vhs frei • Leitung: Dr. Manuela Müller, Notarin

Jeder möchte entsprechend seinen eigenen Vorstellungen leben und selbstbestimmt Entscheidungen treffen. Aber was ist, wenn Sie dazu, beispielsweise nach einem Unfall, infolge Krankheit oder im Alter, nicht mehr in der Lage sind? Wer bestimmt, wie und wo Sie medizinisch behandelt oder gepflegt werden? Wer verwaltet Ihr Vermögen und erledigt z. B. Bankgeschäfte? Wenn Sie Ihren eigenen Willen rechtzeitig deutlich machen, können Sie dafür sorgen, dass auch in diesen Situationen Entscheidungen getroffen werden, wie Sie sie selbst treffen würden. Mit einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung behalten Sie Ihr Leben auch in solchen Fällen in der Hand. Wie Sie Ihren „vorletzten Willen“ richtig umsetzen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Pe 001_1 Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft Deutsche Einheit im Gespräch

Fr., 23.10.2026 • 18.00-20.00 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • Gebühr: kostenfrei

Ein Land, viele Geschichten. Die deutsche Einheit ist Geschichte und Gegenwart. Anlass genug, die vergangenen Jahrzehnte zu reflektieren und nach unserer gemeinsamen Zukunft zu fragen. In der Veranstaltung werfen wir einen Blick

zurück auf den Einigungsprozess. Wir sprechen über das Ende der DDR, Erfolge und Misserfolge, über große Entwicklungen ebenso wie über persönliche Erlebnisse in der Umbruchzeit. Wir blicken aber auch nach vorn: Was bedeutet „Einheit“ in einer immer vielfältiger werdenden Gesellschaft? Wie begegnen wir Spaltung und Polarisierung? Wie vereint können wir sein angesichts unterschiedlicher Lebenswirklichkeiten in Ost und West, Stadt und Land, zwischen Jung und Alt? Fernab von Vorurteilen möchten wir miteinander ins Gespräch kommen, wie wir die Einheit stärken und unsere Demokratie krisenfest gestalten können. Zu Gast werden sein: Aline Gros: Zeitzeugin, früher „kleine Kommunistin“ heute wissenschaftlich-pädagogische Mitarbeiterin der Point Alpha Stiftung • Ralf-Uwe Beck: Zeitzeuge, früherer Gemeindepfarrer, Träger des Bundesverdienstkreuzes, Bundesvorstandssprecher Mehr Demokratie e. V., Ehrenvorsitzender BUND Thüringen • Peter Engelbrecht: Journalist und Buchautor

Pe 002_1 Erste Hilfe für den Hund

Fr., 13.11.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Annica Quast
Wissen Sie, was zu tun ist, wenn Ihr Hund plötzlich krank wird oder sich verletzt? Im Alltag mit einem Hund gibt es immer wieder Situationen, die verunsichern. Nicht jede Verletzung ist ein Notfall, doch manchmal kommt es auf schnelles und richtiges Handeln an. In diesem Kurs lernen Sie, Notfälle zu erkennen und die Gesundheit Ihres Hundes besser einzuschätzen. Statt langwieriger Verbandübungen stehen klare und praxistaugliche Handlungsabläufe im Mittelpunkt, die Ihnen auch bei komplexeren Notfällen Orientierung geben. Sie erfahren, wann ein Tierarztbesuch notwendig ist, welche Ausstattung in eine gut vorbereitete Hausapotheke gehört und wie Sie vielen Gesundheitsproblemen vorbeugen können. Das gibt Ihnen mehr Sicherheit für wichtige Entscheidungen und hilft Ihnen, in schwierigen Momenten ruhig zu bleiben. Nach dem Kurs können Sie Ihrem Hund im Ernstfall gezielt helfen und Risiken im Alltag frühzeitig erkennen.

Natur und Technik

Pe 010_1 Ein Erfahrungsbericht zur persönlichen Energiewende

Nachhaltigkeit

Do., 22.10.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • Gebühr: 5,00 EUR Mitglieder vhs frei • Leitung: Daniel Rasch, Bankkaufmann

Über die Vor- und Nachteile von Photovoltaik, Hausbatterie, Elektroauto und Wärmepumpe wird an vielen Stammtischen und in etlichen Freundeskreisen teils kontrovers diskutiert. Hier bekommen Sie einen praxisnahen Überblick darüber, wie die ganzen Dinge tatsächlich zusammenhängen können. Von der Photovoltaikanlage über die Hausbatterie zum Elektroauto. Wann lohnt sich ein dynamischer Stromtarif und was bringt er wirklich? Wie kann ich den eigenen Stromverbrauch intelligent steuern mit SmartMeter und kostenloser Software? Mit vielen Praxisbeispielen und Berechnungen angereichert können Sie sich so Ihr eigenes Bild zum Thema machen. Überblick als Vortrag mit Praxisbeispielen und Berechnungen, anschließend Zeit für Fragen. Keine Energieberatung im klassischen Sinne!

Exkursionen und Fahrten

Pe 001_5 Ein Ausflug in die Geschichte der Teilung - Besuch im Museum in Mödlareuth

Studium regionale

Do., 08.10.2026 • 08.15-16.00 Uhr • Bushaltestelle Badstraße, Pegnitz • Gebühr: 39,00 EUR • Leitung: Andrea Giesbert • **Anmeldeschluss: 07.09.2026**

Volkshochschule Pegnitz e.V.

Diese Exkursion führt Sie in das Deutsch-Deutsche Museum Mödlareuth und zeigt Ihnen die Zeit der Teilung aus einer nahen Perspektive. Sie sehen eine anschauliche Präsentation und eine kurze Film Dokumentation. Danach erleben Sie bei einer Führung das Gelände mit den originalen Anlagen der Grenze. Sie erkunden im Anschluss die Ausstellung im neu gebauten Museum in Ihrem eigenen Tempo und tauschen sich in der Cafeteria bei einer gemeinsamen Pause aus. Die Auswahl der Speisen erhalten Sie vorab. Die Kosten für die Brotzeit sind **nicht** in der Kursgebühr enthalten. Im Anschluss besuchen Sie den Grenzturm in Heinersgrün und runden den Tag mit einem weiteren eindrucksvollen Ort ab. Die Abfahrt ist um 08.15 Uhr und die Rückkehr ist gegen 16.00 Uhr geplant, die Gruppe bleibt bewusst überschaubar und der Ablauf ist klar strukturiert. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und vertiefen Sie Ihr Wissen in angenehmer Gemeinschaft, entdecken Sie Geschichte dort, wo sie sichtbar bleibt.

Pe 002_5 Meisterkonzert Haus Marteau Klavierduo Stenzl: Volker und Hans-Peter Stenzl

Do., 15.10.2026 • 15.00-22.30 Uhr • Bushaltestelle Badstraße, Pegnitz • **Gebühr:** 80,00 EUR • **Leitung:** Theresa Steinmüller • **Anmeldeschluss: 15.09.2026**

Haben Sie Lust auf einen besonderen Ausflug voller Musik und Atmosphäre? Begleiten Sie uns in die Internationale Musikbegegnungsstätte Haus Marteau in Lichtenberg. Vor Ort entdecken Sie bei einer Führung die eindrucksvolle Künstlervilla, die seit 1980 im Besitz des Bezirks Oberfranken ist. Danach genießen wir gemeinsam eine Brotzeit im Foyer, die von der vhs Pegnitz gestellt wird. Getränke können Sie im Bistro erwerben. Im Anschluss folgt der Höhepunkt des Tages – das Konzert. Am Klavier erleben Sie Hans-Peter und Volker Stenzl, zwei Künstler, die seit Jahren als Klavierduo auf den großen Bühnen Europas stehen. Sie gelten als Inbegriff außergewöhnlicher musikalischer Intelligenz und sind bekannt für ihr präzises, lebendiges Zusammenspiel. Auf dem Programm stehen Werke von Johannes Brahms, Wilhelm Killmayer und Dmitri Schostakowitsch. Zu hören sind unter anderem Brahms' Ein deutsches Requiem in einer besonderen Fassung für zwei Klaviere, Killmayers Cinq Caprices sowie ein Walzer und eine Polka von Schostakowitsch. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine vegetarische Verpflegung wünschen.



Beruf

Kompetenzen

Ausbildung zum Brandschutzhelfer

Feuerwehrhaus Pegnitz • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Pegnitz Feuerwehr

Die Feuerwehr Pegnitz bietet die Ausbildung zum Brandschutzhelfer nach Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) an. Die Ausbildung umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil. Nach Abschluss des Kurses erhält jeder Teilnehmende ein Zertifikat.

Pe 107_2 Kurs I: Sa., 26.09.2026 • 09.00-13.00 Uhr

Pe 108_2 Kurs II: Sa., 21.11.2026 • 09.00-13.00 Uhr

Pe 110_2 Familienfreundlicher Traumjob: Praktischer Coaching Leitfaden für Mama und auch Papa

Do., 12.11.2026 und **Do., 19.11.2026** • 16.00-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 22,00 EUR • **Leitung:** Sandra Ott

Willkommen zum Quick Start Leitfaden für den Traumjob als Mama und Papa: Schritt für Schritt zum Erfolg. Dieser Kurs dient als Rahmen für die Traumjobsuche und führt durch alle wichtigen Schritte. Gemeinsam werden eigene Stärken, Interessen und Werte beleuchtet, um herauszufinden, was wirklich zu einem selbst passt. Dabei wird auch auf Arbeitsbedingungen und das Arbeitsumfeld eingegangen, damit der perfekten Job gefunden wird, der mit dem eigenen Familienleben vereinbar ist. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie berufliche Ziele erreicht werden können, ohne die Familienzeit zu vernachlässigen.

EDV

Pe 200_2 Windows 11 - Basiskurs

Sa., 17.10.2026 und **Sa., 24.10.2026** • 09.30-12.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Vormittage • **Gebühr:** 62,00 EUR / 3 TN, 32,00 EUR / 6 TN, 24,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

Sie erhalten einen Überblick über die grundlegenden Funktionen von Windows. Vom Startmenü über die Einrichtung „Ihrer“ Windows-Oberfläche, von der Task-Leiste bis hin zu den System-Einstellungen, vom richtigen Umgang mit den Windows-Fenstern bis hin zum Multitasking lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit Windows. Der Kurs ist auch ideal für alle, die ihre Windows-Kenntnisse fundiert auffrischen möchten.

Pe 206_2 Windows 11 - Tipps und Tricks

Di., 24.11.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 15,00 EUR / 5 TN, 12,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

In diesem kompakten Windows-Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Windows-Techniken. Sie erlernen viele grundlegende Methoden, die Ihnen die Arbeit mit Windows erleichtern und Sie schneller und sicherer mit Windows arbeiten lassen werden. Auch wenn Sie vielleicht Windows schon „lange“ nutzen, werden Sie hier viel Neues entdecken. Inhalte werden u.a. sein: Fenstertechniken richtig anwenden • Drag and Drop sicher beherrschen • Dateien sinnvoll organisieren • Datenaustausch über die Zwischenablage • blitzschnelle Screenshots machen • effiziente Tastaturkürzel • Zusammenspiel mit dem Smartphone • u.v.m.

Pe 202_2 Einstieg in die Nutzungsmöglichkeiten von KI - kompakt & praxisnah

Di., 27.10.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN, 11,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – doch wie kann man sie sinnvoll nutzen? In diesem kompakten Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten KI-Werkzeuge kennen und probieren sie direkt aus. Anhand praktischer Beispiele aus den Bereichen Haus- und Gartenplanung, Bildbearbeitung und Freizeitgestaltung erleben Sie, wie KI Ideen liefert, Bilder verbessert und Planungen unterstützt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Stichpunkte: Was KI heute kann - verständlicher Überblick • Live-Demos: Text, Bild, Ideen • Praxisübungen: Gartenplanung, Bildbearbeitung, Freizeitgestaltung • Chancen, Risiken & Datenschutz • Tipps für gute Prompts • Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse, die KI im Alltag nutzen möchten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC/Smartphone.

Pe 203_2 One Note

Do., 29.10.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3 TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN, 15,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch
Mit OneNote organisieren Sie ihr Leben leichter. OneNote ist

eine digitale Notizen-App, die Ihre Notizen, Recherchen, Pläne und Informationen organisiert und Platz bietet für alles, was Sie zu Hause, am Arbeitsplatz, für den Verein oder in der Schule merken und verwalten müssen. Sie können Texte sammeln, Kochrezepte verwalten, die nächste Urlaubsreise organisieren, Meetings und Sitzungen vorbereiten/dokumentieren und vieles mehr. OneNote „kann“ u.a. Text, Bilder, Zeichnungen und Audios. OneNote läuft auf Ihrem PC, Ihrem Tablet oder Ihrem Smartphone. Die Daten werden dabei immer synchron gehalten. Egal, was sie wo erfassen, innerhalb weniger Sekunden steht es auf allen Ihren Endgeräten zur Verfügung. Im Kurs erfahren Sie die Grundlagen von OneNote, die Einrichtung von Notizbüchern, Registern und Seiten. Sie entscheiden über die Struktur und können diese jedoch jederzeit ändern. Arbeiten Sie mit mehreren Personen gleichzeitig an einem Thema, z.B. dem nächsten Vereinsausflug, legen Sie Checklisten und Zuständigkeiten an. Investieren Sie drei Stunden Zeit in diesen Kurs, um danach mit OneNote vieles einfacher, schneller und systematischer zu erledigen! Hinweis: Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr Smartphone oder Tablet mit und installieren Sie vorher die kostenlose Microsoft OneNote-App darauf.

Pe 204_2 Schnelleinstieg MS-Word 2024

Di., 10.11.2026 und Do., 12.11.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR / 3 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Word 2024. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. Hier lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit MS-Word und die einfache und schnelle Bedienung des Programms. Nach dem Überblick über die Bedienung und die Merkmale des Programms erfahren Sie, wie Sie „Ihr“ Word sinnvoll einrichten. Texteingabe und Textbearbeitung stehen im Mittelpunkt des ersten Kursabends, gefolgt vom Schwerpunktthema „Formatierung von Zeichen, Absätzen und Abschnitten“. Die Gestaltung von Tabellen gehört dabei genauso dazu, wie die Einbindung von Bildern oder Diagrammen.

Pe 205_2 Word 2024 - Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seriendruck

Do., 26.11.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3 TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

Sie erfahren, wie Sie längere Texte schnell und einfach formatieren. Mit Formatvorlagen lassen sich Standardformatierungen einrichten und schnell anwenden. Somit können Sie auch in großen Texten schnell und effizient arbeiten. Word übernimmt dabei automatisch die Seitenumbrüche, ohne z.B. Überschriften vom nachfolgenden Text zu trennen. Auch die automatische Nummerierung der Überschriften in einer Gliederungsstruktur lässt sich einrichten. In Dokumentvorlagen fassen Sie dann die Grundeinstellungen für Ihre unterschiedlichen Dokumenttypen zusammen. Im zweiten Teil dreht sich alles um das Thema „Serienbriefe“. Sie erfahren, wie Sie Daten und Text zusammenbringen und beides effizient verwalten. Aber nicht nur Briefe, sondern auch Etiketten, Karteikarten, Umschläge und vieles mehr können aus Ihren Daten „produziert“ werden.

Pe 207_2 Schnelleinstieg MS-Excel 2024

Di., 01.12.2026 und Do., 03.12.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR / 3 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Excel 2024. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie einfach,

schnell und unkompliziert mit MS-Excel arbeiten. Sie erhalten einen Überblick über die Bedienung des Programms. Durch den Aufbau eines einfachen Kalkulationsmodells lernen Sie, wie Excel Sie unterstützt und wie Sie die vielen „Abkürzungen“ zu Ihrem Nutzen einsetzen können. Nach der Formatierung unseres Modells werden wir es über verschiedene Verfahren auswerten. Den Abschluss bildet die Umsetzung unseres Modells in ein Excel-Diagramm.

Pe 208_2 Excel 2024 - Aufbaukurs 1 Optimiertes Arbeiten - Tipps und Tricks

Di., 15.12.2026 und Do., 17.12.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR / 3 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

Der Kurs steht unter der Überschrift „Optimiertes Arbeiten mit Excel - Tipps und Tricks“. Sie erfahren anhand ausgewählter Beispiele u.a., wie Sie einfache Datenbanken in Excel aufbauen, ändern, verwalten und auswerten. Am Beispiel einer Kundenrechnung wird gezeigt, wie Sie Daten aus anderen Tabellenblättern auswählen und in die Rechnung einbinden (z.B. die Kundenadresse anhand der Kundennummer oder Artikelbezeichnung und Preis anhand der Artikelnummer). Über Datums- und Zeitberechnungen ermitteln wir das Zahlungsziel und das Skonto. Über ein kleines Makro archivieren wir dann unsere Rechnung. Weitere Inhalte dieses Kurses sind Wissensvertiefungen zu den Themen „tabellenübergreifende Berechnungen“, „Vorgabe von vordefinierten Auswahlmöglichkeiten in einer Zelle“ und „Arbeiten mit Namen anstelle von Zellbezügen“.

Pe 209_2 Excel 2024 - Aufbaukurs 2 Pivot-Tabellen leichtgemacht

Di., 22.12.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN, 11,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch

Mit Pivot-Tabellen lassen sich auch große Datenbestände in Excel schnell auswerten. Per Drag-and-Drop werden mit wenigen Mausklicks Ihre Daten strukturiert und berechnet. Wie viele Kunden haben in welchem PLZ-Gebiet welchen Umsatz gemacht? Welche meiner Vereinsmitglieder sind in welchen Altersgruppen mit welchen Beitragssummen? Diese und ähnliche Fragen lassen sich mit Pivot-Tabellen im Handumdrehen beantworten. Selbstverständlich können die Ergebnisse dann grafisch als Diagramm dargestellt werden. Sparen Sie Zeit und Nerven mit Pivot-Tabellen.



Sprachen

Achtung: Sollten sich aufgrund geringerer Teilnehmerzahlen die Gebühren erhöhen, informieren wir Sie vor Kursbeginn. Bitte beachten Sie unsere Gebührentabelle!

Pe 102_3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene Niveau B1

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 13.00-14.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 15 Nachmittage • **Gebühr:** 143,00 EUR • **Leitung:** Inna Lehnerer

Der Kurs richtet sich nicht nur an Geflüchtete, sondern an alle, die in Deutschland leben, arbeiten und die deutsche Sprache vertiefen möchten. Dies ist ein Kurs für Lernende, die gute Grundkenntnisse auffrischen wollen. Dieser Kurs wird nicht als Integrationskurs gefördert! Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Die Gebühr für das Lehrbuch / Kopien ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Volkshochschule Pegnitz e.V.

PE 101_3 Englisch am Vormittag

Beginn: Di., 29.09.2026 • 09.00-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Vormittage • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Avis Chamberlain-Knauber

Dies ist ein Kurs für Lernende, die Grundkenntnisse auffrischen und Englisch sprechen und diskutieren wollen. Auch neue Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen sind willkommen! Das Kursbuch Life - intermediate ist von The National Geographic society und bietet interessante und spannende topics für discussion und grammar revision.

Pe 103_3 Englisch Conversation

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Fällt es Ihnen manchmal schwer, im Gespräch auf Englisch spontan zu reagieren, obwohl Sie die Sprache eigentlich gut beherrschen? Ziel des Kurses ist es, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit zu stärken und mehr Sicherheit im freien Sprechen zu gewinnen. Sie üben die Aussprache, erweitern Ihren Wortschatz und trainieren das spontane Reagieren in Gesprächen anhand von kurzen Videoclips, Zeitungsartikeln, Texten und Audioimpulsen. Im Alltag profitieren Sie, wenn Sie auf Reisen, im Beruf oder im Austausch mit anderen flüssiger und entspannter Englisch sprechen. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe in angenehmer Lernatmosphäre statt und eignet sich für Teilnehmende mit gefestigten Grundkenntnissen.

Pe 104_3 Englisch - Intermediate

Beginn: Do., 01.10.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wenn Sie auf Englisch sprechen oder schreiben müssen, obwohl Sie vieles schon verstehen? Ziel des Kurses ist es, Ihre vorhandenen Englischkenntnisse zu festigen und Sie sprachlich deutlich sicherer zu machen. Sie lernen, die wichtigsten Zeitformen im Englischen korrekt zu nutzen und eigene Gedanken in zusammenhängenden Sätzen auszudrücken. Sie üben typische Gesprächssituationen aus dem Alltag und der Berufswelt und verbessern Ihr schriftliches Englisch für E-Mails und kurze Texte. So gewinnen Sie mehr Sicherheit, wenn Sie im Urlaub, im Job oder im Kontakt mit internationalen Partnern

Englisch verwenden. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe in den Räumen der vhs statt und bietet viel Raum für aktives Sprechen und gemeinsames Üben.

Pe 105_3 Englisch für Anfänger PLUS

Beginn: Fr., 02.10.2026 • 08.30-10.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Vormittage • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Stehen Sie im Urlaub oder im Beruf manchmal vor der Frage, wie Sie auf Englisch schnell richtig reagieren? Ziel des Kurses ist es, Ihr vorhandenes Englisch zu festigen und sicherer anzuwenden. Sie üben, Fragen zu stellen und einfache Gespräche zu führen. Sie wiederholen die Zeiten der Gegenwart und lernen, über sich selbst sowie über Ereignisse zu sprechen. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag oder auf Reisen.

Pe 106_3 Englisch für Anfänger

Beginn: Di., 29.09.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Sie bauen in diesem Kurs grundlegende Englischkenntnisse auf, um sich in einfachen Alltagssituationen verständlich zu machen. Sie lernen wichtige Wörter und einfache Grammatik, üben typische Gesprächssituationen und trainieren das Hören und Sprechen. Sie gewinnen Sicherheit beim Bestellen im Restaurant oder im beruflichen Alltag und auf Reisen. Der Kurs bietet viel Raum zum Ausprobieren und Wiederholen.

Pe 108_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Manon Lespinasse-Moritz

Dieser Französischkurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in der französischen Sprache verfügen und ihre Konversationsfähigkeiten verbessern möchten. In entspannter Atmosphäre werden französische Texte und Videos gelesen und gehört, um darüber zu sprechen. Durch die Kommunikation miteinander wird die Aussprache verbessert, Sicherheit in der Konversation gewonnen und ein flüssigeres Ausdrucksvermögen erlangt. Venez parler avec nous!

Sprachen - Gebührentabelle

Achtung! Aufgrund geringerer Teilnehmerzahlen in manchen Sprachkursen der vhs Pegnitz können sich höhere Gebühren ergeben. Damit Sie einen Überblick über die Kosten erhalten, haben wir Ihnen in der nachfolgenden Tabelle eine Übersicht erstellt, in der Sie ablesen können, wie sich die verschiedenen Kombinationen aus Teilnehmern und Anzahl der Termine darstellen. **Sollte sich die Kursgebühr ändern, werden Sie in jedem Fall informiert und eventuelle Erhöhungen mit Ihnen besprochen!**

In der Tabelle sind eventuelle Kosten für Lehrmaterial NICHT enthalten!

Termine (à 90 Min.)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
3 TN	265,00 €	247,00 €	229,00 €	212,00 €	194,00 €	176,00 €	159,00 €	141,00 €	123,00 €	106,00 €	88,00 €	71,00 €
4 TN	198,00 €	185,00 €	172,00 €	159,00 €	145,00 €	132,00 €	119,00 €	106,00 €	93,00 €	79,00 €	66,00 €	53,00 €
5 TN	159,00 €	148,00 €	138,00 €	127,00 €	116,00 €	106,00 €	95,00 €	85,00 €	74,00 €	63,00 €	53,00 €	42,00 €
6 TN	132,00 €	123,00 €	115,00 €	106,00 €	97,00 €	88,00 €	79,00 €	71,00 €	62,00 €	53,00 €	44,00 €	35,00 €
7 TN	113,00 €	106,00 €	98,00 €	91,00 €	83,00 €	76,00 €	68,00 €	60,00 €	53,00 €	45,00 €	38,00 €	30,00 €
ab 8 TN	99,00 €	93,00 €	86,00 €	79,00 €	73,00 €	66,00 €	60,00 €	53,00 €	46,00 €	40,00 €	33,00 €	26,00 €

Pe 114_3 Italienisch A1 -

Italienisch von Anfang an

online-Kurs

Beginn: Fr., 25.09.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Online • 15 Abende • **Lehrwerk:** Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger Klett Sprachen / Allango ISBN-978-3-12-525083-3 • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Federica Frapparelli

Möchten Sie Italienisch lernen und dabei auch die italienische Kultur und Lebensfreude entdecken? In diesem Online-Anfängerkurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der italienischen Sprache in einer entspannten Atmosphäre – bequem von zu Hause aus. Gemeinsam üben wir typische Alltagssituationen wie sich vorstellen, im Café bestellen oder einfache Gespräche führen. Mit dem modernen Lehrwerk „Fantastico! A1“ lernen Sie praxisnah, kommunikativ und mit vielen Einblicken in das italienische Alltagsleben. Der Kurs richtet sich an Teilnehmenden und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. **Der Kurs findet über die vhs cloud statt. Infos zur Registrierung in der cloud und dem Kursbeitritt erhalten Sie nach Anmeldung von der vhs Pegnitz.**

Pe 110_3 Spanisch Konversation -

Spanisch sprechen im Alltag - mit Freude und Sicherheit ins Gespräch kommen

online-Kurs

Beginn: Do., 24.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Online • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch
Wie schön wäre es, im Urlaub spontan auf Spanisch nach dem Weg zu fragen, im Café zu plaudern oder Geschichten aus anderen Ländern besser zu verstehen? In diesem Konversationskurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Sie trainieren, Gespräche sicherer zu führen, erweitern Ihren Wortschatz und üben typische Situationen aus Reise, Alltag und Begegnungen. Das Kursniveau richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmenden, sodass Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene passend gefördert werden. In einer angenehmen Gruppe sprechen Sie aktiv, gewinnen mehr Ausdruck und erleben Sprache als lebendige Verbindung zu Menschen und Kultur. **Videokonferenz über „Jitsi“**

Pe 111_3 Spanisch für Anfänger

Spanisch lernen für Alltag und Reise - entspannt einsteigen für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Fr., 25.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 15 Abende • **Buch:** Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 Wenn möglich Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch

Wie schön wäre es, im Urlaub in Spanien selbst einen Kaffee zu bestellen, nach dem Weg zu fragen und mit Einheimischen ins Gespräch zu kommen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen lebendigen Einstieg in die Sprache und macht erste Verständigung schnell möglich. Sie lernen wichtige Wörter und Redewendungen für typische Alltagssituationen, üben einfache Gespräche und bekommen ein Gefühl für Aussprache und Sprachrhythmus. Ob auf Reisen, im Beruf oder aus Freude am Lernen - Sie gewinnen Sicherheit für erste Gespräche und entdecken eine Sprache, die weltweit verbindet. In der Lerngruppe üben Sie Schritt für Schritt, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse. Melden Sie sich an und öffnen Sie sich neue Wege, neue Begegnungen und ein Stück Welt im Alltag.

Pe 112_3 Spanisch für Fortgeschrittene

Spanisch weiterlernen und sicher sprechen (Fortsetzungskurs aus dem Sommersemester)

Beginn: Fr., 25.09.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch

Vielleicht kennen Sie Situationen aus Reisen oder dem Alltag, in denen Sie schon einiges verstehen, aber noch flüssiger und sicherer sprechen möchten. In diesem Fortsetzungskurs bauen Sie vorhandene Kenntnisse aus und erweitern Grammatik, Wortschatz und Ausdruck Schritt für Schritt. Sie üben Gespräche zu Alltagssituationen, trainieren das Verstehen und gewinnen mehr Sicherheit beim freien Sprechen, damit Spanisch lebendig und anwendbar wird. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende aus dem vorherigen Semester ebenso wie für Neueinsteigende mit Vorkenntnissen, gelernt wird in einer motivierenden Gruppe mit Raum für Austausch und gemeinsames Üben. Melden Sie sich an und entwickeln Sie Ihre Spanischkenntnisse weiter - für mehr Sicherheit beim Sprechen, neue Begegnungen und die Freude, eine Sprache aktiv zu leben.

Pe 113_3

Spanisch für Anfänger

online-Kurs

Spanisch auffrischen für Anfänger mit

Vorkenntnissen - sicherer sprechen im Alltag

Beginn: Do., 24.09.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 15 Abende • **Buch:** Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch
Haben Sie im Urlaub schon einmal Spanisch gehört und gemerkt, dass Ihnen die richtigen Worte zwar bekannt sind, aber nicht sofort einfallen? Sie festigen Ihre vorhandenen Kenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen. Sie wiederholen wichtige Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz für typische Alltagssituationen wie Reisen, Einkaufen oder den Restaurantbesuch. Sie üben einfache Gespräche und trainieren Ihr Hörverständnis, sodass Sie spontaner reagieren können. Sie wenden das Gelernte direkt praktisch an und profitieren von einer kleinen Gruppe in angenehmer Lernatmosphäre. **Videokonferenz über „Jitsi“**



Gesundheit

Vorträge

Pe 131_4 Raus aus der Diätfalle:

Was bei Ernährung für Frauen wirklich zählt

Fr., 20.11.2026 • 17.30-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • Gebühr: 14,00 EUR • **Ltg.:** Dr. Eva Schaller
Low Carb, Detox, Superfoods: doch was davon hilft wirklich? In diesem Workshop räumen wir mit den häufigsten Ernährungsmythen auf und schauen uns an, was der weibliche Körper tatsächlich braucht, um gesund, leistungsfähig und energiegeladener zu sein. Sie erhalten verständlich erklärte, wissenschaftlich fundierte Einblicke sowie praktische Impulse für eine alltagstaugliche Ernährung ohne Verbote, Diätstress oder komplizierte Regeln. Inhalte unter anderem: Vorstellung gängiger Ernährungsformen • Was Gesundheit wirklich braucht

Pe 132_4 Gehirn in Bestform - Konzentration stärken, Gedächtnis verbessern

Fr., 27.11.2026 • 17.30-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • Gebühr: 14,00 EUR • **Ltg.:** Dr. Eva Schaller
In diesem Workshop erfahren Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert und was es wirklich braucht, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben. Sie lernen, wie Konzentration und Gedächtnis entstehen und warum Erschöpfung, Stress oder Ernährung dabei eine entscheidende Rolle spielen. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erhalten Sie alltagstaugliche Strategien zu Schlaf, Ernährung, Darmgesundheit, Stressmanagement und mentaler Aktivität, mit denen Sie Ihre geistige Klarheit und Energie gezielt verbessern

können. Inhalte unter anderem: Atemübungen • Basiswissen Gehirn • Säulen für ein gesundes Gehirn.

Entspannung / Körpererfahrung

Pe 100_4 Ruhe und Kraft

durch QiGong und TaiChi

Beginn: Di., 22.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 12 Abende • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert

„Geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“ (chin. Sprichwort) werden Sie sich in diesem Kurs fühlen. QiGong und TaiChi ergänzen sich ideal, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sie unterstützen dabei, die Balance von Yin und Yang, Bewegung und Stille sowie Spannung und Entspannung wiederherzustellen und Stress abzubauen. Die Übungen werden nach Möglichkeit auf die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. TaiChi und QiGong sind für alle Altersgruppen geeignet, erfordern jedoch Geduld, Ausdauer und Koordination. TaiChi und QiGong werden im Stehen und Gehen ausgeführt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle mit.

Pe 102_4 Yoga - Hatha Vinyasa

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 20.00-21.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yogakissen und Gurt • **Gebühr:** 61,00 EUR • **Leitung:** Karin Speckner

Sehnen Sie sich nach einem Moment, in dem der Alltag leiser wird und Sie wieder ganz bei sich ankommen? Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt in eine fließende Yoga Praxis, die Atem und Bewegung harmonisch verbindet. Sie lernen abwechslungsreiche Übungsabfolgen, die Ihren Körper kräftigen und gleichzeitig beweglicher machen. Sie entwickeln mehr Konzentration und finden leichter in Ruhe, auch wenn der Alltag herausfordernd ist. Die Übungen helfen Ihnen, Verspannungen zu lösen und mehr Wohlbefinden in Ihren Tagesablauf zu bringen. Let it flow!

Hatha Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

KK-Förderung
möglich!

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Mal • mitzubr.: Festes Kissen, Yoga-Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Matte • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer

Dieser Hatha-Yoga Kurs verbindet achtsame Asanas (Körperübungen), bewusste Atemführung (Pranayama) und Tiefenentspannung mit einem yogatherapeutischen Ansatz. Im Mittelpunkt steht eine gesunde Ausrichtung, der Aufbau von Kraft und Beweglichkeit, sowie der bewusste Umgang mit Stress. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Geübte.

Pe 103_4 Kurs I: Hatha-Yoga am Vormittag:

Beginn: Mi., 07.10.2026 • 09.30-11.00 Uhr

Pe 104_4 Kurs II: Hatha-Yoga am Nachmittag:

Beginn: Mi., 07.10.2026 • 14.00-15.30 Uhr

Pe 105_4 Yoga für Frühaufsteher

Mit Yoga in die Woche starten

Beginn: Mo., 28.09.2026 • 08.00-09.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Yogamatte, bequ. Kleidung, Decke • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Lena Pflug
Was gibt es besseres als die neue Woche mit Yoga zu beginnen? Mit einer sanften und zugleich kraftvollen Yoga-Praxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Durch die Kombination von körperlichen Übungen, Atemtechniken, Me-

ditation und Tiefenentspannung wird die Flexibilität verbessert, die Muskeln gestärkt und der Geist kommt zur Ruhe. Der Kurs bietet die Möglichkeit zu entspannen, zu regenerieren und so energiegeladener in die neue Woche zu starten.

Pe 106_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: Do., 01.10.2026 • 09.30-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Lena Pflug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht mehr auf die Matte gehen möchten oder können und dennoch die wohltuende Wirkung von Yoga erleben wollen. Die Übungen werden sanft und achtsam mit dem Stuhl, im Sitzen oder im Stehen ausgeführt. Gemeinsam praktizieren wir einfache Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen, die dabei helfen, Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung zu fördern. Gleichzeitig wird die Atmung vertieft und das innere Gleichgewicht gestärkt. Ziel des Kurses ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Pe 107_4 Yoga - Somatic Yoga

Beginn: Di., 29.09.2026 • 17.30-18.45 Uhr • Gymnasium, Alte Turnhalle • 9 Abende • mitzubr.: Yogamatte, bequ. Kleidung, Decke • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer

Hier trifft Yoga auf somatische Praxis. In diesem Kurs geht es um gesundheitsorientierte Bewegungen ohne Leistungsdruck. Sanfte, fließende und intuitive Bewegungen wechseln sich ab mit gezielter Kräftigung. Die Wahrnehmung wird geschult, Verspannungen nachhaltig gelöst, wobei Raum für Regulation entsteht und die Resilienz gestärkt wird. Der Fokus liegt auf sanftem Spüren, Stabilisieren und der Beruhigung des Nervensystems. (inkl. Begleitung mit Ätherischen Ölen).

Pe 109_4 Yoga - Hatha Vinyasa

Beginn: Do., 24.09.2026 • 20.00-21.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yogakissen und Gurt • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch

Ziel des Kurses ist es, Körper und Atem in einen harmonischen Fluss zu bringen und dabei Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe zu stärken. Sie erlernen dynamische Yogaabfolgen, bewusstes Atmen und eine achtsame Wahrnehmung Ihres Körpers. Die Übungen unterstützen Sie dabei, im Alltag gelassener mit Stress umzugehen und sich beweglicher sowie ausgeglichener zu fühlen. Let it flow!

Pe 110_4 Yoga & Workout -

Sanftes Fließen trifft kraftvolle Stärke

Beginn: Di., 29.09.2026 • 10.15-11.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Yogamatte, bequ. Kleidung, kleines Kissen, Getränk • **Gebühr:** 74,00 EUR • **Ltg.:** Irene Schaffer

Eine einzigartige Kombination aus sanften Yoga-Übungen und einem dynamischen Ganzkörper-Workout. Wir verbinden die beruhigende Wirkung von statischen und fließenden Asanas mit kraftvollen Elementen aus dem funktionellen Training. Deine Beweglichkeit, Haltung und Muskelkraft werden durch gezielte Übungen Schritt für Schritt gestärkt. Am Ende entwickelst Du eine Trainingsroutine, die dir Kraft, Ruhe und neue Energie gibt. Der Kurs ist für alle geeignet, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten – egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener.

Pe 111_4 Yoga für Männer

Beginn: Fr., 02.10.2026 • 17.15-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und kleines Kissen • **Gebühr:** 74,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer

Immer mehr Männer entdecken Yoga für sich. Womit? Mit Recht! Die bedeutsamsten Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis sind Folgende: Yoga kräftigt die gesamte Muskulatur, somit ist es ein Ausgleich und eine Ergänzung zu anderen, etwas einseitigeren Sportarten. • Die Beweglichkeit der Bänder, Sehnen und Gelenke wird verbessert und Rückenschmerzen können gelindert werden. • Das Herz-/Kreislaufsystem wird gestärkt, Bluthochdruck kann reguliert werden. • Die inneren Organe werden durch die Übungen massiert, der Hormon- und Lymphfluss wird somit aktiviert. • Die Schlussspannung lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe und in Einklang kommen. • Achtsames Yoga reduziert Stress, verbessert die Konzentration und die Leistungsfähigkeit. • Der positive Effekt auf das Körpergefühl und das Wohlbefinden sind wissenschaftlich erwiesen. Na, Männer - interessiert? Dann sehen wir uns auf der Matte!

Pe 114_4 Yoga für Einsteiger*innen - Mehr Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag

Beginn: Do., 01.10.2026 • 17.30-18.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: bequ. Kleidung, Yogamatte, eine Decke und ggf. kleines Kissen • **Gebühr:** 74,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer

Eine sanfte Einführung in die Welt des Yoga. Mit achtsamen Bewegungsabfolgen, bewusster Atmung und entspannenden Übungen schaffen wir Raum für Regeneration und Wohlbefinden. Sie lernen grundlegende Yogahaltungen (Asanas), einfache Atemtechniken (Pranayama) und erste Meditationen kennen. Dabei stehen eine gesunde Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper im Mittelpunkt. Sie entwickeln ein besseres Körpergefühl, fördern Ihre innere Ruhe und gewinnen neue Energie. Der Kurs eignet sich für alle ohne Vorkenntnisse, die Yoga von Grund auf kennenlernen möchten.

Yoga -Yoga für den Rücken, Körper und Geist

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 5 Vormittage • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Milica Jobmann

In diesem Kurs bringen wir Körper und Geist wieder in Einklang. Durch gezielte Übungen stärken wir die Rückenmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und fördern die allgemeine Beweglichkeit. Sanfte Atemübungen und die wohltuende Endentspannung runden die Stunde ab, sodass wir gestärkt und tiefenentspannt in den Tag gehen können. Anfänger sind auch willkommen.

Pe 115_4 Kurs I: **Beginn:** Fr., 02.10.2026 • 11.15-12.15 Uhr

Pe 116_4 Kurs II: **Beginn:** Fr., 13.11.2026 • 11.15-12.15 Uhr

Pe 119_4 Yoga & Workout II - Sanftes Fließen trifft kraftvolle Stärke

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 16.00-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • mitzubr.: bequ. Kleidung, Yogamatte, ggf. kleines Kissen und etwas zu trinken • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer • **s.a. Kurs Pe 110_4**

Pe 127_4 Yoga - Chakra Flow Yoga Zurück zur Körpermitte

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga Bolster • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer
Dieser Kurs soll die Möglichkeit geben, den eigenen Körper wieder bewusster zu spüren, ihn zu mobilisieren, die Muskelpartien zu kräftigen und sich wieder zu beruhigen. Durch fließende, harmonische Bewegungen (Asanas) werden Ausdauer, Kraft und Flexibilität geschult. Es geht darum sich

Zeit für sich selbst zu nehmen, dem Körper, dem Geist und der Seele etwas Gutes zu tun. Denn Yoga sollte nicht ein weiteres To Do auf deiner Liste sein, sondern eine Auszeit vom Alltag.

Pe 112_4 Autogenes Training und progressive Muskelentspannung - Entspann dich selbst!

Beginn: Fr., 02.10.2026 • 16.00-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • mitzubr.: bequ. Kleidung, Decke, kl. Kissen • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Ltg.:** Irene Schaffer
Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind anerkannte und wissenschaftlich gut belegte Methoden zur Stressvorbeugung und Selbstentspannung. Sie helfen, körperliche und mentale Anspannung zu reduzieren und fördern mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag. Beide Verfahren sind leicht zu erlernen, vielseitig einsetzbar und können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden. Im Autogenen Training lernen die Teilnehmenden schrittweise, mithilfe von Selbstsuggestion einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Durch formelhafte Vorsätze und innere Bilder werden Denken, Fühlen und Handeln positiv beeinflusst. Die Übungen lassen sich ohne Hilfsmittel nahezu überall anwenden. Die Progressive Muskelentspannung basiert auf dem gezielten An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. Durch bewusstes Wahrnehmen und Nachspüren wird die Muskulatur gelockert und Stress reduziert. Ergänzt werden die Methoden durch Atemübungen, sanfte Dehnungen sowie Körper- und Fantasiereisen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Pe 124_4 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Beginn: Fr., 09.10.2026 • 09.30-11.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Vormittage • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Harald Lutz

Beweglicher Körper - Beweglicher Geist „Erst, wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst!“ Mit diesem Satz fasst Moshe Feldenkrais das Ziel der von ihm entwickelten Feldenkrais-Methode zusammen. Die Methode spricht gleichermaßen Körper und Geist an und richtet sich an Menschen jeden Alters und körperlicher Beweglichkeit. Durch angeleitete Bewegungen erforschen wir alltägliche Bewegungsabläufe und entdecken dabei neue Möglichkeiten der Bewegung. Ziel dabei ist „Bewusstheit durch Bewegung“ zu erlangen. Beweglichkeit also für Körper und Geist. Es kommt zu einer Aufrichtung des Körpers, es können Schmerzen gelindert werden, es entsteht mehr Leichtigkeit und neue Freude an Bewegung.

Pe 101_4 Resilienz - Workshop nach dem Bambus Prinzip

Beginn: Sa., 24.10.2026 und Sa., 14.11.2026 • 09.00-12.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 2 Vormittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Elke Lindner

Immer mehr Menschen fühlen sich im Alltag ausgepowert und gestresst. Der Workshop zeigt Ihnen Möglichkeiten mit kleinen Impulsen dagegen zu wirken. Resilienz - ist die Fähigkeit, psychische und physische Widerstandskraft aufzubauen. Bei jedem Menschen ist dies anders. Das Bambus Prinzip zeigt uns Möglichkeiten, wie wir immer wieder unsere Kompetenzen verändern, erlernen aber auch neu entfalten können. Häufig stehen wir vor Herausforderungen, diese können uns stärken aber auch weiterentwickeln. Veränderungen machen manchmal Angst, Veränderungen sind aber auch Chancen, uns neu zu organisieren und zu entfalten. Wie der Bambus im Wind! Inhalte: Einführung in den Resilienzbegriff • Wie kann ich für mich herausfinden etwas zu ändern, was mich bedrückt? • Praktische Übungen für den Alltag • Kennenlernen „Bambus Prinzip“ • Die 8 Meta Prinzipien • Die 8 Kompetenzfelder.

Gymnastik / Bewegung / Fitness

Pe 200_4 Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

Beginn: Do., 17.09.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Gymnasium, Alte Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Ltg.:** Willi Dutz
Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel oder die Ergänzung zu anderen Sportarten suchen. Der Spaß soll dabei nicht zu kurz kommen. Inhalte des Kurses: 1. Teil: Hallenhockey • 2. Teil: Gymnastik. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Körperpartien, dabei werden Muskeln und Kreislauf gestärkt. • 3. Teil: Basketball

Pe 205_4 Pilates I - für Einsteiger

Beginn: Do., 08.10.2026 • 18.55-19.40 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer
Ein ganzheitliches Übungsprogramm, das den gesamten Körper fordert. Es wird auf eine ruhige Art und Weise trainiert, und jeder kann die Intensität der Übungen den eigenen Kräften anpassen. Schaffen Sie Ihr eigenes „Powerhaus“!

Pe 206_4 Pilates II

Beginn: Di., 29.09.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Das Tolle an Pilates ist, dass die Übungen ebenso einfach wie effektiv sind. Durch regelmäßiges Training werden die tief liegenden stabilisierenden Muskeln gestärkt und die oberflächlichen Muskeln gestrafft. Dabei werden Sie ganz nebenbei flexibler und beweglicher, steigern das Körperbewusstsein und lernen sich leichter zu entspannen.

Pe 207_4 Pilates III meets Rückenschule

Beginn: Mo., 28.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Der Kurs ist eine Kombination aus Pilates und Rückenschule. Pilates ist eine Art „Präzisionsgymnastik“, die durch langsame, aber effektive Übungen zu geschmeidigen Muskeln, besserer Fitness und einer aufrechten Haltung führt. Im Rahmen der Rückenschule werden wir rückengerechte Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Alltag und Arbeit erlernen und durchführen. Durch eine physiologische Haltung werden Rückenschmerzen vermieden bzw. gelindert.

Pe 208_4 Pilates

Beginn: Di., 29.09.2026 • 16.30-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Nachmittage • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Ltg.:** Petra Rosam

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Steigerung der Beweglichkeit. Ergänzt wird das Training durch bewusste Atemtechniken, die die Körperwahrnehmung vertiefen und die Übungen unterstützen.

Pe 209_4 Step-Bauch, Beine, Po - Pilates

Beginn: Mo., 05.10.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Jacke / Pulli • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Leichte, abwechslungsreiche Schrittkombinationen bringen in der ersten Stundenhälfte das Herz-Kreislauf-System in Schwung und verbessern spielerisch Koordination und Ausdauer. Anschließend liegt der Fokus auf der Stabilisierung der Körpermitte mit Elementen aus dem Pilates. Dabei stärken wir gezielt Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

und fördern eine aufrechte Körperhaltung. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Bändern oder Bällen werden klassische Problemzonen zusätzlich intensiv trainiert. Zum Abschluss sorgen ruhige Dehn- und Mobilisationsübungen für Entspannung, Beweglichkeit und ein rundum gutes Körpergefühl.

Pe 211_4 Step and Fun

Beginn: Mi., 07.10.2026 • 17.50-18.50 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 10 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Jacke / Pulli • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Fitnessstunde mit Musik, als Alternative zum Fitnessstudio. Eine trendige Trainingseinheit, in der der gesamte Körper inklusive typischer Problemzonen gezielt gestrafft, gekräftigt und gedehnt wird. Nach einem dynamischen Warm-up folgt ein effektives Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit leicht erlernbaren Schrittkombinationen zu motivierender Musik. Im Anschluss steht ein abwechslungsreiches Muskeltraining im Mittelpunkt, bei dem verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Rubberbänder, Tubes oder Gymnastikstäbe zum Einsatz kommen. Elemente aus dem Pilates fördern zusätzlich die Tiefenmuskulatur und sorgen für eine stabile Körpermitte. Abgerundet wird die Stunde durch ein wohltuendes Stretching, das die Beweglichkeit verbessert und für Entspannung sorgt.

Pe 212_4 Fit auf der Piste - Fit im Winter

Beginn: Fr., 09.10.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Neue Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe, Gymnastikmatte oder großes Handtuch • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Mit Elan und Schwung auf die Bretter, körperlich topfit und super vorbereitet - so sollte es sein! Wir wollen deshalb sowohl für die Kondition wie auch für die verschiedenen Muskelgruppen etwas tun. Wir arbeiten mit und ohne Steppbrett, mit verschiedensten Kleingeräten und flotter Musik. Der Kurs soll vor allem Spaß machen! Es sind auch „Nichtskifahrer“, die einfach etwas für ihre Fitness tun wollen, herzlich willkommen.

Pe 213_4 Power Morning Mix -

auch für junge Eltern mit Kind

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 09.30-10.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Sportschuhe, Getränk, Handtuch • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Ltg.:** Alexandra Ladikoff
Ein abwechslungsreiches Training aus Kräftigung, Ausdauer, Dehnung u. Mobilisation. Von Aerobic über HIIT über Stretching bis zum Zirkeltraining - hier kommt jeder in Bewegung. Starte kraftvoll, aktiv und gut gelaunt in den Tag! Gerne kannst du dein Baby oder Kleinkind mit in die Stunde bringen!

Personal Training in der kleinen Gruppe

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Wir trainieren das Herz-Kreislaufsystem und bringen die gesamte Muskulatur wieder auf Vordermann. Du definierst dein Ziel, das wir dann gemeinsam erreichen. Das Training ist sehr intensiv! Personal Training in der kleinen Gruppe besteht aus: Funktionales Training • Crossfit, Tabata • HIIT (Hochintensives Intervalltraining) • Faszientraining

Pe 214_4 Kurs I: **Beginn: Mo., 28.09.2026** • 17.00-18.00 Uhr

Pe 215_4 Kurs II: **Beginn: Mo., 28.09.2026** • 19.00-20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • jew. 11 Mal • mitzubr.: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

In diesem Kurs stärken wir gezielt Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu entlasten und die Körperhaltung zu verbessern. Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird der gesamte Bewegungsapparat stabilisiert und gleichzeitig beweglicher gemacht. Ergänzend wird die Körperwahrnehmung geschult, sodass ungünstige Haltungen im Alltag besser erkannt und vermieden werden können. Ziel ist es, den Körper insgesamt zu kräftigen, die Belastbarkeit zu erhöhen und mehr Wohlbefinden zu erreichen.

Pe 216_4 Kurs I: Beginn: Mo., 28.09.2026 • 16.00-17.00 Uhr

Pe 218_4 Kurs II: Beginn: Di., 29.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr

Pe 217_4 Rücken Balance

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 10.30-11.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Ladikoff

Ein Kurs für eine gesunde Wirbelsäule und einen starken Rumpf. Durch gezielte Mobilisation, sanfte Kräftigungsübungen und wohltuende Dehnungen werden Rücken, Bauch und alle haltungsrelevanten Muskelgruppen effektiv gestärkt. Der Fokus liegt auf achtsamer Bewegung, verbessertem Körpergefühl und nachhaltiger Entlastung des Rückens. Ideal für alle, die Rückenproblemen vorbeugen oder vorh. Beschwerden gezielt angehen möchten. Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Pe 219_4 Wirbelsäulengymnastik „Rückenfitness mit Pfiff“

Beginn: Di., 29.09.2026 • 17.50-18.50 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Stillstand ist der größte Feind unseres Rückens. In diesem Kurs bringen wir ihn wieder in Bewegung und stärken ihn gezielt mit effektiven Übungen. In der Gruppe trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, um den gesamten Körper zu stabilisieren. Eine kräftige Muskulatur schützt Gelenke und Wirbelsäule und beugt Beschwerden vor. Durch funktionelles Training verbessern wir Haltung und Körpergefühl und unterstützen einen aktiven Alltag.

Pound® - Rockout. Workout

Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Leitung:** Anne Kazmerovsky
POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining zum Rhythmus der Musik und ist ein effektives Ganzkörpertraining. Mit Hilfe der grünen Ripstix - ähnlich den Drumsticks beim Schlagzeug - wird rund 60 Minuten lang im Stehen, Sitzen und Liegen zu Rock- und Elektromusik getrommelt. Sie können den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Pound wurde für alle Fitness-Levels konzipiert und ermöglicht durch zahlreiche Modifikationen ein sicheres und effektives Training. Ein zusätzlicher Pluspunkt: das Trommel-Workout ist ein echter Kalorienkiller!

Pe 220_4 Kurs I: Beginn: Mo., 21.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr

Pe 221_4 Kurs II: Beginn: Mo., 21.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr

Pe 222_4 Rücken- und Bodyfit - dein ganzheitliches Workout für Kraft und Beweglichkeit

Beginn: Di., 29.09.2026 • 09.00-10.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: sportliche, bequeme Kleidung, Fitnessmatte, ein Getränk • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit erhalten bzw. aktiv verbessern und gleichzeitig den gesamten Körper trainieren möchten. Durch gezielte Übungen werden die Wirbelsäule stabilisiert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Inhalte des Kurses: Mobilisation und Dehnübungen für eine gesunde Wirbelsäule • Kräftigung der Rücken- und Tiefenmuskulatur • Ganzkörperübungen zur Verbesserung der Haltung und Stabilität • Entspannungstechniken zur Reduktion von Verspannungen • Praktische Tipps für rückschonendes Verhalten im Alltag. Zielgruppe: Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, die präventiv handeln oder bestehende Rückenbeschwerden lindern sowie ihren gesamten Körper aktiv und beweglich halten möchten.

Pe 223_4 Bodyworkout

Beginn: Mo., 05.10.2026 • 17.15-18.15 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Jacke/Pulli • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Alina Weber

Mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag - Fitnesskurs für Einsteiger und alle, die sich fit halten möchten. In diesem Kurs wird gezeigt, wie der Körper stärker und beweglicher wird. Es werden Bewegungen geübt, die Beine, Po, Arme, Schultern und Bauch kräftigen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, damit alltägliche Bewegungen leichter fallen. Am Ende jeder Stunde sorgen Dehnübungen dafür, dass Spannungen gelöst werden und ein entspanntes Körpergefühl entsteht. Der Kurs findet in kleinen Gruppen statt und es wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Gelegentlich kommen einfache Sportgeräte zum Einsatz, um die Übungen abwechslungsreich zu gestalten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Energie zu tanken, Beweglichkeit zu steigern und in der Gemeinschaft aktiv zu werden.

Pe 225_4 Fit und entspannt durch Schwinghanteln - 8-in-1 Fitness-, Therapie- u. Gesundheitsgerät

Beginn: Mi., 07.10.2026 • 17.30-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sportschuhe für den Außenbereich, Socken mit Noppen und ein Getränk • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Claudia Wagner
Die Bewegung mit Schwinghanteln eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich. Ein Gerät für 8 versch. Bereiche: 1. Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po) • 2. Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) • 3. Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite) • 4. Löst Verspannungen im Nacken, Schulter, Rücken und erhöht die Beweglichkeit • 5. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe) • 6. Fördert den Lymphfluss • 7. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) und Kondition • 8. Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose). Trainingsgeräte werden kostenlos gestellt. Bei schönem Wetter draußen.

Pe 226_4 Box dich fit - Fitness trifft Boxtraining

Beginn: Sa., 21.11.2026 • 15.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Nachmittage • mitzubr.: eigene Boxhandschuhe. 10oz wären ausreichend; bequeme Kleidung und ein Getränk. • **Gebühr:** 75,00 EUR • **Leitung:** Bianca Tischner
Dieser Kurs kombiniert schweißtreibendes Fitness- und HIIT-Training mit den Grundlagen des Boxens. In abwechslungsreichen Einheiten werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainiert, während gleichzeitig einfache Schlagkombinationen und erste Boxtechniken erlernt werden. „Box dich fit“ ist ideal für alle, die sich auspowern, Stress abbauen und gleichzeitig etwas Neues lernen möchten

– ganz ohne Vorkenntnisse. Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung, Motivation in der Gruppe und ein effektives Ganzkörpertraining. Das Training stärkt nicht nur die Fitness, sondern auch das Selbstbewusstsein und die mentale Stärke. Egal ob Anfänger oder sportlich Erfahrene – jede*r trainiert im eigenen Tempo und wird individuell gefördert.

Pe 229_4 Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre

Beginn: Do., 19.11.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Altes Feuerwehrhaus Wiesweiher Judohalle • 5 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Bianca Tischner

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen die Teilnehmenden, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, klare Grenzen zu setzen und selbstbewusst aufzutreten. Neben mentaler und physischer Stärke werden einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt. Außerdem geht es um den Abbau von Schlaghemmungen sowie darum, in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Der Kurs richtet sich insbesondere auch an Frauen und Mädchen, die mehr Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin ist erfahrene Judo- und MMA-Kämpferin und Trägerin des 3. Dan.

Pe 227_4 Sturzprävention Alltagsbewältigung Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung Psychomotorik & Aktivierung für Seniorinnen & Senioren

Aktiv im Alter

Beginn: Mi., 07.10.2026 • 08.15-09.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Corinna Schweigler

Starten wir gemeinsam aktiv in den Tag! In dieser besonderen Bewegungsstunde stärken wir Ihre Sicherheit im Alltag – ganz ohne Leistungsdruck und völlig unabhängig von den klassischen Sportarten, dafür mit einem Lächeln auf den Lippen. „Der Blick liegt auf dem, was geht, nicht auf dem, was fehlt.“ Was Sie erwartet: Sicher stehen & gehen: Standfestigkeit und Gleichgewicht zurückgewinnen. • Wach bleiben: Geist und Gedächtnis spielerisch herausfordern. • Wohlbefinden stärken: Sanfte Mobilisation, die Verspannungen löst. • Ganzheitliches Erleben: Körper und Psyche als Einheit wahrnehmen. • Gemeinschaft genießen: Freude am Austausch mit anderen. Die Übungen werden indiv. angepasst (auch im Sitzen möglich).

Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 79,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Ltg.:** Alexandra Ladikoff Aqua-Fitness ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness, Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Durch die schonende Arbeitsweise im Wasser werden die Gelenke entlastet und sanft mobilisiert. Abwechslungsreiche Stunden durch versch. Stundeninhalte und durch den Einsatz von Kleingeräten. Auch für Einsteiger geeignet. Wassertiefe: ca. 130 cm.

Pe 241_4 Kurs I: **Beginn: Fr., 02.10.2026** • 09.15-10.00 Uhr

Pe 242_4 Kurs II: **Beginn: Fr., 02.10.2026** • 10.10-10.55 Uhr

Pe 243_4 Kurs III: **Beginn: Fr., 02.10.2026** • 11.05-11.50 Uhr

Aqua-Fitness

Beginn: Mo., 28.09.2026 • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 79,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** N.N.

Aqua Fitness ist ein effektives und gelenkschonendes Training

im Wasser, das Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln gezielt aktiviert, während die Gelenke entlastet werden.

Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und bietet abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Kleingeräte. Wassertiefe: variabel zwischen 120 cm und 180 cm

Pe 245_4 Kurs I: 18.30-19.15 Uhr

Pe 246_4 Kurs II: 19.15-20.00 Uhr

Pe 249_4 Aqua-Fitness I am Vormittag

Beginn: Mi., 07.10.2026 • 10.45-11.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 79,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Rita Zitzmann

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

Aqua-Fitness am Abend

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 79,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Rita Zitzmann

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

Pe 250_4 Kurs II: **Beginn: Mi., 07.10.2026** • 17.45-18.30 Uhr

Pe 251_4 Kurs III: **Beginn: Mi., 07.10.2026** • 18.35-19.20 Uhr

Aqua Fitness

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 79,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol. • **Leitung:** Andrea Gnan Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

Pe 256_4 Kurs I: **Beginn: Mo., 28.09.2026** • 09.00-09.45 Uhr

Pe 257_4 Kurs II: **Beginn: Di., 29.09.2026** • 20.00-20.45 Uhr

Ernährung

Pe 401_4 Rum Tasting - Globale Facetten des Zuckerrohrs

Fr., 23.10.2026 • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Bastian Wagner

Wir laden Sie herzlich ein, die faszinierende Vielfalt des Rums zu entdecken und gemeinsam mit uns in die Welt dieser traditionsreichen Spirituose einzutauchen. Im Rahmen einer geführten Verkostung lernen Sie sechs sorgfältig ausgewählte Rumsorten kennen, die jeweils ihre eigene Geschichte erzählen. Zu jedem Glas erhalten Sie fundierte Informationen und interessante Hintergründe. Sie erfahren Wissenswertes über Herstellungsverfahren, die Besonderheiten der Fasslagerung sowie die kulturellen Wurzeln der jeweiligen Destillieren. Durch den Abend führt Bastian Wagner, der auf vierzehn Jahre Erfahrung im Bereich hochwertiger Spirituosen zurückblickt. Seine Besuche internationaler Brennereien sowie sein fundiertes Fachwissen verbinden sich mit lebendigen Einblicken und anschaulichen Erzählungen. Seine Leidenschaft für Genuss und Qualität prägt die Verkostung und macht den Abend zu einem besonderen Erlebnis. Zur Verkostung stehen insgesamt sechs verschiedene Rumsorten bereit. In der Kursgebühr sind die Kosten für Rum, Wasser, Weißbrot

und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

Pe 402_4 Whisky Tasting

Majestätische Schotten:

A Whisky Journey mit Florian Saxinger

Fr., 13.11.2026 • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • Gebühr: 42,00 EUR • **Leitung:** Florian Saxinger
Purer Luxus, elegante Fruchtigkeit oder die wilde Inselcharakteristik: Mit Florian Saxinger begeben wir uns auf eine sensorische Reise durch die Vielfalt schottischer Whiskys. Als Brand Activation Manager bei Mack & Schühle und langjähriger Branchenexperte mit über 27 Jahren Erfahrung ist Florian der passende Begleiter für diesen Abend in der Wagneria. Seine Fachkenntnis und Leidenschaft sorgen dafür, dass wir nicht nur Whisky im Glas haben, sondern die Charaktere der Destillieren unmittelbar erleben. Sie erleben eine geführte Verkostung schottischer Whiskys und entdecken die Vielfalt der Regionen. Sie lernen die charakteristischen Stile der Highlands, der Speyside und der Inseln kennen und schulen Ihren Gaumen für Aromen wie Frucht, Rauch und salzige Noten. Sie nehmen unterschiedliche Geschmacksprofile bewusst wahr und entwickeln ein Gefühl für Herkunft und Charakter eines Whiskys. Gemeinsam mit Florian Saxinger haben Gerhard und Bastian Wagner - beide mit zusammen über 50 Jahren Branchenerfahrung - ein Tasting zusammengestellt, das sowohl erfahrene Genießer anspricht als auch Einsteiger gut an die Welt des Whiskys heranführt. In der Gebühr sind die Kosten für Whiskys, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Event. Abholung bitte selbst organisieren.

Pe 404_4 Weinseminar Aufbaukurs 2

Sa., 24.10.2026 • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • Gebühr: 57,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer
Hauptthema ist die Kombination von Wein und Speisen. Zu verschiedenen Weinen probieren wir unterschiedliche Speisen, vergleichen trad. Empfehlungen und experimentieren mit Eigenkreationen. Das Ziel ist, zu jedem Essen oder Menü eine passende Weinempfehlung geben zu können, bzw. nach eigenem Geschmack eine Weinauswahl zu treffen. Themen: Sekt und Schaumwein in Theorie und „Praxis“ • anhand von Wein- und Speisekarte legen wir eine Weinauswahl fest • Christian Wellhöfer kocht uns ein kleines Menü und wir setzen unser Wissen aus vergangenen Kursen um • Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal. In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 35,00 EUR für Weine, Wasser, kleines Menü und Seminarunterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

Pe 405_4 Weinseminar Grundkurs

Sa., 23.01.2027 • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • Gebühr: 45,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer
Das Seminar soll Ihnen den ersten Einblick in die faszinierende Welt des Weines geben. Wir beginnen mit deutschen Weinen. Es soll aber kein steifer Unterricht werden, sondern Spaß machen und vor allem Ihre Fragen beantworten. So können sich auch individuelle Themenänderungen ergeben. Sie bekommen ausreichende Seminarunterlagen mit nach Hause, die Sie sich auch selbst „erarbeiten und erschmecken“. Den Theorieil beginnen wir mit Kaffee und Tee und beim Verkosten der Weine versorgen wir Sie mit kleinen Häppchen passend zum Wein. Themen: Einführung in das deutsche Weingesetz • Anbauggebiete • Weinbereitung • Rebsorten und Qualitätsstufen • VDP-Klassifikationen, Qualitätskriterien •

Geschmacksrichtungen • Weinetikett richtig lesen • Einführung in die Weinsprache anhand von Rot- und Weißweinproben. In der Gebühr ist ein Beitrag von 25,00 EUR für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, Häppchen und Seminarunterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschl. abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

Pe 407_4 Japan trifft Südkorea kulinarisch

Mi., 28.10.2026 • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • Gebühr: 39,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst
Japan trifft Südkorea kulinarisch bietet eine faszinierende Mischung aus traditionellen und modernen Gerichten. Während Korea für seine kraftvollen und würzigen Gerichte wie Kimchi und Reis bekannt ist, ist es Japan eher für seine leichten und natürlichen Gerichte nach Hibachi-Art. Die Unterschiede in der Zubereitung und der verwendeten Zutaten sind bemerkenswert und zeigen die kulturelle Vielfalt beider Länder. Korean Curry mit Kartoffeln, Zwiebeln und Reis. Vegetarisch! Oder mit knusprigem Hähnchen als Variante. Beispiel: Knusprigen Gochujang-Chicken Wings (scharf) • Miso Ramen Nudeln mit Mais, Frühlingszwiebeln, Pak Choi und Sojasprossen. Beilagen können Sie selbst auswählen. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach dem Kurs zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Pe 408_4 Fluffige Bunte Pfannkuchen

Mi., 25.11.2026 • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • Gebühr: 39,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst
Der Schlüssel zu perfekten flauschigen Pfannkuchen liegt in der richtigen Technik. Durch seine außergewöhnlich leichte und luftige Textur kann er begeistern. Umami pur! Japanische Soufflé Pfannkuchen schmecken pur bereits fantastisch, aber richtige Toppings wie frische Früchte oder einfach Ahornsirup sind klassische Begleiter. Matcha-Soufflé Pfannkuchen - eine andere Variation aus Japan. Matcha-Pulver wird in den Teig gemischt, so dass er eine leicht grüne Farbe und ein feines Tee-Aroma bekommt. Einzigartiger Geschmack, gesunde Zutaten und visuelle Attraktivität. Ube Mochi Pfannkuchen – eine Gaumenfreude! Was ist Ube? Ube ist eine violette Knolle von den Philippinen, die häufig mit Taro oder violetter Süßkartoffel verwechselt wird. Ihr milder, leicht süßlicher Geschmack mit einer feinen Vanillenote macht sie zu einer beliebten Zutat in der Küche – besonders in Desserts und Getränken. In Asien längst etabliert, erobert Ube nun auch Cafés weltweit als trendige Alternative zu Matcha. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Pe 409_4 Asia-Bowls

Mi., 02.12.2026 • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • Gebühr: 39,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst
Asia-Bowls haben sich in den letzten Jahren zu einem beliebten Küchen-Trend entwickelt. Sie vereinen frische Zutaten, knackiges Gemüse, nährhafte Proteine und cremige Dressings und Toppings in eine Schüssel – eine perfekte Kombination aus Nahrung, Aroma und optischem Genuss. Ob vegan, vegetarisch oder mit Fisch oder Fleisch – die Asia-Bowl ist eine flexible Basis. Japchae Bap sind koreanische Glasnudeln (bestehend aus Süßkartoffelstärke) mit verschiedenen Gemüsen. Asia-Bowl mit Hackfleisch, Kohl, Karotten und Asia-Soße schmeckt nach Frühlingsrolle. Egg Roll in a bowl in 20 Minuten! Tempeh-Bowl Gemüse (vegan) ist ein hochwertiges pflanzliches Gericht

aus fermentierten Hülsenfrüchten. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach dem Kurs zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Pe 411_4 Dolce Vita in Franken - Italienischer Kochabend

Do., 22.10.2026 • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Gehen Sie gemeinsam auf eine kleine Reise nach Italien und entdecken Sie Gerichte mit italienischem Flair. Sie bereiten eine Vorspeise, frische Pasta und ein passendes Dessert zu. Dabei lernen Sie verschiedene Zutaten und typische Aromen der italienischen Küche kennen, die für Genuss und Lebensfreude stehen. Freuen Sie sich auf entspannte Stunden, gutes Essen und mediterrane Inspiration. Am Ende des Abends können Sie mehrere italienische Gerichte selbst zubereiten und das Dolce Vita auch zu Hause auf den Teller bringen. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach dem Kurs zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Pe 413_4 Kochen unter Freunden 2.0 - einfache Gerichte mit Pfiff für Männer

Do., 08.10.2026 • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Nach dem erfolgreichen ersten Kurs geht es nun mit neuen Gerichten weiter! Gemeinsam mit anderen Männern entdecken Sie einfache und leckere Rezepte, die ohne großen Aufwand gelingen und Lust aufs Nachkochen machen. In entspannter Runde wird geschnippelt, gekocht und natürlich gemeinsam gegessen. An diesem Abend bereiten Sie schnelle und herzhafte Gerichte zu, die für jeden gut umsetzbar sind. Auf dem Speiseplan stehen unter anderem gefülltes Schweinerückensteak, Hackfleischnocken auf Zwiebelpüree sowie ein herzhafter Hähnchen-Cobbler. Dabei erhalten Sie praktische Tipps rund um Vorbereitung, Küchenorganisation und alltagstaugliches Kochen. Der Spaß am gemeinsamen Kochen und der Austausch in der Gruppe stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie der Genuss. Gemeinsam Neues ausprobieren, Ideen sammeln und Schritt für Schritt sicherer in der Küche werden! In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Pe 414_4 Brotbackkurs

Do., 12.11.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Matthias Fischer

Wenn Sie sicher wissen wollen, was in Ihrem Brot steckt, dann versuchen Sie es doch einmal selbst mit Brotbacken. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Brotbackens. Der Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst in die Hand nehmen möchten und wissen wollen, wie unser wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben Sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Lassen Sie sich zeigen, wie man mit einem richtigen Sauerteig Brote herstellt. Der Sauerteig wird vom Dozenten mitgebracht. Ein kleines Brot und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen Sie mit nach Hause. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 8,00 EUR enthalten. Diese werden gemeinsam nach dem Kurs gemeinsam mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Pe 417_4 Bier Europareise

Fr., 22.01.2027 • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Barbara Hagelloch

Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise in bekannte Bierregionen Europas und erkunden die dortige Biergeschichte sowie die besonderen Bierstile. Dazu gibt es allerlei spannende Geschichten und natürlich viele interessante Biere. Es fallen Kosten von 23,00 EUR für Lebensmittel an. Diese sind in der Kursgebühr enthalten.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Abende • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Selbstmachen liegt im Trend. Und gerade beim Töpfern kann man seine Kreativität ausleben und zugleich entspannen und entschleunigen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eine Auswahl an Ideen wird je nach Jahreszeit ausgestellt. Jeder kann aber gerne seine eigenen Ideen umsetzen und frei arbeiten. Verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (z.B.: Stempel, Spitze, Walzen, Ausstecher usw.) stehen zur Verfügung und bieten unzählige Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs umfasst 2 Abende. Am ersten Abend wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und werden individuell nach Verbrauch berechnet.

Pe 703_5 Kurs I: **Di., 06.10.2026 und**
Di. 20.10.2026 • 18.00-20.30 Uhr
Pe 704_5 Kurs II: **Di., 13.10.2026 und**
Di., 27.10.2026 • 18.00-20.30 Uhr
Pe 705_5 Kurs III: **Di., 17.11.2026 und**
Di., 01.12.2026 • 18.00-20.30 Uhr

Pe 701_5 Aquarellmalen (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Beginn: Di., 29.09.2026 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 7 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Horst Welzel
Anfänger erlernen die Aquarellmaltechnik von Grund auf. Fortgeschrittene können frei arbeiten und ihre Kenntnisse erweitern und verfeinern. Motive stellt der Kursleiter zur Verfügung. Vorhandene Malutensilien und Block sind am ersten Abend mitzubringen.

Pe 707_5 Zeichenkurs Grundlagen Formen und Schatten

Beginn: Mi., 30.09.2026 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 3 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Annabell Möbius

Grundformen erkennen (Kugel, Würfel, Zylinder) und Alltagsgegenstände darauf zurückführen. Einführung in Proportionen, Licht und Schatten sowie einfache Bleistifttechniken. Ziel: Sicheres Sehen und zeichnerisches Erfassen von Formen und Volumen.

Pe 708_5 Zeichenkurs Tiere Bewegung & Verständnis (Säugetiere)

Beginn: Mi., 21.10.2026 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 5 Abende • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Annabell Möbius

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Im Fokus steht das Erfassen von Bewegung, Proportionen und Grundformen (Säugetiere).

Tiere werden in einfache Strukturen zerlegt, um sie lebendig und skizzenhaft darstellen zu können. Ziel: Ein sicherer Blick für Aufbau und Dynamik als Grundlage für freies Zeichnen.

**Pe 709_5 Zaubermappe herstellen:
Einfache Buchbindetechnik**

Sa., 07.11.2026 • 10.00-14.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • **Gebühr:** 34,00 EUR + 5,00 EUR Materialkosten, sind vor Ort zu bezahlen • **Leitung:** Annabell Möbius

In diesem Kurs entsteht eine sogenannte „Zaubermappe“ – eine besondere Mappe mit Bandmechanik, in der einzelne Blätter durch Umlappen neu angeordnet werden können. Sie eignet sich für ausgewählte Inhalte wie einzelne Notizen, kleine Sammlungen oder Präsentationen. Schritt für Schritt lernen Sie grundlegende Techniken der Buchbinderei kennen: Zuschneiden von Pappe und Papier, Arbeiten mit Laufrihtung sowie das saubere Beziehen und Verkleben von Materialien. Die Mappe wird individuell gestaltet und kann flexibel genutzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Pe 710_5 Notizbuch statt Chaos -
Alltag strukturieren ohne Perfektion**

Sa., 17.10.2026 • 10.00-14.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • mitzubr.: Notizbuch (A5, punktiert oder kariert) und Stift • **Gebühr:** 23,00 EUR • **Leitung:** Annabell Möbius

Schon vieles ausprobiert, aber nichts hat dauerhaft funktioniert? Zu viele Gedanken, Aufgaben und Termine im Kopf - und am Ende geht doch etwas unter? Hier lernen Sie ein einfaches und flexibles Notizsystem kennen, das sich Ihrem Alltag anpasst - nicht umgekehrt. Ohne Perfektionsdruck und ohne aufwendige Gestaltung. Wir starten direkt praktisch mit einem eigenen Notizbuch, sodass Sie das System sofort anwenden können. Inspiriert vom „Bullet Journal“-Ansatz nach Ryder Carroll.

**Pe 711_5 Strick Workshop-
Doubleface-Stricken für Anfänger**

Sa., 14.11.2026 • 10.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • mitzubr.: zwei gut kontrastierende Garne (für Untersetzer und Topflappen 50 g Baumwollgarn, für andere 50 -100 g Sockengarn), dazu passende Rundstricknadeln, 80 oder 100 cm lang • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Ltg.:** Anja Tschakert
Topflappen, Untersetzer, Stirnband oder Cowl. Wir lernen, einen einfachen Chart zu lesen und in Runden oder Reihen umzusetzen. Grundvoraussetzungen: Teilnehmer sollten bereits rechte und linke Maschen stricken können, Maschenanschlag und Abketten, sowie einfache Ab- und Zunahmen beherrschen. Kostenlose Anleitungen werden bereitgestellt.

Pe 712_5 Strick Workshop- Moebius-Cowl

Sa., 21.11.2026 • 10.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • mitzubr.: ein Knäuel Garn (ca. 200 m) in beliebiger Stärke, evtl. auch mehrere zusammenpassende Reste, gerne mit Farbverlauf oder Struktur, und passenden Rundstricknadel mit mindestens 100, besser 120 cm Länge • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert
Moebius-Cowl mit einfachen Struktur- oder komplexeren Lacemustern, die Schwierigkeit wird dem Können der Teilnehmer angepasst. Ein Moebius ist ein von der Mittellinie aus in beide Richtungen gestrickter, sich im Verlauf einmal drehender Schlauchschal (Cowl), der aufgrund der besonderen Konstruktion schön am Hals anliegt. Grundvoraussetzung: Sie sollten bereits rechte und linke Maschen stricken können, Maschenanschlag und Abketten, sowie einfache Ab- und Zunahmen beherrschen. Anleitungen werden bereitgestellt.

Pe 713_5 Strick Workshop - Raglan-Pullover von oben

Sa., 28.11.2026 • 10.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • mitzubr.: gewünschtes Garn für den Pulli,

ca. 20 m Restgarn, eine Rundstricknadel mit mindestens 100 cm Länge • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert
Raglan-Pullover von oben, für Anfänger und Fortgeschrittene. Anhand einer einfachen Berechnung kann für (fast) jede Figur der passende Pulli angefangen werden. Im Workshop wird nicht der ganze Pulli fertig, aber anhand mitgebrachter Strickstücke wird gezeigt, wie die Schulterpartie geformt, die Ärmelmaschen abgeteilt und wieder aufgenommen werden. Der Pulli wird in einem Stück, ohne jede Naht, gestrickt. Grundvoraussetzungen: Teilnehmer sollten bereits rechte und linke Maschen stricken können, Maschenanschlag und Abketten, sowie einfache Ab- und Zunahmen beherrschen. Anleitungen werden bereitgestellt.

**Pe 744_5 Von der Wolle zum Faden -
Spinnen am Spinnrad**

Do., 12.11.2026 • 17.00-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragsraum O11 • **Gebühr:** 20,00 EUR + Materialkosten von 3,00 EUR sind am Kurstag in bar an die Kursleitung zu entrichten • **Leitung:** Ulrike Hauer

Haben Sie sich schon einmal vorgestellt, wie aus weicher Wolle in Ihren Händen ein eigener Faden entsteht? Wolle begegnet uns im Alltag in Kleidung, Decken oder Strickprojekten, doch wie aus Rohwolle ein spinnbarer Faden wird, bleibt oft verborgen. In diesem Kurs erleben Sie Schritt für Schritt ein altes Handwerk und lernen zuerst, Wolle vorzubereiten und zu bearbeiten, bevor Sie an Ihrem eigenen Spinnrad das Spinnen ausprobieren. Sie üben den Umgang mit Fasern, entwickeln Gefühl für Rhythmus und Technik und entdecken, wie entspannend und konzentrierend diese Arbeit sein kann. Das Spinnrad wird für die Dauer des Kurses von der Kursleitung gestellt, so können Sie ohne Vorkenntnisse in kleiner Gruppe direkt praktisch arbeiten. Melden Sie sich an und entdecken Sie ein besonderes Handwerk, das Ruhe schenkt, Kreativität weckt und Menschen mit gemeins. Begeisterung zusammenbringt.

Musik

Wir bieten individuellen, kreativen Musikunterricht von erfahrenen und professionellen Musikdozenten für Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Unterrichtsbedingungen und Gebühren

(wenn nicht anders angegeben)

Kinder und Jugendliche

Einzelunterricht: 30 Minuten 52,00 Euro mtl.

Gruppenunterricht: 2 Schüler/30 min. 28,00 Euro mtl.

Erwachsene

monatl. Zuschlag von 9,00 EUR (ausgenommen Schüler, Studenten, Auszubildende).

Familienermäßigung: Nachlass von 10 Prozent bei mehr als 2 Musikkursen pro Familie

Ferien und Feiertage: Es gilt der Bayerische Ferien- und Feiertagsplan.

Entfallener Unterricht: Durch Krankheit des Lehrers entfallene Stunden werden in der Regel nachgeholt. Wird der Unterricht durch den Schüler abgesagt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. **Die Anmeldung ist verpflichtend für das ganze Schuljahr 2026/2027.**

Informationen: Fachbereichsleitung Andrea Cieslik

Tel.: 09241-72331; Email: andrea.cieslik@stadt-pegnitz.de

Anmeldeformulare (schriftl. Sepa-Lastschriftmandate) sind im Bürgerzentrum (1. Stock rechts) oder zum Ausdrucken auf der Internetseite der vhs zu bekommen.

- **Blockflöte:** Leitung: Alexandra Vierhuff
Das Blockflöten-Spielen ist ein ausgezeichnetes Mittel,

um ein Kind mit den Grundprinzipien eines Instrumentes bekannt zu machen: Rhythmus- u. Melodiebewusstsein, spielerisches Erlernen des Notensystems, wie übe ich zu Hause, Grundvoraussetz. d. Atemtechnik für Bläser.

- **Querflöte:** Leitung: Hanna Vierhuff
- **Saxophon:** Leitung: Birgit Engelbrecht, Martin Ducke
- **Klarinette:** Leitung: Birgit Engelbrecht
- **Gitarre/E-Gitarre:** Leitung: Christine Ott, Axel Rank
- **Ukulele:** Leitung: Christine Ott
- **Violine/Viola:** Leitung: Emilia Adler, Maria Schuster
- **Klavier:** Leitung: Birgit Engelbrecht, Martin Ducke, Jonas Vierhuff, Maria Schuster
- **Keyboard:** Leitung: Martin Ducke, Birgit Engelbrecht
- **Schlagzeug:** Leitung: Salvatore Caramagno

Pe 100_5 Musikalische Früherziehung (Kinder ab 4 J.)
Beginn: Di., 22.09.2026 • 15.30-16.15 Uhr • Bürgerzentr., Musikr. O3 • **Gebühr:** 23,00 EUR monatl. • **Ltg.:** Emilia Adler
 Ziel der rhythmisch-musikalischen Bewegungserziehung ist es, dem Kind den spielenden Umgang mit der Sprache und ihren musikalischen Elementen zu ermöglichen und seinen Sinn für Klangqualität, Rhythmus und Melodie zu entwickeln, viele unterschiedliche Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren und so Grundlagen für den Individualunterricht zu schaffen. Der Kurs ist für ein Schuljahr konzipiert.

Pe 101_5 Elementarunterricht Orff (ab 5 Jahre)
Beginn: Di., 22.09.2026 • 16.30-17.15 Uhr • Bürgerzentr., Musikr. O3 • **Gebühr:** 23,00 EUR monatl. • **Ltg.:** Emilia Adler
 Als Fortsetzungskurs zur Musikalischen Früherziehung werden hier die Kinder vermehrt mit Xylophonen, Metallophonen und Glockenspielen musizieren und so das Melodiespiel, Begleitmuster, Ostinati und das erste „Notenlesen“ kennenlernen.

Pe 116_5 Gitarre Gruppenunterricht Erwachsene für Anfänger
Beginn: Mi., 07.10.2026 • 17.45-18.30 Uhr • Bürgerzentr. Musikr. O2 • 9 Abende • **Gebühr:** 105,00 EUR 2 TN / Gruppe; 62,00 EUR / 3 TN; 47,00 EUR / 4 TN • **Leitung:** Axel Rank
 Gitarre ist ein tolles Allround-Instrument. In diesem Kurs geht es um die grundlegenden Inhalte des Gitarrespielens. Wir lernen die wichtigsten Akkorde sowie einfache Anschlagsmuster für die Liedbegleitung anhand bekannter Songs.

Tanz

Pe 300_5 ErlebniSTanz, die etwas andere Art zu tanzen!
Beginn: Mo., 21.09.2026 • 14.30-16.00 Uhr • Sport- und Kulturhalle, Wiesweiher • 8 Nachmittage
 • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti
 Freude an der Bewegung zu rhythmischer Musik? Getanzt wird alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, zu sechst, zu acht und mehr und alle tanzen gleichzeitig. Im Kreis oder Block, in Gegenüberaufstellung, in der Gasse, als Square oder auch als Round. Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Lebensfreude sind uns wichtig – egal in welcher Lebensphase wir uns gerade befinden. Das Miteinander und Spaß haben steht bei diesem Tanzangebot im Vordergrund.

Pe 306_5 Tanzkurs - Blitzkurs für Anfänger
Beginn: Di., 17.11.2026 • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 51,00 EUR pro TN • **Ltg.:** Martina Röhl

Der Blitzkurs ist der ideale Kurs für alle, die sich auf die Schnelle für Hochzeiten und Feste fit machen wollen. Hier lernt man die Grundschr. in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren. Anmeldung bitte paarweise!

Pe 307_5 Discofox für Anfänger
Beginn: Di., 13.10.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR pro Teiln. • **Ltg.:** Martina Röhl
 In diesem Kurs lernen Sie den Fox-Grundschr. und viele interessante Dreh- und Wickelfiguren und Kombinationen dazu, um gekonnt das „Figurentanzen“ umzusetzen. Der Discofox ist der am häufigsten gespielte Tanz und Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal. Anmeldung bitte paarweise!

Pe 309_5 Tanzen im Sitzen
Beginn: Do., 24.09.2026 • 14.15-15.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Marianne Kopsch
 Im Sitzen tanzen? Geht das denn? Ja, das geht, und zwar so: Wir sitzen auf Stühlen, die in einem Kreis oder Oval zusammenstehen und bewegen uns zu rhythmischer Musik. Dabei werden unsere Muskeln, Gelenke und vor allem unsere „grauen Zellen“ trainiert. Sie werden überrascht sein, wie konzentriert Sie sein müssen, um sich von Ihrem Gegenüber nicht aus dem Takt bringen zu lassen.

Pe 310_5 Orientalischer Tanz für alle
Beginn: Fr., 16.10.2026 • 18.45-20.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 7 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte passt. • **Gebühr:** 64,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Ballwieser
 Vom Zeh bis in die Fingerspitze: Orientalischer Tanz hält fit! Die Finger bewegen sich grazil, das Becken beschreibt kleinste Kreise, und die Schritte sind zart. Orientalischer Tanz ist durch und durch anmutig und verführerisch - und von Kopf bis Fuß ein ideales Fitnesstraining. Typisch sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien, und die sind ungewohnt: Ein Teil des Körpers bewegt sich, während ein anderer stillsteht oder sich in einem anderen Rhythmus bewegt. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Shimmy, bei dem die Hüften zittern und nicht der Oberkörper. Am Anfang stehen für Tanz-Neulinge einfache Bewegungen für Schultern, Hüfte oder Arme.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Pe 100_6 Vorschule Ohne Buchstaben, Zahlen und Ausmalen - nur für Kinder im Vorschulalter
Beginn: Di., 06.10.2026 • 14.30-15.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Natalia Michel
 Schulvorbereitung bedeutet mehr als das Erlernen von Buchstaben und Zahlen. Für einen erfolgreichen Schulstart sind neben der sprachlichen und motorischen Entwicklung (Grob- und Feinmotorik) auch kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen entscheidend. Unser Kurs bereitet die Kinder nicht nur auf schulisches Wissen vor, sondern unterstützt sie auch dabei, sich auf die sozialen und emotionalen Herausforderungen des Schulbeginns einzustellen. Die zentralen Elemente unserer Vorbereitung sind: soziale Kompetenzen (Selbstständigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Widerstandskraft und Kon-



fliktfähigkeit) • emotionale Kompetenzen (Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten, Kritikfähigkeit, Umgang mit Niederlagen, das Erkennen und Verstehen eigener Gefühle sowie Empathie gegenüber anderen) • kognitive Kompetenzen (Denkfähigkeit, Wahrnehmung und Gedächtnis) • Unser Angebot ist spielerisch aufgebaut, orientiert sich am Alter der Kinder und findet in einer druckfreien, wertschätzenden Lernatmosphäre statt. Benötigt werden bequeme Kleidung und eine Trinkflasche.

Modern Dance (von 6 bis 9 Jahre)



Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Lina Rolsing

Modern Dance ist ein speziell für Kinder entwickelter Kurs auf der Grundlage der Erfahrungen in der Tanz- und Fitnesschoreografie. Die Kinder erarbeiten sich gemeinsam kleine Choreographien aus einfach zu erlernenden Schritten zu abwechslungsreichen Rhythmen. Dabei werden neben Balance- und Koordination, genauso Kreativität, Teamwork, Disziplin, Merkfähigkeit und natürlich stolz auf sich selbst zu sein, gefördert. Kursinhalte: Ausbau von Schrittfolgen • Verbesserung des Takt- und Rhythmusgefühls • Ausbau der Bewegungsfähigkeit und des Rhythmusgefühls • Einstudieren verschiedener Choreographien • Spaß an Bewegung und Musik steht immer im Vordergrund!

Pe 101_6 **Kurs I:** **Beginn: Do., 01.10.2026** • 14.30-15.30 Uhr

Pe 102_6 **Kurs II:** **Beginn: Do., 01.10.2026** • 15.30-16.30 Uhr

Pe 104_6 Schlittschuhlaufen



Anfänger und Fortg. (Kinder von 5 bis 10 Jahre)

Beginn: Sa., 14.11.2026 • 09.30-10.45 Uhr • Eisstadion • 8 Vormittage • mitzubr.: (geschliffene!) Schlittschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Helm (Ski- oder Fahrradhelm) und Handschuhe • **Gebühr:** 85,00 EUR • **Ltg.:** Eislaufverein Pegnitz e.V.

Ziel des Kurses ist, den Teilnehmenden das Schlittschuhlaufen beizubringen, so dass ohne Hilfe gefahren, gebremst und ausgewichen werden kann. Sie lernen das Gleichgewicht zu halten, vorwärts fahren, Bögen fahren, bremsen - in kleinen Spielen und Wettbewerben wird das Erlernte angewandt und gefestigt. Einteilung in Gruppen nach Anfänger oder Fortgeschrittene.

Pe 105_6 Selbstverteidigung



(Kinder von 8 bis 14 Jahre)

Beginn: Do., 19.11.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Altes Feuerwehrhaus Wiesweier Judohalle • 5 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Bianca Tischner

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen die Kinder und Jugendlichen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, klare Grenzen zu setzen und selbstbewusst aufzutreten. Neben mentaler und physischer Stärke werden einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt. Außerdem geht es darum, in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Die Kursleiterin ist erfahrene Judo- und MMA-Kämpferin und Trägerin des 3. Dan.

Pe 420_4 Knusprig und lecker



aus dem Ofen (Kochen für Kids 7 bis 12 Jahre)

Di., 17.11.2026 • 16.00-19.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 26,50 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Knusprige und leckere Gerichte kommen direkt aus dem Ofen auf den Tisch. Gemeinsam bereiten wir mit Kartoffeln, Nudeln und Reis einfache und schmackhafte Speisen zu. Dabei lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit versch. Zutaten und

haben viel Spaß beim Kochen und Genießen. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 9,50 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Pe 714_5

Nähkurs für Kinder mit Vorkenntnissen

Lieblings-Loop selbst nähen

(Kinder von 8 bis 12 Jahre)



Fr., 16.10.2026 • 15.00-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • mitzubr.: elastischer Stoff wie Jersey, der 1,40 cm lang und 20 cm breit ist. Ein kuscheliger Stoff wie Fleece in den gleichen Maßen. Falls vorhanden: Nähadeln, Nähgarn • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Elke Reichart
In diesem Nähkurs nähst du deinen eigenen Loop und erweiterst dabei deine Kenntnisse an der Nähmaschine. Das Einfädeln und Aufspulen kennst du bereits, deshalb bleibt mehr Zeit für genaues Arbeiten mit Stoffen und sicheres Nähen. Du lernst, Stoff passend zuzuschneiden und einen Loop Schritt für Schritt zusammenzunähen. So entsteht ein Kleidungsstück, das dich im Alltag wärmt und auf das du stolz sein kannst. Am Ende nimmst du deinen selbst genähten Loop mit nach Hause und gewinnst mehr Sicherheit für weitere Nähprojekte. Sollte keine Nähmaschine vorhanden sein, kann je nach Verfügbarkeit eine bei der vhs Pegnitz kostenfrei ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursbuchung erfragen.

Pe 717_5

Nähkurs für Kinder mit Vorkenntnissen

Kreative Weihnachtsideen

(Kinder von 8 bis 12 Jahre)



Sa., 28.11.2026 • 10.00-13.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • mitzubr.: Stoff, Schere, Lineal, Bleistift, Stecknadeln, Knöpfe, Filzreste, weihnachtliche Stoffe, Jeansreste, Stickgarn. Falls vorhanden: Zackenschere • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Elke Reichart

In diesem Nähkurs für Kinder entstehen kleine Geschenkeideen für die Weihnachtszeit. Du nähst weihnachtliche Geschenkanhänger, Karten und Schlüsselanhänger mit der Nähmaschine. Das Einfädeln und Aufspulen sollte bereits bekannt sein, damit genug Zeit für kreative Ideen bleibt. Du lernst neue Nähtechniken kennen und übst genaues Arbeiten mit verschiedenen Stoffen. So entstehen persönliche Geschenke, die Familie und Freunden eine Freude machen. Am Ende nimmst du mehrere selbst genähte Weihnachtsprojekte mit nach Hause. Sollte keine Nähmaschine vorhanden sein, kann je nach Verfügbarkeit eine bei der vhs Pegnitz kostenfrei ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursbuchung erfragen.

Töpfern für Kinder - Weihnachtstöpfern

(Kinder ab 8 Jahre)



Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Deko. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw.) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung. Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. Die Materialkosten für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Berechnung erfolgt nach dem individuellen Verbrauch.

Pe 734_5

Kurs I:

Di., 10.11.2026 und

Di., 24.11.2026 • 15.30-17.00 Uhr

Pe 735_5

Kurs II:

Di., 10.11.2026 und

Di., 24.11.2026 • 17.30-19.00 Uhr

Pe 715_5 Tauche ein in die faszinierende Welt der Robotik!



Beginn: Mi., 23.09.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 55,00 EUR •

Leitung: Elias Lauterbach

In diesem Kurs bauen Kinder der 4. bis 7. Klasse einen Makeblock-Roboter – kleine technische Wunderwerke, die sich bewegen, leuchten und auf ihre Umgebung reagieren. Spielerisch lernen die Teilnehmenden, wie Roboter denken und handeln, und entdecken, wie spannend Technik sein kann. Ideal für alle, die Spaß am Basteln, Entdecken und Staunen haben! Praktisches Arbeiten in Kleingruppen, Experimentieren, Ausprobieren und gemeinsames Tüfteln. Die Kinder werden Schritt für Schritt an technische Grundlagen und einfache Programmierprinzipien herangeführt. Ziele: Verständnis für technische und logische Zusammenhänge fördern • Kreativität und Problemlösefähigkeit stärken • Freude an Technik und Programmieren wecken.

Pe 716_5 Eigene Spiele und Apps entwickeln mit Python - Programmieren (Kinder von 10 bis 15 Jahren)



Beginn: Mi., 11.11.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 55,00 EUR •

Leitung: Elias Lauterbach

Wie entstehen eigentlich Spiele, Apps oder automatische Programme auf dem Computer? In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche die Programmiersprache Python kennen. Python ist kostenlos und wird auf der ganzen Welt genutzt, zum Beispiel für Spiele, Webseiten, künstliche Intelligenz oder kleine Alltagsprogramme. Viele Firmen, Schulen und Universitäten arbeiten mit Python, weil die Sprache leicht zu verstehen ist und schnell Ergebnisse zeigt. Die Teilnehmenden schreiben erste eigene Programme, entwickeln kleine Spiele und lernen Schritt für Schritt, wie ein Computer Befehle verarbeitet. Dabei werden logisches Denken, Konzentration und kreatives Problemlösen gefördert. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Am Ende können die Kinder eigene einfache Projekte erstellen und verstehen besser, wie digitale Technik im Alltag funktioniert.

Wasserflöhe - Wassergewöhnung (Babys von 4 bis 9 Monate)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Teresa Reinl, Anja Nierhoff

Eine Wassergewöhnung für Babys, die hier, zusammen mit ihren Müttern oder Vätern, unter fachkundiger Anleitung das Element Wasser auf vielfältige Art entdecken. Das warme Wasser ermöglicht dem Baby eigenständige Bewegungen und gibt ihm viele Impulse für seine Entwicklung. Spielerisch und ganz nebenbei werden Herz und Kreislauf und der Gleichgewichtssinn trainiert, die Muskulatur gekräftigt, und die sensorische und motorische Entwicklung gefördert. Die Babys dürfen bei Kursbeginn max. 7 Monate alt sein. **Bitte mitbringen:** Fürs Baby: 2 Hand-tücher, 1 Badehose (Aqua-Schwimmwindel) Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe, um Rutschgefahr zu vermeiden

Pe 110_6 Kurs I: **Beginn:** Do., 01.10.2026 • 09.30-10.00 Uhr

Pe 111_6 Kurs II: **Beginn:** Do., 01.10.2026 • 10.00-10.30 Uhr

Delfinbabys - Babyschwimmen (von 9 bis 24 Monate)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Ltg.:** Teresa Reinl, Anja Nierhoff

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut; schwammen sie doch neun Monate wohlig warm darin. Im Babyschwimmkurs können Eltern zusammen mit ihren Babys eintauchen. Im warmen Wasser wird die Eigenständigkeit der Kinder gefördert, Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit werden angeregt, Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Selbstbewusstsein werden gestärkt und erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen geknüpft. Bitte mitbringen: Für das Baby: 2 Handtücher, 1 Schwimmwindel. Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden.

Pe 122_6 Kurs I: **Beginn:** Do., 01.10.2026 • 10.30-11.00 Uhr

Pe 123_6 Kurs II: **Beginn:** Do., 01.10.2026 • 11.00-11.30 Uhr

Kleine Fische -

Wassergewöhnung (Kinder 2 bis 4 Jahre)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 94,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Louisa Pautsch
Gemeinsam mit Mama oder Papa erobert das Kind spielerisch das Element Wasser. Das Selbstbewusstsein soll durch viele kleine Erfolgserlebnisse im Wasser gestärkt werden. Eventuell bestehende Ängste werden, in Ritualen und Spielen verpackt, mit altersgerechten Übungen überwunden. Außerdem wird Ihr Kind in seiner gesundheitlichen Entwicklung unterstützt, da zum einen die Muskulatur gekräftigt wird und zum anderen Ausdauer aufgebaut wird. Auch das Immunsystem wird hierbei gestärkt. **Bitte mitbringen:** normale Badeausrüstung

Pe 115_6 Kurs I: **Beginn:** Sa., 10.10.2026 • 08.15-09.00 Uhr

Pe 116_6 Kurs II: **Beginn:** Sa., 10.10.2026 • 09.15-10.00 Uhr



Miniclub (1-3 Jahre)



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 68,00 EUR inkl. 3,00 EUR Material

Spielgruppe für Kinder in Begleitung einer Bezugsperson. Wir bieten den Kindern eine liebevolle und anregende Umgebung und lassen sie ihre Vorlieben, Neigungen und Fähigkeiten entfalten. • Wir bieten Spielmaterialien zur Pflege der Sinne, z. B. Montessori-Material • Förderung der sozialen Fähigkeiten - ein besonderer Schwerpunkt • Wir begleiten und fördern das Kind in seiner Gesamtentwicklung. • Jedes Kind wird als eigenständige Persönlichkeit gesehen und ernst genommen. • Die Kinder erfahren ihre Freiräume und Grenzen. • Sicherheit und Verlässlichkeit in einem strukturierten Ablauf • Orientierung von Spiel und Beschäftigung an den Jahreszeiten. Angeboten werden: Gemeinsames Freispiel z.B. Bällebad, Bauecke, Spielhaus, Kinderküche... • Informationsaustausch der Eltern • gem. Brotzeit • kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit versch. Materialien • Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. in großzügig und bestens ausgestatteten Gruppenräumen.

Pe 211_6 Kurs I: **Beginn:** Di., 22.09.2026 • 09.00-10.30 Uhr • **Ltg.:** Christina Albinger

Pe 212_6 Kurs II: **Beginn:** Mi., 23.09.2026 • 09.00-10.30 Uhr • **Ltg.:** Christina Albinger

Pe 213_6 Kurs III: **Beginn:** Do., 15.10.2026 • 09.00-10.30 Uhr • 9 Vormittage • **Ltg.:** Madeleine Wöhrli • **Gebühr:** 62,00 EUR inkl. 3,00 EUR Material

Pe 216_6 Kurs IV: **Beginn:** Mo., 21.09.2026 • 15.00-16.30 Uhr • **Leitung:** Petra Thiem



Geschäftsstelle:
Rathaus Pottenstein
Forchheimer Straße 1
91278 Pottenstein
Tel.: 0 92 43 / 708-0
E-Mail: poststelle@
pottenstein.bayern.de
Internet: www.pottenstein.de/vhs

Vorsitzender: Stefan
Frühbeißer

Wir melden uns bei Ihnen, wenn wir absagen oder Termine verschieben. Anmeldungen bitte bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. **Die Gebühren werden abgebucht, bitte Ihre Bankverbindung mitteilen.**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Po 002_4 Hatha-Yoga I - Anfänger*innen
Beginn: Di., 15.09.2026 (nicht am 06.10. und 10.11.2026)
• 17.00-18.30 Uhr • Pottenstein, Katholisches Pfarrheim • 12 Abende • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Mirjam Memmert
Du entwickelst ein besseres Lebensgefühl und eine Erhöhung der Energie in deinem Körper. Du bekommst ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung. Spannungen werden gelöst und du findest wieder mehr zu dir selbst. Es werden nach und nach Körperstellungen und Atemübungen erlernt und geübt. Dieser Kurs ist daher für alle geeignet, die ganz neu mit Yoga beginnen, traditionelles Hatha-Yoga kennenlernen bzw. sanftes Yoga praktizieren möchten.

Po 003_4 Hatha-Yoga II - Mittelstufe
Beginn: Di., 15.09.2026 (nicht am 06.10. und 10.11.2026) • 18.45-20.15 Uhr • Pottenstein, Kath. Pfarrheim • 12 Abende • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß
Ein Kurs für alle, die bereits Yoga praktizieren oder einen Anfänger*innen Kurs besucht haben. Bereits Erlerntes wird vertieft, neue Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditationstechniken werden eingeführt.

Yoga Spezial

Jew. 17.30-19.00 Uhr • Pottenstein, Katholisches Pfarrheim • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 8,00 EUR pro Abend • rabattierte Gebühr für 3 Abende: 18,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß

Po 030_4 Yoga Spezial I:
Feel Good Flow - Good Vibes Vinyasa
Beginn: Mo., 28.09.2026

Diese Vinyasa-Yogastunde lädt dich dazu ein, durch fließende Bewegungen, bewussten Atem und kreative Sequenzen ganz in den Flow zu kommen. Mit Leichtigkeit und Freude bewegen wir uns von Asana zu Asana und schaffen Raum, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Im Mittelpunkt steht die Verbindung zu deiner inneren Freude und Lebendigkeit. Lass den Alltag für einen Moment los, tanke neue Energie und spüre die Kraft der positiven Vibes, die in dir wohnen. Die dynamischen Flows helfen dir, den Kopf freizubekommen, deinen Körper zu stärken und dich mit deiner Lebensfreude zu verbinden. Freue dich auf eine Stunde voller Bewegung, Leichtigkeit und guter Energie – für mehr Freude auf der Matte und darüber hinaus.

Po 031_4 Yoga Spezial II: Mantra Yoga
Beginn: Mo., 12.10.2026

Erlebe eine besondere Yoga-Stunde, in der du durch die Mantras in eine tiefe Verbindung eintauchen kannst. Während du durch eine angeleitete Yogastunde fließt, begleiten dich live gespielte Mantras auf Harmonium und Gitarre. Die Klänge schaffen eine entspannte und zugleich inspirierende Atmosphäre, die dich dabei unterstützt, tiefer in deine Praxis einzutauchen und ganz im Moment anzukommen. Die harmonischen Mantras wirken beruhigend auf den Geist, öffnen das Herz und laden dazu ein, die Verbindung zu dir selbst bewusster wahrzunehmen. So entsteht ein meditativer Flow, in dem Atem, Bewegung und Musik miteinander verschmelzen. Diese Special-Stunde richtet sich an Yogapraktizierende mit Vorerfahrung. Eine besondere Yoga-Erfahrung voller Klang, Achtsamkeit u. fließender Bewegung.

Po 032_4 Yoga Spezial III: Chakra Yoga
Beginn: Mo., 02.11.2026

Tauche ein in die Welt der Chakren und erlebe eine Yogastunde, die Körper, Geist und Energie in Einklang bringt. Durch gezielte Asanas, bewusste Atemübungen und Momente der Achtsamkeit widmen wir uns den sieben Hauptchakren – den Energiezentren unseres Körpers. Jede Übung aktiviert den Energiefluss, löst Blockaden und stärkt die Verbindung zu dir selbst. So kannst du mehr Balance, Klarheit und innere Harmonie erfahren. Diese Stunde lädt dich ein, deine Energie bewusst wahrzunehmen, neue Kraft zu schöpfen und dich auf allen Ebenen gestärkt und ausgeglichen zu fühlen. Eine inspirierende Reise durch deine Energiezentren - für mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und innere Verbundenheit.

Atemreisen

Jew. 17.30-19.30 Uhr • Pottenstein, Kath. Pfarrheim • mitzubr.: dickere Matte / Unterlage, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 49,00 EUR pro Abend • rabattierte Gebühr für 3 Abende: 120,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß

Po 034_4 Kurs I: Deine Identität stärken
Beginn: Mo., 14.09.2026

Wer bist du wirklich - jenseits von Erwartungen, Rollen und äußeren Einflüssen? Hier stärkst du die Verbindung zu deinem inneren Kern und deiner Identität. Durch Atemarbeit kannst du mehr Klarheit über dich selbst gewinnen, innere Stärke entfalten und Vertrauen in deinen eigenen Weg entwickeln. Diese Reise lädt dich ein, deine Werte, Bedürfnisse und Stärken bewusster wahrzunehmen und mit mehr Selbstsicherheit deinen Platz im Leben einzunehmen. Verbinde dich mit dir selbst – und wachse aus deiner eigenen Kraft heraus.

Po 035_4 Kurs II: This Is Me - Let Your Light Shine
Beginn: Mo., 26.10.2026

Wer bist du, wenn du einfach du selbst bist? Diese Atemreise lädt dich ein, dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden, alte Begrenzungen loszulassen und dein inneres Licht wieder zum Strahlen zu bringen. Durch bewusste Atemarbeit entsteht Raum für Klarheit, Selbstvertrauen und neue Lebendigkeit. „This Is Me“ ist eine Einladung, dich authentisch zu zeigen, deine

Volkshochschule Pottenstein e.V.

Einzigkeit annehmen und deinem Licht zu erlauben, sichtbar zu werden. Komm mit auf eine Reise zu dir selbst – und lass dein Licht scheinen.

Po 036_4 Kurs III: Selbstliebe & Selbstakzeptanz
Beginn: Mo., 07.12.2026

Wie würde sich dein Leben anfühlen, wenn du dir selbst mit mehr Liebe, Mitgefühl und Wertschätzung begegnen könntest? Diese Atemreise lädt dich ein, die Verbindung zu dir selbst zu vertiefen und dich mit allem anzunehmen, was dich ausmacht. Durch bewusste Atemarbeit entsteht Raum, alte Selbstzweifel loszulassen, dein Herz zu öffnen und mehr Vertrauen in dich selbst zu entwickeln. Schenke dir einen Moment der Aufmerksamkeit, erkenne deinen eigenen Wert und erlebe, wie heilsam es sein kann, dir selbst liebevoll zu begegnen. Du bist bereits genug – genau so, wie du bist.

Po 004_4 Progressive Muskel-Relaxation

Beginn: Mi., 30.09.2026 (nicht am 04.11.2026) • 18.00-19.00 Uhr • Pottenstein, Kath. Pfarrheim • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kl. Kissen und Decke, Yogamatte • Gebühr: 32,00 EUR • Leitung: Regina Weiß
Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson, begleitet durch Bewegungsübungen aus Qi-Gong, Meditation und Entspannungselemente aus Yoga. Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen An- und Entspannung. Sie erleben tiefe und wohltuende Entspannungszustände, die Sie leicht in kurzer Zeit erlernen können. So üben Sie, einen entspannten Ruhezustand herbeizuführen. Stress und Beschwerden kann vorgebeugt bzw. kann gelindert werden. Nehme Sie sich eine Auszeit und erfahren Sie tiefe Entspannung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Finden Sie zu Ihrer inneren Kraft durch progressive Muskelentspannung, Phantasieübungen, Atemübungen, Körperwahrnehmung.

Po 005_4 QiGong

Beginn: Mi., 30.09.2026 (nicht am 04.11.2026) • 19.15-20.15 Uhr • Pottenstein, Katholisches Pfarrheim • 8 Abende • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. leichte Hallenschuhe/ Antirutschsocken • Gebühr: 32,00 EUR • Ltg.: Regina Weiß
Qi-Gong schult die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessert die Selbstwahrnehmung und fördern den Gleichgewichtssinn. Somit führen es zu einem besseren Körpergefühl und stärkt die Beweglichkeit. Die Muskeln werden besser durchblutet und die Atmung wird vertieft. Gelenke und Sehnen werden sanft bewegt und gedehnt. Im Kurs werden insbesondere die 18 Übungen der Harmonie (Shibashi) sowie einzelne Sequenzen aus den 5-Elemente oder Organ-Übungen miteinander kombiniert. Vorkenntnisse sind nicht zwingend nötig.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Po 016_4 Fit über 60

Beginn: Di., 15.09.2026 • 10.00-11.00 Uhr • Pottenstein, Katholisches Pfarrheim • 12 Vormittage • mitzubr.: Isomatte, bequeme Kleidung, Noppensocken oder Turnschuhe • Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Ingeborg Deiml
Seniorengymnastik mit Spaß an der Bewegung! Abwechslungsreiche Stunde mit sanftem Muskelaufbau, Beckenbodengymnastik, Elemente aus der Rückenschule und zum Schluss: Entspannung. Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

Po 010_4 Rückenkurs „kreuzfidel & entspannt“

Beginn: Do., 17.09.2026 (nicht am 08.10. und 05.11.2026) • 16.45-17.45 Uhr • Pottenstein, Graf-Botho-Schule, Turnhalle • 12 Nachmittage • mitzubr.: Isomatte, Handtuch und Getränk, Kissen und Decke empfehlenswert • Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Cindy Kade

Hast Du auch Rückenbeschwerden? Du hast viel um die Ohren? Dir fehlt nach einem anstrengenden Tag Bewegung und Entspannung? Dann bist Du hier genau richtig! Was Dich erwartet: • Mobilisation und Dehnung für mehr Beweglichkeit • Kräftigung der Tiefenmuskulatur • Gelenkschonende Übungen • Meridian-Klopftechniken zur Energieaktivierung • Verbesserung der Koordination und Eigenwahrnehmung • Atem- und Entspannungsübungen für Körper und Geist Danach gehst Du entspannt in deinen wohlverdienten Feierabend! Bei gesundheitl. Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

Po 011_4 BodyWorkout - Frauenpower

Beginn: Do., 17.09.2026 (nicht am 08.10. und 05.11.2026) • 18.00-19.00 Uhr • Pottenstein, Graf-Botho-Schule, Turnhalle • 12 Abende • mitzubr.: Isomatte, Handtuch und Getränk • Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Cindy Kade
Dieser Kurs ist genau das Richtige für alle Frauen, die sich fit, stark und energiegeladen fühlen möchten! Mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Cardio, Bodyweight-Übungen, Bauch-Beine-Po und Zirkeltraining bringt dich dieses Ganzkörpertraining ordentlich in Schwung – und das mit jeder Menge Spaß und Motivation in einer reinen Frauenrunde. Was Dich erwartet: • Muskelaufbau & Kräftigung des gesamten Körpers • Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit • Effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräte • Abwechslungsreiche Workouts – auch im Zirkeltraining • Viel Power, gute Musik und jede Menge Spaß! Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

Erkrankungen / Heilmethoden

Po 020_4 Vortrag: Dr. Margraf:

Ganzheitliche Medizin - was ist das?

Mi., 02.12.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Pottenstein, Katholisches Pfarrheim • Gebühr: 5,00 EUR, Bezahlung bar vor Ort • Leitung: Wolfgang Margraf

Es wird erklärt was Ganzheitsmedizin bedeutet, beinhaltet und charakterisiert. Eine Darstellung aus der Sicht eines Mediziners, der sich in beiden Welten auskennt, lebt und seit 30 Jahren damit arbeitet. Am Beispiel eines der ältesten ganzheitlichen Medizinsysteme, der chinesischen Medizin, die ein paar tausend Jahre älter und erfahrener ist als unser sogenanntes „schulmedizinisches System“, wird dargelegt, warum chinesische Medizin in vielen Fällen wissenschaftlicher ist als unsere etablierte Medizin.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Po 001_5 Nähkurs

Beginn: Di., 06.10.2026 • 18.00-20.30 Uhr • Pottenstein, Haus St. Martin, Hohenmirsberg • 6 Abende • mitzubr.: Schnitt / Schnitttheft, passender Stoff und Zutaten, Geodreieck, Bleistift, Papierschere, Stoffschere, Kopierpapier, Kopierädchen, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Nähmaschinennadeln in verschiedenen Stärken, Nähmaschine • Gebühr: 52,00 EUR • Leitung: Maria Haas
Abhängig von den eigenen Nähkenntnissen kann im Kurs vom einfachen bis zum komplizierten Modell alles genäht werden. Ungeübte nähen zum Einstieg einen einfachen Rock, Fortgeschrittene können ihr Modell selbst wählen. Wer sich bei der Stoffwahl nicht sicher ist, wird gerne vorab beraten.

Volkshochschule Prebitz



Geschäftsstelle:
95473 Prebitz 26
Sylvia Hoffmann
Tel.: 0 92 70 / 81 82
E-Mail: vhsprebitz@gmail.com

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Pr 001_4 Qi Gong

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Prebitz, Gemeindezentrum Bieberswöhr • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungsform, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden. Die langsamen, fließenden Übungen regen den Energiefluss an, stärken gleichzeitig Muskeln und Gelenke, sowie die Mobilität. Mit sanften, achtsamen und gezielten Atem- und Energieübungen werden Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung verbessert.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pr 002_4 Fit for Fun

Beginn: Di., 15.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Prebitz, Gemeindezentrum Bieberswöhr • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock

Möchten Sie auch gerne mit Freude fit werden, Ihre Beweglichkeit verbessern und den Alltagsstress loswerden? Dann rein in den Kurs! In abwechslungsreichen Stundenbildern trainieren wir Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Präventive Rückengymnastik aus Pilates und Yoga sowie Stretching und Faszienübungen zur schwingvollen Musik sorgen für Motivation. Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Volkshochschule Plech



Geschäftsstelle:
Ottenhof 85
91287 Plech
Kerstin Auernheimer
Tel.: 0 92 44 / 9 85 35 55

Zum Erstellungszeitpunkt dieses Programmheftes standen noch keine neuen Veranstaltungen der vhs Plech fest.

Neue Vorträge, Kurse etc. werden rechtzeitig in den Medien bekannt gegeben.

Sollten Sie Anregungen haben oder selbst Interesse haben, als Kursleitung zu fungieren, melden Sie sich bitte bei uns.

Volkshochschule Schnabelwaid

Geschäftsstelle:

Friedhofstr. 7

91289 Schnabelwaid

Rosemarie Ballwieser

Tel.: 0 92 70 / 18 77

E-Mail: vhsschnabelwaid@yahoo.de



Anmeldung für alle Kurse unter VHS Schnabelwaid (E-Mail). Die **Kursgebühren** sind bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn zu entrichten. Es gelten die vhs-AGBs (s. Heftende).



Gesellschaft

Sw 001_1 Rockenstube (fortlaufend)

Jew. donnerstags (1 x monatlich) • 18.00-20.00 Uhr • Landgasthof Freiburger • **Leitung:** vhs und Ursula Eckert

Sw 002_1 Vortrag: Wasser - das Lebensmittel Nr. 1

Do., 19.11.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Bürgersaal • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch

Es ist ein wertvolles Gut und begleitet uns alltäglich in vielen Bereichen, Wasser ist ein grundlegender Baustein unseres Lebens und erhält den Körper gesund. „Ohne Wasser kein Leben“!



Sprachen

Sw 001_3 Englisch (Anfänger mit leichten Vorkenntn.)

Beginn: Di., 06.10.2026 • 18.15-19.15 Uhr • Bürgerhaus, Musikzimmer • 8 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** N.N.

Sw 002_3 Italienisch (Anfänger)

Beginn: Di., 06.10.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Bürgerhaus, Musikzimmer • 8 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** N.N.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-AWQVZU)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mo., 21.09.2026 • Bürgersaal • 10 Abende • mitzubringen: Decke, Matte, warme Socken und bequeme Kleidung • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Jana Friedrich

Das Üben der Yoga-Haltungen kräftigt das Muskelsystem. Mit Hilfe der Atmung entspannen Sie den Körper und beruhigen den Geist. Beweglichkeit und Stabilität, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität kommen so ins Gleichgewicht. Dadurch unterstützen Sie Ihre Gesundheit und sind den Alltagssituationen besser gewachsen. Sie üben Schritt für Schritt innere Ruhe, Beweglichkeit, Konzentration und Achtsamkeit ein.

Sw 001_4 Kurs 1: 17.00-18.30 Uhr

Sw 002_4 Kurs 2: 19.00-20.30 Uhr

Sw 003_4 Hatha-Yoga am Vormittag

Beginn: Do., 17.09.2026 • 08.30-10.00 Uhr • Bürgersaal • 12 Vormittage • mitzubr.: Decke, Isomatte, kleines Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer
Der ideale Einstieg ins Yoga ist das „Hatha-Yoga“. Es beinhaltet Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung u. Meditation. Verspannungen können gelöst werden, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden od. gar nicht erst entstehen. Yoga schenkt Ihnen bessere Laune und mehr Energie, geistige Klarheit und erhöhte Konzentration.

Sw 005_4 Klang-Schalen-Erlebnis

Do., 15.10.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bürgersaal • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Kissen und Decke • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch

An diesem Abend werde ich Euch beschwingen mit Klangschalen, Zimbeln, Gong und Monochord in Verbindung mit einer Achtsamkeitsübung, Resilienz und Körperwahrnehmung stärken. Verschiedene Klänge und Instrumente erzeugen unterschiedliche Töne und auch Schwingungen. So weben sich diese Schwingungen bei einem Klangerlebnis durch den Körper. Es entsteht eine Entspannung im Körper und in den Muskeln, die ohne ein eigenes Zutun erlebt werden kann. Wenn es gewünscht wird, lege ich verschiedene Schalen auch noch auf, um den direkten Kontakt spüren und fühlen zu können.

Sw 004_4 Komm zur Ruhe und

blicke auf das Jahr zurück...

Do., 10.12.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgersaal • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch

Mit einer geführten Meditation und liebevollen Klängen lassen wir das Jahr mit all seinen Facetten Revue passieren. Wir tauchen ein in die ruhende und stille Seite dieser Jahreszeit und durch Impulse und inspirierende Gedanken darfst Du dich herausnehmen aus dem Trubel der Adventszeit - hin zu dir. Ein Abend, um Kraft zu tanken und sich zu besinnen.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Sw 007_4 Body -Mix (Fitness und Workout)

Beginn: Di., 08.09.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Schulturnhalle • 15 Abende • mitzubr.: Matte, feste Hallenturnschuhe, Getränk • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Bianca Tischner

Nach dem Warm-up mit Cardio-Training folgen u. a. Elemente von Bauch-Beine-Po, Bodystyling- und Bodyweight. Teils werden auch Handgeräte mit eingebaut. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte. Der Körper wird durch regelmäßiges Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Selbstverteidigung

Beginn: Do., 10.09.2026 • Schulturnhalle • 5 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bianca Tischner

In diesem Kurs lernen Sie Grenzüberschreitungen zu erkennen und Grenzen zu setzen. Ihre physische Stärke, Abbau von Schlaghemmung, einfache Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung. Eventuell, kann der Kurs verlängert werden.

Sw 008_4 Frauen u. Männer (ab 14 J.): 19.30-20.30 Uhr

Sw 009_4 Kinder/Jugendliche (ab 8 J.): 18.00-19.00 Uhr

Sw 006_4 Gymnastik für Senioren am Stuhl

Aktiv im Alter

Beginn: Do., 08.10.2026 • 14.30-15.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Nachmittage • mitzubr.: warme Kleidung und Socken, evtl. Unterlage (kleine Matte) für die Füße • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Durch einfache Übungen mit und ohne Hilfsmittel wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, der Geist fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir fit werden und bleiben. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Sw 008_5 Kreative Zeit für Erwachsene

Mi., 28.10.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerhaus, Musikzimmer • **Gebühr:** 10,00 EUR + Materialk. • **Leitung:** Stefanie Klinner u. Katrin Witossek • **Anmeld. per Mail:** bastelnmitkids@gmx.de

Sw 001_5 Kreatives - Filzen (ab 12 J.)

Sa., 14.11.2026 • 10.00-15.00 Uhr • Grundschule, Werkraum • 4 Handtücher, Noppenfolie, dünne Folie, evtl. Schürze, Plastikschüssel, Oliven- oder Kernseife • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Ilona Döhla

Wir filzen Taschen, Hüte, Hausschuhe, Blumen und vieles mehr. **Anmeldung bis 30.10.2026 (wegen Wollbestellung).**

Tanz

Line-Dance

Beginn: Mi., 07.10.2026 • Bürgerhaus • 10 Abende • mitzubr.: Turnschuhe (weiße Sohle) • **Leitung:** Agnes Klier

Line-Dance wird synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Die Schrittkombinationen sind zu Country-Hits und anderen Musikrichtungen (Pop) tanzbar. Line Dance ist eine Aktivität für alle Altersgruppen; man braucht keinen Partner und es können Singles, Paare und auch die ganze Familie daran teilnehmen. Line Dance macht Spaß und es bietet ein großes Gruppenerlebnis!

Sw 002_5 Gruppe 1: 18.00-19.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR

Sw 003_5 Gruppe 2: 19.00-20.30 Uhr • **Gebühr:** 35,00 EUR

Musik

Die Musikurse als Gruppen- oder Einzelunterricht für Erwachsene und Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene finden einmal wöchentlich im Bürgerhaus statt. **Die Anmeldung ist für 1 Jahr verbindlich** (s. a. Geschäftsbedingungen). Die Abrechnung erfolgt per Lastschrifteinzug 2-3-mal im Jahr. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Sollten Sie Interesse für ein nicht angebotenes Instrument haben, sprechen Sie uns bitte an. **An- und Abmeldung erfolgt nur bei der Volkshochschule, vhsschnabelwaid@yahoo.de**

Die Einteilung der Musikschüler erfolgt nach Absprache mit den Musiklehrern Tel.-Nr. 0162 6948406 / 0171 1964665

• **Unterrichtsbeginn:** Schulbeginn/nach den Ferien. • **Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

Änderung der Wochentage / Stunden kann ebenfalls mit den Musiklehrern abgesprochen werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich! Vorspielabend der Musikschüler, Bürgerhaus, wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sw 004_5 Querflöte / Blockflöte

Sw 005_5 Gitarre

Sw 006_5 Klavier / Blockflöte

Sw 007_5 Musikalische Früherziehung



Grundbildung

Eltern-Kind-Turnen

(Neueinteilung der Gruppen) (2-6 Jahre)

junge vhs

Beginn: Mo., 21.09.2026 • Schulturnhalle • 15 Nachmittage • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Yvonne Gerbeth

Eltern-Kind-Turnen ist ein Bewegungsangebot für Kleinkinder, sie entdecken die Welt krabbelnd, rennend, hüpfend, mit allen Sinnen. Auf spielerische Art lernen die Kleinen gemeinsam mit einem Elternteil den Spaß an der Bewegung mit Einflüssen je nach Jahreszeit und bestimmten Themen. Durch Musik, Spiele und Bewegungslandschaften wird der soziale Umgang geübt, Ängste und Hemmungen abgebaut.

Sw 001_6 Gruppe 1: 14.45-15.45 Uhr

Sw 002_6 Gruppe 2: 15.45-16.30 Uhr

Sw 003_6 Gruppe 3: 16.30-17.30 Uhr

Sw 004_6 Eltern-Kind-Turnen (5 - 7 Jahre)

junge vhs

Beginn: Do., 17.09.2026 • 15.00-16.00 Uhr • Schulturnhalle • 10 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, Getränk • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Anja Haußner, Nina Munder

Die Turnstunden werden immer von einem Erwachsenen begleitet. Wir wollen spielen, balancieren, klettern, schwingen, laufen und über kleine Hindernisse gehen. Das Turnen dient zur Förderung der allgemeinen körperlichen Entwicklung, der Koordination und zur Vorbeugung von Haltungsschäden.

Sw 005_6 Klang: Mal bin ich laut - mal leise

junge vhs

(für Kinder von 6 bis 12 Jahre)

Do., 15.10.2026 • 16.00-18.00 Uhr • Bürgersaal • Bequeme Kleidung, Decke zum Kuscheln, Getränk • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch

Musik, Töne und Klänge mal anders. Alle Instrumente dürfen selbst benutzt und erlebt werden - wie Trommeln, Klangschalen und Schallinstrumente. Im Laufe der Zeit dürfen sie sich auch gegenseitig Entspannungs- und Klangrunden vorspielen oder auf eigene Art die Instrumente verwenden (z.B. Takt miteinander finden...). Das harmonische Miteinander verbindet die Gemeinschaft. Rasseln und Shaker stellen wir selbst her mit Körnern und Getreide in Döschen, evtl. auch kleine Trommeln. Auch Experimente werden durchgeführt, bei denen Töne und Klänge gesehen und gefühlt werden.

Winterbasteln (Kinder ohne Eltern)

junge vhs

Sa., 14.11.2026 • Bürgerhaus, Musikzimmer • mitzubr.: 1 Schere, kleine Brotzeit/Getränk • **Gebühr:** 5,00 EUR + Materialkosten: 6,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Klinner u. Katrin Witossek • **Anmeldung per Mail:** bastelnmitkids@gmx.de

Sw 006_6 Gruppe 1 (Kinder 4-5 J.): 09.30-11.00 Uhr

Sw 007_6 Gruppe 2 (Kinder 6-8 J.): 13.00-14.30 Uhr

Volkshochschule Speichersdorf



Geschäftsstelle:
(vorübergehend)

Gemeinde
Speichersdorf
Rathausplatz 1
95469 Speichersdorf

Tel.: 0 92 75 / 9 88-0

Internet: www.speichersdorf.de/vhs

E-Mail: vhsspeichersdorf@gmail.com

Bankverbindung: IBAN: DE 34 7535 0000 0000 8376 25
BIC: BYLADEM1WEN
Sparkasse Oberpfalz Nord

Die angebotenen Veranstaltungen sind für jedermann zugänglich und verpflichten zu keiner Mitgliedschaft. **Die Anmeldung zu den Kursen muss mindestens 3 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die Gebühren sind bei der Anmeldung zu überweisen. Die Teilnahme an Veranstaltungen wird erst mit der Bezahlung verbindlich.** Bitte melden Sie sich frühzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Eine Anmeldung ist zu allen Kursen bzw. Vorträgen unbedingt erforderlich!



Beruf

Sp 001_2 Künstliche Intelligenz:
Was steckt wirklich dahinter?

Do., 10.09.2026 • 18.30-20.30 Uhr • Speichersdorf, Rathaus, Kursraum • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Ltg.:** Thorsten Sommermann
Chatbots, KI-Bilder, automatisierte Texte – künstliche Intelligenz hat unseren Alltag längst erreicht. Dieser kompakte Einführungskurs (ca. 2 Stunden) zeigt Ihnen, wie KI funktioniert, wo sie sinnvoll eingesetzt werden kann und wo Vorsicht geboten ist. Am praktischen Beispiel von ChatGBT lernen Sie den Umgang mit Chatbots, erkunden weitere Einsatzgebiete und erfahren, wie Sie KI-generierte Inhalte zuverlässig erkennen.



Sprachen

Sp 001_3 Chinesisch für Anfänger

Beginn: Do., 17.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Speichersdorf, Rathaus, Kursraum • 10 Abende • mitzubr.: Stift und Block • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anita Jian-ping Kopp
„Ni hao“ das kann jeder. Wir wollen mehr, denn chinesisch lernen ist nicht schwer. Chinesisch ist eine der meist gesprochenen Sprachen der Welt. China ist ein riesengroßes uraltes Kulturland mit sehr vielen faszinierenden Sehenswürdigkeiten

und unzähligen verschiedenen Esskulturen. Außerdem ist die chinesische Wirtschaft weltweit am stärksten. Ob man in China als Tourist oder beruflich ist, einfache Alltagsanwendungen auf Chinesisch zu können, macht den Aufenthalt viel angenehmer. Wir lernen Chinesisch mit Leichtigkeit und Spaß lernen.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Sp 001_4 Hatha Yoga und der gesunde Rücken

Beginn: Do., 10.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Speichersdorf, Schule, Festhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Angelika Dollhopf

Ein vielseitiges Angebot, um Ihre Wirbelsäule gesund zu erhalten. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet Elemente aus dem Hatha-Yoga, sowie den Einsatz von Thera-Bändern, Gymnastikbällen, Hanteln und vieles mehr, um Ihre Wirbelsäule gesund und fit zu erhalten. Eine anschließende Entspannung unterschiedlichster Art, u. a. Atem-Entspannung, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen oder Igel-massagen, lässt Sie wohltuend zur Ruhe kommen.

Sp 003_4 Qi Gong für Seele, Geist und Körper

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Speichersdorf, Festhalle • 10 Abende • mitzubr.: Schuhe und bequeme Kleidung • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Anita Jian-Ping Kopp
Qi Gong ist eine jahrtausendealte chin. Meditations-, Konzentrations- und Bewegungskunst und ein wichtiger Bestandteil der Trad. Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanfte, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und innere Achtsamkeit wird die Lebensenergie Qi harmonisiert und gestärkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sp 004_4 Tai Ji Quan - Volkssport in China

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 19.10-20.10 Uhr • Speichersdorf, Schule, Festhalle • 10 Abende • mitzubr.: Schuhe und bequeme Kleidung • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Anita Jian-Ping Kopp
Tai Ji Quan, oft als „Schattenboxen“ bezeichnet, ist eine jahrtausendealte chin. Kampf- und Bewegungskunst. Charakteristisch sind die langsamen, fließenden und harmonischen Bewegungen, die in einer festgelegten Abfolge ausgeführt werden. Das Erlernen von Tai Ji Quan ist für jeden möglich. Im Vergleich zum Qi Gong erfordert es etwas mehr Geduld und Ausdauer, da die Bewegungsabläufe umfangreicher sind.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ganzheitliche Gymnastik

Speichersdorf, Schule, Festhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Manuela Barthelmann

Sp 005_4 Kurs I: **Beginn: Mo., 21.09.2026** • 17.00-18.00 Uhr

Sp 006_4 Kurs II: **Beginn: Di., 22.09.2026** • 19.30-20.30 Uhr

Sp 002_4 Fit im Alter -

Für Bewegung ist es nie zu spät

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 15.00-16.00 Uhr • Speichersdorf, Festhalle • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Angelika Dollhopf

Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt mobil. Mit verschiedenen Hilfsmitteln z.B. Pezziball, Hanteln, Terraband und Fitnessstäben stärken wir unseren Rücken und den gesamten Körper um fit und aktiv zu

Aktiv im Alter

bleiben. Am Ende der Stunde findet eine abwechslungsreiche Entspannung statt, z.B. Atementspannung, Fantasiereisen, Muskelentspannung u. meditative Klänge a. d. Zungentrommel.

Erkrankungen / Heilmethoden

Sp 008_4 Vortrag: Ganzheitliche Medizin - was ist das?

Mi., 20.01.2027 • 19.00-20.30 Uhr • Speichersdorf, Rathaus, Kursraum • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Wolfgang Margraf
Ich werde erklären, was Ganzheitsmedizin bedeutet, beinhaltet und charakterisiert. Eine Darstellung aus der Sicht eines Mediziners, der sich in beiden Welten auskennt, lebt und seit 30 Jahren damit arbeitet. Am Beispiel eines der ältesten ganzheitlichen Medizinsysteme, der chinesischen Medizin, die ein paar tausend Jahre älter und erfahrener ist als unser sogenanntes „schulmedizinisches System“, werde ich darlegen, warum chinesische Medizin in vielen Fällen wissenschaftlicher ist als unsere etablierte Medizin.

Ernährung

Sp 007_4 Vortrag: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern nach Hildegard von Bingen sowie die Anwendung bei der Erkrankungen der Kinder

Do., 26.11.2026 • 18.30-20.30 Uhr • Speichersdorf, Rathaus, Kursraum • mitzubr.: Tasse, Schnapsglas, Teelöffel • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Johanna Eisner, Hauswirtschaftsmeisterin

Sp 009_4 Kochkurs: Original chinesische Küche

Mo., 05.10.2026 • 18.30-21.30 Uhr • Speichersdorf, Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensm. • **Ltg.:** Anita Jian-Ping Kopp
In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam Sushi, gebratene Udon-Nudeln mit Gemüse sowie knusprige Sesambällchen zu. Für unseren Kurs verwenden wir geräucherte Fischarten. Die Kursgebühr ist an die Volkshochschule Speichersdorf zu überweisen. Es kommen zusätzliche Kosten für Lebensmittel hinzu, welche am Kurstag direkt an Frau Kopp zu zahlen sind.

Sp 010_4 Kochkurs: Italienische Nacht

Fr., 30.10.2026 • 18.00-21.30 Uhr • Speichersdorf, Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier

Wir bereiten ein italienisches Menü aus Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu und bringen so Lebensfreude, Genuss und mediterranes Flair direkt auf den Teller – Dolce Vita für zu Hause. Hinweis: Die Kursgebühr ist an die Volkshochschule Speichersdorf zu überweisen. Es kommen zusätzliche Kosten für Lebensmittel dazu, welche am Kurstag direkt an Frau Storkenmaier zu zahlen sind.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Sp 001_5 Hortensien, Heide & Co. - Dekoration für den Herbst

Mo., 28.09.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Speichersdorf, Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seitenschneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial • **Gebühr:** 5,00 EUR zuzügl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehnke

Gerne können Materialien aus dem eigenen Garten mitgebracht werden. Die Kursgebühr ist an die vhs Speichersdorf zu überweisen. Es kommen zusätzliche Kosten für das Material dazu, welche am Kurstag direkt an Frau Sehnke zu zahlen sind.

Kreatives im Advent

jew. 18.30-20.00 Uhr • Speichersdorf, Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seitenschneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehnke

Gerne können Materialien aus dem eigenen Garten mitgebracht werden. Die Kursgebühr ist an die vhs Speichersdorf zu überweisen. Es kommen zusätzliche Kosten für das Material dazu, welche am Kurstag direkt an Frau Sehnke zu zahlen sind.

Sp 002_5 Kurs I: **Fr., 20.11.2026**

Sp 003_5 Kurs II: **Mo., 23.11.2026**

Sp 004_5 Kurs III: **Di., 24.11.2026**

Tanz

Sp 005_5 Tanz mit, bleib fit!

Aktiv im Alter

Beginn: Do., 17.09.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Speichersdorf, Schule, Festhalle • 5 Nachmittage, 1 x monatlich - immer 3. Do. im Monat • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Carola Buske
Von allen Aktivitäten und zur Lockerung von Altersbeschwerden ist Tanzen am besten. Während des Tanzens kommt das Herzkreislaufsystem richtig in Schwung, Bein-, Rücken und Schultermuskeln werden gestrafft. Die Gelenke werden durchblutet und „geschmiert“. Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, bewirkt eine Entspannung des Körpers, es vertreibt depressive Stimmungen, weil Endorphine (Glückshormone) freigesetzt werden. Partner werden nicht benötigt, da die Tänze in Block oder Kreis getanzt werden.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Zwergenturnen mit Mama u. Papa

junge vhs

Beginn: Mo., 05.10.2026 • Speichersdorf, Sportarena • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR, Geschwisterkinder 16,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler

Sp 001_6 Kurs I: 14.45-15.45 Uhr

Sp 002_6 Kurs II: 16.00-17.00 Uhr

Erste Bewegungserfahrung durch erlebnisreiche und lustige Spiele für Kinder ab 1 ½ bis 5 Jahren.

Sp 003_6 Kinderturnen ohne Mama u. Papa

junge vhs

(von 5-8 Jahren)

Beginn: Mo., 05.10.2026 • 17.15-18.15 Uhr • Speichersdorf, Sportarena • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR, Geschwisterkinder: 21,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler
Erlebnisreiches Turnen für Kinder.

Sp 004_6 Kleine Meisterköche

junge vhs

(Kochkurs für Kinder ab 7 Jahre)

Fr., 20.11.2026 • 15.30-18.30 Uhr • Speichersdorf, Schulküche • mitzubr.: Schürze und evtl. Dose für Reste • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Knusprige und leckere Sachen aus dem Ofen – Wir lassen aus Kartoffeln, Reis und anderen Zutaten leckere Ofengerichte entstehen. Hinweis: Die Kursgebühr ist an die Volkshochschule Speichersdorf zu überweisen. Es kommen zusätzliche Lebensmittelkosten dazu, welche am Kurstag direkt an Frau Storkenmaier zu zahlen sind.



Geschäftsstelle:

Rathaus II

Bischof-Nausea-Platz 2

91344 Waischenfeld

Stefanie Wehr

Anmeldung unter:

Tel.: 0 92 02 / 96 01 27
(nur vorm., 09.00-
13.00 Uhr, Mo., Di., Mi.)

E-Mail: stefanie.wehr@
waischenfeld.
bayern.de

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich. Bei unentschuldigtem Nicht-erscheinen muss die Teilnehmergebühr nachgefordert werden. Quereinsteiger in Kurse müssen die volle Kursgebühr entrichten. Die Anmeldung zu Kursen ist unbedingt erforderlich, da nur so eine Überbelegung vermieden werden kann!

Aus organisatorischen Gründen erfolgt die Bezahlung ab 2026 per SEPA-Lastschriftmandat. Der Einzug der Kursgebühr erfolgt frühestens 5 Tage nach Kursbeginn. Änderungen sind uns bitte umgehend mitzuteilen. Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung ihre Bankverbindung mit. Barzahlung ist nur noch in Ausnahmefällen möglich.

Bitte informieren sie sich auch auf die Homepage der Stadt Waischenfeld: www.waischenfeld.de Neue Kurse, Kursänderungen oder auch kurzfristig stattfindende Kurse werden hier aktuell eingestellt.

Die VHS Waischenfeld sucht Kursleiter/in für diverse Kurse bei flexibler Zeiteinteilung. Bitte melden sie sich!



Gesellschaft

Mensch und Welt

Wf 001_1 Schafkopf lernen für Anfänger (ab 14 Jahren)
Beginn: Sa., 12.09.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Waischenfeld, Baderhaus, VHS Raum • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 18,00 EUR • max. 16 TN • **Leitung:** Frank Mäusbacher, Elisabeth Pschorn
Der Kurs richtet sich an alle, die dieses gesellige Kartenspiel in einer gemütlichen Atmosphäre von zwei Schafkopfspezialisten erlernen möchten. Vorkenntnisse sind hier nicht erforderlich.

Wf 003_1 Steuererklärung leicht gemacht
Di., 01.12.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Waischenfeld, Baderhaus, VHS Raum • mitzubr.: Block und Stift für Notizen, Laptop mit Elster installiert (falls möglich) • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Lisa-Marie Haas
Sie blicken im Dschungel der Steuererklärung nicht durch und brauchen Unterstützung bei Elster und Co.? Wir zeigen Ihnen Tipps und Tricks rund um das Thema Steuererklärung für Arbeitnehmer und den Umgang mit dem Elster-Portal.

Natur und Technik

Wf 002_1 Infoabend -

Klimafreundlich Heizen

Nachhaltigkeit

Di., 24.11.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Waischenfeld, Baderhaus, VHS Raum • **Leitung:** N.N.

Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudemodernisierungsgesetz stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizungen als Alternative zu Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Ist Solarthermie sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie von einem zertifizierten Energieberater objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und über Fördermittel.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Wf 003_4 Yoga für Senioren/innen
auf dem Stuhl

Aktiv im Alter

Beginn: Mi., 23.09.2026 • 08.30-09.30 Uhr • Waischenfeld, Sport- und Bürgerhalle • 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung und Schuhe mit heller Sohle • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sandra Bezold

Sanfte Bewegung führt mehr Lebensqualität! Entdecken sie die wohlthuende Welt des Yoga – im speziellen Kurs für Senioren/innen. Yoga auf dem Stuhl ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden steigern möchten. Es erwarten sie sanfte Übungen, die speziell für Senioren konzipiert sind. Sie lernen einfache Atemübungen, die helfen, den Geist zu beruhigen und genießen geführte Entspannungsübungen, die ihnen helfen, innere Ruhe zu finden.

Gymnastik / Bewegung / Körpererfahrung

Wf 004_4 Skigymnastik

Beginn: Fr., 18.09.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Waischenfeld, Sport- und Bürgerhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Carina Bartsch

Eine optimale Vorbereitung für Wintersportler und Jedermann. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination müssen trainiert werden, um der Gefahr von Sportverletzungen entgegenzuwirken. Sämtliche Übungsformen für eine optimale Vorbereitung werden in der Skigymnastik in spielerischer Form geschult, damit auch Nicht- oder wenig Trainierte problemlos an jedem beliebigem Zeitpunkt der Saison einsteigen können. Eine der Richtlinien vernünftig ausgeübter Skigymnastik lautet: „Jeder macht nur so viel er kann und sich zumutet“.

Wf 006_4 Volleyball für Jung und Alt -
offene Volleyballabende (ab 16 Jahren)

Beginn: Fr., 18.09.2026 • 19.30-21.30 Uhr • Waischenfeld, Sport- und Bürgerhalle • fortlaufend • 15 Abende • mitzubr.: Sportsachen, Getränk • **Gebühr:** 2,00 EUR pro Abend • **Leitung:** Stefan Berner

Unser Kurs richtet sich an alle Freizeitspieler*innen, die Freude an Bewegung haben. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel und nicht die sportliche Höchstleistung. Ihre individuellen körperlichen Voraussetzungen finden selbstverständlich Berücksichtigung. Es ist keine regelmäßige Anwesenheit notwendig. Wann immer sie Lust und Zeit dazu haben, können sie ganz ungezwungen an einem Volleyballabend teilnehmen.

Wf 002_4 Gemeinsam bewegen am Morgen
Beginn: Di., 22.09.2026 • 08.30-09.30 Uhr • Waischenfeld, Sport- und Bürgerhalle • 12 Vormittage • mitzubr.: bequ. Kleidung und Schuhe • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Franziska Knörl
 Ganz nach dem Motto „Gemeinsam bewegen“, egal ob Senior/ in oder Mensch mit Einschränkungen. In diesem Kurs erfahren Sie eine angepasste Gymnastik, auch auf dem Stuhl. Der Kurs soll Ihre Gesundheit von Kopf bis Fuß, bis ins hohe Alter verbessern und erhalten, denn es werden Rücken, Wirbelsäule und Gleichgewicht gestärkt.

Wf 001_4 Rückhalt -
Ganzheitliche Rückenschule
Wirbelsäulengymnastik am Abend
 (Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 17.11.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Waischenfeld, Sport- und Bürgerhalle • 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe, rutschfeste Socken • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert
 Leichte Gymnastik für Frauen und Männer, die jeder mitmachen kann. Gymnastik kann auch im Alter das körperliche Wohlbefinden unterstützen.



Kultur

Wf 006_5 Aquarellmalerei - Aufbau einer Landschaft in der Aquarelltechnik

Do., 03.09.2026 • 09.30-12.00 Uhr • Waischenfeld, Glasstudio am GER-Haus Waischenfeld (Werkstatt) • mitzubr.: Aquarellfarben, versch. Pinsel; Rundpinsel Gr. 12, 10, 6, Schriftenpinsel, Fächerpinsel, Aquarellblock in Größe A4 geleimt, 300gr/q • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Elvira Gerhäuser
 Für Anfänger und etwas Geübte ein guter Einstieg in die Welt der Aquarellmalerei mit Schritt für Schritt Anleitung! Die drei Ebenen! Die Dozentin zeigt die Vorgehensweise.

Wf 007_5 Aquarellmalerei - Wie male ich Wasser in der Aquarelltechnik?

Do., 24.09.2026 • 18.00-20.30 Uhr • Waischenfeld, Glasstudio am GER-Haus Waischenfeld (Werkstatt) • Aquarellfarben, verschiedene Pinsel; Rundpinsel Gr. 12, 10, 6, Schriftenpinsel, Fächerpinsel, Aquarellblock in Größe A4 geleimt, 300gr/q • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Elvira Gerhäuser
 Für Anfänger und etwas Geübte ein guter Einstieg in die Welt der Aquarellmalerei mit Schritt für Schritt Anleitung! Wie male ich Wasser? Wie man Spiegelungen ins Bild bekommt.

Steinzeugkeramik (max. 6 TN)

Waischenfeld, GER-Haus • 2 Abende • mitzubr.: spitzen kleines Messer, Gabel, falls vorh. Stempel, Ausstechformen • **Gebühr:** 30,00 EUR, zzgl. Materialk. werden nach Verbr. am Ende bei der Kursleitung direkt bezahlt. • **Leitung:** Elvira Gerhäuser
 Sie haben Freude am Modellieren mit Ton und bringen gute Ideen mit. Nachdem Sie am ersten Abend Ihr Objekt fertig modelliert und evtl. mit Engobefarben bemalt haben, folgt nach dem Trocknen der Schrühbrand bei 950° C. Danach können Sie Ihr Objekt an dem zweiten Termin glasieren. Nach dem Glasurbrand bei 1250° C ist Ihre Keramik fertig. Die Objekte sind frostsicher und für den Außenbereich geeignet, vorausgesetzt eine Öffnung für den Wasserabfluss ist gewährleistet.

Wf 001_5 Kurs 1: **Do., 10.09.2026** (Modellieren mit Ton) • 18.00-21.00 Uhr • **Do., 01.10.2026** (Bemalen, Glasieren) • 18.00-20.00 Uhr

Wf 002_5 Kurs 2: **Do., 29.10.2026** (Modellieren mit Ton) • 18.00-21.00 Uhr • **Do., 12.11.2026** (Bemalen, Glasieren) • 18.00-20.00 Uhr

Glaskunst - für Alle

jew. 18.00-20.30 Uhr • Waischenfeld, Glasstudio am GER-Haus Waischenfeld (Werkstatt) • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Elvira Gerhäuser • max. 6 TN
 In Form geschnittene Glasstücke und Glasgranulat werden auf einem Basisglas arrangiert und bei ca. 800°C im Flachbettöfen gebrannt. Im weiteren Brennvorgang können auch dreidimensionale Glasobjekte geformt werden. In diesem Kurs gestalten Sie unter Anleitung mit farbigen Gläsern zum Beispiel ein Bild, Windlicht, Stecker oder Stele. Auch Gebrauchsgeschirr ist mit diesen bleifreien Gläsern sehr beliebt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf mit einem Phantasieobjekt oder bringen Sie zum Kurs ein Motiv ihrer Wahl mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Wf 003_5 Kurs 1: **Do., 15.10.2026**
Wf 004_5 Kurs 2: **Do., 26.11.2026**
Wf 005_5 Kurs 3: **Do., 03.12.2026**

Adventskranz selbst binden

Waischenfeld, Baderhaus, VHS Raum • mitzubr.: Kerzen, Schere und Heißklebepistole (wenn vorhanden) • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten werden direkt an die Kursleitung bezahlt. • **Leitung:** Svenja Persau
 Stimme dich auf die Weihnachtszeit ein und gestalte deinen eigenen Adventskranz.

Wf 008_5 Kurs 1: **Fr., 13.11.2026** • 18.00-20.30 Uhr
Wf 009_5 Kurs 2: **Sa., 14.11.2026** • 10.00-12.30 Uhr



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Wf 002_6 Kinderturnen

Spaß an Bewegung (ab 6-12 Jahren)

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 16.30-17.30 Uhr • Waischenfeld, Sport- und Bürgerhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • max. 15 Kinder • **Leitung:** Laura Huss

Bewegungsangebote für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Schulsportturnhalle und schaffen abwechslungsreiche Möglichkeiten zum Klettern und Toben und schaffen so Anreize zur Wahrnehmungsschulung. In einfachen Rollen- und Mannschaftsspielen lernen die Kinder, sich eigenständig nach Regeln zu bewegen und auszuflowern.

Wf 001_6 Offene Krabbelgruppe

(für Babys und Kleinkinder bis 4 Jahre)

Beginn: Do., 17.09.2026 • 09.00-11.00 Uhr • Pfarrheim, Bischof-Nausea-Platz in Waischenfeld • fortlaufend • 15 Vormittage • **Leitung:** Maria Büttner • **Bitte um vorherige Anmeldung.**

Offener Treff für Eltern mit ihren Babys und Kleinkindern. Hier steht der Kontakt mit anderen Kindern im Vordergrund. Dabei können Sie in entspannter Atmosphäre diverse Spielsachen erforschen und sich ausprobieren. Für die Eltern bietet sich die Gelegenheit, das eigene Kind in Kontakt mit anderen Kindern zu erleben, Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Es sind alle Familien mit ihren Kindern zwischen 0 - 4 Jahren herzlich willkommen.



Geschäftsstelle:

Rathausplatz 1
95466 Weidenberg
Stefanie Reckziegel

Tel.: 0 92 78 / 9 77 56

E-Mail: stefanie.reckziegel@weidenberg.de



Anmeldungen sind verbindlich. Bei nicht entschuldigtem Fernbleiben muss die Gebühr nachgefordert werden. Gebühreneinzahlung auf das Konto der Sparkasse IBAN: DE66 7735 0110 0570 9340 00. Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn ein Kurs nicht zustande kommt. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz in unserem Kurs sicher. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, oder Termine verschieben. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an; Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs zustande kommt.

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Kursen die Anmeldung unter einer anderen Telefonnummer / E-Mail-Adresse erfolgen soll.



Suchen Sie noch ein Geburtstagsgeschenk? Oder benötigen Sie eine Idee für ein kleines Dankeschön? Alle unsere Kurse der VHS Weidenberg und Umgebung e.V. mit den Außenstellen Döhlau, Emtmannsberg, Neunkirchen und Seybothenreuth sind auch als Gutscheine bei uns erhältlich. Infos bei Stefanie Reckziegel unter stefanie.reckziegel@weidenberg.de oder 09278 / 97756.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Wb 003_1 „Hutzaomd“

Studium regionale

Jeweils donnerstags (14-tägig, fortlaufend) • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • Leitung und Info: Inge Lindner, Tel. 09278-8105

In entspannter Atmosphäre, ohne Fernseher oder anderem Medienrummel wollen wir uns alle 14 Tage gemütlich zusammensetzen, plaudern (vielleicht mit einer kleinen Handarbeit), ganz einfach einen ruhigen Abend verbringen. Jeder kann natürlich neue „Ideen“ mitbringen.

Wb 004_1 Weidenberger

Geschichtswerkstatt

Studium regionale

Termin: einmal monatlich, genauen Termin bitte erfragen • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg oder Schloss im Garten Weidenberg

In gemütlicher Runde wollen wir uns alte Fotos und eventuell auch Dias von Weidenberg und der Umgebung ansehen und dazu dann Erinnerungen, Anekdoten und „Geschichtla“ erzählen und austauschen. Die Geschichtswerkstatt findet einmal monatlich statt. Nähere Infos bei Stefanie Reckziegel, Tel. 09278 / 977-56 oder Helga Ordnung, Tel. 09278 / 1594.

In Zusammenarbeit mit dem Archiv der Verwaltungsgemeinschaft Weidenberg.

Wb 006_1 Nachtwächterführung

durch den historischen oberen Markt Weidenbergs

Studium regionale

Beginn: Fr., 25.09.2026 (weitere Termine: 23.10., 27.11., 18.12.2026 und 22.01.2027) • jew. von 19.00-ca. 20.30 Uhr • Treffpunkt: Brunnen Rathausplatz • Gebühr: 4,00 EUR •

Leitung: Rainer Freiberg

Mit Einbruch der Dunkelheit schlägt die Stunde des Nachtwächters. Sein Horn erklingt über den Weidenberger Obermarkt, das Licht seiner Laterne durchdringt die Finsternis. Mit seiner Hellebarde schützt er selbst in finstersten Ecken ehrbare Bürger vor Räubern und Gesindel. Unterhaltsam erleben Sie schaurige Geschichten und pikante Anekdoten aus vielen Jahrhunderten inmitten des historischen Weidenberger Obermarkts.

Wb 005_1 Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner

Studium regionale

„Brauchtum und Sagen aus der Region“

Do., 10.12.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Schlosskeller Weidenberg • Gebühr: 4,00 EUR • Leitung: Dr. Adrian Rossner

An diesem Abend findet wieder unsere traditionelle und beliebte Sagenlesung mit dem Historiker Dr. Adrian Roßner aus Zell / Ofra statt. Veranstaltungsort ist der Schlosskeller des ehemaligen Rittergutes „Schloss im Garten“ in der Alten Bayreuther Straße in Weidenberg. In seiner beliebten sympathischen Mundart machen wir uns gemeinsam mit Adrian Roßner auf eine spannende Reise durch das Brauchtum und die Sagenwelt der Region! **Anmeldung und Kartenbestellung unter stefanie.reckziegel@weidenberg.de oder 09278 / 97756. Die Veranstaltung ist auf 60 Teilnehmer begrenzt.**



Beruf

Kompetenzen

Crash-Kurs -

Bewerbungstraining für Jugendliche

jew. 10.00-ca. 13.00 Uhr • Grund- und Mittelschule Weidenberg • **Gebühr: 49,00 EUR • Leitung:** Tatjana Tröck-Rinas

In diesem Crash-Kurs bringen wir Euch die Basics für Vorstellungsgespräche, wie z. B. Auftreten & Selbstpräsentation im Bewerbungsgespräch, Körpersprache, Stimme und Blickkontakt, bei. Ihr erstellt mit Hilfe Euer eigenes Mini „Elevator Pitch“ (Vorstellung in 30 Sekunden). **Im Preis ist ein professionelles Bewerbungsfoto pro Teilnehmer (digitale Datei) enthalten.**

Wb 007_1 **Kurs 1:** Sa., 10.10.2026

Wb 008_1 **Kurs 2:** Sa., 24.10.2026



Sprachen

Gebärdenkurs - Crash-Kurs

DGS Deutsche Gebärdensprache

Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Irene von der Weth

Haben Sie schon einmal versucht den gebärdenden Nachrichtensprecher oder -sprecherin zu verstehen? Ist nicht so einfach, da das Tempo einem wenig Zeit zum Nachdenken lässt. Aber wie funktioniert eigentlich die Gebärdensprache? In dem Kurs für Kinder bieten wir ein spielerisches Kennenlernen der Kommunikation mit Gebärden an.

Wb 004_3

Kurs I (für Kinder):

Sa., 10.10.2026 • 14.00-15.30 Uhr •

Für Kinder ab ca. 5 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten;

ab dem Schulalter können Kinder mit der Genehmigung der Erziehungsberechtigten auch allein teilnehmen



Wb 005_3

Kurs II (für Erwachsene):

Sa., 10.10.2026 • 15.30-17.00 Uhr •

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-SNJTK9)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 06.10.2026 • Bürgerhaus Weidenberg • 8 Abende
• mitzubr.: gute Laune, bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-) Matte (bitte keine Isomatten), Decke und kleines Sitz- oder Meditationskissen, falls vorhanden • **Gebühr:** 42,00 EUR •

Leitung: Claudia Hermsdörfer-Geißler (BYV)

Einatmen - Ausatmen - Ankommen. Du möchtest Stress abbauen, beweglicher werden und mehr inneres und äußeres Gleichgewicht erleben? Dann starte deine Yoga-Reise mit einem Hatha-Yogakurs! Im Anfängerkurs erlernst du die Grundlagen des Yoga, erfährst, wie du deine Körperhaltung verbesserst und mehr Ausgeglichenheit & Ruhe findest. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Im Hatha Yogakurs für Wiedereinsteiger und bereits Praktizierende werden nach kurzer Wiederholung die Atemtechniken vertieft und fortgeschrittenere Asanas erlernt. So erweiterst du deine Flexibilität und Kraft. Durch geführte Meditationen findest du innere Ruhe und Gelassenheit. Die Kurse sind zertifiziert und eine teilweise Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Wb 020_4

Kurs I

(Anfänger ohne Vorkenntnisse):

17.00-18.15 Uhr

Wb 021_4

Kurs II (Wiedereinsteiger):

18.30-19.45 Uhr



weiter Yoga-Kurse

siehe vhs Döhlau (S. 91)

Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg



Sprachen

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

vhs Weidenberg

Italienisch

Beginn: Mi., 07.10.2026 • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

Wb 001_3 **Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**
16.30-18.00 Uhr

Wb 002_3 **Italienisch für Fortgeschrittene**
18.00-19.30 Uhr

Wb 003_3 **Italienisch mit Vorkenntnissen**
19.30-21.00 Uhr

Wb 005_3 **Englisch für Anfänger**

Beginn: Fr., 28.02.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über etwas Grundwissen im Englischen verfügen, dieses nochmal auffrischen und vertiefen wollen. Themenbereiche, sind z. B. Fragen stellen, die Zeiten der Gegenwart, aber auch sich selbst vorstellen und über Ereignisse berichten.

vhs Emtmannsberg

We 002_3 **Englisch** **für Wiedereinsteiger**

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 10.00-11.30 Uhr • vhs-Raum im Schloss Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR
Leitung: Susan Frank

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Grundwissen auffrischen möchten. Anhand von Texten und Übungen erweitern wir unsere Grammatikkenntnisse und unser Vokabular. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation.

We 001_3 **Französisch** **mit Vorkenntnissen**

Beginn: Di., 06.10.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

Wir lesen gemeinsam Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.

Volkshochschule Weidenberg e.V.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+

Beginn: Mi., 16.09.2026 • Bürgerhaus Weidenberg • 15 Vormittage • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten.

Wb 002_4 Kurs 1: 09.00-10.00 Uhr

Wb 019_4 Kurs 2: 10.00-11.00 Uhr

Wb 003_4 Bauch, Beine, Po

Beginn: Di., 22.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Gina Nickl

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Figur geformt, die Kondition verbessert und der Anteil an Muskelmasse erhöht wird. Nach einer Aufwärmphase werden effizient alle Muskelgruppen trainiert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Der Sommerkurs kann bei passendem Wetter auch im Freien stattfinden.

Wb 004_4 Zumba® Fitness

Beginn: Di., 22.09.2026 • 19.00-20.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Gina Nickl

Hast du Spaß an Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton? Dann ist „Zumba“ genau richtig für dich. In Verbindung mit fitnessorientierten, einfachen Tanzchoreographien wird die Fettverbrennung angeregt und der ganze Körper trainiert. Alter, Geschlecht und Fitnessniveau spielen keine Rolle. Im Sommer evtl. auch im Freien.



Wb 001_4 Atemspaziergänge

Beginn: Do., 24.09.2026 (weitere Termine: 24.09., 01.10., 08.10. und 22.10.2026) • 17.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Evang. Gemeindehaus (Pimplerhaus) • 4 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Christine Hammer, zertifizierte Atemtherapeutin und Logopädin • **Anmeldung und weitere Informationen bei Christine Hammer, Tel. 09278-770388 oder unter www.logopaedie-weidenberg.de**

Wb 005_4 Die 4 Säulen der Schmerztherapie

Termine: Sa., 16.01.2027 und Sa., 23.01.2027 • jew. 09.00-11.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 2 Vormittage • mitzubr.: Matte, Kissen, Wasser, Decke und bequeme Kleidung • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert-Groß, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Schmerzen haben die verschiedensten Ursachen - lernen Sie den Schmerz gezielt wahrzunehmen und einzuordnen. Die 4 Säulen - Definition des Schmerzes und seiner Entstehung, medikamentöse Therapie, Bewegungstherapie und Ordnungstherapie. Ziel ist es, an den beiden Tagen die Symptome besser zu verstehen und aktiv gegenzusteuern. An Beispielen und Übungen erhalten Sie einen Werkzeugkoffer für den alltäglichen Umgang und zur Verbesserung der individuellen Schmerzen.

Ernährung

Wb 008_4 Wintercocktails heiß und kalt

Fr., 15.01.2027 • 17.00-19.30 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • Gebühr: 10,00 EUR zzgl. Materialkosten (inklusive Snack) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Die Temperaturen rutschen in den Keller es fröstelt uns die ganze Zeit und die klirrende Kälte steigt uns in alle Glieder. Erst ein köstliches Heißgetränk weckt da wieder die Lebensgeister – und dabei darf es ruhig etwas gehaltvoller sein. Doch es darf auch einmal etwas anderes als Glühwein und Punsch sein. Wenn es draußen stürmt und schneit, sorgen leckere Drinks für wohlige Wärme von innen.

Wb 009_4 Brot backen

Mi., 30.01.2027 • 09.30-12.00 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • mitzubr.: Schürze, Dosen für Kostproben, Glas mit Deckel für Sauerteigansatz • Gebühr: 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel (werden beim Kurs berechnet und aufgeteilt) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Wenn Sie schon immer wissen wollten, was in Ihrem Brot steckt, dann versuchen sie es doch einmal selbst mit Brotbacken. In diesem Kurs lernen sie die Grundlagen des Brotbackens mit und ohne Sauerteig. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben Sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Wb 001_5 Aquarellmalerei – Die Montagsmaler

Immer montags, 14-tägig (Termine bitte erfragen) • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Raum 1 • mitzubr.: Block und Farbkasten • Leitung: Gerti Fiedler

Neue Hobbykünstler sind herzlich willkommen!

Wb 002_5 Klöppeln

Beginn: Mi., 16.09.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 7 Abende (14-tägig bzw. nach Absprache) • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Böhner

Das Grundprinzip des Klöppelns besteht in einem wiederkehrenden Wechsel von Drehen und Kreuzen der Fäden nach einer vorgezeichneten Vorlage, dem Klöppelbrief. Im geselligen Miteinander pflegen die Teilnehmer den Fortbestand dieser alten, trad. Handwerkskunst. Neueinstieg ist jederzeit möglich. Die Kursleiterin berät Sie gerne. Arbeitsgeräte werden gestellt.

Wb 003_5 Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Di., 25.08.2026 • 17.00-19.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 10 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank

Der Kurs beschäftigt sich mit den Eigenschaften der Farben, dem Farbaufbau und der Negativ-Malerei. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen dieser Maltechnik nähergebracht. Sie werden in einer entspannten Atmosphäre eine kreative Zeit erleben und die Ergebnisse Ihrer Malerei werden Sie beeindrucken.

Wb 004_5 Adventskalender basteln

Di., 17.11.2026 und Fr., 20.11.2026 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 2 Abende • Gebühr: 10,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Adventskalender sind eine Freude für Groß und Klein und dürfen auf keinen Fall in der Vorweihnachtszeit fehlen. Der Kalender

macht das Warten auf den Heiligen Abend angenehmer, indem er jeden Tag eine kleine Aufmerksamkeit oder Süßigkeit bietet. Wir wollen gemeinsam einen befüllbaren wiederverwendbaren Adventskalender falten und gestalten, mit dem Sie Ihren Liebsten oder auch sich selber eine Freude bereiten können.

Wb 005_5 Premium-Kerzen-Kurse in der Kerzenwerkstatt

Sa., 24.10.2026 • 10.00-11.30 Uhr • Kerzenfarm Weidenberg
• **Gebühr:** 100,00 EUR (60,00 EUR für Werkstatt, Begleitung und Expertise, 40,00 EUR für Material) • **Leitung:** Dinah Henke
Die Teilnehmenden können je nach Kurs und Wunsch kreativ mit Wachs arbeiten, z. B. Kerzen verzieren, Lichtfänge kneten, freies kreatives Arbeiten mit Wachs, ein eigenes Thema wählen und daraus ein persönliches Lichtwerk gestalten.

Wb 006_5 Rauhnachts-Kerzen-Kurs

Sa., 21.11.2026 • 10.00-11.30 Uhr • Kerzenfarm Weidenberg
• **Gebühr:** 100,00 EUR (60,00 EUR für Werkstatt, Begleitung und Expertise, 40,00 EUR für Material) • **Leitung:** Dinah Henke
Exklusiver Rauhnachtskurs in der Kerzenwerkstatt. In diesem besonderen Jahresabschlusskurs gestalten die Teilnehmenden persönliche Kerzen für die Rauhnächte und Sperrnächte: eine große Jahreskerze für die Rauhnächte und das kommende Jahr, eine kleine Kerze für die Sperrnächte zur Vorbereitung auf die Rauhnächte, 13 kleine Wunschkerzen für die Rauhnächte direkt mit einem kleinen Booklet. Der Kurs verbindet kreatives Arbeiten mit Wachs, Jahresabschluss-Ritual, Wünsche, Rituale und persönliche Ausrichtung für das neue Jahr.

Wb 007_5 Herbstzauber aus Filz

Do., 24.09.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten 6,00 EUR • **Leitung:** Hannah Buchwald, Filzstudio Wildzart
Mit Filznadel und bunter Wolle entstehen herbstliche Dekorationen wie Pilze, Eicheln, Blätter, Kürbisse und andere saisonale Motive. So filzen wir stimmungsvolle Einzelstücke für die Herbstzeit.

Wb 008_5 Windlicht aus Filz

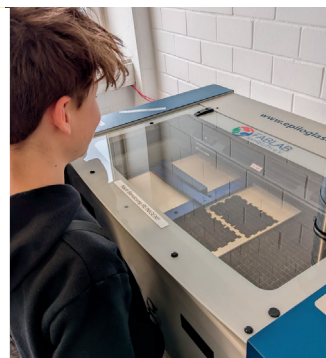
So., 04.10.2026 • 14.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • mitzubr.: ein glattes Glas (z. B. Marmeladen- oder Vorratsglas) mit ca. 10 bis 15 cm Höhe und 8 bis 12 cm Durchmesser • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten 6,00 EUR • **Leitung:** Hannah Buchwald, Filzstudio Wildzart
Mit warmer Seifenlauge und weicher Wolle filzen wir eine dekorative Hülle für ein Glas. Ob schlicht oder mit herbstlichen bzw. winterlichen Motiven – jedes Windlicht wird ganz individuell gestaltet.

Wb 009_5 Schlafender Fuchs aus Filz

So., 08.11.2026 • 14.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten 6,00 EUR • **Leitung:** Hannah Buchwald, Filzstudio Wildzart
Mit Filznadel und Wolle entsteht Schritt für Schritt ein kleiner schlafender Fuchs. Mit vielen liebevollen Details wird daraus eine besondere Tierfigur mit ganz eigenem Charakter.

Wb 010_5 Weihnachtstilzen

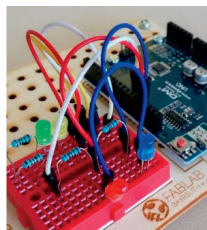
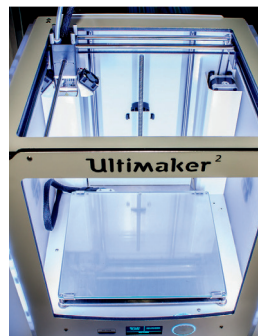
So., 15.11.2026 • 14.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • mitzubr.: ein glattes Glas (z. B. Marmeladen- oder Vorratsglas) mit ca. 10 bis 15 cm Höhe und 8 bis 12 cm Durchmesser • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten 6,00 EUR • **Leitung:** Hannah Buchwald, Filzstudio Wildzart
Die Weihnachtszeit bietet viele schöne Ideen zum Filzen. Ob Wichtel, Christbaumschmuck oder andere festliche Motive – mit Filznadel und Wolle entstehen individuelle Dekorationen für die Advents- und Weihnachtszeit.



OFFENE HIGHTECHWERKSTATT OBERFRANKEN

WÖCHENTLICHE
WORKSHOPANGBOTE
FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

3D-Druck, Lasercutter, CNC-Fräse, Nähmaschine, Stickmaschine, Folienplotter, Robotik, Holz-/Metall- und Kunststoffbearbeitung, Elektrowerkstatt ...



www.fablab-bayreuth.de



Tanz



vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

Wn 009_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!

Beginn: Do., 24.09.2026 • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 6 Abende • **Gebühr:** 4,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • Anmeldung und weitere Infos bei Erika Richter, Tel. 0921-98283 oder 0176 60023705
Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwingvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden Tänze im Kreis, in der Gasse, im Square; oder im Block. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Januartermine werden noch bekannt gegeben.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Musikgarten Termine Herbst / Winter 2026 / 2027



Für alle Kurse gilt nach wie vor: Jede Familie sitzt auf ihrer mitgebrachten Picknick-Decke und musiziert mit den eigenen Instrumenten (Können mitgebracht oder bei mir erworben werden. Ein Instrumentensäckchen mit Chiffontuch, Holzzassel und ein Paar Klanghölzern kostet 12,00 EUR). Für alle Kurse gibt es ein Liederheft mit CD oder Download, das im Kurs erworben werden kann (zwischen 19,50 EUR und 22,50 EUR).

Die Kurse finden einmal wöchentlich statt, außer in den Schulferien. Ort: Evang. Gemeindehaus (Pimplerhaus, Reitweg 7 in Weidenberg). Die Kurse umfassen je 12 Stunden à 45 Minuten, **Gebühr:** 85,00 EUR.

Klanghölzer können im Kurs erworben werden. Anmeldung bei Christine Hammer, lizenzierte Musikgartenpädagogin, unter: 09278 / 770388 bzw. info@logopaedie-weidenberg.de. Weitere Informationen unter: www.ifem.info, www.musikgarten.info

Für alle Kurse gilt: Bezahlung per Überweisung auf das Konto der VHS Weidenberg, Sparkasse Bayreuth, IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00

Wb 002_6 Musikgarten 1
(für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren
mit einer Begleitperson)



Thema „Beim Spiel“

Beginn: Fr., 25.11.2026 • 09.30 Uhr • Gebühr: 85,00 EUR
Die Kleinkinder werden immer aktiver. Über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel, Tänze, Lieder, Kniereiter, Sprechverse und aktives Musikhören wird das Kind ganzheitlich angesprochen. Der Musikgarten stärkt die Neigung zum Imitieren und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Wb 003_6 Musikgarten 2
(für Kinder von 3 bis 5 Jahren
mit einer Begleitperson)



Thema „Herbst / Winter“

Beginn: Do., 24.09.2026 • 16.00 Uhr • Gebühr: 85,00 EUR
Der Musikgarten lässt Kinder erleben, wie viel Freude im

gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Der musikalische Jahreskreis lädt Kleinkinder im Alter von drei bis fünf Jahren und deren Eltern zum spielerischen Musizieren in der Familie ein. Erst wenn das Kind aktives Musizieren in seiner Umwelt erlebt, wird es Freude am eigenen Musizieren entfalten. Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres und den Wechsel der Jahreszeiten intensiv wahr. Der musikalische Jahreskreis bezieht seine zentralen Themen aus der Natur, der Musik und der Bewegung. Die Kinder lösen sich allmählich von den Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis, rhythmische und sprachliche Echospiele, Tänze und der Einsatz von Instrumenten stehen im Mittelpunkt. **Für diesen Kurs ist ein Lieder- und Arbeitsheft verpflichtend, es kann im Kurs erworben werden und kostet 22,50 EUR.**

Wb 004_6 Baby-Musikgarten
(für Babys von 5 bis 14 Monaten
mit einem Elternteil)



Beginn: Fr., 25.09.2026 • 10.30 Uhr • Gebühr: 85,00 EUR
Gemeinsames Musizieren und Musik hören in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Sie untersuchen alles in der näheren Umgebung, was rasselt und knistert, leuchtet und klappert. Genau die richtige Zeit, um im Musikgarten für Babys Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern! Wichtig: im Babymusikgarten braucht jede Familie ihr eigenes Musiksäckchen (Inhalt: Rassel, Chiffontuch, Klanghölzer) – kann im Kurs erworben werden.

Wb 007_6 Kreatives Basteln
für Kinder im Grundschulalter



Termine: Fr., 18.09., 16.10., 13.11. und 18.12.2026 • 15.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus • Gebühr: nur Materialkosten, bei der Kursleitung zu bezahlen • **Leitung:** Kathrin Odörfer
Immer passend zur Jahreszeit wird in kleiner, fröhlicher Runde gebastelt und gewerkelt.

Wb 008_6 Kerzen-Kurs
für Mütter oder Väter mit ihren Kindern



Sa., 14.11.2026 • 10.00-11.30 Uhr • Kerzenfarm Weidenberg • Gebühr: 100,00 EUR für zwei Teilnehmer (60,00 EUR für Werkstatt, Begleitung und Expertise, 40,00 EUR für Material) • **Leitung:** Dinah Henke

Gemeinsamer Kreativkurs für Mutter oder Vater & Kind. In diesem besonderen Kurs gestaltet ein Elternteil mit seinem Kind gemeinsam ein kreatives Lichtwerk aus Wachs. Ein schönes gemeinsames Erlebnis für Verbindung, Kreativität und gemeinsame Zeit.

Geschäftsstelle:
Höflas 15a, Döhlau
95466 Weidenberg
Doris Dörfler
Tel.: 09 21 / 9 27 32



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga für Alle
(fortlaufend)

Beginn: Mo., 05.10.2026 • Bürgerhaus **Weidenberg** • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Hagen
Yoga hat eine Jahrtausende alte Tradition. Hierbei geht es um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist (Spannung und Entspannung, Konzentration, Ruhe). Die Übungen schaffen natürliche Voraussetzungen für einen gesunden Energiefluss. In der Entspannung führt dieser zu innerer Ruhe und neuem Gleichgewicht.

Wd 001_4 **Kurs I:** 17.45-18.45 Uhr
Wd 002_4 **Kurs II:** 19.00-20.00 Uhr

Die Volkshochschulen
im Landkreis Bayreuth e.V.



suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter,
insbesondere für den Programmbereich Gesundheit
(Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik, Yoga,...)

Wenden Sie sich gerne auch an uns, wenn Sie andere Veranstaltungsangebote machen können.

Verfügen Sie über fundiertes Fachwissen und die nötigen Qualifikationen? Sind Sie begeisterungsfähig? Wollen Sie selbstverantwortlich arbeiten? Sind Sie an neuen Entwicklungen in Ihrem Fach interessiert?

Übrigens: Als vhs-Kursleiter*in stehen Ihnen auch zahlreiche allgemeine und fachbezogene Weiterbildungsmöglichkeiten offen.

Über die näheren Einzelheiten informieren wir Sie gerne unter **Tel. 0921 / 728-351 oder -352**.

Sie können auch direkt in unserer Geschäftsstelle (Achtung neu: Am Briefzentrum 1, 95448 Bayreuth) vorbeischauen. Wir helfen Ihnen weiter.

Geschäftsstelle:

Zur Leiten 11

95517 Emtmannsberg

Susanne Kuballa

Tel.: 01 60 / 7 51 06 02

E-Mail: susannekuballa@web.de



Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Dies gilt bitte auch für die kostenfreien Angebote. Gerne können Sie auch Bescheid geben, falls Sie sich für einen Kurs grundsätzlich interessieren, aber einfach nur der Termin nicht passt.

Einzahlung der Kursgebühren bitte auf das Konto der Sparkasse IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00.



Gesellschaft

Mensch und Welt

We 004_1 Schach - ein Spiel für alle

Beginn: Fr., 18.09.2026 • 18.30-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Simon Knorr

Alle zwei Wochen spielen wir gemeinsam Schach. Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen dabei gegenseitig voneinander. Das Alter spielt keine Rolle. An zwei Terminen werden wir von Oberligaspieler Jürgen Delitzsch trainiert. Neue Teilnehmer sind willkommen! **Bitte Schachbretter mitbringen, soweit vorhanden.**



We 001_1 Eine Reise nach Japan

Mi., 23.09.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bürgersaal im Schloss Emtmannsberg • **Vortrag:** Susanne Kuballa, Friedrich Raether
Was macht Japan so besonders? Was fasziniert uns an seiner Kultur, seiner Natur, seinen Menschen? Nach unserer vierwöchigen Japanreise berichten wir von unseren Eindrücken und zeigen unsere persönlichen Highlights. Reiselustigen können wir ein paar praktische Tipps mit auf den Weg geben.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

We 001_4 Gesund und Fit

Beginn: Mo., 28.09.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider

Bewegung mit Spaß für ein gutes Körpergefühl und einen starken Rücken.

We 002_4 Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf (Kurs-ID: KU-BE-TN8TD8)

KK-Förderung möglich!

Beginn: Di., 06.10.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Fischer

Ganzheitliches Training für Geübtere. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

We 003_4 Hüfte und Knie

Beginn: Mo., 05.10.2026 • 18.15-19.15 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 3 Abende • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Hüft- und Beinmuskulatur, Koordinationstraining als Sturzprophylaxe.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

We 001_5 Wir binden Adventskränze

Mi., 18.11.2026 • 17.00-19.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • mitzubr.: nach Möglichkeit eine eigene Gartenschere • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Renate Will

In geselliger Runde binden wir Adventskränze, die anschließend auf dem Emtmannsberger Adventsmarkt verkauft werden. Der Erlös wird der Bürgerstiftung Emtmannsberg gespendet. Die benötigten Materialien werden gestellt.

Musik

We 002_5 Klavier / Keyboard für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Mo., 21.09.2026 • ab 13.00 Uhr nach Vereinbarung • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • 16 Nachmittage • **Gebühr:** 16,00 EUR pro Unterrichtseinheit • UE = 30 Minuten / Woche • **Leitung:** Hartmut Gebelein, Klavier- u. Keyboardlehrer
Klavierlehrer Hartmut Gebelein ist leidenschaftlicher Musikpädagoge und bietet seit vielen Jahren Unterricht sowohl für Kinder als auch für erwachsene (Wieder-)Einsteiger an. Die Anmeldung zum Unterricht ist für das ganze Semester verbindlich. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Literatur

We 003_5 Literaturkreis -
Lesen ist Abenteuer im Kopf

Beginn: Do., 17.09.2026 • 19.30-21.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • 4 Abende • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Michaela Drescher • **Anmeldung erbeten**

Wir beschäftigen uns mit klassischer und moderner Literatur, lesen Bücher, die uns schlau, betroffen oder heiter machen und uns zum Nachdenken anregen. Bitte melden Sie sich bei Interesse zum Kurs offiziell an, damit wir Sie über mögliche Terminänderungen informieren können.

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

Wn 009_5 ErlebniSTanz -
die etwas andere Art zu tanzen!

Beginn: Do., 24.09.2026 • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 6 Abende • **Gebühr:** 4,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und weitere Infos bei Erika Richter, Tel. 0921-98283 oder 0176 60023705**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden Tänze im Kreis, in der Gasse, im Square; oder im Block. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Januartermine werden noch bekannt gegeben.

Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg



Sprachen

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

vhs Weidenberg

Italienisch

Beginn: Mi., 07.10.2026 • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

Wb 001_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
16.30-18.00 Uhr

Wb 002_3 Italienisch für Fortgeschrittene
18.00-19.30 Uhr

Wb 003_3 Italienisch mit Vorkenntnissen
19.30-21.00 Uhr

Wb 005_3 Englisch für Anfänger

Beginn: Fr., 28.02.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über etwas Grundwissen im Englischen verfügen, dieses nochmal auffrischen und vertiefen wollen. Themenbereiche, sind z. B. Fragen stellen, die Zeiten der Gegenwart, aber auch sich selbst vorstellen und über Ereignisse berichten.

vhs Emtmannsberg

We 002_3 Englisch
für Wiedereinsteiger

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 10.00-11.30 Uhr • vhs-Raum im Schloss Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR
Leitung: Susan Frank

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Grundwissen auffrischen möchten. Anhand von Texten und Übungen erweitern wir unsere Grammatikkenntnisse und unser Vokabular. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation.

We 001_3 Französisch
mit Vorkenntnissen

Beginn: Di., 06.10.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

Wir lesen gemeinsam Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.

Außenstelle Neunkirchen - Stockau

Geschäftsstelle:

Am Haderbaum 21
95466 Weidenberg

Thorsten Gecks

Tel.: 0 92 78 / 9 77 56
(Stefanie Reckziegel)

E-Mail: vhs.neunkirchen@
posteo.de
(Thorsten Gecks)

Ansprechpartner:

Thorsten Gecks
Antje Ober-Gecks
Stefanie Reckziegel



Wo finden die Kurse statt? Alle Vorträge und Kurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums oder in der Mehrzweckhalle Neunkirchen statt, soweit nicht anders angegeben.

Bezahlung: Bankkonto zur Überweisung aller Kursgebühren (nach Absprache) VHS Weidenberg Sparkasse, IBAN DE66 773 501 10 0570 9340 00 mit Angabe der Kurs-Nummer und Ortskennung (z.B. Wn 001_4).



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Für alle Kurse bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. Decke u. warme Socken.

**Wn 001_4 Hatha Yoga -
Lebenskraft für den Alltag**
(Kurs-ID: KU-ST-VPLW1X)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 29.09.2026 • 16.00-17.15 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 12 Abende • mitzubr.: eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. Decke u. warme Socken • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Leitung:** Sabine Macht
Dieses ursprünglich aus Indien stammende, jahrtausendealte Übungssystem begeistert immer mehr Menschen, weil es auf einer tiefen Ebene körperliches und geistiges Wohlbefinden bewirkt. Im klassischen Hatha-Yoga werden die Körperstellungen gehalten, sie wirken dadurch kräftigend, entspannend und beruhigend gleichzeitig. Der Fluss von Lebensenergie im Körper wird angeregt und wieder intensiver, der Körper wird stärker und flexibler. Wir praktizieren in diesem Kurs in einem ausgewogenen Verhältnis fordernde und sanfte Übungen, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad ganz behutsam steigern und die auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen eingehen. Atem- u. Entspannungsübungen im Kurs verhelfen zu mehr innerer Leichtigkeit und Ausgeglichenheit.

Wn 003_4 Hatha-Yoga
(Kurs-ID: KU-ST-FLKLKS)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 20.10.2026 • 17.15-18.30 Uhr • VHS-Raum im Gemeindezentrum Neunkirchen, Zugang über Außentreppe beim Eingang Nord • 12 Abende • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt
Yoga begeistert weltweit - kein Wunder, denn es tut einfach gut! Im Hatha-Yoga arbeiten wir mit ruhigen, gehaltenen Positionen, die gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe fördern. In diesem Kurs erwartet die Teilnehmer*innen eine ausgewogene Mischung aus sanften und fordernden Übungen – angepasst an deren Tempo und Möglichkeiten. Atem- und Entspannungstechniken helfen dabei, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Der Kurs wird fortlaufend fortgesetzt und ein Einstieg ist eventuell jederzeit möglich (solange freie Plätze vorhanden sind).

Wn 002_4 Hatha-Yoga am Vormittag
(Kurs-ID: KU-ST-FLKLKS)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mo., 16.11.2026 • 09.45-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 12 Vormittage • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt
Yoga bringt Entspannung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Die aus Indien stammende Lehre zur Kräftigung des Körpers und Beruhigung des Geistes wird auch bei Führungskräften immer populärer. Viele Unternehmen bezahlen ihren Mitarbeitern mittlerweile Yogakurse oder holen sich Yogalehrer ins Haus. Freilich kann man die positiven Wirkungen nur bei regelmäßiger Übung erreichen. Der Kurs wird fortlaufend fortgesetzt und ein Einstieg ist eventuell jederzeit möglich (solange freie Plätze vorhanden sind).

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wn 005_4 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Di., 15.09.2026 • 18.15-19.15 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 15 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Thomas Zernack

Der Rücken als Spiegel der Seele. Der Rücken wird oft als ein Indikator für seelische Zustände wie Stress, Angst oder Depression dargestellt. Verspannte Rückenmuskulatur oder chronische Schmerzen können Anzeichen für seelischen Stress sein. Prävention kann helfen, durch gezielte Übungsinhalte diesen Anzeichen zu begegnen. Daher ist Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität ein vorrangiges Ziel. Übungen für Beweglichkeit, Koordination und kognitive Alltagssituationen reduzieren das Verletzungsrisiko und steigern die Leistungsfähigkeit im Alltag. Dieser Kurs beinhaltet sowohl die körperliche als auch die geistige Komponente. Inhalt sind: Aufwärmen durch rhythmische und koordinative Bewegungen, wobei keine Körperpartie verschont bleibt. Gezielte Rücken-Übungen zur Stärkung der beteiligten Muskulatur. Dehnung und Entspannung als Abschluss. Der Kurs wird fortlaufend fortgesetzt und ein Einstieg ist jederzeit möglich (solange freie Plätze vorhanden sind).

**Wn 011_4 Aktiv älter werden -
funktionelles Training 60+**

Aktiv im Alter

Beginn: Di., 15.09.2026 • 17.30-18.15 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 6 Abende • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Carmen Kröschel-Hegselmann
Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab 60, die ihre Kraft, Beweglichkeit und ihr Gleichgewicht gezielt verbessern

möchten. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Übungen für mehr Sicherheit, Stabilität und Beweglichkeit im täglichen Leben. Trainiert werden insbesondere Beine, Rücken, Rumpf und Gleichgewichtsfähigkeit – wichtig für sicheres Gehen, Treppensteigen und selbstständiges Bewältigen des Alltags. Der Kurs kombiniert funktionelles Krafttraining, Mobilisation und Gleichgewichtsübungen. Die Übungen sind herausfordernd, aber nicht überfordernd und können individuell angepasst werden. Ziel ist es, Beweglichkeit und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten und mit mehr Sicherheit und Freude in Bewegung zu bleiben. Der Kurs eignet sich für aktive ältere Erwachsene sowie für Wiedereinsteiger.

Wn 006_4 Fit in Jedem Alter vormittags **Seniorengymnastik für Frauen und Männer**

Beginn: Do., 08.10.2026 • 10.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 15 Vormittage • mitzubr.: Gymnastikmatte und -schuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Inge Butler

Fit werden und bleiben ist in jedem Alter und bei jeder Figur möglich. Mit viel Spaß an der Bewegung und abwechslungsreichem Trainingsangebot werden das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Beweglichkeit verbessert und die gesamte Muskulatur gekräftigt. Mit moderaten Übungseinheiten ist der Kurs geeignet für Trainierte und Untrainierte, Alte und Junge, Dicke und Dünne.

Online-Kurse mit Carmen Kröschel-Hegselmann

Für diejenigen, die lieber von zuhause aus trainieren, bieten wir auch wieder die beliebten Online-Kurse mit Carmen Kröschel an. Alle Termine, Gebühren und Zahlungsmöglichkeiten bei Carmen Kröschel, E-Mail: carmen.kroeschel@gmx.de oder per Tel. 0151 40162840

Wn 007_4 Kurs 1: **Mix: immer mittwochs** • 09.15-10.00 Uhr

Wn 008_4 Kurs 2: **Starker Rücken: immer donnerstags** • 18.00-18.45 Uhr



Kultur

Musik

Musizieren stärkt das Gehirn. Es ist ein Erfolg nach Noten: Wer als Kind ein Musikinstrument spielt, trainiert das Gehirn fürs ganze Leben. Die positiven Auswirkungen zeigen sich bis ins hohe Alter! Das zeigen Tests an der US-Universität in Kansas. „Beim Erlernen eines Instruments werden viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen“ erklärt Dr. Brenda Hanna-Pladdy, Leiterin der Studie. „Die können offenbar den späteren altersbedingten Rückgang ausgleichen. Vor allem das räumlich-visuelle Gedächtnis wird dabei gestärkt. Der Erfolg zeigt sich sogar, wenn die Menschen das Instrument nach der Schulzeit nicht mehr anrühren.“

Alle Musikkurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums statt. Die Anmeldungen gelten, sofern nichts anderes vereinbart ist, jeweils für ein Schuljahr.

Die Zahlung der Gebühren ist aufgeteilt: die erste Abschlagszahlung zu Beginn des Unterrichts im September und die zweite dann Anfang Januar.

Wn 005_5 Klavierunterricht

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 14.00 Uhr • VHS-Raum im Gemeindezentrum Neunkirchen, Zugang über Außentreppe beim Eingang Nord • **Leitung:** Tatjana Hubert, Musiklehrerin
Einführung in das klassische Klavierspiel, Liedbegleitung, Improvisation, moderne Rhythmen, Harmonie- u. Notenlehre.

Wn 006_5 Keyboardunterricht

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 14.00 Uhr • VHS-Raum im Gemeindezentrum Neunkirchen, Zugang über Außentreppe beim Eingang Nord • **Leitung:** Tatjana Hubert, Musiklehrerin

Wn 007_5 Cellounterricht

(Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo., 21.09.2026 • 14.45 Uhr • VHS-Raum im Gemeindezentrum Neunkirchen, Zugang über Außentreppe beim Eingang Nord • **Leitung:** Tatjana Hubert, Musiklehrerin

Wn 001_5 Gitarre

Beginn: Di., 29.09.2026 (Termine sind Dienstag und Freitag von 13.00-17.00 Uhr möglich) • 13.00-17.00 Uhr • VHS-Raum im Gemeindezentrum Neunkirchen, Zugang über Außentreppe beim Eingang Nord • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

Musikalische Früherziehung Anfänger

Beginn: Mi., 30.09.2026 • Uhr • VHS-Raum im Gemeindezentrum Neunkirchen, Zugang über Außentreppe beim Eingang Nord • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

Wn 002_5 Gruppe 1: 14.00-14.45 Uhr

Wn 003_5 Gruppe 2: 15.00-16.00 Uhr • für Vorschulkinder

Tanz

Wn 009_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!

Beginn: Do., 24.09.2026 • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle des Gemeindezentrums Neunkirchen • 6 Abende • **Gebühr:** 4,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und weitere Infos bei Erika Richter, Tel. 0921-98283 oder 0176 60023705**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden Tänze im Kreis, in der Gasse, im Square; oder im Block. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Januartermine werden noch bekannt gegeben.

Geschäftsstelle:

Kalte Reuth 25

95517 Seybothenreuth

Anna Dondörfer

Tel.: 0 92 75 / 3 58 80 18

E-Mail: a.dondorfer@web.de



Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn ihre Anmeldung entscheidet darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt wird. Bitte unbedingt Kursnamen und Kursnummer (z.B. Ws 001_4) angeben.

Einzahlung von Kursgebühren bitte auf das Konto:
Sparkasse IBAN DE 6677 3501 1005 7093 4000

Wir suchen eine Leitung für unseren **Töpferkurs**.



Gesellschaft

Ws 001_1 Seniorennachmittage

Jeden 3. Dienstag im Monat • 14.00 Uhr • VHS - Raum, Rathaus Seybothenreuth • Die Themen und Ausflüge werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben.

Aktiv im Alter



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Ws 001_4 Hatha-Yoga für Anfänger u. Wiedereinsteiger
Beginn: Mi., 16.09.2026 • 18.30-19.45 Uhr • VHS-Raum Rathaus • 8 Abende • mitzubr.: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen • Gebühr: 42,00 EUR • Leitung: Anja Bär

Wir nutzen die klassische Kraft des Hatha Yoga, um den Körper zu stärken und Beweglichkeit und Balance zu verbessern. Durch eine Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung lernst Du deinen eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und Stress abzubauen. Egal, ob du Yoga ganz neu für dich entdeckst oder deine Praxis vertiefen möchtest. Alle Übungen werden so angeleitet, dass du sie perfekt an dein Wohlbefinden anpassen kannst. Der ideale Kurs, um Verspannungen loszulassen, Kraft zu tanken und mit einem Gefühl von innerer Ruhe nach Hause zu gehen.

Waldbaden mit Thomas und Michael

jew. 14.00-18.00 Uhr • **Gebühr: 25,00 EUR • Anmeldung und nähere Information bei Michel Schneider: 09234-974123**

Waldbaden oder, wie der Japaner sagt Shinrin Yoku, hat positive Eigenschaften, die gegen Stress und hohen Blutdruck wirken. Zusätzlich kann sich der Schlaf verbessern. Wir tauchen in den Wald ein und die Duftstoffe der Bäume, die sogenannten Terpene, können ihre gesundheitliche Wirkung entfalten. Wir gehen eine Strecke von ca. 4 km in ca. 4 Std. Übungen für alle Sinne und der Wald in allen Facetten werden vorgestellt. Atemübungen und Meditationssequenzen runden den Nachmittag ab.

Ws 004_4 Termin 1: Sa., 12.09.2026 • Glasschleif Steinwald, 95704 Pullenreuth

Ws 006_4 Termin 2: Sa., 19.09.2026 • Am Schlehenberg, 95517 Emtmannsberg,

Ws 002_4 Entspannung mit Klangschalen

Do., 12.11.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Klangraum Unterölschnitz • mitzubr.: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken • Gebühr: 14,00 EUR • max. 7 TN • Leitung: Thomas Schmitt

Durch das Spielen der Klangschalen und Gongs werden im Körper alle Zellen in Schwingung gebracht und der Energiefluss harmonisiert, so können wir die Körperwahrnehmung verbessern und zu einer tiefen Entspannung gelangen. Der Klang wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

Ws 020_4 Autogenes Training

(Kurs-ID: KU-ST-XQ93F9)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Fr., 30.10.2026 (weitere Termine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2026) • 17.00-18.30 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenr. • 8 Abende • max. 8 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke und Matte, sowie Wasser • Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

Autogenes Training (AT) ist ein Verfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die Trainierenden lernen, über das Vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen bereichern.

Ws 021_4 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

(Kurs-ID: KU-ST-K7J68W)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Fr., 30.10.2026 (weitere Termine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2026) • 18.45-19.45 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenr. • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke, Matte und evtl. kleines Kissen, sowie Wasser • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine Körpertechnik, mit der sich eine Anspannung der Muskeln erkennen und erfüllen lässt. Durch die Konzentration auf willkürlichen Spannungswechsel der Muskeln kann der Übende eine fortschreitende Entspannung im ganzen Körper erreichen. Progressive Muskelentspannung wird bei Beschwerden eingesetzt, die auf Angst und Anspannung beruhen, z. B. um Stresssituationen zu bewältigen und Nervosität oder Unruhe abzubauen. Zusätzlich werden Atemmeditationen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen angeboten.

Ws 022_4 Meditation - und Entspannungskurs

„Lass den Tagesstress los“

Beginn: Fr., 08.01.2027 (weitere Termine: 15.01., 22.01. und 29.01.2027) • 17.00-18.30 Uhr • VHS Raum Rathaus Seybothenstr. • 4 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke, Matte, kl. Kissen, sowie Wasser • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Ltg.:** Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspäd. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen und geistige Impulse haben eine positive Wirkung auf ihre Gesundheit und helfen bei verschiedensten körperlichen und psychischen Problemen

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ws 009_4 Wohlfühlgymnastik 70+

Aktiv im Alter

Beginn: Mo., 14.09.2026 • 16.45-17.45 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenstr. • 14 Abende • mitzubr.: Sportbekleidung und Sportschuhe für Innenraum, Matte, Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Thomas Zernak

Für Bewegung ist es nie zu spät wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft mobil. Durch einfache Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, der Geist mit Gedächtnisübungen fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir in Form von Gymnastik fit werden und bleiben. Die Gelenke werden beweglicher und die Organe in ihrer Funktion unterstützt. Bei regelmäßiger Teilnahme soll das Ziel Muskelkräftigung und Erhöhung der Ausdauer sein. Für Senioren, die teilnehmen möchten, aber Schwierigkeiten mit dem Transfer haben, steht uns SiSo Netz zur Hilfe. **Sie können sich im Voraus (09209-221256, Hr. Zwing oder 09278-3133025, Fr. Dietzel) beim Bring- und Hol-Dienst anmelden.**

Ws 010_4 Rückenkraft (für Trainierte u. Wenigertrainierte)

Beginn: Mo., 14.09.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenstr. • 14 Abende • mitzubr.: Matte, Sportschuhe für Innenraum, Wasser • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Ltg.:** Thomas Zernak Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Sie stützt den Rumpf und entlastet so die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Das aktive Rückentraining beinhaltet Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Komplexe und vielfältige Übungen stehen im Vordergrund. Die Stunde endet mit Übungen zur Entlastung.

Ws 023_4 Zumba®

Beginn: Mo., 14.09.2026 (weitere Termine: 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11. und 14.12.2026) • jeden 2. und 4. Montag im Monat • 19.15-20.30 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenstr. • 7 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Schuhe für Halle • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Andrei Mocanu Zumba ist ein effektives Ganzkörper-Workout, das lateinamerikanische Tanzschritte mit Aerobic kombiniert. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt die Fettverbrennung an, durch die rhythmische Musik baut Stress ab.

Ernährung

Ws 012_4 Wir kochen den Herbst

Do., 01.10.2026 • 18.00-22.00 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenstr. • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 15,00 EUR zzgl. ca. 13,00 EUR Kosten für Lebensmittel werden beim Kurs berechnet, Geld bitte mitbringen, beim KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier

Ob Quitte, Kurbis, Wirsing, Pilze, rote Beete, Kartoffeln, Obst und vieles mehr kommt bei diesem Kurs in Topf, Pfanne oder in den Ofen. Fisch und Fleisch finden auch ihren Platz.

Ws 013_4 Italienische Nacht

Di., 13.10.2026 • 18.00-22.00 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenstr. • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 15,00 EUR zzgl. ca. 13,00 EUR Kosten für Lebensmittel werden beim Kurs berechnet, Geld bitte mitbringen, beim KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier Gerichte mit italienischem Flair. Wir bringen in Form von Vorspeise, Hauptgericht und Dessert Lebensfreude und Entschleunigung auf den Teller. Dolce Vita für zu Hause.

Pflege / 1. Hilfe

Ws 014_4 Mit Defibrillator Leben retten

Do., 19.11.2026 • 18.30 Uhr (Dauer ca. 2-2,5 Std.) • VHS-Raum, Rathaus, Seybothenstr. • **Gebühr:** 3,00 EUR vor Ort zu bezahlen • **Ltg.:** Karl Bernet, BRK Bayreuth • **Anmeldung erforderlich** Ein Defibrillator soll den natürlichen Herzrhythmus wieder herstellen, wenn ein Mensch lebensbedrohliche Rhythmusstörungen hat. Sie erfahren, wie ein Defibrillator verwendet werden sollte und was bei der Defibrillation zu beachten ist.



Kultur

Ws 001_5 Töpferkurs - Formen mit Ton

(1. Abend formen, 2. Abend glasieren)

Termin wird im Gemeindeblatt bekannt gegeben • 18.00-21.00 Uhr (formen) • Werkraum / Sporthalle • Termin für Glasieren wird ca. 2-3 Wochen später stattfinden und wird im Kurs mitgeteilt • max. 6 TN • mitzubr.: ein Handtuch • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. Materialkosten (werden nach Größe und Glasur der geformten Teile berechnet) • **Leitung:** N. N. Formen und glasieren Sie mit der Hand in verschiedenen Techniken dekorative Gefäße und Figuren nach Ihren Ideen.



Grundbildung

Ws 001_6 Kantholz-Stern (ab 6 Jahre)

junge vhs

Sa., 14.11.2026 • 10.00-11.30 Uhr • VHS- Raum, Rathaus • mitzubr.: altes Handtuch, Getränk; bitte Kleidung anziehen, der Farbe nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialk.: 8,00 EUR zum Kurs mitbringen • **Leitung:** Lydia Preißinger Wir gestalten einen dekorativen Stern auf einem handgefertigten Kantholz. Die Holzfigur wird mit Acrylfarben bemalt und mit Glitzer sowie versch. Dekoelementen kreativ verziert. So entsteht ein persönliches winterliches Schmuckstück.

Ws 002_6 Kleine Meisterküche

Kochkurs für Kinder ab 7 Jahre

junge vhs

Fr., 25.09.2026 • 15.00-18.00 Uhr • VHS- Raum Rathaus, Seybothenstr. • mitzubr.: Schürze und Dosen für Proben • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten für Lebensmittel: 10,00 EUR zum Kurs mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier

Heute wird's knusprig. Es gibt leckere und knusprige Gerichte aus dem Ofen. Aus Kartoffeln, Nudeln, Reis, etwas Gemüse und Fleisch kochen wir Aufläufe, Rollen und One pots.

Und sonst...?

In zur Zeit 34 Orten des Landkreises bieten Ihnen, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, Ihre örtlichen Volkshochschulen seit nahezu fünf Jahrzehnten ein breitgefächertes Angebot an Weiterbildungsmöglichkeiten an. Möglich wird das überwiegend durch den engagierten Einsatz von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die die jeweiligen Volkshochschulen leiten und organisieren.

Als direkten Ansprechpartnern ist es unseren Verantwortlichen möglich, im engen Kontakt mit Ihnen Ihre individuellen Wünsche für Kurse, Vorträge und sonstige Veranstaltungen mit in das Programm aufzunehmen.

Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.
Landratsamt
Markgrafental 5
95448 Bayreuth

Tel.: 0921 728-352
Fax: 0921 728-88-352
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de
www.vhs-bayreuth-land.de

vhs Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.

Wir suchen Sie als

vhs-Leitung

für die Volkshochschule Speichersdorf

Suchen Sie eine sinnvolle und herausfordernde Tätigkeit, die zu greifbaren Ergebnissen führt? Mögen Sie den direkten Umgang mit Menschen und engagieren Sie sich gerne für das Gemeinwohl? Sind Sie an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und an Erwachsenenbildung interessiert? Dann haben Sie hier die ideale Möglichkeit!

Auf Ihr ehrenamtliches Engagement freuen sich die Bürgerinnen und Bürger von Speichersdorf. Wir bieten eine intensive Einführung und die Unterstützung durch die Kreisgeschäftsstelle.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an
Herrn Ersten Bürgermeister Christian Porsch:
christian.porsch@speichersdorf.bayern.de od. Tel. 0 92 75 / 9 88 20.

Wir suchen deshalb stets Menschen, die sich gerne für das Gemeinwohl engagieren und die Dinge bewegen wollen. Eine örtliche Volkshochschule bietet hierzu die ideale Möglichkeit. Wichtig ist uns, dass bei der Übernahme einer solchen Aufgabe niemand „das Rad neu erfinden muss“! Die Kreisgeschäftsstelle und die örtlichen Stellen unterstützen beim Einstieg und machen mit der neuen Aufgabe vertraut. Gerade in der ersten Zeit begleiten wir Sie bedarfsgerecht und intensiv und helfen Ihnen in allen Belangen.

Vielfach sind unsere Volkshochschulleitungen, als Einzelpersonen oder im Team, schon sehr lange für die Erwachsenenbildung in Ihrem Ort tätig.

Wir bemerken es dann umso schmerzlicher, wenn solche verdienten Leitungen die Arbeit für ihre Volkshochschule abgeben. Plötzlich können dann beliebte und vertraute Kurse nicht mehr besucht werden und in der näheren Umgebung gibt es keine Alternativen...

Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.
Landratsamt
Markgrafental 5
95448 Bayreuth

Tel.: 0921 728-352
Fax: 0921 728-88-352
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de
www.vhs-bayreuth-land.de

vhs Volkshochschulen im
Landkreis Bayreuth e.V.

Wir suchen Sie als

vhs-Leitung

für die Volkshochschule Ober-/Warmensteinach

Suchen Sie eine sinnvolle und herausfordernde Tätigkeit, die zu greifbaren Ergebnissen führt? Mögen Sie den direkten Umgang mit Menschen und engagieren Sie sich gerne für das Gemeinwohl? Sind Sie an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und an Erwachsenenbildung interessiert? Dann haben Sie hier die ideale Möglichkeit!

Auf Ihr ehrenamtliches Engagement freuen sich die Bürgerinnen und Bürger von Ober-/Warmensteinach. Wir bieten eine intensive Einführung und die Unterstützung durch die Kreisgeschäftsstelle.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der
vhs-Kreisgeschäftsstelle Bayreuth (Hr. Semmelmann)
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de Tel.: 0921/728-352



vhs-Leitung - Wäre das etwas für Sie?
Zum Beispiel in Speichersdorf oder (Ober-)Warmensteinach?

Die Kontaktdaten finden Sie in den beiden Anzeigen. Sprechen Sie mit uns, wir informieren Sie gerne...!

Allg. Geschäftsbedingungen

1. Geltungsbereich

1.1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V. gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“ bzw. „Teilnehmer“) mit einer der angeschlossenen, jeweils eigenständigen Mitgliedsvolkshochschulen/Außenstellen (nachfolgend „vhs“) hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Die Kursleitung ist zur Änderung von Zusagen nicht berechtigt. 1.2. Für den Besuch von Musikkursen gelten teilweise gesonderte Bedingungen, die Sie gerne bei der jeweils veranstaltenden vhs abrufen können. 1.3. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Kunden. Es gelten die AGB des jeweiligen Veranstalters. Die Veranstalter und deren Vertragsbedingungen sind in den separat erscheinenden, detaillierten Reiseausschreibungen benannt.

2. Anmeldung: Der Teilnahmevertrag zu Kursen und sonstigen Veranstaltungen kommt mit der Anmeldung und der Annahme durch die jeweilige Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann schriftlich (per Anmeldeformular oder E-Mail), mündlich/telefonisch in der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle) oder über die Internetseite (soweit dort vorgesehen) erfolgen, soweit nicht anders angegeben. Telefonische Anmeldungen müssen im Interesse einer gesicherten Kursplanung als verbindlich betrachtet und in Rechnung gestellt werden. Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen gelten für die Gesamtdauer der Veranstaltung. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen der vhs an. Wir verweisen hinsichtlich der zu erhebenden Daten ausdrücklich auf unsere Datenschutzerklärung.

2.1 Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen erfolgt der Vertragsschluss zwischen der vhs und dem Kunden nach folgender Maßgabe: **2.1.1.** Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen lediglich als Einladung zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden. **2.1.2.** Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab. Der Kunde erhält nach Abschluss des Bestellvorgangs unter der von ihm angegebenen Adresse eine Anmeldebestätigungs-E-Mail. **2.1.3** Im Falle, dass der Kunde nicht, wie unter Punkt 2.1.2 beschrieben, elektronisch bucht, werden angemeldete Teilnehmer nur dann verständigt, wenn ein Kurs nicht zustande kommt oder falls sich wesentliche Kursbedingungen ändern müssen. Abweichend von der Ausschreibung können mit den Teilnehmern auch andere Kurszeiten vereinbart werden. **2.1.4.** Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.

2.2. Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.

2.3. Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmereinzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

3. Bezahlung: Die Teilnahmegebühren sind im Programm ausgewiesen. Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei den angegebenen Beträgen um Gesamtpreise. Eventuelle Materialkosten sind in den Teilnahmegebühren nicht enthalten und werden separat benannt. Für Kurse und alle anderen Veranstaltungen gibt es bei den örtlichen Volkshochschulen keine einheitliche Regelung. In der Regel erfolgt die Bezahlung der Gebühr vor Kursbeginn durch Überweisung (s. örtliche Programmankündigung), in Ausnahmefällen am ersten Kursabend in bar.

Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats (Bankeinzugsermächtigung) durch den Teilnehmer notwendig. Der Bankeinzug erfolgt frühestens nach dem ersten Kurs-/Veranstaltungstag. Bei Studienfahrten ist hier eine andere Regelung möglich. Wir informieren Sie bei der Anmeldung. Bitte geben Sie zum Einzug bzw. bei Überweisung immer die Kursnummer an. Erscheint eine angemeldete Person nicht zur Veranstaltung, so behält sich die Volkshochschule vor, Gebühr und anteilige Materialkosten in Rechnung zu stellen. Eventuelle Entgeltermäßigungen liegen im Verantwortungsbereich der jeweils veranstaltenden örtlichen vhs.

4. Durchführung der Veranstaltungen: Veranstaltungen finden statt, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei unterbesetzten Kursen kann die Gebühr entsprechend zur Mindestteilnehmerzahl erhöht werden, soweit die Durchführung der Veranstaltung nach vorheriger Absprache von den Teilnehmern gewünscht wird. Ein Anspruch auf Durchführung solcher Veranstaltungen besteht nicht. Die Volkshochschule kann auch vom Vertrag zurücktreten, wenn die von der vhs verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit) ausfällt. Muss eine Veranstaltung ausfallen, werden bereits entrichtete Gebühren zurückerstattet. Unangemeldete Teilnehmer/innen haben bei Veranstaltungen mit Teilnehmerbegrenzung keinen Anspruch auf Zugang.

5. Rücktritt vom Vertrag durch den/die Teilnehmer/in: Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis eine Woche vor dem ersten Kurstermin durch schriftliche Erklärung gebührenfrei vom Vertrag zurücktreten. Bei späterem Rücktritt bleibt der Anspruch der vhs auf volle Gebühren bestehen. Wird in der Kursauschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese. Bei Fernbleiben von der Veranstaltung nach erfolgter Anmeldung müssen die volle Kursgebühr und evtl. auch angefallene Materialkosten entrichtet werden. Von der Gebühr kann ganz oder teilweise abgesehen werden, wenn nachweislich eine unzumutbare Härte nachgewiesen werden kann. Bei Verhinderung des Teilnehmers/der Teilnehmerin wegen Krankheit wird gegen Vorlage eines ärztlichen Attests die Gebühr anteilmäßig zurückgezahlt. In diesem Fall kann eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% der Kursgebühr, mindestens 5,00 EUR einbehalten werden. [Rücktrittsbutton? und evtl. Kollision mit spätestem Anmeldetermin?]

6. Teilnahmebescheinigungen und Zeugnisse: Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Bei regelmäßiger Teilnahme werden auf formlosen Antrag kostenlos Teilnahmebescheinigungen ausgegeben. Für krankenkassengeforderte Kurse werden spezielle Teilnahmebescheinigungen zur Einreichung bei den Krankenkassen ausgegeben. Für zentrale Prüfungen (z.B.: VHS-Zertifikat) gilt die jeweils festgelegte Prüfungsgebühr.

7. Haftung: Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs erfolgt auf eigenes Risiko. Eltern haften für ihre Kinder. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzliche Vertreter.

8. Hausordnung: Unsere Volkshochschulen sind zumeist Gast in öffentlichen Gebäuden und Schulräumen. Es gelten die jeweiligen Hausordnungen. Bitte behandeln Sie die Einrichtungen dort pfleglich. Vergessen Sie bitte nicht - besonders bei Werkkursen o.ä. - Ihren Platz sauber zu hinterlassen.

9. Urheberrecht: Fotografieren und Tonmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet.

10. Änderungen: Nicht immer können Veranstaltungen wie geplant durchgeführt werden. Änderungen des Programms bzw. der angegebenen Veranstaltungstermine muss sich die Volkshochschule daher vorbehalten. Sie werden rechtzeitig vorher bekannt gegeben.

11. Anregungen: Die vhs ist bestrebt, den Interessen der Bürger in der Weiterbildung gerecht zu werden. Für Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Kritik sind wir jederzeit dankbar.

12. Sonstiges: Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Abweichungen von diesen Geschäftsbedingungen bedürfen der Schriftform.

Datenschutz

I. Name und Anschrift des Verantwortlichen: Der Verantwortliche im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung und anderer nationaler Datenschutzgesetze der Mitgliedsstaaten sowie sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmung ist:

Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V.,
vertreten durch den Geschäftsführer Uwe Semmelmann.

Geschäftsstelle: Am Briefzentrum 1, 95448 Bayreuth, Deutschland
(Postanschrift: Markgrafenallee 5 95448 Bayreuth)
Tel.: 0921/728-351
E-Mail: vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de
Website: vhs-bayreuth-land.de

Bei Fragen oder Beschwerden können Sie uns telefonisch, postalisch oder per E-Mail kontaktieren.

II. Allgemeines zur Datenverarbeitung: Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Personenbezogene Daten werden auf dieser Webseite nur im technisch notwendigen Umfang erhoben. In keinem Fall werden die erhobenen Daten verkauft oder aus anderen Gründen an Dritte weitergegeben. Nachfolgend geben wir Ihnen einen Überblick darüber, wie wir diesen Schutz gewährleisten und welche Art von Daten zu welchem Zweck erhoben werden. Die abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (z.B. Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr 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 Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse 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, soweit das bei der jeweils veranstaltenden örtlichen Volkshochschule möglich ist, ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen im Falle einer Papierform abtrennbar, 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.

Die näheren Details zu den Punkten „III. Bereitstellung der Website und Erstellung von Logfiles“, „IV. Verwendung von Cookies“, „V. Newsletterabonnement (vhs Pegnitz)“ und „VI. Kontaktformular“ im Hinblick auf die Nutzung personenbezogener Daten, wenn Sie unsere Webseite vhs-bayreuth-land.de nutzen, finden Sie dort unter „Datenschutz“.

VII. Anmeldung zu Veranstaltungen

1. Beschreibung und Umfang der Datenverarbeitung: Wenn Sie sich zu Schulungen oder anderen Veranstaltungen anmelden, speichern wir Ihre Angaben (Kontaktdaten einschließlich der E-Mail-Adresse). Für die Verarbeitung der Daten wird im Rahmen des Anmeldevorgangs auf der Webseite vhs-bayreuth-land.de Ihre Einwilligung eingeholt und auf diese Datenschutzerklärung verwiesen. Es erfolgt in diesem Zusammenhang keine Weitergabe der Daten an Dritte. Die Daten werden ausschließlich für die Verarbeitung der Konversation verwendet.

2. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung: Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist bei Vorliegen einer Einwilligung des Nutzers Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

3. Zweck der Datenverarbeitung: Wir benutzen diese Angaben ausschließlich dazu, Ihre Anmeldung zu erfassen und um Ihnen die gewünschten Informationen zuzusenden.

4. Dauer der Speicherung: Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zweckes ihrer Erhebung nicht mehr erforderlich sind.

5. Widerspruchs- und Beseitigungsmöglichkeit: Der Nutzer hat jederzeit die Möglichkeit, seine Einwilligung zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten zu widerrufen. Er kann der Speicherung seiner personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail oder postalisch widersprechen. Alle personenbezogenen Daten, die im Zuge der Anmeldung gespeichert wurden, werden in diesem Fall gelöscht.

VIII. Geltendmachung Ihrer Rechte

Gemäß der neuen europäischen DSGVO stehen Ihnen verschiedene Rechte zu, wenn Ihre personenbezogenen Daten erhoben, gespeichert oder anderweitig verarbeitet werden. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Ihre unten genannten Rechte unentgeltlich geltend machen möchten. Wir gewähren Ihnen alle Rechte, die Ihnen nach geltendem Datenschutzrecht zustehen.

1. Auskunftsrecht: Sie können von dem Verantwortlichen eine Bestätigung darüber verlangen, ob personenbezogene Daten, die Sie betreffen, von uns verarbeitet werden und für welche Zwecke dies geschieht.

2. Recht auf Berichtigung: Sie haben ein Recht auf Berichtigung und/oder Vervollständigung gegenüber dem Verantwortlichen, sofern die verarbeiteten personenbezogenen Daten, die Sie betreffen, unrichtig oder unvollständig sind. Der Verantwortliche hat die Berichtigung unverzüglich vorzunehmen.

3. Recht auf Einschränkung der Verarbeitung: Unter den folgenden Voraussetzungen können Sie die Einschränkung der Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten verlangen: wenn Sie die Richtigkeit der Sie betreffenden personenbezogenen für eine Dauer bestreiten, die es dem Verantwortlichen ermöglicht, die Richtigkeit der personenbezogenen Daten zu überprüfen; die Verarbeitung unrechtmäßig ist und Sie die Löschung der personenbezogenen Daten ablehnen und stattdessen die Einschränkung der Nutzung der personenbezogenen Daten verlangen; der Verantwortliche die personenbezogenen Daten für die Zwecke der Verarbeitung nicht länger benötigt, Sie diese jedoch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen, oder wenn Sie Widerspruch gegen die Verarbeitung gemäß Art. 21 Abs. 1 DSGVO eingelegt haben und noch nicht feststeht, ob die berechtigten Gründe des Verantwortlichen gegenüber Ihren Gründen überwiegen. Wurde die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten eingeschränkt, dürfen diese Daten – von ihrer Speicherung abgesehen – nur mit Ihrer Einwilligung oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder zum Schutz der Rechte einer anderen natürlichen oder juristischen Person oder aus Gründen eines wichtigen öffentlichen Interesses der Union oder eines Mitgliedstaats verarbeitet werden. Wurde die Einschränkung der Verarbeitung nach den o.g. Voraussetzungen eingeschränkt, werden Sie von dem Verantwortlichen unterrichtet bevor die Einschränkung aufgehoben wird.

4. Recht auf Löschung: Sie können von dem Verantwortlichen verlangen, dass die Sie betreffenden personenbezogenen Daten unverzüglich gelöscht werden, und der Verantwortliche ist verpflichtet, diese Daten unverzüglich zu löschen, sofern einer der folgenden Gründe zutrifft:

Die Sie betreffenden personenbezogenen Daten sind für die Zwecke, für die Sie erhoben oder auf sonstige Weise verarbeitet wurden, nicht mehr notwendig.

Sie widerrufen Ihre Einwilligung, auf die sich die Verarbeitung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a oder Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO stützte, und es fehlt an einer anderweitigen Rechtsgrundlage für die Verarbeitung.

Sie legen gem. Art. 21 Abs. 1 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein und es liegen keine vorrangigen berechtigten Gründe für die Verarbeitung vor, oder Sie legen gem. Art. 21 Abs. 2 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein.

Die Sie betreffenden personenbezogenen Daten wurden unrechtmäßig verarbeitet.

Die Löschung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten ist zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach dem Unionsrecht oder dem Recht der Mitgliedstaaten erforderlich, dem der Verantwortliche unterliegt.

Das Recht auf Löschung besteht nicht, soweit die Verarbeitung erforderlich ist zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, die die Verarbeitung nach dem Recht der Union oder der Mitgliedstaaten, dem der Verantwortliche unterliegt, erfordert, oder zur Wahrnehmung einer Aufgabe, die im öffentlichen Interesse liegt oder in Ausübung öffentlicher Gewalt erfolgt, die dem Verantwortlichen übertragen wurde; zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

5. Recht auf Datenübertragbarkeit: Sie haben das Recht, die Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die Sie dem Verantwortlichen bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten.

Außerdem haben Sie das Recht diese Daten einem anderen Verantwortlichen ohne Behinderung durch den Verantwortlichen, dem die personenbezogenen Daten bereitgestellt wurden, zu übermitteln, sofern die Verarbeitung auf einer Einwilligung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO oder Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO oder auf einem Vertrag gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO beruht und die Verarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren erfolgt.

In Ausübung dieses Rechts haben Sie ferner das Recht, zu erwirken, dass die Sie betreffenden personenbezogenen Daten direkt von einem Verantwortlichen einem anderen Verantwortlichen übermittelt werden, soweit dies technisch machbar ist. Freiheiten und Rechte anderer Personen dürfen hierdurch nicht beeinträchtigt werden.

6. Widerspruchsrecht: Sie haben das Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 lit. e oder f DSGVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Der Verantwortliche verarbeitet die Sie betreffenden personenbezogenen Daten nicht mehr, es sei denn, er kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die Ihre Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

7. Recht auf Widerruf der datenschutzrechtlichen Einwilligungserklärung: Sie haben das Recht, Ihre datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

8. Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde: Sollten Sie an unserem Umgang mit Ihren Daten etwas zu beanstanden haben, können Sie die zuständige Datenschutzbehörde Ihres Bundeslandes oder Landes unbeschadet anderweitiger Rechtsbehelfe kontaktieren. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie auf den Webseiten der Datenschutzbehörden.

Unser Leitbild

Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V.

Selbstverständnis und Auftrag

Wir sind ein Zusammenschluss von 31 eigenständigen Volkshochschulen und Volksbildungswerken mit dem Ziel der ständigen Durchführung eines flächendeckenden, breitgefächerten Bildungsangebotes im Landkreis Bayreuth. Diese Struktur ermöglicht uns die Nutzung von Synergieeffekten.

Unser öffentlicher Auftrag zur Erwachsenenbildung begründet sich aus der Bayerischen Verfassung, der Bayerischen Gemeindeordnung und dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung in Bayern. Der Verein vertritt die Belange der Mitglieder gegenüber dem Landkreis und den Gemeinden sowie gegenüber dem Bayerischen Volkshochschulverband. Die zentrale Geschäftsstelle unterstützt die Mitgliedseinrichtungen durch organisatorische und planerische Tätigkeiten sowie Beratung.

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Sie stehen zur Tradition von Aufklärung, Toleranz und Humanismus.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Unser Angebot steht allen Interessierten, unabhängig von Bildungsstand, Weltanschauung, Herkunft, Geschlecht, Alter und Wohnort offen.

Ziele und Angebot

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth wollen zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beitragen. Die Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Förderung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe stehen im Mittelpunkt.

Unsere vielfältigen Kurse und Veranstaltungen erstrecken sich auf persönliche, gesellschaftliche, politische sowie berufliche Themen und werden in den sechs Programmbereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit, Kultur und Grundbildung angeboten. Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth ermöglichen damit persönliche Weiterentwicklung, lebenslanges Lernen und sinnvolle Freizeitgestaltung.

Wir bieten unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern kompetente Beratung und pädagogisch versierte Kursleiterinnen und -leiter. Besonderen Wert legen wir auf die ständige Weiterbildung unserer Kurs- und Außenstellenleitungen.

Durch die Präsenz in 36 Orten des Landkreises gewährleisten die Kreisvolkshochschulen, dass den aktuellen Erfordernissen der Bürgerinnen und Bürger Rechnung getragen wird. Hierbei achten wir auf ein Gleichgewicht zwischen sich wandelnden Bildungsinhalten und dem Bewahren gelebter Werte.

Wir nutzen teils eigene und teils öffentliche Räume und Lehrinrichtungen. Engagierte Ehrenamtliche vor Ort und die Unterstützung durch den Landkreis und die Gemeinden garantieren die Bürgernähe und sichern das Angebot zu sozial verträglichen Konditionen.



Jetzt
anmelden!

Verstehen Lernen Wir zeigen Ihnen, wie's geht
Ihre Volkshochschule