



Programm

Februar – August 2026

Ihre Volkshochschule



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung





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

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth bieten Ihnen im Programmreich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. 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 Bezuschussung 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 Bezuschussung 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 Programmreich 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.landkreis-bayreuth.de/bildung](http://www.landkreis-bayreuth.de/bildung)

**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:**

Werdeagentur Safaian

**Inhaltsverzeichnis nach  
Programmbereichen**

4

**Sonder-Programm**

49

**Leitbild**

99

**AGB  
und Datenschutz**

100

vhs	Seite		
Ahorntal	9	Hollfeld	45
Aufseß	10	Hummeltal	53
Bad Berneck	12	Kirchenpingarten	
Betzenstein	13	Mehlmeisel	56
Bindlach	15	Mistelbach	58
Bischofsgrün	19	Mistelgau	59
Busbach	20	Neunk.-Stockau	95
Creußen	21	O. Warmensteinach	60
Döhlau	92	Pegnitz	61
Eckersdorf	24	Plech	79
Emtmannsberg	93	Pottenstein	77
Fichtelberg	31	Prebitz	79
Gefrees	32	Schnabelwaid	80
Gesees	34	Seybothenreuth	97
Glashütten	36	Speichersdorf	83
Goldkronach	38	Waischenfeld	85
Haag	43	Warmensteinach	86
Heinersreuth	44	Weidenberg	87

# MINTphilmal

**Mathematik  
Informatik  
Naturwissenschaften  
Technik**  
**philosophieren  
malen**

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

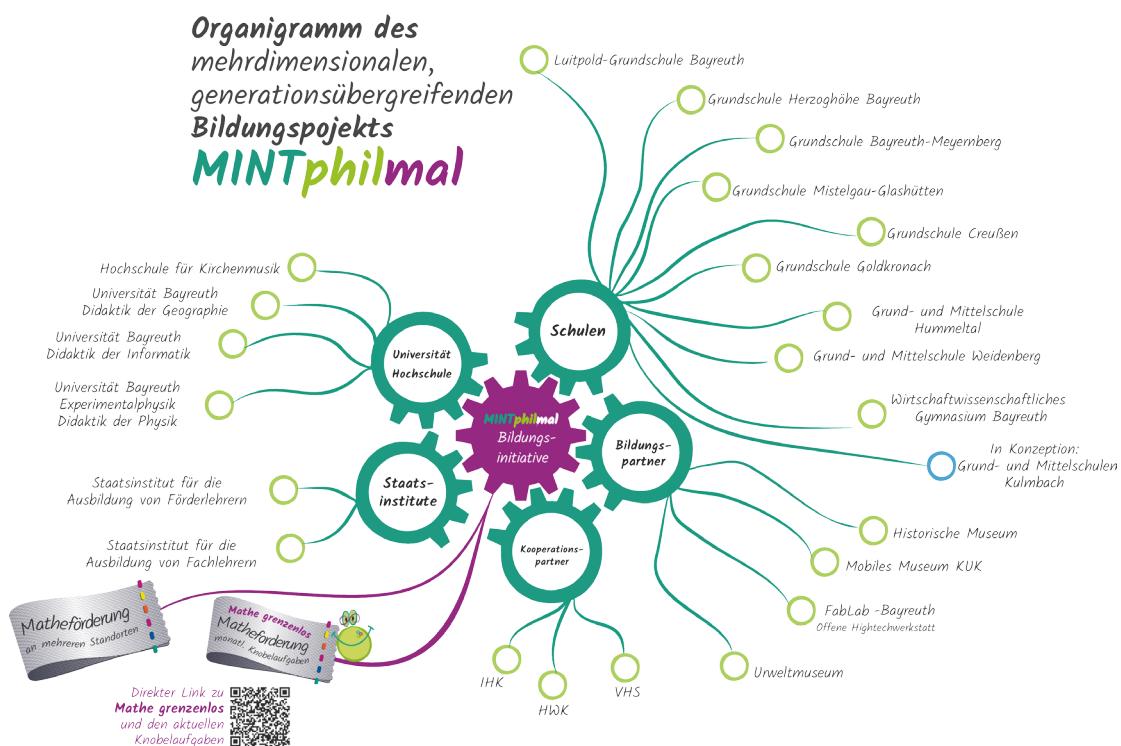


MINTphilmal ist ein **mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt**, das sich vom Landkreis und von der Stadt Bayreuth ausgehend an ganz Bayern richtet. Diese Initiative verfolgt das Ziel, die **fachliche Kompetenz** und die **Persönlichkeitskompetenz** der Teilnehmer mit entsprechenden 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 Mathevettbewerb „Matheglück“ auf der Homepage.**

[www.mintphilmal.de](http://www.mintphilmal.de)



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

# Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!



Menschen lernen aus verschiedenen Gründen. An die berufliche Weiterbildung denkt man hier sicherlich zuerst. Wer auch künftig im Erwerbsleben mithalten will, muss aktiv sein. Das Streben nach Fortkommen oder vielleicht auch eine gewisse Zukunftsangst spielen dabei eine wichtige Rolle. Es gibt aber auch völlig andere Lernmotive. Da wäre die Neugier auf noch Unbekanntes, die Leidenschaft für ein Themengebiet, die Suche nach Sinn im Leben oder vielleicht auch der reine Spaß am Lernen und an der geistigen und körperlichen Aktivität... Dass es mittlerweile verschiedene

Lernmethoden gibt, macht die Bildungslandschaft noch vielfältiger. Das klassische Lernen im Unterricht vor Ort mit Büchern wird vielfach von digitalen Möglichkeiten ergänzt. Selbst reine Online-Kurse werden immer mehr genutzt. Den individuellen Vorlieben steht die Welt offen.

Unsere Volkshochschulen haben seit jeher den Anspruch, ein möglichst breites Lernangebot vorzuhalten. Gerade in unserer ländlich geprägten Region spielen die örtlichen Einrichtungen eine wichtige Rolle. Die persönliche Lernerfahrung zusammen mit Gleichgesinnten macht immer noch den überwiegenden Teil des Volkshochschulangebots aus. Zunehmend bieten wir aber auch Online-Vorträge und Kurse an, wie Sie den gelben Sonderseiten im Heft entnehmen können.

Ergänzt wird das allgemeine Angebot durch spezielle Zielgruppenveranstaltungen „Aktiv im Alter“, die „Junge vhs“, das „Studium regionale“ oder „Nachhaltigkeit - Ökologie - Klima“ sind hier zu nennen. Besonders möchte ich Sie auf unsere Smartphone- und Computerkurse für ältere Menschen und Neueinsteiger aufmerksam machen. In Creußen, Eckersdorf, Gefrees, Goldkronach, Hollfeld, Mehlmeisel und Prebitz können Sie sich mit der Welt der neuen Medien vertraut machen. Gefördert werden diese Kurse u.a. über den Landkreis Bayreuth von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung.

Mein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in unseren Kreisvolkshochschulen und der zentralen Geschäftsstelle. Überwiegend auf ehrenamtlicher Basis ist es diesen auch diesmal gelungen, Ihnen einen attraktiven, bunten und hochwertigen Strauß aus Vorträgen, Kursen, Seminaren und Exkursionen zu binden. Sicher werden Sie, liebe Mitbürgerinnen und Bürger, in diesem Frühjahrsemester wieder genau die richtigen Veranstaltungen finden. Ich wünsche Ihnen bei der „Qual der Wahl“ aus unserem Angebot viel Vergnügen, Freude und Erfolg.

A handwritten signature in black ink that reads "Florian Wiedemann".

Florian Wiedemann  
Kreisvorsitzender  
Landrat des Landkreises Bayreuth

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmberichen

**Die Veranstaltungen der Kreisgeschäftsstelle 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

Aufbaukurs Schafkopf  
Bierseminar: Belgische Bierstile  
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation  
Hutzaomd  
Komm und spiel mit!  
Jahreseröffnung 2026  
Jahreshauptversammlung  
Rätselnachmittag  
Rockastubn

Schafkopf lernen für Anfänger  
Schach ist ein Spiel für alle  
Seniorennachmitten

## Vorträge:

**Alaska: Von Nome über die „inside passage“ nach Vancouver auf dem Seeweg**

**Biografiearbeit mit Senioren zum Thema Tanz und Theater**

**Das Haus von Loreto:**  
*Ein ganzes Haus wird zur Reliquie*  
**Die Liebe und der Mai**  
**Die Weltgerichtstafel und das Jüngste Gericht**  
**Ein Leben zwischen Recht und Neubeginn - Ein Richter erzählt aus Afghanistan**

**Geschichte über das vergangene jüdische Leben in Aufseß**

**Kurzfilmabend: „Mit dem Wohnmobil zu den spanischen Nationalparks“**

**Laos und Kambodscha**

**Märchenabend: „Märchen von Essen und Trinken“**

**Märchenabend: „Wenn Elfen tanzen im Mondenschein...“**

**Unsichtbare Heldinnen - Frauen die Geschichte mach(t)en**

**Von der Brotbank zum Schaufenster - Zur Geschichte des Einkaufens...**

**Von Dummlingen und anderen klugen Menschen**

**Von der alten Seidenstraße von Teheran nach Taschkent**

*Was sind ätherische Öle - und was gibt es für eine sichere Anwendung zu beachten?  
Was uns nicht berührt - verwandelt uns nicht ...sich in der Trauer berühren lassen  
Wasser - das Lebensmittel Nr. 1  
Weidenberger Geschichtswerkstatt*

Eckersdorf  
Schnabelwaid  
Weidenberg

Natur und Technik

Frühjahrscheck für das Fahrrad	Aufseß
Holz vor der Hütte -	
Motorsägenlehrgang für Frauen	Weidenberg
Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin	Goldkronach
Sandarium - die bessere Alternative	
zum Insektenhotel! (Workshop)	Pegnitz

## Vorträge:

*Infoabend: Klimafreundliche Heizungen* Heinersreuth,  
Hollfeld

## **Studienreisen / -fahrten / Exkursionen**

Bergbau in Pegnitz:	
Geschichtliches (Teil 1)	Pegnitz
Führung im Erweinstollen (Teil 2)	Pegnitz
Bergbaukundliche Wanderung	
über den Zipser Berg (Teil 3)	Pegnitz
Besuch des Goldbergbaumuseums	Goldkronach
Besuch der Leipziger Buchmesse	Pegnitz
Busfahrt nach Mödlareuth	Creußen
Ein Blick ins Gewächshaus -	
Gemüseanbau mit natürlichem Pflanzenschutz -	
Exkursion zu Scherzer & Boss	Pegnitz
Feierabend-Radtour	Creußen, Goldkronach
Frauenschuhblüte bei Betzenstein	Betzenstein
„Früher war's...“ -	
Historische Obermarktführung	Weidenberg
Kartoffellehrpfad Kirchenlamitz	Heinersreuth
Kräuterexkursion und Workshop	Heinersreuth

Kräuterexkursion und Workshop	Heinersreuth
Meisterkonzert Haus Marteau /	
Klavierduo Stenzl	Pegnitz
Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt	Weidenberg
Tagesfahrt nach Kloster Waldsassen und Kappl	Busbach
Wanderwege rund um Heinersreuth	Heinersreuth
Wir lernen unsere Heimat kennen	Busbach
„Wildkräuterkraft-Frühjahrskur für unser Immunsystem“ - Wildkräuterworkshop	Hollfeld
Zu den versunkenen Gärten am Schloss Greifenstein	Aufseß
Zum Bodendenkmal der Wallfahrtskapelle St. Friedel	Aufseß
Zum Hohlloch bei Tiefenlesau	Aufseß

Gesellschaft und Recht

Schulung und Fortbildung  
von ehrenamtlich Helfenden



Beruf

### **Kompetenzen**

<b>Kompetenzen</b>	
Ausbildung zum Brandschutzhelfer	Pegnitz
Crash-Kurs -	
Bewerbungstraining für Jugendliche	Weidenberg

Erste-Hilfe-Kurs mit Zertifizierung  
für Führerscheinanwärter und  
betriebliche Ersthelfer  
KI-Workshop: ChatGPT & Co. praktisch nutzen  
Small Talk leicht gemacht -  
Die Kunst der entspannten Konversation  
Small Talk mit Tiefgang: Folgekurs -  
Die Psychologie gelungener Gespräche  
Stressbewältigungstraining

Creußen  
Pegnitz  
Pegnitz  
Pegnitz  
Weidenberg

#### **EDV / PC / Kommunikation**

MS Excel  
MS-Word  
One Note  
Windows kompakt

Pegnitz  
Pegnitz  
Pegnitz  
Pegnitz

#### **EDV für Senioren**

Android-Grundlagen / Einsteiger  
Digitale Fitness im Alter  
Digitale Senioren - Apple iPad und iPhone  
Microsoft Office - Auffrischungen  
Smartphone

Creußen, Hollfeld  
Eckersdorf  
Prebitz  
Eckersdorf  
Gefrees,  
Goldkronach,  
Mehlmeisel



## 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 sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Deutsch	Pegnitz
Englisch	Bindlach, Creußen, Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg
Französisch	Creußen, Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg
Gebärdensprache	Geschäftsstelle im LRA (gelbe Sonderseiten), Weidenberg
Italienisch	Eckersdorf, Emtmannsberg, Hollfeld, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg
Spanisch	Bindlach, Eckersdorf, Goldkronach, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz



## 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.

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!

#### **Entspannung und Körpererfahrung**

Auszeit vom Alltag	Eckersdorf
Autogenes Training	Eckersdorf
Autogenes Training und progressive Muskelentspannung	Pegnitz
Entspannung mit Klangschalen	Seybothenreuth
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	Pegnitz
Klang-Erlebnis	Mehlmeisel
Klang-Schalen-Erlebnis	Schnabelwaid
Kraftquelle Natur -	
In drei Stunden zu mehr Ruhe und Balance	Pegnitz
Progressive Muskel Relaxation	Pottenstein
Progressive Muskelentspannung	Eckersdorf
Qi Gong	Bindlach, Eckersdorf, Hummeltal, Pottenstein, Prebitz
QiGong, TaiChi und Shiatsu	Pegnitz
Resilienz - Workshop nach dem Bambus Prinzip	Pegnitz
Selbstfürsorge mit Shiatsu -	
Berührung, die bewegt	Eckersdorf
Tai Chi	Bindlach, Hummeltal
Waldbaden	Goldkronach, Seybothenreuth
Workshop: Wie wir mit Düften unsere Gefühle... beeinflussen können	Eckersdorf
Yoga (Hatha)	Aufseß, Bad Berneck, Betzenstein, Bindlach, Bischofsgrün, Creußen, Döhlau, Eckersdorf, Fichtelberg, Gefrees, Gesees, Glashütten, Goldkronach, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmeisel, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid, Seybothenreuth, Speichersdorf, Weidenberg, Waischenfeld
Zeit für mich	Hummeltal

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

Aerobic Low	Mistelgau
Aktiv gegen Arthrose	Mehlmeisel
Aqua-Fitness	Eckersdorf, Pegnitz
Aqua Nordic Walking	Hollfeld
Aqua Power	Pegnitz
Atemspaziergänge	Weidenberg
Ausgleichsgymnastik für Frauen	Betzenstein
Babymassage	Bischofsgrün
Bauch, Beine, Po	Gefrees, Weidenberg
Bewegung im Sitzen	Hummeltal
Body-Fit	Gesees
Body-Mix	Schnabelwaid
Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining	Eckersdorf, Mistelbach
Bodystyling oder BBP für Senioren	Gefrees
BodyWorkout - Frauenpower	Pottenstein
Core-Training und Stretch	Eckersdorf
Fatburn-Aerobic	Mehlmeisel
Fit auf der Piste" - Fit im Winter	Pegnitz
Fit for Fun	Prebitz
Fit im Alter/in jedem Alter	Bindlach, Neunkirchen
Fit und entspannt durch Schwinghanteln	Pegnitz
Fit über 60	Pottenstein
Fitness am Morgen	Hollfeld
Fitnessgymnastik	Bad Berneck, Betzenstein
Fitnessstraining	Goldkronach
Flexibar - Effektives Training	
für Körper und Geist	Hummeltal
Funktionelles Training	Eckersdorf
Ganzheitliche Gymnastik	Speichersdorf
Geburtsvorbereitung	Bischofsgrün
Gemeinsam bewegen am Morgen	Waischenfeld
Gesund und Fit	Eckersdorf, Emtmannsberg
Gymnastik für Frauen	Bindlach
Gymnastik (Frauen und Männer)	Busbach
Herz aktiv Ganzkörpertraining	
für Herz und Kreislauf	Emtmannsberg
Hula-Hoop	Bindlach, Eckersdorf, Glashütten
Hüfte und Knie	Emtmannsberg
In Balance	Eckersdorf
Indoor Cycling	Hollfeld
Karate zum Kennenlernen	Goldkronach, Hummeltal
Kickboxing Light	Bindlach
Line-Dance	Eckersdorf
Mix	Neunkirchen
Move & Relax	Hummeltal
Osteoporose-Training	Eckersdorf
Outdoor Frühspor	Mistelgau
Personal Training	Pegnitz
in der kleinen Gruppe	Bindlach, Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal, Mistelgau, Pegnitz
Pilates (BodyBalance)	Mistelgau, Pegnitz
Piloxing® Barre	Mistelgau
Pound - Rockout. Workout®	Pegnitz
Power Morning Mix	Pegnitz
Powerworkout / light	Creußen
RockTheBilly	Mistelgau
Rückbildungsgymnastik	Bischofsgrün
Rückenfit / Rückenfit für Senioren	Gefrees
Rückenfitness	Eckersdorf
Rückenkraft	Seybothenreuth
Schneeschuhwanderung / Vollmond	Mehlmeisel

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung /

Zivilcourage und Konfliktlösung	Goldkronach
Selbstverteidigung von Frauen für Frauen	Pegnitz, Weidenberg
Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14	Schnabelwaid
und Erwachsene	Schnabelwaid
Selbstverteidigung für Kinder / Jugendliche	Schnabelwaid
Seniorengymnastik	Fichtelberg, Mehlmeisel, Schnabelwaid
Slimnastik/-Fitness	Eckersdorf
Sommer-Fitness-Kurs	Neunkirchen
Sport, Spiel und Gymnastik für Herren	Pegnitz
Starke Körpermitte	Betzenstein
Starker Rücken	Neunkirchen
Step Aerobic (mit Bodystyling)	Mehlmeisel
Step Aerobic / Stretching Mix	Mistelgau
Step and Fun	Pegnitz
Step-Bauch, Beine, Po - Pilates	Pegnitz
Tennis	Pegnitz
Wassergymnastik	Eckersdorf, Pottenstein
Wir machen uns fit für	
Badehose und Bikini	Fichtelberg
Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit... durch die Liebscher & Bracht Übungen®	Mistelbach
Wohlfühlgymnastik 70+	Seybothenreuth
Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+	Weidenberg
Walking & Talking - Treff	Mistelgau
Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule	
Zumba®(Fitness, Stepp)	Ahorntal, Bindlach, Busbach, Eckersdorf, Gesees, Glashütten, Haag, Heinersreuth, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmeisel, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Waischenfeld
Aufseß, Bad Berneck, Bindlach, Gesees, Mehlmeisel, Mistelgau, Weidenberg	

### Ernährung

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

5-Tages-Heilfastenkur	Schnabelwaid
Asiatische Hähnchen- und Putenspieße -	
Leicht genießen nach Feierabend	Pegnitz
Bier und Käse Tasting	Pegnitz
Blütenzauber und Aromavielzahl	Eckersdorf
Brotbackkurs	Pegnitz, Weidenberg
Deutscher Whisky -	
aus dem Schatten getreten?	Creußen
Eierlikör & Co.- selbergemacht	
und hübsch verpackt	Weidenberg
Einführungs-Vortrag: Verschiedene	
Formen des Fastens	Schnabelwaid
Fingerfood	Pegnitz
Frische Fischküche	Pegnitz
Gesundes und zeitsparendes Kochen	
mit Unterstützung einer	Weidenberg,
multifunktionalen Küchenmaschine	
Seybothenreuth	

Gin-Tasting

Griechische Küche  
Großes Wildkräutermenü  
Käse selber machen  
Kochen unter Freunden - einfache Gerichte mit Pfiff für Männer  
Kochen zum Start in den Frühling  
Kochabende für Männer  
Männerkochkurs „Kochen wie bei Muttern“  
Neue Geschmackserlebnisse mit dem Ei - eine kulinarische Weltreise  
Süßkartoffeln & Hummus

Weinseminar  
Whisky Tasting  
Wildkräuter nach Sushi Art  
Wildkräuterküche - entdecken und genießen im Herbst  
Zu Gast in der Toskana

#### Pflege / 1. Hilfe / Kosmetik

Erste-Hilfe-Grundkurs  
Fit für den Kindernotfall Maßnahmen bei kleinen und großen Kindernotfällen mit Defibrillator-Schulung (AED)  
Notfalltraining - Erste Hilfe  
Notfalltraining - Erste Hilfe bei Kindern  
Pflege - Wie Sie Pflegekosten besser finanzieren können

#### Erkrankungen / Heilmethoden

Vorträge:  
*Bluthochdruck, Reizdarm, Schlaflosigkeit, wenn das Nervensystem außer Kontrolle gerät*  
*Das Herz verstehen - „die Sprache des Herzens verstehen“*

*Ganzheitliche Gesundheit - Innerer Frieden durch die Arbeit mit dem inneren Kind*  
*Herzkrankheiten und ihre Behandlung aus ganzheitlicher Sicht*  
*Kräuter und Gewürze - „Die Hormone“ in der Küche nach Hildegard von Bingen*



#### 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.

Glashütten,  
Pegnitz,  
Weidenberg  
Gesees  
Eckersdorf  
Goldkronach

Pegnitz  
Eckersdorf  
Goldkronach  
Weidenberg

Pegnitz  
Seybothenreuth,  
Speichersdorf  
Haag, Pegnitz  
Glashütten, Pegnitz  
Eckersdorf  
Eckersdorf  
Seybothenreuth

Waischenfeld

Aufseß  
Bindlach  
Bindlach

Waischenfeld

Creußen

Bindlach, Creußen,  
Hollfeld, Pottenstein,  
Speichersdorf

Speichersdorf

Hummeltal

Speichersdorf

**Geseeser Landbäckerei**  
*Echtes Handwerk seit 1912*

Leckere Geseeser Backwaren und Café in Stadt und Land

**Weiglathaler 3kg**  
aus reinem Natursauerteig, mit fränkischen Brotgewürzen und Mehl aus der Region

Sophienberg 9 . D-95494 Gesees-Forkendorf . Fon: 09201-917560  
[www.geseeser-landbaeckerei.de](http://www.geseeser-landbaeckerei.de)

#### Kunst / Kunsthandwerk

Aquarell-Malkurse

Eckersdorf, Goldkronach,

Pegnitz, Weidenberg

Goldkronach

Emtmannsberg

Eckersdorf

Goldkronach

Aufseß

Betzenstein

Speichersdorf

Hollfeld

Waischenfeld

Waischenfeld

Weidenberg

Buchbinden

Eiermalen nach sorbischer Tradition

Entspanntes Malen

Filzen für Erwachsene

Filzblüten filzen für den Frühling

Florale Osterdekoartion

Frühlingserwachen

Genussmalen

Glaskunst für Alle

Keramikkurs

Klöppeln

Kreativkurs für Kinder -

Es wird bunt, glitzerig und flauschig!

Kreativkurs für Erwachsene

Kreatives- Filzen: Taschen, Hüte,

Hausschuhe, Blumen usw.

Kreativ mit Susanne Paulus

Mosaik Fine Art

Muttertagskarte mit Iris Foulding

für Papas und Kinder

Nähkurs

Schnabelwaid

Pegnitz

Pegnitz

Weidenberg

Pottenstein

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmberichen

Nimm Dir MAL-Zeit  
 Osterschmuck basteln / schmücken  
 Stoffdruck mit Wildkräutern  
 Töpferkurse

Eckersdorf  
 Busbach  
 Goldkronach  
 Betzenstein, Creußen,  
 Gesees, Hollfeld,  
 Pegnitz, Seybothenreuth

### Literatur

„Berber und der Raub der Raubkunst“ -  
 Autorenlesung mit Georg Steinweh  
 Literaturkreise

Betzenstein  
 Aufseß, Eckersdorf,  
 Emtmannsberg, Waischenfeld

### Musik (Erwachsene u. Kinder)

Akkordeon  
 Cello  
 Flöte (Block/Quer/Sopran/Alt)

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

Klavier / Keyboard

Klarinette

Musik für Erwachsene  
 Musikgarten  
 Musikalische Früherziehung

Orgel  
 Saxofon/-spielkreis

Schlagzeug/Drum-Set

Ukulele  
 Violine / Viola  
 Zither

### Tanz

Erlebnistanz / „Tanz mit, bleib fit!“

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

Girlstyle Dance Workshop  
 Hip Hop Ladystyle Dance

Line-Dance Schnabelwaid  
 Orientalischer Tanz (Bauchtanz)  
 Tanzkurse

Pegnitz  
 Pegnitz  
 Hummeltal, Pegnitz  
 Betzenstein, Glashütten,  
 Hollfeld, Pegnitz

### Theater / Konzerte / Ausstellungen / Märkte

Semesterabschlusskonzert der Musikschüler  
 Traditioneller VHS-Künstler-Ostermarkt

Creußen



### Grundbildung

#### Die „Junge vhs“

Auch Kinder haben Rechte  
 Backen für Kinder  
 Bewegung / Tanz mit Musik  
 Burger, Wraps und leckere Snacks  
 Erste Hilfe mit Wildkräutern  
 Fröhlich bunte Vögel - Hallo Frühling!  
 Frühlingsbasteln  
 Druckwerkstatt: heute mit Linoldruck  
 Hamburger & Co.

Kids can - Selbstvertrauen,  
 Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

Kinderfasching

Kindermalkurs

Kinderturnen (ohne Eltern)

Kleine Nachwuchsköche

Kreativ-Werkstatt für

Kinder & Jugendliche

Kreativkurs für Kinder -

Es wird bunt, glitzerig und flauschig!

Kreatives Basteln

Kunterbunter Fasching mit Aquarelltechnik

Magischer Sonnenfänger an einem Holzring

Märchenwanderung: ...Wanderparkplatz

Hollenberg zur Burgruine

Modern Dance

Osterbasteln

Osterhase-Kantholzfigur

Personalisierte Spardose /

Stiftebox aus Holz

Schnitzeljagd rund um den alten Kindergarten

Schwimmkurse

Spiegel auf Holz - Ich bin genug

und richtig wie ich bin!

Tauche ein in die

faszinierende Welt der Robotik!

Tennis

Töpfern

„Wild und lecker“ - Wildkräuter- und

Genussworkshop für Kinder

Wir spielen Bingo

Yoga

Bindlach, Mehlmeisel, Pegnitz

Eckersdorf

Eckersdorf, Gesees, Hollfeld, Pegnitz

Hollfeld

Eckersdorf, Weidenberg

# Volkshochschule Ahorntal

**Geschäftsstelle:**  
Pfaffenbergs 6  
95491 Ahorntal  
**Rita Wittmann**  
**Tel.: 0 92 02 / 12 88**  
**Anmeldung auch bei der Gemeindeverwaltung Ahorntal:**  
**Tel.: 0 92 02 / 97 08 77-11**



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

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**At 001\_4** **Wirbelsäulgymnastik am Nachmittag**

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 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.



## Kultur

### Musik

**At 001\_5** **Sopranflöte für Anfänger**

**voraussichtlicher Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 17.30 Uhr • Sitzungssaal Rathaus Kirchahorn • mitzubr.: eigene Blockflöte

• **Leitung:** Jule Schmitt • **Infos erteilt die Volkshochschule Ahorntal, Frau Wittmann unter 09202/97087711 (Dienstag und Donnerstagvormittag).**

Einstieg ab 5 Jahren möglich. Je nach Alter wird das Flötenspiel spielerisch bzw. klassisch erlernt.

# Volkshochschule Aufseß

**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

### Mensch und Welt

**Au 001\_1 Vortrag: Das Haus von Loreto:  
Ein ganzes Haus wird zur Relique**  
**Fr., 08.05.2026 • 18.00-20.00 Uhr • mind. 8 TN • Alte Posthalterei Aufseß • Gebühr: keine • Leitung: Bianca Roth-Helmenstein**  
Dieser kunstgeschichtliche Vortrag widmet sich einer besonderen Legende um ein Haus in Italien: dem Haus von Loreto. Auf wundersame Weise soll es von Engeln von Jerusalem dorthin getragen worden sein und ist heute die sechstgrößte Pilgerstätte von katholischen Gläubigen. Wo hat diese Geschichte ihre Spuren in der Kunst hinterlassen und die Menschen angeregt? Dies wollen wir genauer betrachten.

**Au 002\_1 Biografiearbeit mit Senioren  
zum Thema Tanz und Theater**  
**Fr., 12.06.2026 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • Gebühr: keine, nur Materialkosten 10,00 EUR • Leitung: Bianca Roth-Helmenstein**

Dieser Kurs richtet sich an Fachkräfte, Anleiter u. Anleiterinnen, die in der Seniorenanarbeit tätig sind: Wie kann Biografiearbeit bei älteren Menschen auf freudige Art gelingen, welche Erinnerungen kommen hoch, wenn Musik gehört und getanzt wird? In diesen angeleiteten Angeboten liegen Chancen, der eigenen Biografie zu begegnen und ihr Raum zu geben. Vor allem auch bei Menschen mit Demenz sind Musik und Tanz ein bedeutender Zugang zu einem fast vergessenen Ich. Ich freue mich auf einen kurzweiligen und fröhlichen Austausch mit Ihnen. Diese Veranstaltung kann auch als Team mit einer Fortbildungsbescheinigung bei der vhs gebucht werden.

### Au 003\_1 Vortrag: Die Weltgerichtstafel und das Jüngste Gericht

**Mi., 17.06.2026 • 19.00-21.00 Uhr • mind. 8 TN • Alte Posthalterei Aufseß • Gebühr: keine • Leitung: Bianca Roth-Helmenstein**  
Im römischen Frauenkonvent Santa Maria in Campo Marzio steht eine fast 1000 Jahre alte Tafel eines unbekannten Künstlers. Hier gibt es ikonographisch viel zu entdecken und zu forschen, wie Bibeltexte zum Jüngsten Gericht dargestellt wurden. Die Tafel zieht einen in ihren Bann, je länger sie betrachtet wird. Dies wollen wir erkunden und vielleicht gibt es ja gemeinsam noch Ergänzungen zu finden.

### Au 004\_1 Vortrag: Geschichte über Studium regionale das vergangene jüdische Leben in Aufseß

**Do., 13.08.2026 • 19.00 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • Gebühr: keine • Leitung: Dietmar Stadter**  
Im Vortrag erhalten Sie Erläuterungen zur Geschichte über das vergangene jüdische Leben in Aufseß. **In Koop. mit dem Fränk. Schweiz Verein, Ortsgruppe Gemeinde Aufseß e.V.**

## Exkursionen

### Au 005\_1 Halbtagesexkursion: Studium regionale Zum Bodendenkmal der Wallfahrtskapelle St. Friedel

**So., 15.03.2026 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Eingang Kathi-Bräu Heckenhof • Gebühr: keine • Wanderführer: Dietmar Stadter • Anmeldung nicht erforderlich.**  
Wir wandern von Heckenhof zum Bodendenkmal der einstigen Wallfahrtskapelle St. Friedel (mit Erläuterungen zur Geschichte) und durch das Hochstahler Tal wieder zurück nach Heckenhof. Rundwanderung ca. 4 km, ca. 3 Stunden. **In Koop. mit dem Fränk. Schweiz Verein, Ortsgruppe Gemeinde Aufseß e.V.**

### Au 006\_1 Halbtagesexkursion: Studium regionale Zu den versunkenen Gärten am Schloss Greifenstein

**So., 17.05.2026 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz in Aufseß • Gebühr: keine • Wanderführer: Dietmar Stadter • Anmeldung nicht erforderlich.**  
Die Wanderung führt von Aufseß zu den versunkenen Gärten am Schloss Greifenstein und wieder zurück nach Aufseß. Rundwanderung 10 km, ca. 3-4 Stunden. **In Koop. mit dem Fränk. Schweiz Verein, Ortsgruppe Gemeinde Aufseß e.V.**

### Au 007\_1 Halbtagesexkursion: Studium regionale Zum Hohlloch bei Tiefenlesau

**So., 19.07.2026 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz in Aufseß • Gebühr: keine • Wanderführer: Dietmar Stadter • Anmeldung nicht erforderlich.**  
Die Wanderung führt von Aufseß zum Hohlloch bei Tiefenlesau und wieder zurück nach Aufseß. Rundwanderung 10 km, ca. 3-4 Stunden. **In Koop. mit dem Fränk. Schweiz Verein, Ortsgruppe Gemeinde Aufseß e.V.**

## Natur und Technik

### Au 008\_1 Frühjahrscheck für das Fahrrad

**Sa., 07.03.2026 • 13.00-14.30 Uhr • max. 10 TN • Zweirad Niegel, Sachsendorf • Gebühr: keine, es besteht jedoch die Möglichkeit, eine Spende an den HvO Aufseß zu geben • Leitung: Rainer Niegel**  
Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Fahrrad selbst warten. Typische Inhalte sind eine gründliche Reinigung, das Schmieren und Ölen der Kette, das Aufpumpen der Reifen und die Kontrolle von Bremsen und Verschraubungen. Auch die Funktion von

Lichern und Reflektoren sowie die Überprüfung von Kabeln, Reifen und Schaltung sind essenziell. Nur so können Sie sicher in die Saison starten.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Hatha Yoga

Jew. 17.00-18.30 Uhr • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Sportmatte, warme Socken, Decke • **Leitung:** Franziska Kunzmann

Yoga bedeutet Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Entdecke, wie Bewegung, Atem und Meditation helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu finden. Der Kurs verbindet abwechslungsreiche Sonnengruß-Varianten und längeres Halten einzelner Asanas. Keine Vorkenntnisse notwendig, eine gesunde Grundfitness vorausgesetzt.

**Au 001\_4** **Kurs 1:** **Beginn:** Mo., 19.01.2026 • Feuerwehrh.Aufseß • **Gebühr:** 55,00 EUR

**Au 004\_4** **Kurs 2:** **Beginn:** Do., 22.01.2026 • momentan belegt (Warteliste) • Alte Schule Hochstahl, HsNr. 10 • **Gebühr:** 63,00 EUR

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Au 002\_4 Zumba® Fitness

**Beginn:** Do., 26.02.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequ. Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Ltg.:** 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.

## 1. Hilfe

#### Au 003\_4 Vortrag: Fit für den Kindernotfall

#### Maßnahmen bei kleinen und großen Kindernotfällen mit Defibrillator-Schulung (AED)

**Do., 26.02.2026** • 18.30 Uhr • max. 30 TN • Haus der Gemeinde Aufseß • **Gebühr:** keine, es besteht jedoch die Möglichkeit, eine Spende an den HvO Aufseß zu geben • **Leitung:** Kathrin Schuster (examinierte Kinderkrankenpflegerin) und Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß

Im Vortag erhalten Sie praktische Tipps zur Vermeidung und frühzeitigem Erkennen von Notfällen im Kindesalter. Anschließend ist eine kurze Einführung im Umgang mit einem Defibrillator (AED) durch Stephan Endlich.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### Au 003\_5 Filzblüten filzen für den Frühling (ab 10 J.)

**Sa., 25.04.2026** • 10.00-13.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 15,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein

Jetzt können wir es kaum erwarten, bis alles wieder blüht und bunt ist im Garten. Da wollen wir in unserer Filzwerkstatt dem nichts nachstehen und machen unsere beliebten Blüten aus angesponnener Wolle in Nassfilztechnik. Ob als Blume in der Vase, als Ansteckblüte oder als Gurtel: Die Filzblumen sind immer ein fröhlicher Hingucker!

## Literatur

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

**Beginn:** Do., 26.03.2026 • 19.00 Uhr • 4 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke Am ersten Abend lesen wir „Aller Tage Abend“ von Jenny Erpenbeck. 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 ErlebniTanz - Die etwas andere Art zu tanzen

 **Beginn:** Di. 24.02.2026 • 09.30-10.45 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • 10 Vormittage • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Ltg.:** 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 Kindermalkurs (6 bis 10 Jahre)

**Mi., 08.04.2026** • 10.00-12.30 Uhr • Haus d. Gemeinde Aufseß • max. 6 TN • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt Malen fördert Fantasie, Ausdauer und Geschicklichkeit. In dem Malkurs experimentieren die Kinder mit Farben und können sich frei entfalten. Wir malen mit Acrylfarben auf Papier und Leinwand. Pinsel, Farben, Papier und Leinwände werden gestellt. Altes Hemd oder T-Shirt zum Überziehen mitbringen!

#### Au 002\_6 Druckwerkstatt: heute mit Linoldruck (ab 12 J., mit Elternteil ab 10 J.)



**Sa., 27.06.2026** • 10.00-13.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 20,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein

Den Linoldruck kennen manche noch aus ihrer eigenen Schulzeit. Leider ist dieses Hochdruckverfahren teilweise in Vergessenheit geraten und wird immer seltener in Schulen unterrichtet. Dieser Kurs wird einen Einstieg in diese Technik geben und bietet sich besonders als Eltern-Kind-Kurs an. Wie wäre es mit einem Vater-Werkeltag bei uns? Da die Werkzeuge, die wir zum Linoleumschnitzen benötigen, scharf sind und es einen größeren Kraftaufwand bedarf, ist das Alter der Teilnehmenden auf ca. 12 Jahre gesetzt. Wenn Eltern mitmachen, kann bereits ab 10 Jahren mitgemacht werden. Bei dem Druck entsteht eine Druckvorlage, die ihr dann daheim auch immer wieder für Karten oder Bilder verwenden könnt.

# Volkshochschule Bad Berneck e.V.

**Geschäftsstelle**  
Andrea Sellheim



**(vorübergehend):**  
**Am Kreutzersweiher 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 Teilnehmername)**.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Hatha-Yoga für Alle

**Beginn: Mi., 25.02.2026** • Therapieloft Fichtelgebirge, Main-  
talstr. 127 • 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 002\_4    Kurs I:** 16.45-17.45 Uhr

**Bb 003\_4    Kurs II:** 18.00-19.00 Uhr

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Bb 001\_4    Fitnessgymnastik

**Beginn: Di., 03.02.2026** • 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 004\_4    Zumba®

**Beginn: Mi., 15.04.2026** • 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.

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**

in der Heftmitte!

# Volkshochschule Betzenstein e.V.

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



Die **Kursgebühren** werden (falls nicht anders angegeben) für Lerngruppen mit mindestens 10 Teilnehmern berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden. 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  
**Beginn:** Do., 08.01.2026 • 14.00-16.00 Uhr • 14-tägig, jede gerade Woche • Maasenhaus historische Küche • Treffen zu Karten- und Brettspielen in gemütlicher Runde, um geistig fit zu bleiben. Bitte vorhandene Spiele mitbringen.  
**Ansprechpartnerinnen:** Bettina Berthmann, Dorothea Brendel

**Be 001\_1 Laos und Kambodscha**  
**Fr., 27.03.2026** • 19.30 Uhr • Vortragssaum Maasenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Gerhard Mayrhauser  
Von Vietnam kommend besuchen wir zuerst Luang Prabang, das religiöse Zentrum Laos im Norden des Landes. Viele buddhistische Klöster, Wat genannt, prägen das Stadtbild. Landschaftlich beeindruckend ist das Tal des Mekong und die Bergwelt, was vor allem sichtbar wird bei der Fahrt südwärts zur Hauptstadt Vientiane. Von dort fliegen wir nach Phnom Phen, der Hauptstadt Kambodschas, gelegen am Zusammenfluss von Mekong und Tonle Sap. Hauptziel in Kambodscha aber ist Angkor. Die zum Teil über 1000 Jahre alten Tempelanlagen, die Jahrhunderte vergessen im Urwald lagen, erscheinen heute teils gut renoviert im alten Glanz, aber auch von Bäumen überlagert im Zustand, wie sie die „neuen“ Entdecker gesehen haben.

**Be 002\_1 Kurzfilmabend:**  
„Mit dem Wohnmobil zu den spanischen Nationalparks“  
**Fr., 17.04.2026** • 19.30 Uhr • Vortragssaum Maasenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert

Von der Camargue am Mittelmeer bis zum Atlantik bei Santander führt uns die spannende und erlebnisreiche Reise in das Naturreservat Europas. Wie auf einer Perlenkette aufgereiht liegen spanische Nationalparks auf unserer Route. Landschaften der verschiedensten Art: Seltene Wasservögel in den Salinen und am Ebrodelta, die Tierwelt der Seen und Feuchtgebiete der Tablas de Daimiel, die steppenartigen Gebiete von Cabaneros mit riesigen Hirschrudeln und der Nationalpark Monfragüe mit seltenen Geiern und den größten flugfähigen Vögeln der Welt in der einmaligen Extremadura. Und nicht zuletzt die Picos de Europa im Norden Spaniens mit ihren schneebedeckten Bergen. Neben den Naturschönheiten kommen die anderen Sehenswürdigkeiten nicht zu kurz.

## Exkursionen

**Be 003\_1 Frauenschuhblüte bei Betzenstein** Studium regionale

**Beginn:** Mitte - Ende Mai 2026 (sonntags) • ca. 3 Std. • **Gebühr:** ohne  
• **Leitung:** Norbert Schramm (BN) • Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben • **Info u. Anmeldung:** Tel. 09244/9184



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Yoga

(für alle Altersgruppen, mit/ ohne Vorkenntnisse)

jew. 10 Mal • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • max. 10 TN pro Kurs • mitzubr.: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Sitzkissen o. -bänkchen • **Gebühr:** 54,00 EUR  
• **Leitung:** Renate Kleiber (Kurs I) und Karola Schmidt (Kurs II + III)

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 I:** Fr., 16.01.2026 • 09.00-10.30 Uhr

**Be 002\_4 Yoga II:** Do., 15.01.2026 • 17.00-18.30 Uhr

**Be 003\_4 Yoga III:** Do., 15.01.2026 • 19.00-20.30 Uhr

**Be 004\_4 Yoga auf dem Stuhl**

**Beginn:** Do., 15.01.2026 • 09.30-10.30 Uhr • 10 Vormittage

• Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Renate Kleiber  
Übungen für Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht auf dem Boden (Matte) sitzen können. Für Personen mit körperlichen Einschränkungen sehr geeignet. Schon nach wenigen Übungsstunden fühlt man sich fitter und stärker.

#### Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-4Q4L2Z)

Jew. 10 Mal • Schule Betzenstein, Gymnastikraum • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen, Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin

„Hatha“-Yoga ist eine Form des Yoga, die beide Grundenergien unseres Systems, die aktivierende, wärmende sowie die aufbauende, kühlende Energie, harmonisiert - ins Gleichgewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Medi-

KK-Förderung möglich!

# Volkshochschule Betzenstein e.V.

tation. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise den Körper zu stärken, jung und gesund zu erhalten, während die Atemübungen reinigend und harmonisierend wirken. Die am Ende stattfindende Tiefenentspannung sowie die Meditation reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

**Be 005\_4** **Kurs I:** Do., 15.01.2026 • 17.45-19.15 Uhr

**Be 006\_4** **Kurs II:** Do., 15.01.2026 • 19.30-21.00 Uhr

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Be 007\_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Erika Wirth

Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Bein- und Pomuskulatur

### Be 008\_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • 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.

### Be 009\_4 Starke Körpermitte

**Beginn:** Mi., 28.01.2026 • 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.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Be 001\_5 Florale Osterdekoration

**Di., 10.03.2026** • 19.00-21.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • Deko- und Bastelmaterial kann selbst mitgebracht, oder vor Ort erworben werden • **Gebühr:** 13,00 EUR + Materialkosten • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 07.03.2026**

Gestalten Sie Ihren floralen Osterschmuck unter kundiger Anleitung.

### Be 002\_5 Töpfern in entspannter Runde

**Sa., 14.03.2026** • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und Fr., 17.04.2026 • 18.00-20.00 Uhr Glasurtermin • Ritterstübchen, Eckenreuth 4, Betzenstein • max. 5 TN • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • **Gebühr:** 31,00 EUR + Brenn- und Materialkosten ca. 8,50 EUR pro kg Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 27.02.2026**

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

## Literatur

### Be 003\_5 „Berber und der Raub der Raubkunst“ - Autorenlesung mit Georg Steinweh

**Fr., 06.03.2026** • 19.30 Uhr • Vortragssaal Maasenhaus •

**Gebühr:** 5,00 EUR

Der in Oberfranken geborene Autor der Kriminalromane um den selbstgefälligen Ermittler Daniel Berber liest aus seinem dritten Band. Jäger und Jagd nach von den Kriegern des „Islamischen Staat“ geraubten Kunstschatzen sind Thema von „Berber und der Raub der Raubkunst“. Das Abenteuer um die wertvollen Kunstschatze führt den Privatdetektiv durch ganz Europa. Dabei gerät er in das verbrecherische Netz von Gangstern und korrupten Polizisten. Kann er der Gefahr entkommen? Welche Rolle spielt seine Tochter Lisbeth, ohne deren Eingreifen er schon öfter verloren gewesen wäre?

## Tanz

### Be 004\_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene

**Beginn:** Di., 20.01.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN • max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR pro Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung bis 09.01.2026**

Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen.

### Be 005\_5 Tanzkurs für Anfänger und für Hochzeitspaare

**Beginn:** Di., 20.01.2026 • 20.30-21.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN • max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR pro Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung bis 09.01.2026**



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“



### Be 002\_6 Märchenwanderung:

**Kleine Wanderung vom Wanderparkplatz Hollenberg zur Burgruine**

**Sa., 09.05.2026** • 13.00 Uhr • Wanderparkplatz Hollenberg (von Körbeldorf kommend am Ortseingang rechts • mitzubr.: gutes Schuhwerk, etwas zu trinken und eine Brotzeit • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Person • **Leitung:** Thea Krellner • **Anmeldung bis 04.05.2026**

Unterwegs kommen wir am Zwergebrunnlein und an der Zwerghöhle vorbei, wo immer der ein oder andere Zwerg sein Unwesen treibt. Auch Feen und andere Märchenwesen laufen uns über den Weg. Schließlich werden wir mal schauen, ob Frau Holle zu Hause ist und sie auf der Burgruine besuchen. Die Wanderung dauert, je nach Teilnehmerzahl zwischen zwei und drei Stunden. Zwischendurch gibt es eine Brotzeitpause. Teilnehmen können Kinder zwischen vier und sieben Jahren mit aufsichtsberechtigten Begleitpersonen sowie Erwachsene, die das Kindsein nicht verlernt haben.

# Volkshochschule Bindlach e.V.

## Geschäftsstelle:

Rathausplatz 1  
95463 Bindlach  
Hans-Jürgen Roß  
Internet: [www.vhs-bindlach.de](http://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](mailto: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 5 Tage nach Kursbeginn eingezogen oder 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.

Die Volkshochschule Bindlach gewährt in besonderen Fällen aus sozialen Gründen eine Gebührenermäßigung.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

Bi 004\_1 Von Dummlingen und anderen klugen Menschen  
Fr., 27.02.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • Gebühr: 8,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn

Wer ist hier wirklich „dumm“ oder „faul“? Manche Märchenfiguren wirken unscheinbar, scheinen ihren Lebensweg nicht zu gehen – und doch meistern sie ihn auf erstaunliche Weise. Sie sind vielleicht nicht die offensichtlichen Helden, doch genau ihre Außenseiter-Geschichten machen die Märchen so spannend: Sie lassen sich nicht entmutigen, finden ihren eigenen Weg und gewinnen schließlich Achtung und Anerkennung. Die Märchen werden frei erzählt.

Bi 001\_1 Alaska Reisebericht:  
Von Nome über die „inside passage“ nach Vancouver auf dem Seeweg  
Di., 10.03.2026 • 19.00-20.30 Uhr • MZR Rathaus • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Hans-Jürgen Roß

Alaska - eine faszinierende Region, in der die russische Vergangenheit eng mit der amerikanischen Lebensart verbunden ist. Auf unserer Reise waren wir in entlegensten Landesteilen, die nur mit dem Schiff zu erreichen sind und durften dort die zauberhafte Natur und die Tierwelt hautnah erleben. Lassen Sie sich begeistern von den bildhaften Eindrücken und Berichten darüber.

### Bi 005\_1 Die Liebe und der Mai

Fr., 22.05.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • Gebühr: 8,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn

-- sie gehören einfach zusammen. Deshalb lauschen wir Märchen von außergewöhnlicher Liebe, von Verlusten und dem Wiederfinden. Und mit einem Augenzwinkern schauen wir dem schelmischen Gott Amor über die Schulter. Mit Happy-End-Garantie.



## Sprachen

### Bi 013\_3 Englisch für Fortgeschrittene B2

Beginn: Mi., 07.01.2026 • 10.00-11.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Vormittage • Gebühr: 78,00 EUR • Ltg.: Eva-Maria Stegbauer Wer Freude und Interesse an der englischen Sprache hat, ist eingeladen an diesem Kurs teilzunehmen. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir mit dem Lehrbuch Cornelsen, A New Start, Refresher B2, und lesen spannende Kurzgeschichten. Dabei können Sie Ihre Sprechfertigkeit trainieren und Vokabular sowie grammatischen Kenntnisse erweitern. Neuzugänge sind herzlich willkommen!

### Bi 002\_3 Spanisch für Anfänger

Beginn: Mi., 04.02.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • 10 Abende • Gebühr: 70,00 EUR • Leitung: Valeria Dasso

In dem Kurs lernen die Teilnehmer die spanische Sprache kennen, zu ihrem Vorteil nicht nur das „spanische“ Spanisch, sondern auch das lateinamerikanische Spanisch. Mit den erlernten Kenntnissen können sich die Teilnehmer u. a. im Urlaub besser verständigen. Sie tauchen ebenso in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas ein, die hierbei nicht zu kurz kommt.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung



### Bi 012\_4 Yoga für alle

Beginn: Do., 08.01.2026 • 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.

# Volkshochschule Bindlach e.V.

## Bi 014\_4 Hatha Yoga für Zuhause online-Kurs

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Zuhause • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 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 fordern 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.

### **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., 17.03.2026 • 09.30-10.30 Uhr  
Der Kurs kann bei Bedarf geteilt werden.

## Bi 002\_4 [Yoga II am Abend:](#)

**Beginn:** Do., 12.03.2026 • 19.30-20.30 Uhr

## Bi 003\_4 [Yoga III am Abend:](#)

**Beginn:** Mo., 16.03.2026 • 17.00-18.00 Uhr

## Bi 006\_4 **Qi Gong**

(Anfänger und Fortgeschrittene)

Ein Weg zur inneren Harmonie

**Beginn:** Mi., 11.03.2026 • 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., 18.03.2026 • 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

Tai Chi ist 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**

 „Wer rastet, der rostet“

**Beginn:** Mi., 07.01.2026 • 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., 07.01.2026 • 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.

### **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., 08.01.2026 •

08.45-09.45 Uhr

**Bi 007\_4 Kurs II:** **Beginn:** Do., 08.01.2026 •

10.00-11.00 Uhr

## Bi 011\_4 **Zumba®**

**Everything is better when you dance**  
(ab 18 Jahren)

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 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 verschiedenen 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.

**Bi 017\_4 Kickboxing Light - Selbstverteidigung**  
(ab 14 Jahren)

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 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 in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Bi 018\_4 Wirbelsäulengymnastik**  
(für Frauen u. Männer)

Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!

**Beginn:** Di., 20.01.2026 • 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

Situations Ihres Lebens. Eine Igelballmassage oder eine andere Entspannungsübung am Ende der Kursstunde geben Ihrer wöchentlichen Körperrunderneuerung einen angenehmen Wohlfühlabschluss.

Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Bi 015\_4 Hula Hoop Fitness Kurs**

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 18.30-19.15 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • Die Teilnehmer sollten nach Möglichkeit ihren eigenen Hula Hoop Reifen mitbringen. Eine geringe Menge an Leih-Reifen ist aber vorhanden. • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anne Schirmer

Hier eine kurze Beschreibung: 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. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Hula Hoop eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel.

**Bi 016\_4 Hula Hoop**  
**Fitness Kurs für Anfänger**

**Beginn:** Fr., 06.02.2026 • 14.00-14.45 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • Die Teilnehmer sollten nach Möglichkeit ihren eigenen Hula Hoop Reifen mitbringen. Eine geringe Menge an Leih-Reifen ist aber vorhanden. • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anne Schirmer • sonst wie Bi 015\_4

*Aus aktuellem Anlass*

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

Dr. med.  
**Wolfgang J. Margraf**  
Facharzt für Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren

*zeitgemäße chinesische Medizin*

Telefon 09243 - 7 000 525 | [www.praxis-margraf.de](http://www.praxis-margraf.de)  
91278 Pottenstein | Weidenloh 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

# Volkshochschule Bindlach e.V.

**Bi 019\_4 Hula Hoop** online-Kurs  
**Fitness Kurs für Anfänger**  
**Beginn:** Sa., 07.02.2026 • 10.00-10.45 Uhr • Zuhause • 10 Vormittage • Die Teilnehmer müssen für diesen Kurs ihren eigenen Hula Hoop Reifen bereithalten. • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anne Schirmer • **sonst wie Bi 015\_4**

## Pflege / 1. Hilfe

**Bi 002\_1 Notfalltraining**  
**Erste Hilfe bei Kindern**  
**Mo., 16.03.2026** • 18.30-21.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Phillip Maisel  
Der Kurs ist ein Notfalltraining für Erste Hilfe bei Kindern und bereitet Eltern auf Notsituationen vor, indem es praktische Maßnahmen für häufige Notfälle wie Verletzungen vermittelt. Kurs-Inhalt: Reanimation Kind/Säugling, häufige Kindernotfälle (Vergiftungen/Brüche/Krupp/Pseudo-Krupp), Seitenlage Kind/Säugling, spezifische Inhalte je nach Bedarf der Teilnehmer.

**Bi 003\_1 Notfalltraining**  
**Erste Hilfe**  
**Mo., 23.03.2026** • 18.30-21.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Phillip Maisel  
Das Notfalltraining in Erster Hilfe soll Sie auf kritische Situationen vorbereiten und umfasst verschiedene Notfallübungen. Es geht darum, Routine für den Ernstfall zu entwickeln, beispielsweise bei Verkehrsunfällen, Herz-Kreislauf-Stillstand oder allergischen Reaktionen. Kursinhalt: Seitenlage, Reanimation, Druckverband, spezifische Inhalte je nach Bedarf der Teilnehmer

## Erkrankungen / Heilmethoden

**Bi 004\_4 Das Herz verstehen - „die Sprache des Herzens verstehen“**  
**Mi., 18.03.2026** • 18.00-19.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Dr. Wolfgang Margraf  
Aus der Sicht der Chinesischen Medizin, einer Jahrtausende Jahre alte Heilkunde, die Krankheiten ganzheitlich betrachtet und behandelt, möchte ich Ihnen ein Verständnis darüber geben wie das Herz sowohl auf der emotionalen (psychische Krankheiten) als auch körperlichen Ebene (organische

Herzkrankheiten) funktioniert, welche Aufgaben es in unserem Organismus erfüllt und dass unser Blut nur zu 30 Prozent vom Herz „gepumpt“ wird und zu 70 Prozent durch unser Gefäßsystem, das autonome Nervensystem eine zentrale Rolle dabei spielt und Barfuß-Gehen auf der Erde zu Ihrer Heilung beiträgt. Vor dem Hintergrund meiner nun 30-jährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin und meiner Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin werde ich Ihnen Einblicke geben, welche Störungen und vor welche allem Lösungen es gibt: wie behandelt man sinnvoll und ohne Nebenwirkungen z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (Vorbeugung von Herzinfarkten, Alternativen zu Bypass, Stent und Herzkatheter und Behandlung von Herzinfarkten) und wie man das Herz-Kreislaufsystem sowohl entlasten, als auch seine Funktion verbessern kann. Auch werde ich Sachverhalte wie das metabolische Syndrom, Altersdiabetes und neue Erkenntnisse über die Rolle des Cholesterins ansprechen, da diese Themen sehr innig mit den Problemen des Herz-Kreislaufsystems verbunden sind.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“



**Bi 004\_5 YoKi - Yoga für Kinder** (für Kinder im Grundschulalter)  
**Beginn:** Do., 08.01.2026 • 15.00-16.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** 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.

# Volkshochschule Bischofsgrün e.V.

**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., 19.02.2026 • 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., 03.03.2026 • 16.00-17.00 Uhr • Schulturnhalle

• 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

Bg 006\_4 Mutter-Kind-Turnen



**Beginn:** Mi., 04.03.2026 • 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 Wochen-6 Monate)

jew. donnerstags • 10.30-12.00 Uhr

Beachten Sie bitte auch die

## farbigen Sonderseiten

in der Heftmitte!

# Volkshochschule Busbach e.V.



**Geschäftsstelle:**  
Busbach 30  
95488 Eckersdorf  
Anita Müller  
Tel.: 0 92 06 / 6 59  
E-Mail: [anitamuellerbusbach@gmx.net](mailto:anitamuellerbusbach@gmx.net)



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Bu 001\_1 Rockastubn-Stammtisch**  
(14-tägig)  
jew. mittwochs (fortlaufend bis einschließlich Ende April 2026) •  
18.00 Uhr • Gasthaus Schwarzes Ross

**Bu 002\_1 Jahreshauptversammlung**  
Mi., 04.03.2026 • 18.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus

**Bu 003\_1 Rätselnachmittag**  
So., Termin wird noch bekannt gegeben • 15.00 Uhr • Ev.  
Gemeindehaus

### Studienfahrten / Exkursionen

**Für Halbtages- und Tagesfahrten gilt:** Der Fahrpreis ist bei der Anmeldung zu entrichten. Personen die vorgemerkt, den Fahrpreis jedoch noch nicht bezahlt haben, gelten als nicht angemeldet. Der Fahrpreis kann nur dann zurückerstattet werden, wenn eine rechtzeitige Abmeldung erfolgt bzw. kurzfristig ein schwerwiegender Grund eintritt, der den Fahrtantritt verhindert.

**Bu 004\_1 Tagesfahrt nach** *Studium regionale*  
**Kloster Waldsassen und Kappl**  
Sa., 18.04.2026 • Anmeldung bis spätestens 14.02.2026 •  
Informationen bei Manfred Krauß unter 09206/358

**Bu 005\_1 Wir lernen** *Studium regionale*  
**unsere Heimat kennen**  
Fr., 01.05.2026 • 10.00 Uhr • Treffpunkt: Feuerwehrhaus  
Busbach • **Leitung:** Erwin Müller  
Durch das Busbachtal (König) bis zur Hohen Straße. Dann  
geht der Weg weiter auf dem Jean-Paul-Weg bis nach Allendorf.  
Nach Stärkung beim Alladorfer Dorfhaus führt unser Weg über  
den Busbacher Berg zurück nach Busbach.



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Bu 001\_4 Wirbelsäulgymnastik**  
(Frauen und Männer)  
**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 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.

**Bu 002\_4 Gymnastik**  
(Frauen und Männer)

**Beginn:** 13.01.2026 • 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 im Sitzen und im Stehen aufgeführt.

### Ernährung

Näheres wird noch bekannt gegeben.



## Kultur

### Kunst und Kunsthandwerk

**Bu 001\_5 Osterschmuck basteln**  
Näheres wird noch bekannt gegeben.

**Bu 002\_5 Osterbrunnen schmücken**  
Näheres wird noch bekanntgegeben.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“



jungevhs

**Bu 001\_6 Kinderfasching**  
So., 15.02.2026 • 14.00-17.00 Uhr • Saal des Gasthauses  
„Zwei Linden“ • **Eintritt frei**  
Die Bevölkerung ist hierzu ganz herzlich eingeladen. Es gibt Kaffee und Kuchen. Eine gute Gelegenheit, die Kinder des Ortes kennenzulernen und ein paar gesellige Stunden zu verbringen.

# Volkshochschule Creußen e.V.



**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 Dannhäuser,  
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 kostenlos und Anmeldung nicht erforderlich.



## Gesellschaft

### Cr 001\_1 Jahreseröffnung 2026

Fr., 30.01.2026 • 19.00 Uhr • Altes Rathaus, Creußen

Die VHS lädt wieder alle Mitglieder, Freunde und Interessierte der VHS zur Programmvorstellung und anschließendem Sektempfang ein. **Gäste:** Frank Zwosta und Lorraine Berran, beide bekannt vom Fränkischen Theatersommer.

## Mensch und Welt

**Ansprechpartner:** Wolfgang Böss, Tel. 09270 91175

### Cr 004\_1 Vortrag: Von der Brotbank zum Schaufenster - Zur Geschichte des Einkaufens vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert

Do., 26.03.2026 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •

**Referent:** Dr. Michael Scheffold, Bad Windsheim

Das Alte Rathaus von Creußen symbolisiert die jahrhunderte-lange Geschichte der Stadt. Seine Schauseite wird geprägt durch die altertümlichen Brot- und Fleischbänke. Sie sind eine Besonderheit und sie erinnern daran, dass in früheren Jahrhunderten das Rathaus und sein Umfeld als Marktplatz der Mittelpunkt des städtischen Lebens waren. Doch wie muss man sich den Handel hier konkret vorstellen? Warum verkauften die Bäcker und Metzger nicht in ihrem eigenen Haus? Wann wurden diese Brot- und Fleischbänke gebaut? Wie lange waren sie in Betrieb? Gab es solche Bänke auch in anderen Städten? Diese und noch viele andere Fragen wird der Historiker Dr. Michael Scheffold aus Bad Windsheim in seinem Vortrag beantworten. Angesichts des dramatischen Sterbens der inhabergeführten Ladengeschäfte in unseren Städten dehnt er die Betrachtung

bis in die heutige Zeit aus. In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.

## Exkursionen

### Cr 001\_6 VHS-Feierabend-Radtour

Von April bis September 2026, jeweils 1. Mittwoch im Monat; erstmals am Mi., 01.04.2026 • Gebühr: 1,00 EUR • Treppunkt: 18.00 Uhr am neuen Rathaus, Bahnhofstraße 11 • Gesamtstrecke max. 25 km • Leitung: Wolfgang Böss Unter dem Motto „Fitness-Bildung-Genuss“ lädt die Volkshochschule Creußen zur Feierabend-Radtour ein. Falls Touren wetterbedingt ausfallen müssen, wird dies über die Homepage www.vhs-creussen.de bekannt gegeben. Es wird empfohlen, Regenkleidung und Pannenwerkzeug mitzunehmen; keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden. **Ansprechpartner:** Wolfgang Böss, Tel. 09270 91175

### Cr 002\_6 Busfahrt nach Mödlareuth

*Studium regionale*

Sa., 13.06.2026 • Abfahrt: 09.00 Uhr vor dem neuen Rathaus in Creußen, Bahnhofstr. • Gebühr: 40,00 EUR inkl. Eintritt (bei 20 TN); der Fahrpreis wird während der Busfahrt bar kassiert.

• Anmeldung über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) oder bei Peter Engelbrecht unter Tel. 09270 8678 •

**Anmeldeschluss: 08.05.2026**

Die Fahrt führt ins einstmals durch die innerdeutsche Grenze geteilte Dorf Mödlareuth bei Hof. Bei einer Führung werden den Teilnehmern der Aufbau der DDR-Grenze, das Leben an der innerdeutschen Grenze sowie das zum Museum gehörende Freigelände mit Grenzzaun, Wachturm und Sperranlagen erläutert. Auch ein Besuch des neuen Deutsch-Deutschen Museums, das am 9. November 2025 eröffnet wurde, ist möglich. Die DDR errichtete 1966 mitten durch das Dorf eine 700 Meter lange, 3,30 Meter hohe Betonsperrmauer. Ein Teil dieser Mauer steht heute noch. Mödlareuth stellte als „Little Berlin“ eines der bekanntesten Symbole der deutsch-deutschen Teilung dar. Mit Gründung der beiden deutschen Staaten 1949 gehörte nun der Ostteil Mödlareuths zum Territorium der DDR, der Westteil zu dem der Bundesrepublik. Damit waren beide Teile Mödlareuths nicht nur Bestandteil zweier verschiedener Staaten, sondern auch unterschiedlicher politischer, militärischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Systeme.



## Beruf

### Cr 001\_2 ANDROID für Einsteiger

*Aktiv im Alter*

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: 12.03.2026 • Anmeldung über die Homepage oder bei Bernhard Ohrnaun, Tel.: 09270 1319, E-Mail: bernhard.ohrnaun@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.

# Volkshochschule Creußen e.V.

- Kurs 1:** Fit am Smartphone -  
Gerät gekonnt einrichten und bedienen  
• Teil 1 a: Sa. 21.03.2026 • 10.00-13.00 Uhr  
• Teil 1 b: Sa. 28.03.2026 • 10.00-13.00 Uhr
- Kurs 2:** Fitter am Smartphone -  
Umgang mit Apps und Daten  
• Teil 2 a: Sa. 02.05.2026 • 10.00-13.00 Uhr  
• Teil 2 b: Sa. 09.05.2026 • 10.00-13.00 Uhr
- Kurs 3:** Sicher am Smartphone -  
Geräte- und Datensicherheit  
• Teil 3: Sa. 30.05.2026 • 10.00-14.00 Uhr
- Cr 002\_2** Erste-Hilfe-Kurs  
mit Zertifizierung für Führerscheinanwärter  
und betriebliche Ersthelfer

**Beginn:** Sa., 14.03.2026 • 08.30-16.30 Uhr • Altes Rathaus Creußen • mitzubr.: Brotzeit u. Getränke für die Pause (60 Min.)  
• **Gebühr:** 46,00 EUR/20 TN, 62,00 EUR/15 TN • **Leitung:** Michael Winter, BRK Bildungszentrum Bth. • **Anmeldung bis 28.02.2026 über die Homepage od. bei Peter Engelbrecht unter Tel. 09270 8678**

Der Kurs vermittelt Ihnen das erforderliche Fachwissen zur Erstversorgung von lebensbedrohlich Verletzten und Erkrankten in jedem Lebensbereich. Damit sind Sie für nahezu alle Notfallsituationen gerüstet. Das Seminar richtet sich an Führerscheinanwärter und betriebl. Ersthelfer (Bescheinigungen werden am Seminartag überreicht), aber auch an Interessierte, die ihre Erste-Hilfe-Kompetenzen auffrischen möchten.



## Sprachen

Anmeldung über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) oder bei Claudia Würner, Tel. 0173 3539936

Jeweils: VHS-Raum, Altes Rathaus Creußen • 12 Nachmittage  
• Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Beate Weiß

### Cr 001\_3 Englisch am Nachmittag

**Beginn:** Mo., 23.02.2026 • 15.00-16.00 Uhr

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

### Cr 002\_3 Französisch am Nachmittag

**Beginn:** Mo., 23.02.2026 • 16.00-17.00 Uhr

Möchten Sie sich für Ihren nächsten Frankreich-Urlaub fit machen und gleichzeitig mehr über die Kultur, die Geschichte und Sprache des Landes erfahren? Nebenbei werden wir im Dialog lernen, praktische Alltagsgespräche umzusetzen: Bar, Markt, Hotel, Restaurant etc...



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

Eine Neuanmeldung ist für alle Kurse erforderlich.  
Anmeldung über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) oder bei Ursula Kagerl, Tel. 09270 5445  
Für alle Yoga-Kurse gilt, wenn nicht anders angegeben:

Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen • jeweils 12 Übungseinheiten • mitzubr.: Decke, Isomatte, kleines Kissen, bequeme warme Kleidung und Socken • **Gebühr:** 55,00 EUR bei 10 TN • **Leitung:** Jeanette Held, Bayreuth • **Ansprechpartnerin:** Ursula Kagerl, Tel. 09270 5445

### Hatha-Yoga für Erwachsene für Fortgeschrittene

(Kurs-ID: KU-ST-4AA5UX)

KK-Förderung möglich!

Jeweils 17.00-18.15 Uhr • max. 15 TN

**Cr 001\_4** **Kurs I:** Beginn: Mo., 23.02.2026

**Cr 002\_4** **Kurs II:** Beginn: Mi., 04.03.2026

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

Aktiv im Alter

**Beginn:** Mo., 23.02.2026 • 15.15-16.30 Uhr • max. 22 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 Schnupperstunde ist möglich!

### Cr 004\_4 Kurs IV: Hatha-Yoga für Erwachsene

**Beginn:** Mo., 22.06.2026 • 17.00-18.15 Uhr • 5 Abende • max. 15 TN • **Gebühr:** 23,00 EUR

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

Eine Neuanmeldung ist für diese Kurse erforderlich.  
Anmeldung über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) oder bei Ursula Kagerl, Tel. 09270 5445

### Cr 005\_4 Powerworkout

**Beginn:** Di., 24.02.2026 • 19.00-20.00 Uhr • 3-Fach-Turnhalle, Volksschule Creußen • 12 Abende • mitzubr.: Getränk, Turnmatte, Handtuch und Lust, euch zu quälen • max. 20 TN •

**Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Christina Rieg, Creußen Hochintensives Ganzkörpertraining mit Schwitzgarantie. Im Rahmen eines Zirkeltrainings, alternativ Tabata/HIIT Komponente, wird die Ausdauer gesteigert und der Muskelaufbau gefördert. Ein Six-Pack-Workout schließt die Stunde ab.

### Cr 006\_4 Powerworkout light

**Beginn:** Di., 24.02.2026 • 20.00-21.00 Uhr • 3-Fach-Turnhalle, Volksschule Creußen • 12 Abende • mitzubr.: Getränk, Turnmatte, Handtuch • max. 20 TN • **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.

## Erkrankungen / Heilmethoden

Ansprechpartner: Wolfgang Böss, Tel. 09270/91175

### Cr 002\_1 Vortrag: Das Herz verstehen „die Sprache des Herzens verstehen“

Ein Vortrag über Herzkrankheiten und ihre Behandlung aus ganzheitlicher Sicht

**Do., 05.02.2026** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •

**Referent:** Dr. med. Wolfgang J. Margraf, Weidenloh / Pottenst. Aus Sicht der Chinesischen Medizin, einer Jahrtausende alten Heilkunde, die Krankheiten ganzheitlich betrachtet und behandelt, möchte Ihnen Dr. Wolfgang Margraf ein Verständnis darüber geben, wie das Herz sowohl auf der emotionalen (psychisch Krankheiten) als auch körperlichen Ebene (organische Herzkrankheiten) funktioniert, welche Aufgaben es in unserem Organismus erfüllt und dass unser Blut nur zu 30 Prozent vom Herz „gepumpt“ wird und zu 70 Prozent durch

unser Gefäßsystem, das autonome Nervensystem eine zentrale Rolle dabei spielt und Barfuß-Gehen auf der Erde zu Ihrer Heilung beiträgt. Vor dem Hintergrund seiner nun 30-jährigen Erfahrung mit Chin. Medizin und seiner Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin wird Ihnen Dr. Margraf Einblicke geben, welche Störungen und vor allem welche Lösungen es gibt: wie behandelt man sinnvoll und ohne Nebenwirkungen z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (Vorbeugung von Herzinfarkten, Alternativen zu Bypass, Stent und Herzkatheter und Behandlung von Herzinfarkten) und wie entlastet man das Herz-Kreislaufsystem und verbessert seine Funktion. Angesprochen werden auch Sachverhalte, wie das metabolische Syndrom, Altersdiabetes und neue Erkenntnisse über die Rolle des Cholesterins, da diese eng mit den Problemen des Herzkreislaufsystems verbunden sind.

#### **Cr 003\_1 Vortrag: Bluthochdruck, Reizdarm, Schlaflosigkeit, wenn das Nervensystem außer Kontrolle gerät**

**Do., 26.02.2026** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen • **Referent:** Tim Schmidt, Vagus- und Sympathikustherapeut, Entspannungspädagoge und Ergotherapeut

Der innere Autopilot im Dauer-Stress: Viele Beschwerden wie Bluthochdruck, Reizdarm oder chronische Schlaflosigkeit sind die Folge eines überreizten Nervensystems. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Sympathikus („Gaspedal“) uns in den Alarmmodus zwingt - und wie Sie mit Ihrem Willen und einfachen Entspannungstechniken (wie der Bauchatmung) bewusst die „Bremse“ (Parasympathikus) aktivieren. Entdecken Sie die Schlüssel zur Selbsthilfe, um die Stresszentrale im Gehirn zu beruhigen und Selbstheilungs Kräfte zu stärken.

## **Ernährung**

Anmeldung und Information: Harald Bergmann über die Homepage oder per E-Mail [vhs.creussen.bergmann@gmail.com](mailto:vhs.creussen.bergmann@gmail.com) oder Tel. 09270 914986 (nur 18.00-20.00 Uhr)

#### **Cr 006\_5 Deutscher Whisky - aus dem Schatten getreten?**

**Fr., 17.04.2026** • 19.00-21.00 Uhr • Spirits Trail, Thietmarplatz 1, 95473 Creußen • **Gebühr:** 40,00 EUR ab 5 TN • **Leitung:** Michael Röthlein, Creußen • **Anmeldung unbed. erforderlich** Deutscher Whisky hat in den letzten Jahren enorm an Qualität und Vielfalt gewonnen. Inzwischen gibt es hierzulande mehr Whiskybrennereien als in Schottland - Grund genug, genauer hinzuschmecken. In diesem Seminar entdecken Sie sechs ausgewählte Whiskys aus versch. Regionen Deutschlands, lernen deren Besonderheiten kennen und erfahren, wie unterschiedlich deutsche Whiskys schmecken können - von mild und fruchtig bis kräftig und rauchig. Sie erhalten Hintergrundinformationen zu Herstellung, Lagerung und regionalen Einflüssen und können Ihr eigenes Urteil bilden: Hat deutscher Whisky den internationalen Vergleich längst bestanden? Nach der Verkostung sollten Sie nicht mehr fahren. Bitte sorgen Sie selbst für eine sichere Heimfahrt.



## **Kultur**

## **Kunst / Kunsthhandwerk**

#### **Cr 007\_5 Töpfekurs**

**Fr., 06.03.2026** • 17.00-20.00 Uhr • **einschl. Glasurabend:** **Fr., 20.03.2026** • 17.00-20.00 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR zzgl. Kosten für Ton, Brennen und Glasur je nach Werkstück.

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**

## **Musik**

Anmeldung über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) oder Angela Bergmann Tel. 0151 17422756 (18.00-20.00 Uhr). Bitte nutzen Sie die Anmeldeformulare im Download der Homepage oder fordern Sie diese an. Die Anmeldung für den Musikunterricht sind verbindlich für ein VHS-Semester (Februar-August bzw. September-Januar, 1 x wöchentlich, außer Ferien). Nach Anmeldung können Termine mit den Kursleitern abgesprochen werden. Eine Unterrichtseinheit umfasst 30 Min. (Gitarre 20 Min.). Eine kostenpflichtige Schnupperstunde ist möglich.

#### **Cr 001\_5 Gitarre (Anfänger und Fortgeschrittene)**

**Termine:** jew. Do. nach Vereinb. • Altes Rathaus, VHS-Raum • **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 Vereinb. • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 16,00 EUR / UE • **Leitung:** Donald MacKay

#### **Cr 004\_5 Semesterabschlusskonzert der Musikschüler**

Genauer Termin wird rechtzeitig im Journal bekannt gegeben.

## **Tanz**

#### **Cr 005\_5 Erlebnistanz - die etwas andere Art zu tanzen!**

 **Mo., einmal im Monat** • 19.00-20.30 Uhr • Aula der Volksschule Creußen • 5 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR

**Leitung:** Sylvia Simonetti, zertifizierte Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung bei 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 Traditioneller VHS-Künstler-Ostermarkt**

**Sa., 28.02. und So., 01.03.2026** • jew. 10.00-17.00 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen

Der traditionelle Künstler-Ostermarkt der Volkshochschule Creußen bietet den Besuchern österliches Flair an liebevoll geschmückten Ständen. Das künstlerische Angebot umfasst stilvolle und in den verschiedensten Techniken bearbeitete Ostereier. Darüber hinaus ergänzen Zeichnungen und Gemälde, hochwertige handwerklich gefertigte Accessoires an Floristik, Holz- und Tonwaren, sowie Schmuck- und Textilkunst das Sortiment. Für den Gaumen gibt es eigens hergestelltes Gebäck, sowie heiße und kalte Getränke. Der Markt findet in der Mehrzweckhalle der Stadt Creußen statt. Die Volkshochschule Creußen freut sich auf Ihren Besuch! **Ansprechpartnerin: Gisela Wirth-Baier, Tel. 09270 1554.**

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

**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 Bierseminar: Belgische Bierstile**  
**Fr., 06.02.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Rathaus Vereinsraum • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung:** Rainer Seifert  
Belgisches Bier gehört zu den sortenreichsten Bieren der Welt. Die Ursprünge des belgischen Bierbrauens gehen auf die Zeit vor dem Mittelalter zurück. Bei diesem besonderen Tasting lernen sie die Bandbreite an belgischen Bierstilen kennen, von leichten Blonde Ales über malzige Dubbels und würzige Tripels bis hin zu fruchtigen Kriek-Bieren und Spontanvergärungs-Lambics. Biersommelier Rainer Seifert erklärt die verschiedenen Bierstile, Aromen und Brauprozesse und hilft die geschmackliche Vielfalt zu erschließen. Begeben sie sich mit uns auf eine spannende Bierreise zu ganz besonderen Bieren. Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich!

**Ec 003\_1 Vortrag: Was uns nicht berührt-  
verwandelt uns nicht  
...sich in der Trauer berühren lassen**  
**Do., 23.04.2026 • 17.00-19.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • Leitung:** Elke Zaska

Warum gezielte Berührung heilsam sein kann. Trauer ist ein ganzheitlicher Veränderungsprozess. Wenn Verluste unser Seelenleben durcheinanderbringen zeigt sich das auch auf unterschiedlichste Weise über den Körper. Gefühle drücken sich über den Körper aus. Gezielte therapeutische

Berührung, wie zum Beispiel Shiatsu, kann Trauernde bei der Verarbeitung des Verlustes unterstützen und somit heilsame Veränderungsprozesse in Gang bringen. Was können Sie selbst tun um psychischen und physischen Überbelastungen entgegenzuwirken?

**Ec 004\_1 Vortrag: Was sind ätherische Öle -  
und was gibt es für eine sichere  
Anwendung zu beachten?**

**Fr., 30.01.2026 • 18.30-20.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • Anmeldung erforderlich • Referentin:** Julia Dittert  
Ätherische Öle steigen von Jahr zu Jahr an Beliebtheit. Aber gleichzeitig liest man oft Warnungen. Warum sind sie so beliebt? Wie kann man sie im Alltag verwenden? Welche Risiken gibt es? Und was sind ätherische Öle überhaupt? Wenn du dich für ätherische Öle interessierst oder einfach mehr dazu wissen möchtest, ist dieser firmenunabhängige Einführungsvortrag mit kleinen, anschaulichen Praxisteilern genau das Richtige für dich. Du darfst gerne deine Fragen mitbringen (falls du welche hast).



## Beruf

### EDV

**Ec 002\_2 Microsoft Office - Auffrischungen**

**Beginn: Di., 27.01.2026 • 18.30-20.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 4 Abende • Gebühr: 40,00 EUR • Leitung:** Michael Weckbach  
Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen, erweitern oder vertiefen? Dann hilft Ihnen dieses Kursangebot weiter! **Bitte bringen Sie Ihre eigenen Laptops mit!**

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

**Beginn: Do., 29.01.2026 • 09.00-10.30 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 5 Vormittage • Gebühr: 20,00 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 Kurs. 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.



## 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)

KK-Förderung möglich!

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

## 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., 13.01.2026 • 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., 13.01.2026 • 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:** Fr., 06.02.2026 • 10.00-12.00 Uhr • 4 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff

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

### vhs Hummeltal

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

**Beginn:** Di., 17.02.2026 • 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.

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., 13.01.2026 •

18.00-19.00 Uhr

**Ec 013\_4 Kurs 2:** **Beginn:** Di., 13.01.2026 •

19.00-20.00 Uhr

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., 17.03.2026 • 17.45-19.15 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

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

**Beginn:** Mi., 18.03.2026 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

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

**Beginn:** Di., 17.03.2026 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

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

**Beginn:** Mi., 18.03.2026 • 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, 19.03.2026 • 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., 02.02.2026 • 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 devers. Si le besoin se fait sentir, nous pourrons résoudre quelques points de grammaire (à la demande).

### Hatha-Yoga am Abend

alter KiGa Yogaraum • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 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.



## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Pilates

alter KiGa Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 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 Vierfüßer 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., 12.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr

**Ec 033\_4 Kurs 2:** **Beginn:** Mo., 12.01.2026 • 19.15-20.15 Uhr

### Ec 015\_4 Osteoporose-Training

**Beginn:** Mo., 12.01.2026 • 09.00-10.00 Uhr • alter KiGa Gymnastikraum • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 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., 12.01.2026 • 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!

### Ec 020\_4 In Balance

**Beginn:** Mo., 12.01.2026 • 10.15-11.15 Uhr • alter KiGa Gymnastikraum • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 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., 12.01.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** 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., 12.01.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Grundschule, Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Schwarm  
Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten

### Ec 003\_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 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 Wohlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

### Wirbelsäulengymnastik

alter KiGa Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 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., 14.01.2026 • 18.30-19.30 Uhr

**Ec 018\_4 Kurs 2:** **Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 19.30-20.30 Uhr

### Ec 010\_4 Gesund und Fit

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 10.15-11.15 Uhr • alter KiGa Gymnastikraum • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 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., 15.01.2026 • 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., 15.01.2026 • 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.

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

## Ec 006\_4 Hula-Hoop-Fitness

**Beginn:** Mi., 07.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • 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 viele Kalorien sondern stärkt auch die gesamte Muskulatur. „Hullern“ macht frei und locker. Muskelverspannungen lösen sich, Nacken- und Schulterschmerzen gehören schon bald der Vergangenheit an.

## Ec 002\_5 Line Dance - Aufsteiger / Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

**Beginn:** Mo., 12.01.2026 • 18.15-19.00 Uhr • Aula Grundschule  
• 24 Abende • **Gebühr:** 60,00 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 - Fortgeschritten

**Beginn:** Mo., 12.01.2026 • 19.00-19.45 Uhr • Aula Grundschule  
• 24 Abende • **Gebühr:** 60,00 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., 14.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Grundschule,  
Schwimmhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:**  
Franz Kühner  
Die gelenkschonende Art „schwerelos“ beweglich zu werden oder sich beweglich zu halten. Weitere Infos und Anmeldung bei Franz Kühner 0921/39766

### Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining

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

**Ec 008\_4 Kurs I:** **Beginn:** Mi., 14.01.2026 •  
19.00-20.00 Uhr

**Ec 021\_4 Kurs II:** **Beginn:** Mi., 14.01.2026 •  
20.00-21.00 Uhr

**Ec 014\_4 Kurs III:** **Beginn:** Mo., 12.01.2026 •  
18.45-19.45 Uhr

**Ec 024\_4 Kurs VI:** **Beginn:** Mo., 12.01.2026 •  
17.45-18.45 Uhr

## Ernährung

### Ec 029\_6 Kochen zum Start in den Frühling

**Fr., 24.04.2026** • 18.00-22.00 Uhr • Grundschule, Schulküche  
GS • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Möller, staatl. gepr.  
Diätassistentin  
Regional und saisonal mit viel knackigem Gemüse und leckeren Beeren. Geplant ist, was immer schmeckt, wie Salate, Suppen, Grillideen, Nachspeisen....

### Ec 030\_6 Wildkräuterküche - entdecken und genießen im Herbst

**Studium regionale**

**Do., 30.04.2026** • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind- Café  
• mitzubr.: 2-3 verschließbare Gläser (je 0,2 l) Geschirrhandtuch  
• **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Mit vorher gesammelten Wildkräutern, die wir kennenlernen und bestimmen, fertigen wir einige frische Dips zum Sofortverzehr und ein Frühlingsblätterpesto. Wir backen ein Kräuterbaguette und genießen dazu Wildkräuterbutter. Die Materialgebühr in Höhe von 10,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!

### Ec 031\_6 Großes Wildkräutermenü

**Studium regionale**

**Do., 21.05.2026** • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind- Café  
• mitzubr.: Behälter für evtl. Essensreste zum Mitnehmen, Geschirrhandtuch • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Im Frühling und frühen Sommer haben die Wildkräuter besonders viel Kraft. Wir sammeln was die Natur uns schenkt, lernen die Kräuter kennen und bestimmen und fertigen ein 5 Gang Wildkräutermenü. Lasst euch überraschen und freut euch auf einige kulinarische Köstlichkeiten. Die Materialgebühr in Höhe von 14,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!

### Ec 032\_6 Wildkräuter nach Sushi Art

**Studium regionale**

**Do., 25.06.2026** • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind- Café  
• mitzubr.: Behälter für evtl. Essensreste, 1 kl. Glas, Geschirrhandtuch • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Wir sammeln im Garten einige Wildkräuter, lernen diese kennen und bestimmen. Wir fertigen mit den frischen Kräutern, Gemüse, Reis und Fisch (wer möchte) verschiedene alternative Sushivarianten, stellen unseren eigenen grünen Meerrettich als Wasabi Ersatz, eine Wildkräutermayonnaise sowie eine Sojasoßenalternative selbst her. Das alles zum Sofortverzehr am Abend. Die Materialgebühr in Höhe von 14,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!

### Ec 033\_6 Blütenzauber und Aromavielzahl

**Studium regionale**

**Mi., 15.07.2026** • 17.00-20.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind- Café  
• mitzubr.: Behälter zum Mitnehmen, 1 kl. Flasche 0,3l, 1-2 verschließbare Gläser (je 0,2l), Geschirrhandtuch

• **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Im Sommer steht alles in voller Blüte. Wir fangen den Duft und das Aroma ein und stellen Lavendel Muffins und Lavendelsirup her. Fertigen eine Rosenmarmelade mit frischen Früchten und energiespendende Powerballs. Nebenbei lernen wir einiges über die Inhaltsstoffe. Die Materialgebühr in Höhe von 10,00 EUR ist vor Ort zu entrichten!



## Kultur

### Literatur

#### **Ec 002\_1 Literaturkreis -**

„Lesen stärkt die Seele“ (Voltaire)

**Beginn:** Do., 15.01.2026 • 15.00-16.30 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiss

Im Literaturkreis sind alle willkommen, die gerne lesen und sich im Gespräch austauschen möchten. Es geht sowohl um Klassiker der Weltliteratur (die vielleicht schon seit längerem im Bücherregal stehen!?) als auch um (moderne) Nobelpreisträger. Wunschliteratur willkommen! Wir sprechen auch über Schriftsteller und Künstler, stellen ihr Leben und ihre Werke vor.

### 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, E-Mail: birgit.engelbrecht@gmx.de  
**Alle Musikkurse finden im Alter 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., 25.02.2026 • 15.00-15.45 Uhr • alter KiGa Musikraum • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR / 5 TN, 56,00 EUR / 4 TN, 75,00 EUR / 3 TN • **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 Erfolgsergebnisse. 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) Ev. Notenständner

#### **Ec 014\_5 Blockflöte Fortgeschrittene**

(Einzelunterricht möglich)

**Beginn:** Mi., 25.02.2026 • 16.00-16.45 Uhr • alter KiGa Musikraum • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR / 5 TN, 56,00 EUR / 4 TN, 75,00 EUR / 3 TN • **Leitung:** Verena Weinmann

Der 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 Band 1, ab S. 41 bis zum Ende, dann Almut Werner, FLÖTINE Band 2

### Kunst / Kunsthandwerk

#### **Ec 008\_5 Nimm Dir MAL-Zeit**

im MAL-Salon

**Beginn:** Do., 30.04.2026 (weitere Termine: 21.05., 25.06., 09.07. und 30.07.26) • 17.30-19.30 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 5 Abende • **Gebühr:** 70,00 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 009\_5 Mal Zeit im Mal Salon - Wochenendseminar**

**Beginn:** Fr., 12.06.2026 • 16.30-19.00 Uhr • Sa., 13.06.2026 • 10.00-16.00 Uhr • So., 14.06.2026 • 10.00-16.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 3 Tage • **Gebühr:** 90,00 EUR • **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:** Mo., 26.01.2026 • 17.30-20.00 Uhr • KiGa Seminarraum • 3 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff

Dieser Aquarellkurs vermittelt Techniken, Zugang zu Perspektive und Komposition und bietet individuelle Begleitung bei der Gestaltung Ihrer Bilder. Vor allem steht jedoch die Freude am Malen und Experimentieren mit Farbe und der persönlichen Austausch über die Bilder Mittelpunkt. Das

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

Material (Aquarellpapier mind. 300gr, Pinsel Paletten und Aquarellfarben) wird von mir gegen eine Gebühr von 10,00 € zur Verfügung gestellt. Fortgeschrittene bringen einfach ihre eigenen Utensilien mit. Bitte bringen Sie gern eigene Motive, Fotos und Vorlagen mit, zusätzlich bringe ich auch Künstlerbücher und Ideen zum Einstieg mit.

**Ec 011\_5** **Aquarellkurs** **NEU**  
**für Anfänger und Fortgeschrittene**  
**als Tageskurs**  
**Sa., 07.02.2026** • 10.00-17.00 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 1 Tag • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff • **sonst wie Ec 010\_5**

**Ec 012\_5** **Entspanntes Malen** **NEU**  
**Beginn: Sa., 28.02.2026** • 15.00-16.30 Uhr • alter KiGa Seminarraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff  
Möchten Sie Stress schneller hinter sich lassen? Das absichtslose Fließen der Farbe und Form entdecken? Dieser Entspannungskurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, bzw. Interessierte, die durch kreative und meditative Impulse Ruhe und Erholung erleben möchten. Das Material (Papier, Stifte, Farbe, Pinsel etc.) wird von mir gegen eine Gebühr von 10,00 EUR zur Verfügung gestellt. Gern können sie auch Ihre bevorzugten eigenen Utensilien mitbringen.



## 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 E-Mail: kerstin\_schinkowitsch@web.de

**Ec 003\_6** **Backen für Kinder** **junge vhs**  
**Sa., 24.01.2026** • 10.00-12.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Möller

**Ec 004\_6** **Kunterbunter Fasching mit Aquarelltechnik** **junge vhs**  
(ab 8 Jahre)  
**Sa., 06.02.2026** • 10.00-11.30 Uhr • alter KiGa • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff

**Ec 005\_6** **Wir spielen Bingo**  
(ab 7 Jahre)



**Sa., 07.03.2026** • 17.00-19.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch

**Ec 006\_6** **Osterbasteln**  
(5-8 Jahre)



**Sa., 21.03.2026** • 09.00-11.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Kathrin Pitroff

**Ec 007\_6** **Auch Kinder haben Rechte**  
(ab 6 Jahren)



**Sa., 18.04.2026** • 09.30-11.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Delatron

**Ec 008\_6** **Erste Hilfe mit Wildkräutern**  
(5-8 Jahre)



**Sa., 20.06.2026** • 10.00-12.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz

**Ec 009\_6** **Schnitzeljagd rund um den alten Kindergarten**  
(5-8 Jahre)



**Sa., 11.07.2026** • 10.00-12.00 Uhr • alter KiGa Eltern-Kind-Café • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Conny Knörl

**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., 15.01.2026** • 08.30-10.30 Uhr • alter KiGa Miniclubraum • 12 Vormittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Anmeldung u. 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 einzurichten. 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!

# Volkshochschule Fichtelberg e.V.

**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: info-vhs@fichtelberg.bayern.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

### Entspannung / Körpererfahrung

**Fi 004\_4 Yoga**  
**Ab Februar / März 2026** • 18.15-19.30 Uhr • Rathaus, kleiner Vortragssaal • 6 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke • mind. 5 TN; TN-Zahl begrenzt • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Teresa Eckert, zertifizierte Yogalehrerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239**

Wir praktizieren klassisches Hatha Yoga. Ein ganzheitliches Training aus Ausdauer, Kraft, Dehnung, Entspannung und verschiedener Atemtechniken. Perfekt um dein Immunsystem zu stärken und gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Für jeden körperlichen Fitnesslevel geeignet. Die genauen Termine können erst im Februar genannt werden und bei Anmeldung erfragt werden. Danke für Ihr Verständnis.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### **Fi 001\_4 Seniorengymnastik**

**Beginn:** Mo., 12.01.2026 • 10.00-11.00 Uhr • Rathaus Fichtelberg, kleiner Vortragssaal • 12 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, zertifizierte Trainerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239**

Sie können auch gerne jederzeit einsteigen, mit Anmeldung. 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. Keine Bodengymnastik.



#### **Fi 005\_4 Wir machen uns fit für Badehose und Bikini**

**Beginn:** Fr., 23.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Schule Fichtelberg • 10 Abende • mitzubr.: Matte, Trinkflasche, Handtuch und gute Laune sind die einzigen Voraussetzungen • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Bernhard Stahl, Fitness-Trainer • Vorkasse durch Überweisung • mind. 5 TN • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Wir machen uns fit für Badehose und Bikini - mit Mobilisierung und Streichung. Der Kurs ist für jeden geeignet.

**Weitere Kurse und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserer Facebook-Seite oder kontaktieren uns persönlich!**

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!

# Volkshochschule Gefrees



**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](http://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](http://www.gefrees.de), im Mitteilungsblatt „Gefrees aktuell“ oder bei Facebook über Neuigkeiten der vhs Gefrees.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

#### Ge 002\_1 Aufbaukurs Schafkopf

**Beginn:** Mi., 18.03.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Künnett-Palais, Hauptstr. 11/13 • 8 Abende • min. 4 TN; max. 16 TN • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Klaus Kodisch

Der Kurs ist für alle gedacht, die nach dem Anfängerkurs ihr Können vertiefen wollen oder bei denen das letzte Schafkopfen schon längere Zeit her ist und die deswegen eine Auffrischung suchen. Im Fortgeschrittenenkurs erfahren bzw. „erspielen“ Sie sich weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiele.

Beachten Sie bitte auch die

## farbigen Sonderseiten

in der Heftmitte!



## Beruf

### EDV für Senioren

**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., 19.03.2026 und Do., 26.03.2026** • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künnett-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • max. 12 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. Bitte bringen Sie ein vollständig aufgeladenes und bei Google angemeldetes Smartphone mit.

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

**Do., 30.04.2026 und Do., 07.05.2026** • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künnett-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • max. 12 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., 16.07.2026** • 15.00-19.00 Uhr • 1 Einheit zu 4 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 30,00 EUR • max. 12 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

#### Yoga

jew. 12 Abende • Künneth-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • mitzubr.: bequeme Kleidung (leichte Sportbekleidung), Yoga- bzw. Iso-Matte, Yoga-Kissen (falls vorhanden) • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Olma

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 sei und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein – zu YOGA heiter!

**Ge 001\_4** **Kurs I:** **Di., 20.01.2026** • 17.30-18.30 Uhr  
**Ge 002\_4** **Kurs II:** **Di., 20.01.2026** • 18.45-19.45 Uhr  
**Ge 003\_4** **Kurs III:** **Di., 21.04.2026** • 17.30-18.30 Uhr  
**Ge 004\_4** **Kurs IV:** **Di., 21.04.2026** • 18.45-19.45 Uhr

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Ge 005\_4 Rückenfit

**Beginn:** **Mo., 16.02.2026** • 17.30-18.15 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 30,00 EUR • max. 10 TN • **Leitung:** Sebastian Wölfel Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur.

#### Ge 006\_4 Bauch-Beine-Po

**Beginn:** **Mo., 16.02.2026** • 18.30-19.15 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 30,00 EUR • max. 10 TN • **Leitung:** Sebastian Wölfel Auch für Männer geeignet.

**Gesees • Bayreuther Str. 1 • Tel. 09201/7900**  
**Internet: <http://www.hertel-moebel.de>**  
**e-mail: [info@hertel-moebel.de](mailto:info@hertel-moebel.de)**

**Ge 007\_4** **Rückenfit**  
für Senioren

**Aktiv im Alter**

**Beginn:** **Di., 17.02.2026** • 09.00-10.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Vormittage • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 35,00 EUR • max. 10 TN • **Leitung:** Sebastian Wölfel Verschiedenste Übungen zur Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur.



**Ge 008\_4** **Bodystyling oder BBP**  
für Senioren

**Aktiv im Alter**

**Beginn:** **Di., 17.02.2026** • 10.15-11.15 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Vormittage • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 35,00 EUR • max. 10 TN • **Leitung:** Sebastian Wölfel Übungen zur Kräftigung von Bauch, Beine, Po-Muskulatur. BBP ist die optimale Mischung aus Kraft- und Herz-Kreislauf-Training – und natürlich Spaß.

# Volkshochschule Gesees



**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 die AGBs der VHS Landkreis Bayreuth. **Vorab ist eine Anmeldung für alle Kurse bzw. Vorträge erforderlich!**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Hatha-Yoga für Senioren** (Warteliste)  
(Kurs-ID: KU-ST-PRBYXF)

*Aktiv im Alter*

KK-Förderung möglich!

neues Feuerwehrhaus • jew. 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr: 37,00 EUR** • **Leitung:** 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 003\_4 Kurs I:** **Beginn: Di., 13.01.2026 • 18.15-19.15 Uhr**

**Gs 004\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 14.04.2026 • 18.15-19.15 Uhr**

**Hatha-Yoga für Fortgeschrittene** (Warteliste)  
(Kurs-ID: KU-ST-PRBYXF)

KK-Förderung möglich!

neues Feuerwehrhaus • jew. 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr: 37,00 EUR** • **Leitung:** Monika Fichtel  
Wie Kurs Yoga für Senioren, jedoch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen und ohne Stuhl und gelegentlich mit Hilfsmitteln.

**Gs 005\_4 Kurs I:** **Beginn: Di., 13.01.2026 • 19.30-20.30 Uhr**

**Gs 006\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 14.04.2026 • 19.30-20.30 Uhr**

### Gymnastik / Bewegung / Fitness

#### Body-Fit-Kurs (Warteliste)

neues Feuerwehrhaus • jew. 10 Abende • mitzubr.: Decke, 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.

**Gs 001\_4 Kurs I:** **Beginn: Mo., 12.01.2026 • 17.15-18.15 Uhr**

**Gs 002\_4 Kurs II:** **Beginn: Mo., 13.04.2026 • 17.15-18.15 Uhr**

#### Wirbelsäulengymnastik für Frauen (Warteliste)

neues Feuerwehrhaus • jew. 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr: 37,00 EUR** • **Leitung:** Ute Meier

**Gs 007\_4 Kurs I:** **Beginn: Mi., 14.01.2026 • 18.30-19.30 Uhr**

**Gs 008\_4 Kurs II:** **Beginn: Mi., 15.04.2026 • 18.30-19.30 Uhr**

#### Zumba® Fitness (Warteliste)

**Beginn: Do., 05.03.2026 • 18.45-19.45 Uhr** • Gesees, Schützenhaus • 12 Abende • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr: 50,40 EUR** • **Leitung:** Carolin Schmidt

Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich.

### Ernährung

#### Griechische Küche

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

**Gs 010\_4 Kurs I:** **Mi., 11.03.2026 • 17.30-21.30 Uhr • ausgebucht!**

**Gs 011\_4 Kurs II:** **Mi., 22.04.2026 • 17.30-21.30 Uhr**



### Grundbildung

#### Die „Junge vhs“

#### Bewegung / Tanz mit Musik

neues Feuerwehrhaus • jew. 10 Nachmittage • mitzubr.: Stoppersocken / Turnschläppchen, Getränk • **Gebühr: 37,00 EUR** • **Leitung:** Eva Linhardt

Bei diesem Kurs wird einfach und spielerisch zu verschiedenen

Liedern getanzt. Viele Lieder, wie etwa das Fliegerlied oder Tschu Tschu Wa, werden bereits durch die Mini Kinder Disko im Urlaub bekannt sein. Es werden aber auch neue einfach Tänze gemeinsam erarbeitet. Neben den tänzerischen Inhalten wird die körperliche Entwicklung, die Kreativität und auch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

**Gs 001\_6      Kurs I:**      **Beginn: Mi., 14.01.2026 •**  
                                 **15.00-16.00 Uhr**

## **Gs 003\_6 Töpfern (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

A red background featuring large white German text "Jetzt anmelden!" in the center. A single blue circle is positioned to the right of the text. The background is decorated with several dark red circular shapes of varying sizes.

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

Dr. Wolfgang J. Margraf  
Pottenstein (Weidenloh)

Firma Josef Klemm - Omnibus-Reisen  
Ebermannstadt

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

# Volkshochschule Glashütten e.V.

**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:

Bankverbindung: VR-Bank Bayreuth Hof  
IBAN: DE68 7806 0896 0009 6747 13

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., 21.01.2026 • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • 12 Abende • **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

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Gh 008\_4** **Hula - Hoop**

**Beginn:** Mi., 07.01.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Glashütten Mehrzweckhalle Glashütten • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR

• **Leitung:** Anja Schuster-Becker, Physiotherapeut/in  
Hula-Hoop bietet für jung und alt ein effektives Training. Es werden nicht nur Kalorien verbrannt, vielmehr stärkt es auch den Beckenboden, die Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Im Kurs erlernt ihr die Technik des „Hullerns“. Schritt für Schritt

erweitern wir das Können und bauen ein Workout auf, um Schmerzen und Verspannungen entgegen zu treten. Traut euch... mit jeder Runde fühlt ihr euch wohler, fitter und freier! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Di., 24.02.2026 • Glashütten, Mehrzweckhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Doris Wildgruber, Physiotherapeut/in

Die Wirbelsäule als zentraler Pfeiler des Rückens ist für viele 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  
„Celtic Clash -  
Schottisch-Irisches Whisky-Duell“**

**Fr., 10.04.2026** • 19.00-22.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner

Zwei Länder, zwei Traditionen – ein Abend voller Aromen! Bei Celtic Clash treten die großen Whisky-Nationen Schottland und Irland gegeneinander an. Erleben Sie, wie unterschiedlich Charakter, Stil und Geschichte sein können – vom rauchigen Highland-Whisky bis zum samtigen Irish Whiskey. Und welchen Unterschied der Buchstabe „e“ machen kann... Freuen Sie sich auf spannende Vergleiche, überraschende Unterschiede und vielleicht auch ein paar Gemeinsamkeiten, die Sie so nicht erwartet hätten. Zur Verkostung kommen mindestens sechs ausgewählte whiskies – handverlesen, charakterstark und mit jeder Menge Hintergrundwissen serviert. Ein Genussabend für alle, die Whisky lieben oder neu entdecken möchten. Durch den Abend führt Bastian Wagner, Whisky-Experte mit über zehn 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“. Zur Verkostung kommen mindestens 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** **Gin Tasting  
„Gin aus einer anderen Welt“**

**Fr., 08.05.2026** • 19.00-22.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner

Ein Tasting für alle, die Gin nicht nur trinken, sondern erleben wollen: Die Premium-Gins von SNOWO Distillers stehen für kompromisslose Qualität, handverlesene Zutaten und außergewöhnlich intensiven Geschmack. Das Familienunternehmen aus Schwetzingen setzt auf Regionalität und Kreativität – einige der verwendeten Botanicals stammen

sogar direkt aus dem eigenen Garten. Auch das Auge genießt mit: Die Flaschen wurden von Alwina Popp kunstvoll gestaltet und machen SNOWO-Gin zu einem echten Hingucker. Bastian Wagner präsentiert eine exklusive Auswahl dieser besonderen Gins. Mit über zehn 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 stehen 5–6 Premium-Gins mit dem passenden Tonic, die durch ihre Aromenvielfalt und handwerkliche Raffinesse überzeugen. Ein Abend voller Entdeckungen – stilvoll, aromatisch und inspirierend. In der Kursgebühr sind die Kosten für Gins, Tonic, Wasser, Garnishes, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.



## Kultur

### Tanz

#### Gh 002\_5 Tanzen

(Fortgeschrittene)

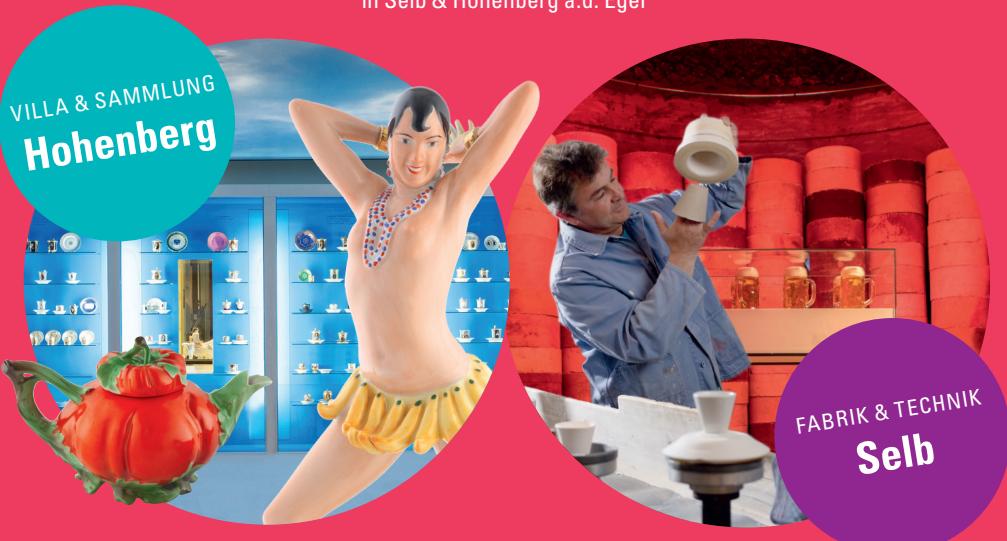
**Beginn:** So., 11.01.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Glashütten, Mehrzweckhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR pro Person

• **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.

# Porzellanikon

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



### SONDERAUSSTELLUNGEN 2026

**Die neue Dramaturgie des Essens:  
Gestaltung jenseits des Tellers**  
Hohenberg | Mai 2026 – Januar 2027

**Tatort Porzellan(ikon).  
Ein Selber Krimi**  
Selb | März – Oktober 2026

**Ein Selber wider Willen?  
Fritz Klee und Selb**  
Selb | Mai – November 2026

Eintritt sonntags nur 1,00 € | Kinder bis 18 Jahre kostenlos

# Volkshochschule Goldkronach e.V.

**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. Es ist keine Barzahlung möglich! SEPA Formulare finden Sie unter <https://www.goldkronach.de/vhs>

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!



## Gesellschaft

### Natur und Technik

#### Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin

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

**Go 004\_1 Ein Meer aus kleinen Frühlingsboten**  
(Pflanze des Monats)

**Sa., 04.04.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 12,00 EUR**

Bei einer Exkursion erleben wir, wie sich im Frühling die Pflanzenwelt langsam zeigt. Erkennen und erklären der Verarbeitung von Kräutern und Heilkräutern.

**Go 005\_1 Herstellung von Tinkturen und ihre Wirkung**

**Sa., 18.04.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR**

Schon ein paar Tropfen einer Tinktur haben ein Vielfaches an

Wirkung als Tees. Soviel Tee kann man kaum trinken, um sich die gleichen Wirkstoffe zuzuführen. Anwendungen innerlich und äußerlich, zuhause und unterwegs. Wir geben Anregungen und stellen auch einige Tinkturen her.

**Go 009\_1 Fichtenspitzen & Co**

**Studium regionale**

**Sa., 23.05.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR**

Wohltuendes und Leckeres aus dem Maiwuchs der Fichten. Wir erklären, wie man daraus Likör, Gelee und Sirup zubereitet. Jetzt schon an den Winter denken und eine Salbe oder ein Öl gegen Erkältung - auch für Babys - herstellen!

**Go 010\_1 Heilpflanze Holunder**

**Studium regionale**

**Sa., 06.06.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 20,00 EUR**

Heute wollen wir einiges aus den schönen Holunderblüten herstellen. Gelee, Holerwasser, Essig, Holerküchla mit Holerbeersoße und als Abschluss eine süße Creme. Wir werden viel über die Heilpflanze erfahren.

**Go 011\_1 Natürliche Medizin - Speziell für Frauen**

**Studium regionale**

**Sa., 13.06.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR**

Wir suchen Frauenkräuter die in unseren Gärten zuhause sind und erklären ihre Wirkung und Anwendung. Sanfte Hilfe in jedem Lebensabschnitt, von der Geburt bis zu den Wechseljahren. Immer mehr Frauen verlangen nach sanften Alternativen.

**Go 012\_1 Johanniskraut und andere Heilkräuter**

**Studium regionale**

**Sa., 27.06.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR**

Bei einem Rundgang um den Bauernhof lernen wir das vielseitig verwendbare Johanniskraut und viele andere Heilkräuter kennen. Wer einmal entdeckt hat, wie so kleine Pflanzen eine so große Wirkung haben können, der möchte sie nie mehr missen. Wir begeistern für ihre Verwendung und anschließend folgt eine Kräuterbrotzeit.

**Go 013\_1 Rund um den Bauernhof**

**Studium regionale**

**Sa., 01.08.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR**

Erleben und erfahren Sie bei einer Exkursion, dass es viele unscheinbare Pflanzen gibt, an denen man achtlos vorübergeht, obwohl sie essbar, schmackhaft und wertvoll sind. Keine Angst vor dem oft lästigen Unkraut - jedes Kräutlein (und ist es noch so klein) hat auf dieser Erde einen Sinn und eine Aufgabe. Danach machen wir einen Almdudler aus den Kräutern des Gartens und der Wiese!

**Go 014\_1 Blütenträume - essbare Blüten**

**Studium regionale**

**Sa., 15.08.2026 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR**

Bei einem Rundgang lernen wir essbare Blüten und ihre Verarbeitungsmöglichkeiten kennen. Mit zahlreichen Rezepten aus dem Kräuter- und Blumengarten. Lassen sie sich inspirieren! Einige Blüten werden wir auch verkosten, also keine Angst - es wird bestimmt lustig.

## Exkursionen

**Go 006\_1 Besuch des Goldbergbaumuseums**

**Studium regionale**

**So., 05.04.2026 • 13.00-17.00 Uhr • Museum, Bayreuther Str.**

**21 • Gebühr: 4,00 EUR • Leitung: Klaus-Dieter Nitzsche**  
Suchen, finden, gewinnen, verarbeiten - Goldkronachs „glänzende“ Bergbauvergangenheit ist hier erlebbar. Ab April jeden Sonn- und Feiertag geöffnet.

## Go 020\_1 Feierabend Radltour

**Do., 07.05.2026** • 18.00-20.00 Uhr • Treffpunkt: Marktplatz am Brunnen • mitzubr.: E-Bike/Fahrrad und -helm

Offene Gruppe, die sich donnerstags bei gutem Fahrradwetter zu Touren in die Umgebung trifft. Die jeweilige Route wird spontan mit den Teilnehmern festgelegt. Dauer ca. 2 Std. mit abschl. Einkehr. **Teilnahme auf eigene Verantwortung.**



## Beruf

### Go 001\_2 Richtiger Umgang mit dem Handy

#### Aktiv im Alter

**Do., 26.02.2026** • 14.00-16.00 Uhr • Gemeinschaftshaus in Brandholz • **Bitte eigenes Smartphone mitbringen (Android oder iPhone).** • **Leitung:** Markus Krebs

Smartphones können den Alltag erleichtern - wenn man weiß, wie! In diesem Kurs lernen ältere Mitbürger den sicheren und praktischen Umgang mit dem Handy: Telefonieren, Nachrichten schreiben, Apps nutzen, Fotos machen und sich vor Betrug schützen. Keine Vorkenntnisse nötig. **Es gibt die Möglichkeit mit dem Bürgerbus nach Brandholz und wieder nach Hause zu fahren, Anmeldung für die Fahrt bei Herrn Löhmer: 09208 5 78 80. In Kooperation mit dem VdK Ortsverband.**



## Sprachen

### Go 002\_3 Spanisch für Fortgeschrittene

**Beginn: Mo., 13.04.2026** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, 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.

### Go 003\_3 Spanisch für Anfänger 1

**Beginn: Mo., 13.04.2026** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, 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.



## Gesundheit

## Entspannung / Körpererfahrung

### Go 015\_4 Hatha-Yoga I mit Sonja

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-ULMCE5)

**Beginn: Mo., 12.01.2026** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke; Gymnastikmatten sind vorhanden! • **Gebühr:** 48,00 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 025\_4 Hatha-Yoga I mit Sonja - Sommerkurs

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-VLJE6S)

**Beginn: Mo., 04.05.2026** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke; Gymnastikmatten sind vorhanden! • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Sonja Reichenberger • sonst wie Go 015\_4

### Hatha-Yoga II mit Roland

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-MT87AV)

Jew. 19.00-20.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten, -decken und Medikissen sind vorhanden. Gymnastikmatten sind vorhanden!

• **Gebühr:** 44,00 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 016\_4 Kurs I: Beginn: Mo., 12.01.2026**

**Go 026\_4 Kurs II: Beginn: Mo., 20.04.2026 • Sommerkurs**

### Go 021\_4 Hatha-Yoga am Dienstag mit Sonja

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-ULMCE5)

**Beginn: Di., 13.01.2026** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke; Gymnastikmatten sind vorhanden! • **Gebühr:** 48,00 EUR •

**Leitung:** Sonja Reichenberger

Yoga Asanas sind beste Körperübungen: Durch Dehnungen werden Verspannungen beseitigt, alle Muskeln werden gleichmäßig entwickelt. Kein Leistungsdruck. Körperbewusstsein wird erhöht. Energiezentren (Chakras) werden harmonisiert, man fühlt sich gut und entspannt danach.

### Go 033\_4 Hatha-Yoga am Dienstag mit Sonja - Sommerkurs

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-VLJE6S)

**Beginn: Di., 05.05.2026** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke; Gymnastikmatten sind vorhanden! • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Sonja Reichenberger • sonst wie Go 021\_4

### Go 024\_4 Hatha-Yoga am Morgen

**Beginn: Do., 11.06.2026** • 10.00-11.30 Uhr • Pfarrstadt, Sickenreuther Str. 3 • 6 Vormittage • mitzubr.: Decke, warme Socken, Yogakissen und Yogamatte müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden, es gibt keine vor Ort! •

**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 werden harmonisiert, man fühlt sich gut und entspannt danach.

### Go 031\_4 Shinrin Yoku am See - Wir erkunden das Frühjahr - Waldbaden in besonderer Atmosphäre mit Rückzugsnischen

**Sa., 28.03.2026** • 14.00-16.00 Uhr • Treffpunkt: am Häuschen beim ehemaligen Badesee in der Au von Goldkronach • Anfahrt: Abzweig von Verbindungsstr. Kreisel zur ehem.

# Volkshochschule Goldkronach e.V.

B2 (gegenüber Wohngebiet) • mitzubr.: wetterfeste warme Kleidung (Zwiebellook), evtl. Kopfbedeckung, kleine wetterfeste Sitzunterlage, etwas zu Trinken und evtl. einen kleinen Snack – bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Annette Taubenreuther  
Ein vhs-Kurs zur inneren Entspannung und Stressabbau (für interessierte Erwachsene). Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Lernen Sie die wohltuende Wirkung des Waldbadens (Shinrin Yoku) kennen. Eintauchen in Natur- und Waldatmosphäre ist eine Entspannungsmethode, die in Naturumgebung Stressfaktoren, Schlafstörungen etc. entgegenwirkt und das Immunsystem stärkt. Spüren Sie Ihre Sinne neu, atmen Sie durch, lernen Sie wieder zu staunen... Automatisch werden Sie langsamer, ruhiger, bewusster und achtsamer. Nehmen Sie dieses positive Bewusstsein und die Entspannung mit in Ihren Alltag.

## Go 032\_4 Frühjahrserlebnis waldgesund - Heller Wald, das Plätschern am Bachlauf und achtsames Atmen

**Fr., 17.04.2026** • 14.00-17.00 Uhr • Treffpunkt: Ortsteil Brandholz  
• Anfahrt: über Brandholz, bei erster Gabelung linken Schenkel nehmen (Hirschhornstr.), ihr ca. 1,2 km folgen bis zum kleinen Parkplatz am Waldrand (Ortsende) • mitzubr.: wetterfeste warme Kleidung (Zwiebellook), evtl. Kopfbedeckung, kleine wetterfeste Sitzunterlage; evtl. auch eine kleine Decke, etwas zu Trinken und evtl. einen kleinen Snack; bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Annette Taubenreuther

Ein Waldbad in einem Meer aus Naturtönen (für interessierte Erwachsene). Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich. Shinrin Yoku - Eintauchen in Natur- und Waldatmosphäre: lassen Sie den Alltag los und die Seele baumeln – die Wunderwelt der Natur fängt Sie auf! Die wohltuende Tiefenwirkung der Waldheilstoffe sowie die Erfahrung, „sich selber wieder wahrzunehmen“ spenden inneren Ausgleich und Gelassenheit.

## Gymnastik / Bewegung / Fitness

### Go 005\_4 Fitnessstraining für Frauen jeden Alters mit integriertem Faszientraining

**Beginn:** Do., 15.01.2026 • 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 006\_4 Karate zum Kennenlernen für alle von 10 bis 80 Jahre

**Beginn:** Fr., 27.02.2026 • 18.45-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung (barfuß) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Horst Lindner  
Einführungskurs in das traditionelle Shotokan-Karate.

## Go 041\_4 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Civilcourage und Konfliktlösung

**Beginn:** Di., 14.04.2026 • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 2 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk. • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Stefan Schwarzbek

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 - unsere Power wecken oder austesten. Für diesen Kurs ist Sportlichkeit keine Voraussetzung.

## Ernährung

### Kochabende 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., 27.02.2026 • Fondue

Go 013\_4 **Kurs II:** Fr., 17.04.2026 • DDR Klassiker

Go 014\_4 **Kurs III:** Fr., 12.06.2026 • Indonesische Küche

Go 023\_4 **Kurs IV:** Fr., 24.07.2026 • Abschlussfest des Kochkurses

### Käse selber machen

Jew. 14.00-17.00 Uhr • Goldkronach, Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR

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).

Go 001\_4 **Kurs I:** Sa., 21.02.2026

Go 011\_4 **Kurs II:** Sa., 14.03.2026



## Kultur

## Kunst und 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 und die Ergebnisse Ihrer Malerei werden Sie beeindrucken.

Go 002\_5 **Kurs I:** Beginn: Mi., 25.02.2026 •

15.30-17.30 Uhr

Go 005\_5 **Kurs II:** Beginn: Do., 26.02.2026 •

17.00-19.00 Uhr

### Go 014\_5 Buchbinden

**Beginn:** Sa., 09.05.2026 • 10.00-15.00 Uhr • Hirschhornstr. 1, Brandholz • 2 Vormittage • Material: Zeichenblock, Acrylfarben,

Pinsel, Schneidmatte, Cutter, Lineal, Bleistift • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Jutta Zürl

Es werden individuelle Projekte geplant und umgesetzt, d.h. jede/r TeilnehmerIn gestaltet ein Buch nach eigenen Wünschen. Das dafür benötigte Einbandpapier wird selbst hergestellt, ebenso wie der Buchblock. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet und findet am 09.05.2026 und 16.05.2026 statt.

#### Go 008\_5 Filzen für Erwachsene - Sitzkissen filzen - Nassfilztechnik

**Mi., 25.02.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR + 15,00 EUR Materialkosten vor Ort zu bezahlen • **Leitung:** Hannah Buchwald  
Gestalte dein eigenes Sitzkissen aus Schafwolle! Mit Seifenwasser und Wolle filzen wir ein individuelles Kissen, bei dem du Farben und Muster nach Lust und Laune kombinieren kannst. Am Ende entsteht ein richtig persönliches Unikat.

#### Go 009\_5 Filzen für Erwachsene - Nadelfilzen: Osterfilzen

**Mi., 18.03.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten vor Ort zu bezahlen • **Leitung:** Hannah Buchwald  
Wir filzen kleine Osterfiguren wie Hasen, Hühner oder Eier. So entstehen schöne Dekorationen oder kleine Geschenke - kreativ und locker gestaltet.

#### Go 010\_5 Filzen für Erwachsene - Sommerfilzen

**Mi., 17.06.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten vor Ort zu bezahlen • **Leitung:** Hannah Buchwald  
Beim Sommerfilzen entsteht, was zum Sommer passt – ob Blume, Meereswesen oder etwas ganz Eigenes. Mit Nadel und Wolle werden kleine, individuelle Werke gestaltet.

#### Go 006\_5 Stoffdruck mit Wildkräutern

**Sa., 11.07.2026** • 14.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691  
Auf alten Leinen- oder Baumwollstoffen mit Wildkräutern herrliche Muster und Verzierungen zaubern. Jedes Stück ein Unikat. Sie benötigen: Stoffe, gewaschen und gebügelt oder alte Decken bzw. Baumwolllaken und ganz viel Phantasie!

#### Go 011\_5 Kreativkurs für Kinder - Es wird bunt, glitzerig und flauschig!

(für Kinder ab der 1. Klasse)

**Beginn: Mo., 20.04.2026** • 16.30-18.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 3 Nachmittage • mitzubr.: etwas zum Trinken, evtl. Tasche zum Mitnehmen der Kunstwerke • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Karoline Haußner

Es wird bunt, glitzerig, vielleicht auch flauschig und auf jeden Fall lustig und kreativ! In diesem dreiteiligen Kurs gestalten, malen, kleben und basteln wir gemeinsam. Jeder Termin steht unter einem neuen spannenden Motto, bei dem der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Gemeinsam entdecken wir kreative Techniken und erschaffen kleine Kunstwerke, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

#### Go 021\_5 Kreativkurs für Erwachsene

**Beginn: Di., 09.06.2026** • 19.00-20.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 3 Abende • mitzubr.: etwas zum Trinken, evtl. Tasche zum Mitnehmen der Kunstwerke • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Karoline Haußner

“MAL mal - was für mich selbst (tun)!“ möchte ich mit dir an den Themen Selbstwirksamkeit, SelbstBEWUSSTsein, Resilienz und vielem mehr arbeiten mit Farbe, Freude, Fairness und vielleicht sogar Glitzer! Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig! Frei nach dem Motto: „Das habe ich vorher noch nie gemacht, also bin ich mir völlig sicher, dass ich es schaffe“ - Pippi Langstumpf



#### Grundbildung

#### Die „Junge vhs“

##### Eltern / Kind-Turnen (Jahrgang 2022-2024)



Jew. 15.30-16.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Patricia Mikolajczyk

Spielen und Spaß haben, das ist hier für Kinder und Eltern angesagt. Wir wollen spielen, balancieren, klettern, schwingen, laufen und mit Hilfe von Mama oder Papa über kleine und

**Ordentlich schlampig**  
Lebensraum für Tiere und Pflanzen

Dabei sein:  
**Mai – Oktober 2026**

Ausstellungen und Rahmenprogramm  
In Kooperation mit zahlreichen regionalen Partnern

SCAN MICH

Illustration: Mari Andresen | Grafik Design: Jasmin Hagelteiner

#### DIE NATUR DARF WIEDER WILDER WERDEN! Weniger Perfektion, mehr Vielfalt.

#### Das “Ordentlich schlampige” Programm der Region Bayreuth geht 2026 in die 2. Runde:

Die Ausstellung im Ökologisch-Botanischen Garten der Universität Bayreuth bildet den Ausgangspunkt für neue Ideen und Aktionen in Stadt und Landkreis Bayreuth.

Auf einem empfohlenen Radrundweg können zusätzlich besondere Spots entdeckt werden. Wir laden ein, die Schönheit naturnaher Orte zu erleben, die Lebensräume schaffen und Artenvielfalt fördern. Freuen Sie sich auf ein halbes Jahr mit Workshops, Führungen und Mitmachaktionen.

Alle Infos zum Programm unter: [www.region-bayreuth.de](http://www.region-bayreuth.de)

Dabei sein und mithelfen, die Region wilder und bunter zu gestalten. Gemeinsam setzen wir ein starkes Zeichen!

# Volkshochschule Goldkronach e.V.

große Hindernisse gehen. Das Turnen dient zur Förderung der allgemeinen körperlichen Entwicklung, der Koordination und zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Es ist ein Kurs bei dem die ELTERN aktiv mit ihrem Kind zusammen turnen.  
**Bitte beachten Sie bei der Anmeldung das Alter des Kindes (Geburtsjahrgänge 2022-2024).**

**Go 001\_6    Kurs I:    Beginn: Mo., 23.02.2026**

**Go 002\_6    Kurs II:    Beginn: Di., 24.02.2026**

## Kinder Turnen

(Jahrgang 2018-2021)

Jew. 16.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr: 20,00 EUR** • **Leitung:** Patricia Mikolajczyk

Spielen und Spaß haben, das ist hier für Kinder angesagt. Wir wollen spielen, balancieren, klettern, schwingen, laufen und über kleine und große Hindernisse gehen. Das Turnen dient zur Förderung der allgemeinen körperlichen Entwicklung, der Koordination und zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Dieser Kurs ist für die größeren Kinder gedacht, die schon ohne Eltern bleiben!

**Go 003\_6    Kurs I:    Beginn: Mo., 23.02.2026**

**Go 004\_6    Kurs II:    Beginn: Di., 24.02.2026**

**Go 005\_6    Personalisierte Spardose aus Holz**

(ab 4-8 Jahren)

**Di., 20.01.2026** • 15.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: etwas zum Trinken und eine Schere • **Gebühr: 25,00 EUR** • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spätestens Do., 15.01.2026!**

In diesem 2 Std. Kurs gestalten wir eine Holzspardose mit vielen Farben, Glitzer und versch. Techniken. Eine Personalisierung ist möglich, bitte Namen mitteilen, wenn gewünscht. Die Materialkosten sind bei der Gebühr mit eingerechnet.

**Go 006\_6    Personalisierte Stiftebox aus Holz**

(ab 4-8 Jahren)

**Di., 10.02.2026** • 15.30-17.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: etwas zum Trinken und eine Schere • **Gebühr: 15,00 EUR** • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spätestens Do., 05.02.2026!**



In diesem 1,5 Std. Kurs gestalten wir mit vielen Farben, Techniken und Glitzer deine eigene Stiftebox aus Holz. Eine Personalisierung ist möglich, wenn gewünscht bitte mitteilen. Die Materialkosten sind bei der Gebühr mit eingerechnet.

**Go 007\_6    Fröhlich bunte Vögel - Hallo Frühling!**

(ab 4-8 Jahren)

**Di., 17.03.2026** • 15.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: etwas zum Trinken und eine Schere • **Gebühr: 20,00 EUR** • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spätestens Do., 12.03.2026!**

In diesem 2 Std. Kurs gestalten wir zusammen bunte Vögel aus Holz, die an einem Ast hängen. Mit vielen bunten Farben, verschiedene Techniken und Materialien erschaffen wir ein schönes Dekostück.

**Go 008\_6    Spiegel auf Holz -**

**Ich bin genug und richtig wie ich bin!**

(ab 7-12 Jahren)

**Di., 14.04.2026** • 15.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: etwas zum Trinken; eine Schere • **Gebühr: 30,00 EUR** • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spätestens Do., 09.04.2026!**

In diesem 2 Std. Kurs gestalten wir einen Spiegel auf Holz. Gemeinsam erarbeiten wir ein tolles Dekostück für Zuhause. Möchtest du eine Blume oder einen Planeten? Eine Personalisierung ist möglich, teile mir deine Wunschform und den Namen mit! Es wird bunt und kreativ. Die Materialkosten sind bei der Gebühr mit eingerechnet.

**Go 009\_6    Magischer Sonnenfänger an einem Holzring für das Fenster**

(ab 7-12 Jahren)

**Di., 05.05.2026** • 15.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: etwas zum Trinken; eine Schere • **Gebühr: 27,00 EUR** • **Leitung:** Nicole Lindner • **Anmeldung bis spätestens Do., 30.04.2026!**

In diesem 2 Std. Kurs gestalten wir funkelnende Sonnenfänger aus einem Kristall in einem Holzring mit bunten Bändern, Glitzer und ganz viel Fantasie! Ein magisches Kunstwerk für das Kinderzimmer. Die Materialkosten sind bei der Gebühr mit eingerechnet.



# Volkshochschule Haag e.V.



**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. 100).

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

**Beginn:** Mi., 21.01.2026 • jew. 15 Abende • Dorfgemeinschaftshaus, Kirchplatz 6 • **Gebühr:** nach Teilnehmerzahl • **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., 20.03.2026** • 19.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus Haag, Kirchplatz 1 • **Gebühr:** 5,00 EUR + Unkostenbeitrag für Material: 20,00 EUR • **Leitung:** Stefan Vogel  
Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt!



## Kultur

### Musik

#### Ha 001\_6    Konzert-Gitarre für Kinder

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

# Volkshochschule Heinersreuth e.V.



**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 Bth. IBAN: DE47 7735 0110 0000 6500 02. Unter Verwendungszweck bitte die 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

Alle Vorträge finden um 20.00 Uhr im Rathaus, Großer Sitzungssaal, statt, wenn nicht anders angegeben.

**He 001\_1 Infoabend:** Nachhaltigkeit  
Klimafreundliche Heizungen

**Mi., 11.03.2026** • 19.00 Uhr • **Leitung:** Werner Braun  
Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudeenergiegesetz 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.

**He 002\_1 Von der alten Seidenstraße von Teheran nach Taschkent**  
**Mi., 18.03.2026** • **Referent:** Fred Jantsch

### Studienfahrten / Exkursionen

**He 006\_1 Kartoffellehrpfad Kirchenlamitz** Studium regionale

**So., 19.04.2026** • Treffpunkt Rathausparkplatz 13.00 Uhr • Dauer ca. 2-4 Std. • **Leitung:** Rudolf Pensel  
Heimatgeschichte erwandern mit Informationen zu einem der ältesten Kartoffelanbaugebiete Oberfrankens. Ausgangspunkt Wanderparkplatz am Buchhaus, Kirchenlamitz.

**He 007\_1 Kräuterexkursion und Workshop** Studium regionale

**Do., 21.05.2026** • Treffpunkt Wanderparkplatz Unterkonnersreuth 18.00 Uhr • **Leitung:** Silvia Greim • **Anmeldung bis 11.05.2026**

Mit der Zertifizierten Wildkräuterführerin Silvia Greim der Wildenhofer Kräuterscheune durch die Mainauen um Unterkonnersreuth. Erfahre mehr über heimische Wildkräuter in der Verarbeitung für Kosmetik und Küche und Gesundheit!

**He 008\_1 Wanderwege rund um Heinersreuth** Studium regionale

**So., 05.07.2026** • Treffpunkt Rathaus Heinersreuth 10.00 Uhr • **Leitung:** Rudolf Pensel

Wir wandern einen schönen Wanderweg um Heinersreuth ausgehend vom Treffpunkt. Mit Informationen zu den Wanderwegbeschreibungen durch Uli Grupp vom Wanderverein Heinersreuth. **Mit Einkehr, deshalb bitte Anmeldung bis 14.06.2026.**



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

**Beginn:** dienstags, genaue Termine werden noch bekannt gegeben • Gemeindesaal, Ev. Kirche • 10 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR, für Mitglieder 30,00 EUR (wird abhängig von der TN-Zahl evtl. erhöht) • **Leitung:** Petra Schlegel • **Anmeldung unter Telefon 0921/747400**

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.

**He 001\_4 Gruppe I:** 19.00-20.00 Uhr  
**He 002\_4 Gruppe II:** 20.00-21.00 Uhr



## Kultur

### Musik

#### Gitarre für Kinder (fortlaufend)

jew. ab 14 Uhr (nach Vereinbarung) • Schule, Klassenraum • **Gebühr:** für 10 Unterrichtseinheiten: 60,00 EUR / Gruppenunterricht und 120,00 EUR für Einzelunterricht • **Anmeldung und Leitung:** Axel Rank, Tel. 09 21 / 90 05 80 40 oder vhs 01 51 / 61 40 57 54.

**He 001\_5 Kurs I:** Di., 13.01.-24.03.2026  
**He 002\_5 Kurs II:** Di., 21.04.-07.07.2026



## Grundbildung

#### He 001\_6 Miniclub (fortlaufend)

**Beginn:** freitags • 09.00-11.00 Uhr (außer in den Ferien) • Mehrzwekhalle Altenplos • 10 Vormittage • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Jana Hubrich, Tel. 09203/6318



# Volkshochschule Hollfeld



## Geschäftsstelle:

Rathaus Hollfeld  
Marienplatz 18  
96142 Hollfeld  
Laura Schatz  
Tel.: 0 92 74 / 9 80-47  
(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](http://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 019\_1 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation - ein Weg zur Verbindung**

**Beginn:** Di., 24.03.2026 • 14-täig • 17.30-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: Block oder Heft, Stift • **Gebühr:** 25,00 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. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der GFK in Theorie und lebendiger Praxis.

## Exkursionen

**Ho 002\_1 Exkursion: Studium regionale „Wildkräuterkraft- Frühjahrskur für unser Immunsystem“ Wildkräuterworkshop**

**Fr., 24.04.2026** • 14.30-17.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, ausgekochtes Schraubglas ca. 300 ml Fassungsvermögen, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) zzgl. 8,00 EUR Materialkosten (wird im Kurs Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß Gemeinsam lernen wir Frühjahrskräuter und ihre Kräfte kennen, sammeln verschiedene Kräuter und bereiten daraus Leckeres zu, welches wir uns gleich vor Ort schmecken lassen.

## Natur und Technik

**Ho 001\_1 Vortrag: Nachhaltigkeit Klimafreundliche Heizungen - Alternative zu Öl und Gas**

**Mo., 20.04.2026** • 19.00-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • **Leitung:** Werner Braun

Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudeenergiegesetz 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. **Anmeldung aufgrund der begrenzten Platzkapazität erforderlich!** In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.



## Beruf

**Ho 001\_2 Android für Einsteiger**

Die Kurse sind nur zusammenhängend und komplett buchbar • Alle Kurse finden im Alten Rathaus, Marienplatz 11 in Hollfeld statt • 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 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 Ihren 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 1a: Do., 16.04.2026 • 15.30-18.30 Uhr
- Teil 1b: Do., 23.04.2026 • 15.30-18.30 Uhr

- Kurs 2:** „Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten“  
 • Teil 2a: Do., 02.07.2026 • 15.30-18.30 Uhr  
 • Teil 2b: Do., 09.07.2026 • 15.30-18.30 Uhr
- Kurs 3:** „Sicher am Smartphone - Geräte- und Datensicherheit“  
 • Teil 3: Do., 30.07.2026 • 15.30-19.30 Uhr



## Sprachen

### Ho 006\_3 Italienisch für Anfänger A1

**Beginn:** Di., 24.02.2026 • 18.30-20.00 Uhr • GSH Zi 18 (Eingang Hallenbad) • 13 Abende • mitzubr.: Lehrbuch Zorzan, Lorenza (2024): Con piacere nuovo A1. Stuttgart: Klett Verlag. ISBN: 978-3-12-525201-1 • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Giuseppe Stefan Caputi

Zusammen wollen wir in diesem Italienischkurs „La dolce vita“ kennenlernen. Egal ob für den nächsten Italienurlaub am Meer, für den Genuss von Pizza und Pasta im Ristorante oder für alle leidenschaftlichen Italienfans. Je nach Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer\_Innen kann auf persönliche Themen eingegangen werden, egal ob sprachlich, kulturell, politisch oder kulinarisch. Im Fokus des Kurses steht die mündliche Konversation. Dabei wird das Lehrwerk „Con piacere nuovo A1“ verwendet. Die Teilnehmenden sollen am Ende des Kurses fähig sein, sich vorstellen zu können, Bestellungen auf zu geben und über Hobbies, Beruf und sich selbst reden zu können. Bis dahin „A presto“!

### Ho 007\_3 Italienisch für Fortgeschrittene A2

**Beginn:** Do., 26.02.2026 • 18.30-20.00 Uhr • GSH Zi. 18 (Eingang Hallenbad) • 13 Abende • mitzubr.: Lehrbuch Zorzan, Lorenza (2024): Con piacere nuovo A2. Stuttgart: Klett Verlag. ISBN: 978-3-12-525209-7 • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Giuseppe Stefan Caputi

Bentornati! Zusammen wollen wir in diesem Fortsetzungskurs unsere Italienischkenntnisse vertiefen und das Gelernte erweitern. Im Fokus dieses Kurses stehen wie immer die Erweiterung des Vokabulars und der Grammatik, aber auch die Vertiefung der Landeskunde. Die Teilnehmer\_Innen werden über sich und ihre Erfahrungen sprechen, Wünsche und Vermutungen äußern können, aber auch über die Themen „Umwelt“ und „Reisen“ im Kurs diskutieren. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer\_Innen fähig sein Alltagssituationen und Konversationen zu meistern. Ziel ist es auf das Niveau A2 hinzuarbeiten. Im Kurs werden wir das Lehrwerk „Con piacere nuovo A2“ verwenden. „A presto“!



## Gesundheit

### Entspannung /Körpererfahrung

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

Jew. 13.00-14.00 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • **Leitung:** Marion Teutsch  
 „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. Es ist nie zu spät, sich neu kennenzulernen!

#### Ho 011\_4 Kurs I am Dienstag:

**Beginn:** Di., 14.04.2026 • 10 Nachmittage •

**Gebühr:** 60,00 EUR

#### Ho 010\_4

#### Kurs II am Donnerstag:

**Beginn:** Do., 16.04.2026 • 8 Nachmittage •

**Gebühr:** 48,00 EUR

#### Ho 007\_4 Hatha Yoga -

#### Einstieger & entspannte Mittelstufe

**Beginn:** Mi., 15.04.2026 • 18.30-19.45 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen/Polster, Socken & Pulli • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** 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 sanfe Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. Deine Körperwahrnehmung wird geschult, so dass du auch als Yoga Neuling dich gut zurecht findest. In diesem Kurs sind auch diejenigen willkommen, die sich selbst als unflexibel bezeichnen würden, dass ein oder andere Handicap mitbringen, oder sich einfach bis jetzt noch nicht „an Yoga ran“ getraut haben. Wir nehmen uns die Zeit die es braucht, um Grenzen zu spüren und Möglichkeiten für dich und deinen Körper zu finden.

#### Ho 008\_4 Relax Yoga für jedermann/-frau

**Beginn:** Mi., 15.04.2026 • 20.00-21.15 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Schal, kleines Kissen/Polster, Socken & Pulli • **Gebühr:** 70,00 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. Dein Wohlbefinden steigern. Den Tag ausklingen lassen. Abschalten. Die sanften Yoga-Übungen (Asanas) sind nicht nur für Einsteiger geeignet. Jede/r ist willkommen. Einfach mal die Seele baumeln lassen. Grenzen spüren. Energie tanken. Loslassen und ganz bei dir an- und runter kommen. Keine Yoga Kenntnisse nötig.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Ho 004\_4 Aqua Nordic Walking

Jew. dienstags • 19.00-20.00 Uhr • GSH, Hallenbad • 8 Abende

• **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Eberlein

Genaue Termine werden noch bekannt gegeben.

### Ho 005\_4 Pilates für Fortgeschrittene

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

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 19.00-20.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

## Ho 006\_4 Rückhalt -

### Ganzheitliche Rückenschule (Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 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.

#### Kurse im Fitnessstreff

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

## Ho 031\_4 „Fitness am Morgen“

IC & Workout (ab 50+)

Schnupperkurs (s. Ho 030\_4)

Di., 10.02.2026 • 09.15-10.10 Uhr • Fitnessstreff Hollfeld • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk od. Trinkflasche • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch, ICG ProLevel Instuctor • **Anmeldung bis 05.02.2026**

Du wolltest schon immer mal sportlich in den Tag starten? Dann ist dieses Schnuppertraining genau richtig für Dich.

## Ho 030\_4 „Fitness am Morgen“

IC & Workout (ab 50+)

**Beginn:** Di., 24.02.2026 • 09.15-10.10 Uhr • Fitnessstreff Hollfeld • 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:**

60,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch, ICG ProLevel Instuctor

• **Anmeldung bis 17.02.2026**

Mit Spaß fit werden. Starte mit einem angenehmen Training in d(ein)en Tag. Dies ist ein abwechslungsreicher Kurs in dem wir unser Herz-Kreislauf-System sanft in Schwung bringen sowie mit gezielten Übungen unsere Muskeln kräftigen. „Der Bewegungsapparat ist dazu da, bewegt zu werden.“ (Trainiert wird teils auf stationären Indoor-Fahrrädern und Gymnastikmatte)

## Ho 026\_4 „Spaß radeln“ Indoor Cycling

(für (Wieder) Einsteiger,

Mittelstufe bis Fortgeschrittene)

**Beginn:** Do., 16.04.2026 • 18.30-19.25 Uhr • Fitnessstreff

Hollfeld • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turn-

schuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:**

50,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch, ICG ProLevel Instuctor

• **Anmeldung bis 10.04.2026**

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! \*Gebühr nur für diesen VHS Kurs. Nicht übertragbar auf andere Angebote. Weitere Leistungen des Fitnessstreff sind gegen Aufpreis zubuchbar.

## Erkrankungen / Heilmethoden

## Ho 001\_4 Vortrag: Das Herz verstehen

„die Sprache des Herzens verstehen“  
(aus der Sicht der chinesischen Medizin)

Mo., 04.05.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • **Leitung:** Wolfgang Margraf

Aus der Sicht der Chinesischen Medizin, einer Jahrtausende Jahre alte Heilkunde, die Krankheiten ganzheitlich betrachtet und behandelt, möchte ich Ihnen ein Verständnis darüber geben wie das Herz sowohl auf der emotionalen (psychische Krankheiten) als auch körperlichen Ebene (organische Herzkrankheiten) funktioniert, welche Aufgaben es in unserem Organismus erfüllt und dass unser Blut nur zu 30 Prozent vom Herz „gepumpt“ wird und zu 70 Prozent durch unser Gefäßsystem, das autonome Nervensystem eine zentrale Rolle dabei spielt und Barfuß-Gehen auf der Erde zu Ihrer Heilung beiträgt. Vor dem Hintergrund meiner nun 30-jährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin und meiner Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin werde ich Ihnen Einblicke geben, welche Störungen und vor welche allem Lösungen es gibt: Wie behandelt man sinnvoll und ohne Nebenwirkungen z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (Vorbeugung von Herzinfarkten, Alternativen zu Bypass, Stent und Herzkatheter und Behandlung von Herzinfarkten) und wie man das Herz-Kreislaufsystem sowohl entlasten, als auch seine Funktion verbessern kann. Auch werde ich Sachverhalte wie das metabolische Syndrom, Altersdiabetes und neue Erkenntnisse über die Rolle des Cholesterins ansprechen, da diese Themen sehr innig mit den Problemen des Herzkreislaufsystems verbunden sind. Anmeldung aufgrund der begrenzten Platzkapazität erforderlich!



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Töpfern

Jew. 18.00-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20, Baumservice Werner Neubig • 2 Abende • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 30,00 EUR zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, werden beim Abholtermin abgerechnet • **Leitung:** Christine Neubig

Wir werden an zwei Abenden nach euren Ideen verschiedene Stücke gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am ersten Abend formt ihr mit verschiedenen Techniken den Ton zu euren Stücken. Am zweiten Abend (2x Wochen nach erstem Termin) werden die Werke dann bemalt und glasert. Der Abholtermin wird am zweiten Abend festgelegt.

**Ho 016\_5 Kurs I:** Beginn: Fr., 06.03.2026

**Ho 017\_5 Kurs II:** Beginn: Fr., 24.04.2026

**Ho 018\_5 Kurs III:** Beginn: Sa., 25.04.2026

### Genussmalen

Jew. ab 17.30 Uhr (open end) • Terrassengärten • mitzubr.: Gute Laune, Ideen • **Gebühr:** 73,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Elfriede Dauer

Lassen Sie sich verwöhnen und inspirieren. Gestalten Sie unter Anleitung von Frau Elfriede Dauer Ihr eigenes Kunstwerk mit Aquarellstiften oder Pastellkreide in den Terrassengärten und genießen Sie dazwischen in gemütlichem Ambiente ein darauf abgestimmtes Menü.

**Ho 019\_5 Kurs I:** Beginn: Do., 11.06.2026

**Ho 020\_5 Kurs II:** Beginn: Do., 16.07.2026

## Tanz

## Ho 021\_5 Tanzen (Anfänger u. Wiedereinsteiger)

**Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef und Philipp Lies

# Volkshochschule Hollfeld

Beim Tanzen schaut man gerne zu. 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., 09.01.2026 • 20.00-21.30 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef und Philipp Lies

Tanzen macht natürlich auch dann noch Spaß, wenn man mehr und besser tanzen kann. Aufbauend auf den vorhandenen Kenntnissen entwickeln wir Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter. Sie, meine Herren, erfahren, dass Ihre Damen sehr wohl führen können. Zu den bekannten Tänzen aus dem Einsteigerkurs gewinnen Sie mehr Sicherheit, lernen weitere Figuren, lernen aber auch weitere Tänze nach Bedarf.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Schwimmkurs für Kinder (ab 6 Jahren)

**Jew. am Montag, Donnerstag und Freitag** • GSH, Hallenbad • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Eberlein Bruno

Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

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



#### Ho 023\_6 Töpfern - Kinderkurs (ab 7 Jahren)



**Beginn:** Sa., 07.03.2026 • 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 nach Verbrauch, werden beim Abholtermin abgerechnet • **Leitung:** Christine Neubig

Am ersten Termin werden unsere Werke aus Ton geformt, am zweiten Termin (Sa., 21.03.2026 • 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.

#### Ho 003\_1 Exkursion:

„Wild und lecker“ -

**Wildkräuter- und Genussworkshop für Kinder**  
(7-12 Jahre)



**Fr., 08.05.2026** • 14.30-17.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) zzgl. 8,00 EUR Materialkosten (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß Bei einem Kräuterspaziergang sammeln wir Frühjahrskräuter und lernen gemeinsam ihre Kräfte kennen. Daraus bereiten wir zum Beispiel Blütenpralinen zu und probieren diese zusammen mit einer leckeren Wildkräuter-Limo. Außerdem basteln wir mit Pusteblumen eine Lichterkette.

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**

in der Heftmitte!

# Sonderprogramm

Februar - August 2026



## Das Frühjahrssemester 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.**

Fast schon Tradition...!

Das besondere Angebot am 17.03.2026 (zum Weltfrauentag 2026 am 08.03.2026):

### online-Kurs

### Zooming Female Artists (ZoFA):

**Charlotte Berend-Corinth: Muse, Malerin, Managerin**  
- Online-Event am Dienstag, 17.03.2026, 19.00 Uhr -

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Oberfranken

Noch immer wird die Künstlerin Charlotte Berend-Corinth vor allem als fürsorgliche Ehefrau und vielfaches Modell von Lovis Corinth wahrgenommen. ZoFA will wissen: Wer war diese Frau, die den Stier auf einem seiner bekannten Bilder so keck an der Leine führt, wirklich? Wir begeben uns auf Spurensuche von Berlin, dem Walchensee über Ägypten und Italien bis nach Amerika und finden eine sinnliche, pragmatische und abenteuerlustige Frau und Künstlerin, die mit viel Witz und Verstand „ihr Leben fest zwischen beide Fäuste“ nahm.

ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerin und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via Zoom. Dauer: etwa 70 Min.

Kurs-Nr.: Gst 001\_1

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 19.00 Uhr, 1x

Ort: Online von zu Hause, Sie erhalten einen Zoom-Link zugeschickt.

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung erforderlich!

Leitung: Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin, Maria Wolf, Schauspielerin, Coach

Info und Anmeldung: vhs-landkreis-bayreuth@lra-bt.bayern.de oder Tel.: 0921/728-351

In folgenden Orten finden Sie in diesem Semester  
präventive Gesundheitskurse mit Krankenkassenförderung:

**Betzenstein:** Hatha-Yoga • **Creußen:** Hatha-Yoga • **Eckersdorf:** Hatha Yoga • **Emtmannsberg:** Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf • **Gesees:** Hatha-Yoga • **Glashütten:** Hatha-Yoga, Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule • **Goldkronach:** Hatha-Yoga • **Hollfeld:** Pilates; Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule • **Mehlmeisel:** Hatha-Yoga • **Mistelgau:** Hatha-Yoga • **Neunkirchen:** Hatha-Yoga • **Pegnitz:** Hatha-Yoga • **Schnabelwaid:** Hatha-Yoga • **Waischenfeld:** Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule • **Weidenberg:** Hatha-Yoga

# Sonderprogramm

## Februar - August 2026

### 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 Teilnahmebedingungen am Ende dieses Heftes § 7.

#### Information und Anmeldung:

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

**Besuch des Goldbergbaumuseums**  
So., 05.04.2026

vhs Goldkronach

**„Früher war's...“  
Historische Obermarktführung  
Weidenberg**  
So., 12.04., 17.05. und 14.06.2026

vhs Weidenberg

**Tagesfahrt nach  
Kloster Waldsassen und Kappl**  
Sa., 18.04.2026

vhs Busbach

**Kartoffellehrpfad Kirchenlamitz**  
So., 19.04.2026

vhs Heinersreuth

### Konzerte – Opern – Ausstellung – Märkte

#### Semesterabschlusskonzert

##### der Musikschrüter

Termin wird noch bekannt gegeben

vhs Creußen

#### Jahreseröffnung 2026

Fr., 30.01.2026

vhs Creußen

#### Traditioneller vhs-Künstler-Ostermarkt

Sa., 28.02. und So., 01.03.2026

vhs Creußen

#### Meisterkonzert Haus Marteau

##### Klavierduo Stenzl

Do., 15.10.2026

vhs Pegnitz

**Exkursion: „Wildkräuterkraft-  
Frühjahrskur für unser Immunsystem“  
Wildkräuterworkshop**

Fr., 24.04.2026

vhs Hollfeld

**Ein Blick ins Gewächshaus -  
Gemüseanbau mit  
natürlichem Pflanzenschutz  
Exkursion zu Scherzer & Boss  
Fruchtgemüse in Feulendorf / Wonsees**  
Fr., 24.04.2026

vhs Pegnitz

#### Wir lernen unsere Heimat kennen

Fr., 01.05.2026

vhs Busbach

### Studium regionale

#### Studium regionale

##### Hutzaomd

vhs Weidenberg

##### Rockenstube

vhs Busbach,  
vhs Schnabelwaid

##### Weidenberger Geschichtswerkstatt

vhs Weidenberg

**Frauenschuhblüte bei Betzenstein**  
Mitte - Ende Mai 2026 (sonntags)

vhs Betzenstein

**Halbtagesexkursion:  
Zu den versunkenen Gärten  
am Schloss Greifenstein**  
So., 17.05.2026

vhs Aufseß

**Kräuterexkursion und Workshop**  
Do., 21.05.2026

vhs Heinersreuth

### Exkursionen / Tagesfahrten:

#### Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs

Fr., 27.02. und 27.03.2026

vhs Weidenberg

**Busfahrt nach Mödlareuth**  
Sa., 13.06.2026

vhs Creußen

**Halbtagesexkursion:  
Zum Bodendenkmal der  
Wallfahrtskapelle St. Friedel**  
So., 15.03.2026

vhs Aufseß

**Wanderwege rund um Heinersreuth**  
So., 05.07.2026

vhs Heinersreuth

**Bergbau in Pegnitz (Teil 2) -  
Führung im Erweinstollen**  
Mi., 18.03.2026

vhs Pegnitz

**Halbtagesexkursion: Zum Hohloch  
bei Tiefenlesau**  
So., 19.07.2026

vhs Aufseß

**Besuch der Leipziger Buchmesse**  
Sa., 21.03.2026

vhs Pegnitz

#### Ernährung:

**Ein Meer aus kleinen Frühlingsboten**  
Sa., 04.04.2026

vhs Goldkronach

**Bergbau in Pegnitz (Teil 3)-  
Bergbaukundliche Wanderung  
über den Zipser Berg**  
Sa., 28.03.2026

vhs Pegnitz

**Herstellung von Tinturen  
und ihre Wirkung**  
Sa., 18.04.2026

vhs Goldkronach

**Wildkräuterküche -  
entdecken und genießen im Herbst**  
Do., 30.04.2026

vhs Eckersdorf

**Fichtenspitzen & Co**  
Sa., 23.05.2026

**Großes Wildkräutermenü**  
Do., 21.05.2026

**Heilpflanze Holunder**  
Sa., 06.06.2026

**Natürliche Medizin - Speziell für Frauen**  
Sa., 13.06.2026

**Wildkräuter nach Sushi Art**  
Do., 25.06.2026

**Johanniskraut und andere Heilkräuter**  
Sa., 27.06.2026

**Blütenzauber und Aromavielfalt**  
Mi., 15.07.2026

**Rund um den Bauernhof**  
Sa., 01.08.2026

**Blütenträume - essbare Blüten**  
Sa., 15.08.2026

### **Vorträge:**

**Bergbau in Pegnitz (Teil 1) - Geschichtliches**  
Mi., 11.03.2026

**Vortrag: Von der Brotbank zum Schaufenster - Zur Geschichte des Einkaufens vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert**  
Do., 26.03.2026

**Geschichte über das vergangene jüdische Leben in Aufseß**  
Do., 13.08.2026

### **Nachhaltigkeit - Ökologie - Klima**

**Klimafreundliche Heizungen**  
Mi., 11.03.2026  
Mo., 20.04.2026

### **Literatur**

**Literaturkreise der Volkshochschulen:**  
Aufseß, Eckersdorf, Emmermannsberg, Waischenfeld

**Besuch der Leipziger Buchmesse**  
Sa., 21.03.2026

### **Online-Veranstaltungen**

**Mix**  
Immer mittwochs

**Starker Rücken**  
Immer donnerstags

vhs Goldkronach

vhs Eckersdorf

vhs Goldkronach

vhs Goldkronach

vhs Eckersdorf

vhs Goldkronach

vhs Eckersdorf

vhs Goldkronach

vhs Goldkronach

vhs Pegnitz

vhs Creußen

vhs Aufseß

vhs Heinrichsreuth  
vhs Hollfeld

online-Kurs

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.landkreis-bayreuth.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

### **Italienisch für Anfänger: Niveau A1**

Beginn: Fr., 09.01.2026

vhs Pegnitz

### **Italienisch Anfänger: Niveau A1.2** (Folgekurs aus dem Wintersemester)

Beginn: Fr., 09.01.2026

vhs Pegnitz

### **Italienischkurs A.2 Konversation und „Il Giro d’Italia“**

Beginn: Fr., 09.01.2026

vhs Pegnitz

### **Hatha Yoga für Zuhause**

Beginn: Di., 13.01.2026

vhs Bindlach

### **Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Beginn: Do., 12.03.2026

vhs Pegnitz

### **Spanisch für Fortgeschrittene**

Beginn: Mi., 17.03.2026

vhs Hummeltal

### **Spanisch Konversation für Einsteiger**

Beginn: Di., 18.03.2026

vhs Hummeltal

### **Aktiv im Alter**

Aktiv im Alter

### **Komm und spiel mit!**

vhs Betzenstein

### **Seniorennachmittage**

Jeden 3. Dienstag im Monat

vhs Seybothenreuth

# Sonderprogramm

## Februar - August 2026

### ErlebnisTanz -

#### Die etwas andere Art zu tanzen

Beginn: Mo., einmal im Monat  
 Beginn: Do., 05.02.2026  
 Beginn: Mo., 09.02.2026  
 Beginn: Do., 19.02.2026  
 Beginn: Di., 24.02.2026

vhs Creußen  
 vhs Neunkirchen  
 vhs Pegnitz  
 vhs Speichersdorf  
 vhs Aufseß

### Digitale Fitness im Alter

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

Beginn: Mi., 29.01.2026 vhs Eckersdorf

### Hatha-Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Beginn: Mo., 23.02.2026  
 Beginn: Mi., 25.02.2026

vhs Creußen  
 vhs Waischenfeld

### Digitale Senioren - Apple iPad und iPhone

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

Beginn: Mo., 23.02.2026 vhs Prebitz

### Hatha-Yoga für Senioren

Beginn: Di., 13.01.2026  
 Beginn: Di., 14.04.2026

vhs Gesees

### Richtiger Umgang mit dem Handy

In Kooperation mit dem VdK Ortsverband  
 Do., 26.02.2026

vhs Goldkronach

### Golden Age Yoga (50+)

Beginn: Di., 14.04.2026  
 Beginn: Do., 16.04.2026

vhs Hollfeld

### Fit im Alter „Wer rastet, der rostet“

Beginn: Mi., 07.01.2026

vhs Bindlach

### Fit über 60

Beginn: Di., 27.01.2026

vhs Pottenstein

### Rückenfit für Senioren

Beginn: Di., 17.02.2026

vhs Gefrees

### Bodystyling oder BBP für Senioren

Beginn: Di., 17.02.2026

vhs Gefrees



### Gebärdensprachkurse

#### Gebärdenkurs - DGS Deutsche Gebärdensprache

(online-Kurs oder Vor-Ort-Kurs, nach Absprache)

Beginn: nach Vereinb. (Februar 2026) vhs Weidenberg

### Gebärdensprachkurs für Gehörlose und Hörende

**Beginn:** Voraussichtlich ab Herbst 2026 (wir führen eine Interessentenliste), 17.00-18.30 Uhr

**Ort:** Gehörlosentreff, Bismarckstr. 21 (bei Bushaltestelle), Bayreuth

**Leitung:** Thomas Kufner

**Gebühr:** 78,00 EUR/10 Abende (Schüler, Studenten erm. 68,00 EUR)

**Auskunft:** vhs: Tel.: 0921/728-351 E-Mail: vhs-bayreuth-land@ira-bt.bayern.de oder

### Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung im Oberfranken:

Tel.: 0921/9900873-30,

Fax: 0921/9900873-43

„Gebärden“, wie geht das eigentlich? Ein Einführungskurs für alle Interessierten. Er eignet sich besonders für Hörge-schädigte, deren Angehörige, Arbeitskollegen, Schüler und Studenten aus sozialen Berufen und Behördenvertreter. Ein Fortgeschrittenenkurs kann sich eventuell anschließen. Der Kursleiter ist selbst gehörlos und ein erfahrener Lehrer für Deutsche Gebärdensprache (DGS).

### Fitness am Morgen“ IC & Workout (ab 50+)

Beginn: Di., 10.02.2026  
 Beginn: Di., 24.02.2026

vhs Hollfeld

### 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

# Volkshochschule Hummeltal

## Geschäftsstelle:

Weidesbach 5  
95503 Hummeltal  
Ludwig Schmidt  
Internet: [www.hummeltal.de/volkshochschule](http://www.hummeltal.de/volkshochschule)



## Anmeldung:

Tel.: 0 92 01 / 7 91 00  
E-Mail: [vhs-hummeltal@t-online.de](mailto:vhs-hummeltal@t-online.de)  
oder bei den Kursleitern,  
wenn angegeben

einer ganz besonderen Art der Entspannung. Spüren Sie den Körper auf allen Ebenen und genießen Sie die Zeit in der Gemeinschaft. Dieser Kurs ist für alle Yogapraktizierenden geeignet. Egal ob Sie es das erste Mal ausprobieren möchten, oder schon länger dabei sind. Die Ausführung der Asanas und die damit einhergehende Intensität kann in der Yogastunde frei gewählt werden. Ich leite Sie dabei an und gebe die Hilfe, die benötigt wird.

## Hu 033\_4 Hatha-Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie

**Beginn:** Do., 05.02.2026 • 17.45-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Marén Pfister • sonst wie Hu 017\_4

## HU 006\_4 Medizinisches Qi Gong

Ein Weg zur inneren Harmonie

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 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., 09.02.2026 • 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.

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., 04.02.2026 • 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 017\_4 Hatha-Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Marén Pfister

Beim Hatha Yoga praktizieren Sie auf ruhige und achtsame Weise verschiedene Körperübungen, sogenannte Asanas. Durch diese Übungen entspannen Sie Ihr gesamtes Nervensystem und finden zu einer tiefen Ruhe. Gleichzeitig kräftigt man verschiedene Muskelpartien durch das Halten der Positionen und der Ausübung des Sonnengrußes, um so Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen. Nehmen Sie sich diese Momente und finden Sie über die Atmung zu

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Hu 014\_4 Bewegung im Sitzen

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 17.15-18.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring  
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 007\_4 Move & Relax

Fitness für Körper und Geist

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: Turnschuhe und bequeme Kleidung • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring

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.

# Volkshochschule Hummeltal

## Hu 020\_4 Pilates für Alle

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 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 002\_4 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Beginn:** Do., 05.02.2026 • 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.

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



### Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummeltal 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., 13.01.2026 • 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., 13.01.2026 • 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:** Fr., 06.02.2026 • 10.00-12.00 Uhr • 4 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff

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

### vhs Hummeltal

#### Hu 009\_3 Kommunikationskreis NEU Französisch: Ende A2

**Beginn:** Di., 17.02.2026 • 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. Notre but est de parler et discuter ensemble de sujets divers. Si le besoin se fait sentir, nous pourrons résoudre quelques points de grammaire (à la demande).

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., 17.03.2026 • 17.45-19.15 Uhr • Ort wird noch bekannt geg. • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

#### Hu 007\_3 Spanisch Konversation für Einsteiger

**Beginn:** Mi., 18.03.2026 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

#### Hu 010\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2

**Beginn:** Di., 17.03.2026 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

#### Hu 033\_3 Spanisch für Fortgeschrittene 1 A2

**Beginn:** Mi., 18.03.2026 • 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., 19.03.2026 • 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., 02.02.2026 • 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 pourrons résoudre quelques points de grammaire (à la demande).

#### **Hu 004\_4 Orientalischer Tanz**

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 19.45-21.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 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 ausdrucksstark. 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., 03.02.2026 • Dienstag und Donnerstag jew. 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 Uhr für Erwachsene • Sporthalle • 10 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Oliver Skott

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 038\_4 Flexibar -**

##### **Effektives Training für Körper und Geist**

**Beginn:** Do., 05.02.2026 • 16.30-17.30 Uhr • Volksschule Hummeltal, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 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 erwarten 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 möchten – unabhängig vom Fitnesslevel. Mach mit und erlebe, wie viel Power in kleinen Schwingungen steckt! FlexiBar Stäbe werden zum Kurs bereitgestellt.

### **Erkrankungen / Heilmethoden**

#### **Hu 022\_4 Herzkrankheiten und ihre Behandlung aus ganzheitlicher Sicht**

**Di., 24.03.2026** • 18.30-21.00 Uhr • Gemeindehaus, Schöderweg 1, Hummeltal • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Ltg.:** Wolfgang Margraf  
Aus der Sicht der Chinesischen Medizin, einer Jahrtausende Jahre alten Heilkunde, die Krankheiten ganzheitlich betrachtet und behandelt, möchte Ihnen Dr. Margraf ein Verständnis

darüber geben, wie das Herz sowohl auf der emotionalen (psychische Krankheiten), als auch körperlichen Ebene (organische Herzkrankheiten) funktioniert, welche Aufgaben es in unserem Organismus erfüllt und dass unser Blut nur zu 30 Prozent vom Herz „gepumpt“ wird und zu 70 Prozent durch unser Gefäßsystem, das autonome Nervensystem eine zentrale Rolle dabei spielt und Barfuß-Gehen auf der Erde zu Ihrer Heilung beiträgt. Vor dem Hintergrund seiner nun 30-jährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin und der Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin wird Ihnen Dr. Margraf Einblicke geben, welche Störungen und vor allem, welche Lösungen es gibt: Wie behandelt man sinnvoll und ohne Nebenwirkungen z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (Vorbeugung von Herzinfarkten, Alternativen zu Bypass, Stent und Herzkatheter und Behandlung von Herzinfarkten) und wie man das Herz-Kreislaufsystem sowohl entlasten, als auch seine Funktion verbessern kann. Auch werden Sachverhalte wie das metabolische Syndrom, Altersdiabetes und neue Erkenntnisse über die Rolle des Cholesterins ansprechen, da diese Themen sehr innig mit den Problemen des Herzkreislaufsysteums verbunden sind.



### **Kultur**

#### **Musik**

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

**Die Kosten je Unterrichtseinheit (UE) von 30 Min. betragen 13,50 EUR. Die Termine werden nach Vereinbarung festgelegt. Die Kurse sind für Anfänger u. 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. 09201/79100

# Volkshochschule Mehlmeisel

**Geschäftsstelle:**  
Waldhausstr. 52  
95694 Mehlmeisel  
**Monika Prechtl**  
**Tel. u. Fax:** 0 92 72 / 14 98  
**E-Mail:** monika.prechtl@gmx.de



## Beruf

### EDV für Senioren

### Aktiv im Alter

#### Handy- / Smartphonekurs für Senioren

jew. 09.30-11.00 Uhr • Haus des Gastes • 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** (**kein iPhone, kein Blackberry!**) vertraut. Einstellungen, Dienste, Telefonie, Nachrichten, Fotos und Videos, Banking und Bezahlen sowie nützliche Programme installieren sind unsere Themen. **Die Kurse werden von der Hans und Emma Nützel-Stiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth unterstützt.**

**Me 001\_2** Kurs 1: **Beginn:** Mo., 09.03.2026 (weitere Termine: 10.03., 16.03., 17.03., 23.03., 24.03. und 27.03.2026)

**Me 002\_2** Kurs 2: **Beginn:** Mo., 08.06.2026 (weitere Termine: 09.06., 15.06., 16.06., 22.06., 23.06. und 26.06.2026)



#### Me 003\_2 Handy- / Smartphone-Sprechstunde mit Beratung für Senioren

**Mo., 02.02.2026** • 09.00-12.00 Uhr • Haus des Gastes • mitzubr.: Aufgeladenes Smartphone + Ladegerät, evtl. Getränk. • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Hermann Adelhardt

**Nur für Geräte mit Android System.** Wir treffen uns, um spezielle Themen umfassend zu besprechen und für den sicheren Umgang einzutüben. E-mail (E-mail-Adresse anlegen) Programm einrichten, Mails verwalten. **Der Kurs wird von der Hans und Emma Nützel-Stiftung unterstützt.**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Me 006\_4 Vinyasa Yoga

**Beginn:** Di., 20.01.2026 • 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 019\_4 Hormonyoga - Workshop

**Fr., 13.02.2026** • 17.30-20.00 Uhr • Pfarrheim • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler

Hormonyoga setzt sich zusammen aus dem klassischen Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Tibetische Energielenkungstechniken und richtet sich an Frauen ab Mitte 30, da zu diesem Zeitpunkt die hormonelle Balance langsam aus dem Gleichgewicht gerät bzw. die Hormonproduktion zurückgeht. Hormonyoga hilft Stress abzubauen und das vegetative Nervensystem zu beruhigen. Regelmäßiges Üben kann das allgemeine Wohlbefinden fördern und zu mehr Vitalität und Energie fördern. Es lindert Menstruationsbeschwerden, PMS-Symptome und Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Kontraindikationen: Schwangerschaft und drei Monate nach der Geburt, hormonell bedingter Brustkrebs, Große Myome oder fortgeschrittene Endometriose, Akute Entzündungen im Bauchraum, nach Herz-Op's. Yoga-Vor erfahrung ist hilfreich aber nicht Bedingung.



#### Klang-Erlebnis

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., 03.02.2026

**Me 002\_4** Kurs II: Di., 03.03.2026

**Me 003\_4** Kurs III: Di., 31.03.2026

**Me 004\_4** Kurs IV: Di., 28.04.2026

**Me 005\_4** Kurs V: Di., 26.05.2026

**Me 015\_4** Kurs VI: Di., 23.06.2026

**Me 016\_4** Kurs VII: Di., 21.07.2026

**Me 012\_4** Hatha-Yoga für Fortgeschrittene  
(Kurs-ID: KU-ST-SNJK9)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Do., 19.02.2026 • 17.30-18.45 Uhr • Pfarrheim • 8 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Ltg.:** Claudia Hermsdörfer-Geißler Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Die Yogastunden sind klassisch aufgebaut, mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, den Yoga-Asana (Stellungen) und Endentspannung. In den ersten Stunden lernt man einfache Kräftigungs- und Dehnübungen, die den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmer angepasst werden und im Laufe des ausgebaut werden.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Me 009\_4 Stepp-Aerobic mit Bodystyling

**Beginn:** Do., 08.01.2026 • 19.00-20.00 • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Feste Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sandra Hofmann

Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Stepp-Stunde!  
- Einfache Stepp-Schritte im optimalen Fettverbrennungsbereich, anschließend gezielte Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus. Stepp-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

### Me 007\_4 Aktiv gegen Arthrose

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 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 die Arthrose hinauszögern und aufhalten. Wichtig ist auch, dass wir Spaß an der Bewegung finden. Dieser Kurs eignet sich für alle Altersgruppen, die bereits Beschwerden haben oder vorbeugen möchten.

### Me 008\_4 Seniorengymnastik



**Beginn:** Do., 15.01.2026 • 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 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.

### Me 013\_4 Zumba® Fitness - Zumba®-Stepp

**Beginn:** Mo., 19.01.2026 • 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., 20.01.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

### ME 020\_4 Wirbelsäulengymnastik

**Beginn:** Di., 27.01.2026 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Joachim Loch  
Mitzubringen: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe

### Me 017\_4 Schneeschuhwanderung

**So., 21.02.2026** • 13.30 Uhr • Skistadl Fischer am Skiliftparkplatz  
• Tour ca. 3 Stunden • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk • Bei Bedarf können Schneeschuhe und Stöcke geliehen werden • **Leitung:** N.N.

### Me 018\_4 Vollmond-Schneeschuhwanderung

**Sa., 31.01.2026** • 17.00 Uhr • Skistadl Fischer am Skiliftparkplatz  
• Tour ca. 3 Stunden • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk • Bei Bedarf können Schneeschuhe und Stöcke geliehen werden • **Leitung:** N.N.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“



#### Kinder-Yoga

jew. 10 Nachmittage • Haus des Gastes • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk, Decke • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Saskia Neugebauer

Gemeinsam entdecken wir spielerisch die Welt des Yoga. Mit Fantasie, Bewegung, kleinen Geschichten und Entspannung lernt ihr, eure Körper besser wahrzunehmen, euch zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen. Ihr entdeckt, wie gut es euch tut, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch kindgerechte Yogaübungen, Atemspiele und kleine Entspannungsreisen werden Kraft, Balance und Beweglichkeit gefördert ganz ohne Leistungsdruck. Gemeinsam erleben wir, wie schön es ist, sich zu bewegen, zu atmen und einfach im Moment zu sein.

**Me 001\_6 Kurs I (5-7 Jahre):** **Beginn:** Fr., 27.02.2026 • 15.00-15.45 Uhr

**Me 002\_6 Kurs II (8-11 Jahre):** **Beginn:** Fr., 27.02.2026 • 16.00-16.45 Uhr

# Volkshochschule Mistelbach e.V.

**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. 25 informieren.

### Mb 005\_3 Gesprächskreis Französisch B1

**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 17.00-18.30 Uhr • jeden 3. Mo. im Monat • 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 pourrons réviser quelques points de grammaire (à la demande).



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Mb 005\_4 Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit in jedem Alter durch die Liebscher & Bracht Übungen®**  
**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 17.30-18.45 Uhr • 20 Abende • Schule • mitzubr.: Handtuch, Getränke, lockere Sportkleidung, Socken • **Gebühr:** 80,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Wieandt  
Bei diesen speziellen Dehnübungen werden aktive und passive Dehreize, 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 verlorene geglaubte Bewegungsbereiche zurückzuerobern.

### Mb 004\_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 18.45-19.45 Uhr • 20 Abende • Schule • **Gebühr:** 70,00 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 entspanntes Wohlfühlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.



## Kultur

### Musik

An sämtlichen Musikkursen können auch Erwachsene teilnehmen. Die Musikkurse 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.**

**Beginn:** jeweils nach Vereinbarung

**Mb 002\_5 Klarinette (Leitung: Birgit Engelbrecht) NEU**

**Mb 003\_5 Saxophon (Leitung: Birgit Engelbrecht)**

**Mb 004\_5 Saxophon Spielkreis**

(Leitung: Birgit Engelbrecht)

**Mb 005\_5 Musik für Erwachsene NEU**

(Leitung: Birgit Engelbrecht)

**Mb 006\_5 Querflöte (Leitung: Barbara Wunsch)**

**Mb 007\_5 Blockflöte (Leitung: Barbara Wunsch) NEU**

**Mb 008\_5 Klavier / Orgel und Keyboard (Leitung: Birgit Engelbrecht) • Beginn: Mo. / Mi. / Do.**

### Musikkurse für Kleinkinder

**Mb 018\_5 Musikalische Früherziehung Fortgeschrittene**

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 15.00-15.45 Uhr • 20 Nachmittage • **Gebühr:** 100,00 EUR • **Leitung:** Barbara Wunsch

**Mb 019\_5 Musikalische Früherziehung NEU**  
Anfänger (ab 3 Jahre)

**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



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 003\_4 Kurs I:** 16.30-17.30 Uhr  
**Mg 004\_4 Kurs II:** 17.45-18.45 Uhr

## Mg 011\_4 Zumba® Fitness

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Rathaus, Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer 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.

## Mg 002\_4 Outdoor-Frühsport

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 09.30-11.00 Uhr • Treffpunkt: Wird nach Anmeldung bekannt gegeben • 8 Vormittage • mitzubr.: Schuhe, die gut abrollen, aber auch Halt und Stabilität für unwegsamere Passagen • **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.

## Mg 012\_4 Step Aerobic / Stretching Mix

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • 19.15-20.15 Uhr • Rathaus, Mehrzweckraum • mitzubr.: Isomatte • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

Dieser Kurs beinhaltet ein ca. 35-minütiges Programm, mit verschiedener Schritt-kombination 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 013\_4 RockTheBilly

**Beginn:** Sa., 17.01.2026 • 11.00-12.00 Uhr • 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 Kurs besteht aus 5 Termineinheiten. An den ersten 4 Terminen wird jeweils immer 1 Tanz erarbeitet und am 5. Termin zum Abschluss alles zusammen.

Die Kursgebühren sind auf das Konto der Volkshochschule Mistelgau bei der Sparkasse Bayreuth, BIC: BYLADEM1SBT, IBAN: DE25 7735 0110 0000 5518 46 - spätestens bis Kursbeginn - zu überweisen. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Landkreis Bayreuth.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Mg 001\_4 Hatha-Yoga in Obernsees**  
(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Fr., 16.01.2026 • 09.30-10.30 Uhr • Obernsees, Kulturscheune • 12 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin

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.

#### Mg 010\_4 Yoga II - Spür Dich

**Beginn:** Fr., 16.01.2026 • 09.00-10.30 Uhr • Rathaus, Mehrzweckraum • 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Gebühr:** 52,50 EUR • **Leitung:** Gloria Teufel, Yogalehrerin

Für geübte Anfänger oder Wiedereinsteiger. Spür Dich Yoga lädt ein, dich selbst bewusst wahrzunehmen – in Bewegung, Atem und Stille. Jede Einheit schenkt Dir Zeit, Deinen Körper zu spüren und innere Ruhe zu kultivieren.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Body-Balance-Pilates** (bereits ausgebucht)

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • Rathaus, Mehrzweckr. • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

# Volkshochschule Mistelgau

## Mg 009\_4 Piloxing® Barre (bereits ausgebucht)

**Beginn:** Mo., 19.01.2026 • 19.45-20.45 Uhr • Rathaus Mehrzweckr. • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Ltg.:** 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., 17.03.2026 • Rathaus, Mehrzweckraum • je 15 Abende • **Gebühr:** 52,50 EUR • **Leitung:** Anke Maier

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 Gruppe I:** 19.00-20.00 Uhr

**Mg 008\_4 Gruppe II:** 20.15-21.15 Uhr

## Mg 005\_4 Walking & Talking - Treff

(bereits ausgebucht)

**Beginn:** Mo., 20.04.2026 • 17.30-19.00 Uhr • **Die weiteren Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben.** Treffpunkte variieren und werden jeweils vor den Terminen bekannt gegeben. • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 31,50 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

Wir bewegen uns auf abwechslungsreichen Wegen, mit schönen Ausblicken in der wunderbaren Natur rund um Mistelgau, Obernsees und Glashütten. Die Streckenlänge beträgt 6 – 8 km. Für die Anstiege in unserer hügeligen Landschaft ist eine mittlere Kondition und für unwegsamere

Passagen Trittsicherheit notwendig. Bitte lassen Sie einen zeitlichen Puffer, da eine pünktliche Rückkehr nicht garantiert werden kann. Die Treffen beginnen mit einer kurzen, vorbereitenden Mobilisierung und schließen mit Dehnübungen ab. Bei Gewitter, starkem Regen oder Sturm wird ein Termin verschoben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



## Kultur

## Musik

Die fortlaufenden Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene und Kinder, wenn nicht anders angegeben. Einstieg ist jederzeit möglich. Die Bezahlung wird jeweils für ca. 10 UE (1 UE=30 Min.) im Lastschrifteinzugsverfahren vorgenommen. Fehlstunden seitens der Teilnehmer können nicht rückvergütet oder nachgeholt werden. Die Anmeldung ist für ein Schuljahr bindend.

### Flöte für Kinder

**Jew. Di. oder Do.** • Schule • mitzubr.: eigene Flöte • **Gebühr:** 15,50 EUR / UE • **Leitung:** Olga Thiel  
Einzelunterricht in Theorie und Praxis

**Mg 001\_5 Altflöte** (ab ca. 10 J.)

**Mg 002\_5 Blockflöte** (ab ca. 6 J.)

### Mg 003\_5 Klavier / Keyboard

**Jew. Di. oder Do.** • Schule • **Gebühr:** 15,50 EUR / UE • **Leitung:** Olga Thiel  
Einzelunterricht in Theorie und Praxis. Ein Keyboard/Klavier sollte vorhanden sein.

# 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:

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

## 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](mailto:team@vhs-pegnitz.de)  
Internet: [www.vhs-pegnitz.de](http://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](http://www.vhs-pegnitz.de).**

**Bezahlung:** Aus organisatorischen Gründen muss die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden, dies gilt auch für kleinere Beträge! Es ist keine Barzahlung möglich!



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Pe 004\_1 Unsichtbare Heldinnen - Frauen die Geschichte mach(t)en**  
Mi., 18.03.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR, Mitglieder vhs und Historischer Verein frei • **Leitung:** Adrian Roßner  
„Es sind die großen Männer, die Geschichte machen“ sagte Heinrich von Treitschke und macht damit klar: Die Geschichte ist vor allem maskulin! Frauen allerdings spielen und spielten in der historischen Entwicklung schon immer eine genauso große Rolle- wenn auch Ihre Geschichten leider oftmals nicht allzu bekannt sind. Der Vortrag versucht, dem eine neue Perspektive hinzuzufügen und darzustellen, wie Frauen Geschichte mach(t)en. **In Kooperation mit dem Hist. Verein für Oberfranken!**

**Pe 005\_1 Ein Leben zwischen Recht und Neubeginn - Ein Richter erzählt aus Afghanistan**  
Do., 26.02.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR, Mitglieder vhs frei • **Leitung:** Zaher Khalil  
In diesem Vortrag berichtet ein ehemaliger Richter aus Afghanistan von seinem Leben und seiner Arbeit. Er erzählt, wie er in Kabul Rechtswissenschaften studierte und anschließend als Richter an einem Gericht für Frauenangelegenheiten arbeitete. Die Teilnehmenden erfahren, welche Aufgaben ein Richter dort hatte und wie der Alltag in Afghanistan aussah - zwischen Verantwortung, Tradition und Hoffnung. Sie bekommen einen persönlichen Einblick in ein Leben, das sich nach der Flucht nach

Deutschland stark verändert hat, und lernen, wie Integration, Familie und Neubeginn in einem neuen Land gelingen können. Der Kurs bietet Raum für Austausch und Fragen. **Eine Kooperationsveranstaltung mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Pegnitz. (Jiamina Simayi).**

## Natur und Technik

**Pe 006\_1 Sandarium - die bessere Alternative zum Insektenhotel!** (Workshop)

Sa., 25.04.2026 • 09.00-13.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • mitzubr.: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe und eigene Verpflegung • **Gebühr:** 19,00 EUR • **Leitung:** Thomas Pickel

Viele Vorgärten bieten zwar Insektenhotels, aber oft fehlen die passenden Pflanzen und geeigneten Nistplätze. Damit sich auch seltene Wildbienen und andere spannende Arten ansiedeln, braucht es vor allem eines: den richtigen Lebensraum. Speziell im Boden nistende Insekten, zu denen auch etliche Wildbienenarten zählen, brauchen offene Bodenstellen. Ein Sandarium kann so ein Lebensraum sein. Doch welcher Sand ist der Richtige? Wie tief muss das Sandarium sein und welche Pflanzen eignen sich? Auf was es wirklich ankommt, wird vom Verein „die Summer“ aus Bayreuth beantwortet, die seit vielen Jahren Sandarien und Insektenbiotope anlegen und pflegen. **Teil 1:** Vortrag (45 min): Du lernst das Wesentliche zu den Bewohnern von Sandflächen sowie Grundlagen und hilfreiche Tipps für den erfolgreichen Bau eines Sandarium. **Teil 2:** Praxis (150 min): Im nahegelegenen Mitmachgarten des BUND Naturschutz kannst du das theoretisch Gelernte anwenden. Gemeinsam wird ein „Hochbeet-Sandarium“ neu angelegt. (Werkzeug und Materialien werden zur Verfügung gestellt.) Hinweis: Die Veranstaltung entfällt bei starkem Regen oder Gewitter. **Eine Kooperationsveranstaltung mit dem BUND Naturschutz Pegnitz. Gefördert durch das Bayer. Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz (StMUV).**

## Exkursionen

**Pe 001\_1 Bergbau in Pegnitz - Geschichtliches (Teil 1)**

**Studium regionale**

Mi., 11.03.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR Mitglieder vhs frei • **Leitung:** Jörg Wettenkel

Rückblick über den Pegnitzer Bergbau in 3 Teilen: 1: Geschichtliches und Theorie • 2: Führung im Erwein-Museumsstollen • 3: Bergbaukundliche Wanderung über den Zipser Berg. Im ersten Teil werden wir uns eingehend mit dem Thema Bergbau allgemein beschäftigen und die Sprache der Bergleute kennen lernen. Es wird erläutert was zum Bergbau gehört und wie dessen Abbau in groben Zügen rechtlich geregelt ist. Es werden unterschiedliche Arten von Lagerstättentypen erklärt, sowie Informationen unseres wichtigsten Bodenschatzes in Pegnitz, dem Eisenerz und dem daraus gewonnenen Eisens gegeben. Die Entstehung unseres Erzes mit seinen Besonderheiten, warum das Erz aufbereitet werden musste und welche Unterschiede es beim Erz gibt, werden erklärt. Wir beleuchten die letzten rund 1000 Jahre des Pegnitzer Eisenerzbergbaues und seine wechselvolle Geschichte, über das auf und ab der letzten Jahrhunderte bis zum endgültigen Aus im Jahre 1967. Wir erfahren, wie das Erz zu unterschiedlichen Zeiten verarbeitet wurde und wohin es geliefert wurde. In vielen Zeichnungen und Bildern aus der letzten Betriebszeit des Bergwerkes werden die Besonderheiten des Pegnitzer Bergbaues erläutert. Neben dem letzten Bergbaubetrieb „Kleiner Johannes“ in Pegnitz gibt

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

es auch Informationen zu dem ehemaligen Erzbergbau der Gewerkschaft „Langenhöh“ in Langenreuth sowie über den Weltbekannten Farberdebergbau (Bolus oder Rötel genannt) um Troschenreuth. Als das aktuell letzte Kapitel des Pegnitzer Bergbaues wird der Wassereinbruch und die Sanierung im Erweinstollen von 2011 bis 2020 gezeigt. Ein Ausblick über den heute modernen Bergbau Runden das Thema ab. Selbstverständlich gibt es am Ende Zeit für Diskussionen.

## Pe 002\_1 Bergbau in Pegnitz - Studium regionale

### Führung im Erweinstollen (Teil 2)

**Mi., 18.03.2026** • 18.00-19.30 Uhr • Erweinstollen Pegnitz • **Gebühr:** 5,00 EUR Mitglieder vhs frei • **Leitung:** Jörg Wettenigel Im zweiten Teil „befahren“ wir den noch zugänglichen Teil des Erweinstollens (jegliche Art von Fortbewegung im Bergbau nennt sich fahren – auch wenn wir laufen). Es werden unterschiedliche Exponate und Werkzeuge erklärt, ebenso wie die Ausrüstung der Bergleute. Weiter wird die Entwicklung der Geräte, Maschinen und Techniken erklärt die Pegnitz einst für kurze Zeit zur modernsten Grube Weltweit hat werden lassen und ebenso die Nachteile die dann doch zum Erliegen des Bergbaus beigetragen haben. Weitere Fragen wie „sind noch Stollen offen“ oder „könnte nochmal Erz abgebaut werden“ werden beantwortet. Es wird keine spezielle Kleidung benötigt, festes Schuhwerk und warme Kleidung (die Temperatur im Stollen beträgt das ganze Jahr ca. 9°C) sind empfehlenswert.

## Pe 003\_1 Bergbau in Pegnitz - Studium regionale

### Bergbaukundliche Wanderung über den Zipser Berg (Teil 3)

**Sa., 28.03.2026** • 10.00-13.00 Uhr • Treffpunkt Schützenhaus Pegnitz • **Gebühr:** 10,00 EUR Mitglieder vhs frei • **Leitung:** Jörg Wettenigel

Bergbaukundliche Wanderung über den Zipser Berg. Im dritten Teil wandern wir über den Zipserberg und betrachten noch heute sichtbare Spuren des ehemaligen Bergbaues. Dazu werden Bilder gezeigt wie es an unterschiedlichen Punkten zur Betriebszeit ausgesehen hat. Ebenso wird die Größe des unterirdischen Abbaues in der Landschaft gezeigt. Nebenbei ist vieles Interessantes vom „Cutznerberg“ – wie sich der Zipserberg früher nannte - zu erfahren, so z.B. über die erste Schießbahn in Pegnitz, über einen Teil der Wasserversorgung bis zur Sage vom „Feuerigen Mann am Zipserberg“. Es geht über Stock und Stein, oft Querfeldein! Eine gute Grundkondition sollte vorhanden sein, festes Schuhwerk ist erforderlich. Der Zeitbedarf der Exkursion wird auf ca. 3 Stunden geschätzt, kann sich aber je nach Teilnehmerzahl, Interesse und Diskussionen auch verlängern. Gerne darf eine Brotzeit und Getränke mitgenommen werden.

## Pe 001\_5 Besuch der Leipziger Buchmesse

**Sa., 21.03.2026** • 07.00-21.00 Uhr • Bushaltestelle Badstraße, Pegnitz • **Gebühr:** 67,00 EUR • **Leitung:** Andrea Giesbert • **Anmeldeschluss:** 14.02.2026

Wir fahren gemeinsam zur Leipziger Buchmesse, die in diesem Jahr vom 19. - 22. März stattfindet. Sie ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche und verbindet LeserInnen, AutorInnen, Verlage und Medien – nicht nur aus Deutschland, sondern aus der ganzen Welt. Die Messe steht im Jahr 2026 unter dem Motto: „Wo Geschichten uns verbinden.“ Mit Informationen rund um die Messe stimmen sich die Teilnehmenden während der Busfahrt auf ihren Tag in Leipzig ein, um dann einzeln oder in Gruppen die Messe zu erkunden. **Weitere Zustiegsmöglichkeiten:** Bayreuth Volksfestplatz, Himmelkron an der Autobahnkirche.

## Pe 003\_5 Ein Blick ins Gewächshaus - Studium regionale

### Gemüseanbau mit natürlichem Pflanzenschutz

### Exkursion zu Scherzer & Boss

### Fruchtgemüse in Feulendorf / Wonsees

**Fr., 24.04.2026** • 14.00-18.00 Uhr • K&P-Parkplatz • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** N.N.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie frische Tomaten, Paprika oder Gurken in großen Mengen angebaut werden? In dieser Führung bekommen Sie spannende Einblicke direkt vor Ort. Sie besichtigen das moderne Gewächshaus der Firma Scherzer & Boss in Feulendorf bei Wonsees. Dort wachsen Tomaten, Minigurken, Paprika und Peperoni. Sie erfahren, wie das Unternehmen biologischen Pflanzenschutz einsetzt. Dabei kommen Nützlinge, also kleine Insekten und Mikroorganismen, zum Einsatz, die Schädlinge auf natürliche Weise bekämpfen. So lernen Sie, wie nachhaltiger Gemüseanbau heute funktioniert. Die Führung dauert etwa zwei Stunden, Wege von rund 1,5 Kilometern sind einzuplanen. Bitte beachten Sie: Im Gewächshaus herrschen hohe Temperaturen von bis zu 35 °C und eine feuchte Luft. Menschen mit Herzschrittmacher dürfen die Produktionshalle nicht betreten. Auch für Personen mit Kreislaufproblemen ist die Teilnahme nicht empfohlen. Rollatoren und Krücken sind nicht geeignet. Zum Schutz der Pflanzen müssen Nitrithandschuhe getragen werden, diese erhalten Sie vor Ort. Nach der Führung haben Sie die Möglichkeit, eine kleine Obst- oder Gemüsekiste zu kaufen. **Melden Sie sich bis spätestens 23.03.2026** an und erleben Sie, wie moderner Gemüseanbau funktioniert - frisch, nachhaltig und hautnah.

## 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:** Andrea Giesbert  
**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:** Freiwillige Feuerwehr Pegnitz

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., 14.03.2026 • 09.00-13.00 Uhr  
**Pe 108\_2** **Kurs II:** Sa., 20.06.2026 • 09.00-13.00 Uhr

**Pe 211\_2 Small Talk leicht gemacht -  
Die Kunst der entspannten Konversation**

**Sa., 28.02.2026** • 09.30-12.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Britta Gubitz  
Das Geheimnis gelungenen Smalltalks - Mit Leichtigkeit ins Gespräch kommen. Small Talk gehört zum Alltag, ob bei beruflichen Anlässen, Familienfeiern oder zufälligen Begegnungen. Doch wie startet man ein Gespräch? Was sagt man, wenn einem die Worte fehlen? Und wie vermeidet man peinliche Pausen? In diesem interaktiven Kurs lernen Sie, wie Sie Gespräche souverän beginnen, locker gestalten und selbstbewusst führen. Freuen Sie sich auf praktische Übungen, wertvolle Tipps und alltagstaugliche Techniken, die Small Talk nicht nur einfacher, sondern auch angenehmer machen. Gemeinsam entdecken wir Themen, die fast immer funktionieren, trainieren Eisbrecher-Strategien und üben, wie Sie auch mit schwierigen Gesprächssituationen umgehen. Ob Sie Small Talk für berufliche Netzwerke, neue Kontakte oder im Alltag nutzen möchten – dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen für gelungene Gespräche mit Leichtigkeit und Charme. Hinweis: Der Kurs ist für Anfänger:innen und Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.

**Pe 212\_2 Small Talk mit Tiefgang: Folgekurs -  
Die Psychologie gelungener Gespräche**

**Sa., 14.03.2026** • 09.30-12.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Britta Gubitz  
Warum fällt es manchen Menschen so leicht, mit anderen ins Gespräch zu kommen, während andere sich unwohl fühlen oder blockiert sind? In diesem Folgekurs gehen wir über die Grundlagen des Small Talks hinaus und tauchen in die psychologischen Hintergründe gelungener Kommunikation ein. In diesem Kurs entdecken wir, wie Sympathie entsteht, warum manche Gespräche sofort „klicken“ und was Körpersprache, Emotionen und innere Haltung damit zu tun haben. Mit spannenden psychologischen Einblicken und praktischen Übungen lernen Sie, andere besser zu verstehen, empathisch zu reagieren und Ihre eigene Wirkung bewusst einzusetzen. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits Grundkenntnisse im Small Talk haben und ihre kommunikativen Fähigkeiten vertiefen möchten - hin zu mehr Leichtigkeit, Echtheit und zwischenmenschlicher Wirkung.

**Pe 213\_2 KI-Workshop:  
ChatGPT & Co. praktisch nutzen**

**Fr., 19.06.2026** • 17.30-20.30 Uhr und **Sa., 20.06.2026** • 10.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Tage • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Regina Hildner

Die Zukunft spricht KI: Mehr Zeit fürs Wesentliche – dank ChatGPT-Unterstützung bei Routineaufgaben. Sie erfahren, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks und lernen, wie Sie effektive Prompts (Eingabeaufforderungen) formulieren. Gemeinsam erstellen, überarbeiten und optimieren wir Texte, entwickeln Ideen und lassen ChatGPT Probleme lösen. Die Einsatzmöglichkeiten von Chatbots sind vielfältig - von der Texterstellung über die Reiseplanung bis hin zum Schreiben von Briefen und E-Mails, der Lösung technischer Probleme, dem Erstellen von hochwertigen Bildern, und vieles mehr. Zusätzlich stellen wir weitere Chatbots mit ihren Stärken und

Schwächen vor: DeepSeek, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity, usw. Selbstverständlich beleuchten wir auch die Grenzen und Risiken und den Umgang mit Datenschutz. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem praktischen Üben und Ausprobieren. Sie werden beeindruckt sein. Im Kurs arbeiten Sie mit kostenlosen KI-Tools. Ihnen entstehen keine weiteren Kosten. Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Erfahrungen. Keine technischen Vorkenntnisse nötig. Geeignet für KI-Neulinge. Es stehen acht PCs zur Verfügung. Es besteht Platz für drei weitere Teilnehmer mit eigenem Laptop. Eigene Laptops können mitgebracht werden. **Der Workshop wird durch die Projektförderung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.**

## EDV

**Pe 200\_2 Windows 11 - Basiskurs**

**Di., 03.02.2026** und **Di., 10.02.2026** • 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, Bankkaufmann

Sie bekommen einen Überblick über die grundlegenden Funktionen von Windows. Vom Startmenü über die Einrichtung „Ihrer“ Windows-Oberfläche, von der Teak-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 201\_2 Windows 11 - Tipps und Tricks**

**Di., 10.03.2026** • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 15,00 EUR / 5 TN, 12,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

In diesem Kompakt-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 arbeiten lassen werden. Auch wenn Sie Windows schon „lange“ nutzen, werden Sie hier viel Neues entdecken. Inhalte: 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 One Note**

**Di., 10.02.2026** • 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, Bankkaufmann

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

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

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 203\_2 Schnelleinstieg MS-Word 2024

**Di., 17.03.2026 und Do., 19.03.2026** • 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, Bankkaufmann

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Word 2024. Es sind keine Programmkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. In diesem Kurs 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 204\_2 Word 2024 - Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seriendruck

**Di., 31.03.2026** • 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, Bankkaufmann

In diesem Kurs erfahren Sie, 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 z.B. 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 „Seriendruck“. 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 205\_2 Schnelleinstieg MS-Excel 2024

**Di., 24.03.2026 und 26.03.2026** • 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, Bankkaufmann

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Excel 2024. Es sind keine Programmkenntnisse 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 206\_2 Excel 2024 - Aufbaukurs 1 Optimierte Arbeiten - Tipps und Tricks

**Di., 14.04.2026 und Do. 16.04.2026** • 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, Bankkaufmann

Der Kurs steht unter der Überschrift „Optimierte 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 207\_2 Excel 2024 - Aufbaukurs 2

### Pivot-Tabellen leichtgemacht

**Di., 21.04.2026** • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

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. Wie es geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

## Pe 208\_2 Excel 2024 - Aufbaukurs 3

### Makros ohne Programmierkenntnisse

**Do., 23.04.2026** • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Mit Makros können wiederkehrende Abläufe in Excel automatisiert und dadurch viel Zeit eingespart werden. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, wie Sie ganz ohne Programmierkenntnisse einfache Makros erstellen, bearbeiten und anwenden können. Der Kurs wendet sich an Excel-Nutzer, die bereits Erfahrungen im Umgang mit Excel haben und einen ersten Einstieg in das Thema Makro suchen.



## Sprachen

**Achtung: Sollten sich aufgrund geringerer Teilnehmerzahlen die Gebühren erhöhen, informieren wir Sie dazu vor Kursbeginn. Bitte beachten Sie hierzu unsere Gebührentabelle!**

## Pe 102\_3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

**Beginn: Mo., 23.02.2026** • 07.45-09.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 96,00 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.

### **Pe 103\_3 Englisch am Vormittag**

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 09.00-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 66,00 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 104\_3 English Conversation**

**Beginn:** Mi., 24.06.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 6 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gefestigte Englischkenntnisse verfügen oder im Sprechen gerne flüssiger werden wollen. Ziel des Kurses ist es, durch die Kommunikation miteinander die Aussprache zu verbessern, sicherer in der Konversation zu werden und sich flüssiger ausdrücken zu können. Als Gesprächsgrundlage dienen dabei kurze Videoclips, Zeitungsartikel, Texte, Audiodateien und Ähnliches.

### **Pe 105\_3 Englisch für Anfänger PLUS**

**Beginn:** Fr., 26.06.2026 • 08.30-10.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 6 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über Grundwissen im Englischen verfügen, dieses nochmal auffrischen und vertiefen wollen. Themenbereiche, die behandelt werden, sind beispielsweise Fragen stellen, die Zeiten der Gegenwart, aber auch sich vorstellen und über Ereignisse berichten.

### **Pe 106\_3 Englisch für den Urlaub**

**Beginn:** Di., 23.06.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 6 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Der Kurs „Englisch für den Urlaub“ richtet sich an alle, die die Grundlagen der Kommunikation für den Urlaub auffrischen oder erlernen wollen. Es werden Bestellungen aufgeben, Wegbeschreibungen und Small Talk geübt und passendes Vokabular erarbeitet.

### **Pe 107\_3 Englisch - Intermediate**

**Beginn:** Do., 25.06.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 6 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Der Englischkurs INTERMEDIATE richtet sich an alle, die schon über gefestigte Kenntnisse im Englischen verfügen. Ziel dieses Kurses ist es, Situationen und Ereignisse beschreiben zu können, Sicherheit in der Textproduktion zu gewinnen und sich in zusammenhängenden Sätzen ausdrücken zu können. Schwerpunkte des Kurses sind hierbei die Zeiten im Englischen, English Conversation sowie der Schriftverkehr.

### **Pe 108\_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation**

**Beginn:** Mi., 11.02.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 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 werden. Venez parler avec nous!

### **Pe 114\_3 Italienisch f. Anfänger: Niveau A1 online-Kurs**

**Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 15.00-16.30 Uhr • Online • 10 Abende • Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ISBN: 978-3-12-502202-7 • **Gebühr:** 120,00 EUR • **Leitung:** Lucia Sandroni

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die ihre Reise zum Erlernen der italienischen Sprache beginnen möchten. Während des Kurses werden die Teilnehmer die grundlegenden Fähigkeiten erwerben, die notwendig sind, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die für die Erfüllung konkreter Bedürfnisse nützlich sind. Der Kurs deckt die Grundlagen der Grammatik, des Grundwortschatzes und des Hörverständens und Sprechens ab und bietet einen umfassenden Überblick über die Kenntnisse, die für die Stufe A1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erforderlich sind. Themen: Sich im Bekanntenkreis/Freundeskreis vorstellen • Zählen lernen • Ländernamen • Warum man Italienisch lernt • Gespräche unter Freunden an der Bar (Umgangssprache) • Gespräche

## **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 €

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

unter Kollegen bei der Arbeit (formale Sprache) • Über Essgewohnheiten sprechen • Getränkekarte/Speisekarte lesen • Freizeit und Hobbys • Verabredungen treffen • Die Italienreise nach Campania, Lombardia, Lazio. **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 115\_3 Italienisch Anfänger: Niveau A1.2 online-Kurs

(Folgekurs aus dem Wintersemester)

**Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Online • 13

Abende • Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1 • **Gebühr:** 160,00 EUR • **Leitung:** Lucia Sandroni  
Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die ihre Reise zum Erlernen der italienischen Sprache beginnen möchten. Während des Kurses werden die Teilnehmer die grundlegenden Fähigkeiten erwerben, die notwendig sind, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die für die Erfüllung konkreter Bedürfnisse nützlich sind. Der Kurs deckt die Grundlagen der Grammatik, des Grundwortschatzes und des Hörverständens und Sprechens ab und bietet einen umfassenden Überblick über die Kenntnisse, die für die Stufe A1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erforderlich sind. Themen: Sich im Bekanntenkreis/Freundeskreis vorstellen • Zählen lernen • Ländernamen • Warum man Italienisch lernt • Gespräche unter Freunden an der Bar (Umgangssprache) • Gespräche unter Kollegen bei der Arbeit (formale Sprache) • Über Essgewohnheiten sprechen • Getränkekarte/Speisekarte lesen • Freizeit und Hobbys • Verabredungen treffen • Die Italienreise nach Campania, Lombardia, Lazio. • Es wird drei Stunden geben in den leichten italienische Kochrezepte besprochen werden. **Der Kurs findet über die vhs cloud statt.**

## Pe 116\_3 Italienischkurs A.2 Konversation online-Kurs

und „Il Giro d’Italia“

**Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 19.00-20.30 Uhr • Online • 20 Abende

• **Gebühr:** 240,00 EUR • **Leitung:** Lucia Sandroni

„Il Giro d’Italia“ - Virtuelle Tour von Nord nach Süd (A2/B1/B2). Lassen Sie uns gemeinsam die 20 wunderbaren Regionen Italiens auf einer virtuellen Reise von Nord nach Süd entdecken! Mit „The Tour of Italy“ werden wir die italienische Seele entdecken. Von den Bergen der Alpen, wo schneebedeckte Gipfel den Himmel berühren, bis zu den Küsten des Südens mit ihren goldenen Stränden und dem kristallklaren Meer: Italien ist ein Mosaik aus Schönheit und Geschichte. Wir werden nicht nur durch atemberaubende Landschaften und Kunststädte reisen, sondern auch durch die einzigartigen Geschmäcker, die Italien weltberühmt machen. Jede Region hat eine kulinarische Tradition, die ihre eigene Geschichte und Kulturerzählt. Beginnen wir mit Le Marche, einem Land zwischen Meer und Hügeln. Hier können wir das berühmte brodetto di pesce“ probieren, eine reichhaltige und schmackhafte Meeresfrüchtesuppe, oder vincisgrassi, eine typische Art von Lasagne. Dazu passt ein Glas Verdicchio, einer der beliebtesten Weißweine Italiens. Wir fahren weiter in die Toskana, die Heimat des guten Weins und der einfachen, aber schmackhaften Küche. Probieren Sie unbedingt das Florentiner Steak, das auf dem Grill zubereitet wird, oder die Ribollita, eine rustikale Suppe aus Gemüse und Brot. Und natürlich ist ein Glas Chianti ein Muss! In Sizilien sind wir von den Aromen und Farben der Küche sofort angetan. Vom süßen Cannolo mit frischem Ricotta bis zum berühmten Arancino (ein gefüllter und gebratener Reisball) ist jeder Bissen eine Geschmacksexplosion. Und für Fischliebhaber ist Pasta mit Sardinen ein Gericht, das man nicht verpassen sollte. Schließlich kommen wir nach Venetien, wo die Küche ein wahres Feuerwerk an Aromen ist, die von den verschiedenen Einflüssen zeugen. **Der Kurs findet in der vhs cloud statt!**

## Pe 111\_3 Spanisch für Anfänger A1 online-Kurs

**Beginn:** Fr., 17.04.2026 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0. Wenn möglich Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen. • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

## Pe 112\_3 Spanisch für Fortgeschrittene

(Fortsetzungskurs aus dem Wintersemester)

**Beginn:** Fr., 17.04.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits im vorherigen Semester teilgenommen haben oder aber über Vorkenntnisse in Grammatik und Wortschatz verfügen. Neueinsteiger sind willkommen!

## Pe 113\_3 Spanisch für Anfänger A1 online-Kurs

mit guten Vorkenntnissen

**Beginn:** Do., 12.03.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 15 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 99,00 • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger mit guten Vorkenntnissen. **Videokonferenz über „Jitsi“.**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Pe 100\_4 Ruhe und Kraft

durch QiGong, TaiChi und Shiatsu

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 12 Abende • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Bernd Polster, Anja Tschakert

„Geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“ (chin. Sprichwort) werden Sie sich in diesem Kurs fühlen. QiGong, TaiChi und Shiatsu 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; für Shiatsu üben wir teils im Sitzen oder Liegen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle mit. Für die Massage empfiehlt sich ein Badetuch oder eine Decke.

#### Yoga - Hatha Vinyasa

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • jew. 10 Abende • mitzubr.: bequ. Kleidung, Decke, Matte u. Kissen (evtl. Yogakissen & Gurt)

Beim Hatha Vinyasa Yoga wird Atem und Bewegung durch dynamische und fließende Bewegungen zu immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen verbunden. Es werden Kraft, Flexibilität und Entspannung vereint und Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. Let it flow!

<b>Pe 102_4</b>	<b>Kurs I:</b>	<b>Beginn:</b> Mo., 12.01.2026 • 20.00-21.30 Uhr • <b>Gebühr:</b> 61,00 EUR • <b>Leitung:</b> Karin Speckner	<b>Pe 106_4</b>	<b>Yoga auf dem Stuhl</b>
<b>Pe 109_4</b>	<b>Kurs II:</b>	<b>Beginn:</b> Do., 15.01.2026 • 20.00-21.15 Uhr • <b>Gebühr:</b> 58,00 EUR • <b>Leitung:</b> Rosi Busch		<b>Beginn:</b> Do., 16.04.2026 • 09.30-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Vormittage • <b>Gebühr:</b> 28,00 EUR • <b>Leitung:</b> Lena Pflug
		<b>Hatha Yoga</b> (Kurs-ID: KU-ST-4Q4L2Z)		Für alle, die nicht mehr auf die Matte wollen oder können. Wir praktizieren Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen mit dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen und bringen so Körper, Geist und Seele in Harmonie.
		<b>KK-Förderung möglich!</b>	<b>Pe 142_6</b>	<b>Yoga mit Baby</b> von 8 Wochen bis zum Krabbelalter
			<b>Beginn:</b> Do., 16.04.2026 • 10.45-11.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Decke für das Baby • <b>Gebühr:</b> 54,00 EUR • <b>Leitung:</b> Lena Pflug	Dieser Yogakurs richtet sich an Mamas oder Papas mit ihren Babys. Im Mittelpunkt stehen sanfte Yogaübungen: Entspannung, leichte Kräftigung, Atemtechniken und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, den Körper zu kräftigen und neue Energie für den Alltag zu tanken. Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung der Bindung zwischen Mama oder Papa und Kind. Durch gemeinsame Übungen, achtsame Berührungen und kleine Rituale wird die Verbindung intensiviert und das gegenseitige Vertrauen gestärkt. Die Babys werden liebevoll in den Kurs integriert – mal aktiv, mal beobachtend. Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet - im Vordergrund stehen Wohlbefinden, Freude an Bewegung und das Miteinander von Mama oder Papa und Baby. Bitte beachte: Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 8-12 Wochen bis hin zum Krabbelalter, du kannst jederzeit einsteigen.
<b>Pe 103_4</b>	<b>Kurs I:</b>	<b>Hatha-Yoga am Vormittag:</b> <b>Beginn:</b> Mi., 14.01.2026 • 09.30-11.00 Uhr	<b>Pe 110_4</b>	<b>Yoga &amp; Workout -</b> <b>Santtes Fließen trifft kraftvolle Stärke</b>
<b>Pe 104_4</b>	<b>Kurs II:</b>	<b>Hatha-Yoga am Nachmittag:</b> <b>Beginn:</b> Mi., 14.01.2026 • 14.00-15.30 Uhr	<b>Beginn:</b> Di., 27.01.2026 • 10.15-11.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. ein kleines Kissen und etwas zu trinken. • <b>Gebühr:</b> 63,00 EUR • <b>Leitung:</b> Irene Schaffer	In diesem Kurs überrascht 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 - für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag. Was dich erwartet: Sanfte Mobilisation und Atemübungen zum Ankommen • Fließende und statische Yoga-Sequenzen für Balance und Flexibilität - durch Dehnung, Streckung, Beugung und Rotation des Körpers • Kräftigende Übungen für Bauch, Brust, Rücken, Gesäß, Arme und Beine • Entspannendes Cool-down mit einer kurzen Meditation zum Abschluss. Ziele des Kurses: Verbesserung von Körperwahrnehmung und Haltung • Aufbau von Muskelkraft und Ausdauer • Stressabbau und mentale Klarheit • Mehr Beweglichkeit, Stabilität und innere Ruhe. Der Kurs ist für alle geeignet, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten - egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r. Lass dich von der Verbindung aus Ruhe und Power überraschen!
<b>Pe 117_4</b>	<b>Yoga - Chakra Flow Yoga</b> Zurück zur Körpermitte		<b>Pe 114_4</b>	<b>Yoga für Einsteiger*innen - Mehr Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag</b>
		<b>Beginn:</b> Mi., 14.01.2026 • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 9 Abende • <b>Gebühr:</b> 52,00 EUR • <b>Leitung:</b> Sandra Wiemer	<b>Beginn:</b> Do., 05.02.2026 • 17.30-18.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen • <b>Gebühr:</b> 76,00 EUR • <b>Leitung:</b> Irene Schaffer	Mit achtsamen Bewegungsabfolgen, bewusster Atmung und sanften Entspannungsübungen schaffen wir gemeinsam Raum für Regeneration und Wohlbefinden. Schritt für Schritt werden grundlegende Yogahaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und einfache Meditationen vermittelt. Dabei liegt
		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. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga Bolster.		
<b>Pe 107_4</b>	<b>Yoga - Santtes Morgen Yoga</b>			
		<b>Beginn:</b> Do., 15.01.2026 • 10.00-11.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke • <b>Gebühr:</b> 48,00 EUR • <b>Ltg.:</b> Sandra Wiemer		
		Eine sanfte, ausgleichende, aber dennoch aktivierende Yogasequenz, die sich wunderbar für den Start in den Tag eignet. Erlebe fließende Sequenzen, sanfte Dehnungen die Verspannungen lösen, die Balance bringen und dir Entspannung schenken. Geeignet für alle Levels. Es werden Modifizierungen angeboten.		
<b>Pe 105_4</b>	<b>Yoga für Frühauftreher -</b> <b>Mit Yoga in die Woche starten</b>			
		<b>Beginn:</b> Mo., 13.04.2026 • 08.00-09.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Vormittage • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke • <b>Gebühr:</b> 36,00 EUR • <b>Leitung:</b> 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, Meditation 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 energiegeladen in die neue Woche zu starten.		

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

der Fokus auf einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, der Förderung von Beweglichkeit, innerer Ruhe und der Freude an der Bewegung. In einer wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie, Ihren Körper neu wahrzunehmen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Der Kurs bietet eine behutsame Einführung in die Yoga-Praxis und eignet sich ideal für Menschen, die eine nachhaltige Methode zur Erhaltung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens suchen.

## Pe 111\_4 Yoga für Männer

**Beginn:** Fr., 06.02.2026 • 17.15-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und kleines Kissen • **Gebühr:** 76,00 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 Schlussentspannung 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 Körperfühl und das Wohlbefinden sind wissenschaftlich erwiesen. Na, Männer - interessiert? Dann sehen wir uns auf der Matte!

## Pe 115\_4 Yoga Rückenyoga - Sanfte Stärke für die Wirbelsäule

**Beginn:** Fr., 06.03.2026 • 11.15-12.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, wenn vorhanden, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen. • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Milica Jobmann

Hier stehen Rücken und Körperhaltung im Mittelpunkt. Mit gezielten, wohltuenden Yogasequenzen lösen wir Verspannungen, stärken die Tiefenmuskulatur und fördern eine aufrechte, entspannte Haltung. Atemübungen und achtsame Bewegungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und mehr Leichtigkeit im Alltag zu spüren. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Geübte geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

## Pe 112\_4 Autogenes Training und progressive Muskelentspannung - Entspann dich selbst!

**Beginn:** Mi., 28.01.2026 • 16.00-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • mitzubr.: bequ. Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Ltg.:** Irene Schaffer

Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind anerkannte und wissenschaftlich sehr gut belegte Methoden zur Stressvorbeugung und zur Selbstentspannung, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Körper und Geist können selbst in einen entspannten Zustand zurückgeholt werden. Die Verfahren sind einfach zu erlernen und vielfältig anwendbar. Sie können in Rückenlage oder auch im Sitzen durchgeführt werden. **Autogenes Training:** Die Teilnehmenden erlernen stufenweise und gezielt, durch Selbstsuggestion zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wird durch formelle Vorsätze und bildhafte Vorstellungen in eine selbstbestimmte Richtung verändert. Die Übungen lassen sich überall und jederzeit durchführen ohne besondere Materialien. **Progressive Muskelentspannung:** Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht erlernbare Methode, die seit Jahrzehnten zur Entspannung und Reduktion von Stressreaktionen eingesetzt wird. Sie kann

durch aufmerksames Wahrnehmen und gezieltes Anspannen einzelner bzw. bestimmter Muskelgruppen sowie durch bewusstes Loslassen und Nachspüren letztlich die Lockerung derverspannten, gestressten Muskulatur fördern. Regelmäßiges Üben kann sich u.a. bei schmerhaften Verspannungen (z.B. im Kopf- und Nackenbereich), Konzentrations- und Schlafstörungen, innerer Unruhe sowie nervösen Magen- und Darmbeschwerden positiv auf das Wohlbefinden auswirken. **Entspannungslemente** wie Körper- und Fantasiereisen sowie Atem- und Dehnübungen ergänzen die beiden Verfahren. Sie ermöglichen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und können die entspannende Wirkung verstärken. AT und PME werden bei diesem Kurs wöchentlich im Wechsel durchgeführt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

## Pe 124\_4 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

**Beginn:** Fr., 06.02.2026 • 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 ist, „Bewusstheit durch Bewegung“ zu erlangen. Es kommt zu einer Aufrichtung des Körpers, Schmerzen können gelindert werden, es entsteht mehr Leichtigkeit und neue Freude an Bewegung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit.

## Pe 101\_4 Resilienz - Workshop nach dem Bambus Prinzip

**Beginn:** Sa., 18.04.2026 und Sa. 09.05.2026 • 09.00-12.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 2 Vormittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Elke Lindner

Immer mehr Menschen fühlen sich im Alltag oft ausgepowert und gestresst. Der Workshop zeigt Ihnen Möglichkeiten im Alltag mit kleinen Impulsen dagegen zu wirken. Resilienz ist die Fähigkeit, psychische und physische Widerstandskraft aufzubauen. 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

## Pe 1084 Kraftquelle Natur-

### In drei Stunden zu mehr Ruhe und Balance

**Sa., 11.07.2026 • 10.00-13.00 Uhr • Im Freien • Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Stephanie Münch

Im Wald erkennst du, was dich stressst, lernst bewusster damit umzugehen und findest Ruhe und Klarheit. Achtsamkeit in der Natur stärkt deine Gelassenheit und schenkt dir neue Energie - ganz ohne Leistungsdruck, nur für dich. Dein Benefit: Spüre Klarheit und Ruhe, während du dich der Natur hingibst • Stärke deine innere Balance und Gelassenheit • Fühle neue Energie und innere Stabilität. Auf wettergerechte Kleidung achten und festes Schuhwerk tragen. Der Kurs findet auch bei leichtem

Regen statt. Brotzeit und etwas zu trinken mitbringen. Wenn vorhanden kann ein Sitzkissen mitgebracht werden. Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Pe 200\_4 Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

**Beginn:** Do., 08.01.2026 • 18.00-19.30 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 24 Abende • **Gebühr:** 108,00 EUR • **Leitung:** Willi Dutz

Ein Kurs für Männer jeden Alters, die den Ausgleich zum alltägl. Bewegungsmangel oder die Ergänzung zu anderen Sportarten suchen. Der Spaß soll dabei nicht zu kurz kommen. Inhalte: 1. Teil: Hallenhockey • 2. Teil: Gymnastik. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Körperpartien, dabei werden Muskeln und Kreislauf gestärkt. • 3. Teil: Basketball

### Pe 204\_4 Pilates

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 16.30-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Flexibilität. Schwerpunkt ist die stabile Mitte mit Anwendung gezielter Atemtechnik. Einheit für Körper, Geist und Seele.

### Pe 205\_4 Pilates I für Einsteiger

**Beginn:** Do., 22.01.2026 • 18.55-19.40 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

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., 03.02.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 13 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 62,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Durch regelmäßiges Training werden die tiefliegenden 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., 02.02.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 13 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 62,00 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 209\_4 Step-Bauch, Beine, Po - Pilates

**Beginn:** Mo., 19.01.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 11 Abende • mitzubr.: Feste Schuhe, Gymnastikmatte, etwas zu Trinken und evtl. Jacke/Pulli für Pilates • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Leichte pfiffige Schrittvariationen bringen unsere Kondition während der ersten Stundenhälfte auf Trab. Anschließend stabilisieren wir die Körpermitte mit Pilates, trainieren mit verschiedenen Hilfsmitteln ganz gezielt unsere Problemzonen und lassen die Stunde mit sanftem Stretching ausklingen.

### Pe 211\_4 Step and Fun

**Beginn:** Mi., 21.01.2026 • 17.50-18.50 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 11 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, etwas zu Trinken • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Fitnessstunde mit Musik, als Alternative zum Studio. Eine Stunde, bei der alle Körperpartien, einschließlich der „fraulichen Problemzonen“, gestrafft, gekräftigt und gedeckt werden. Nach dem Aufwärmen folgen ein Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit einfachen Schrittvariationen zu flotter Musik sowie ein Muskel-Workout mit verschiedenen Handgeräten, wie z. B. Hanteln, Terrabänder, Rubberbänder, Tubes, Gymnastikstäbe. Elemente aus Pilates zur Ganzkörperkräftigung und ein Stretchingteil runden die Stunde ab.

### Pe 212\_4 Fit auf der Piste - Fit im Winter

**Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Neue Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: feste Schuhe, evtl. 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 verschiedenen 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., 19.01.2026 • 09.30-10.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Vormittage • mitzubr.: Sportschuhe, Getränk, Handtuch • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Ltg.:** Alexandra Ladikoff Morning Mix ist dein energiegeladener Start in den Tag! Dich erwarten ein abwechslungsreiches Training aus Kräftigung, Ausdauer, Dehnung und Mobilisation. Von Aerobic über HIIT über Stretching bis zum Zirkeltraining - hier kommt jeder in Bewegung. Gerne kannst du dein Baby oder Kleinkind mit in die Stunde bringen!

### Personal Training in der kleinen Gruppe

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 13 Abende • mitzubr.: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 62,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Wir trainieren das Herz-Kreislaufsystem und bringen die gesamte Muskulatur wieder auf Vordermann. Du definiest 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., 02.02.2026 • 17.00-18.00 Uhr

**Pe 215\_4 Kurs II:** **Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 19.00-20.00 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • jew. 13 Mal • mitzubr.: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Wir stärken gezielt unseren kompletten Körper, damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.

**Pe 216\_4 Kurs I:** **Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 16.00-17.00 Uhr

**Pe 218\_4 Kurs II:** **Beginn:** Di., 03.02.2026 • 19.00-20.00 Uhr

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

## Pe 219\_4 Wirbelsäulgymnastik „Rückenfitness mit Pfiff“

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 17.50-18.50 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 13 Abende • **Gebühr:** 62,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Stillstand - so heißt der größte Feind unseres Rückens. Wir machen ihn wieder fit mit effektiven Übungen. In der Gruppe verbessern wir auf unterschiedliche Weise unsere Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Unsere Muskeln sind ein guter Schutz für unsere Gelenke.

## Pe 217\_4 Rücken Balance

**Beginn:** Mo., 19.01.2026 • 10.30-11.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Vormittage • mitzubr.: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Ladikoff

Rücken Balance ist 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 vorhandene Beschwerden gezielt angehen möchten. Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

## Pe 222\_4 Rücken- und Bodyfit - dein ganzheitliches Workout für Kraft und Beweglichkeit

**Beginn:** Di., 27.01.2026 • 09.00-10.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: sportliche, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, 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. Dieses Ganzkörpertraining für eine starke Wirbelsäule verbessert die Beweglichkeit, Kraft und Haltung. 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 rücksenschonendes 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.

## 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 Riptix - ähnlich den Drumsticks beim Schlagzeug - wird rund 60 Minuten lang im Stehen, Sitzen und Liegen zu Rock- und Elektromusik getrommelt. Beim Training können Sie 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., 23.02.2026 • 18.00-19.00 Uhr

Pe 221\_4 **Kurs II:** **Beginn:** Mo., 23.02.2026 • 19.00-20.00 Uhr

## Pe 225\_4 Fit und entspannt durch Schwinghanteln - 8-in-1 Fitness-, Therapie- u. Gesundheitsgerät

**Beginn:** Mi., 25.02.2026 • 17.30-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sportschuhe für den Außenbereich, Socken mit Noppen und ein Getränk. • **Gebühr:** 55,00 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 verschiedene 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). Geräte werden kostenlos gestellt. Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt.

## Pe 232\_4 Tennis für Anfänger - Erwachsene

**Beginn:** Di, 05.05.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz • 5 Abende • mitzubr.: Sportkleidung und Turn-/ Tennisschuhe mit geeigneter Sohle (wenig Profil) mit. Schläger und Bälle werden gestellt. • **Gebühr:** 61,00 EUR • **Leitung:** Patrick Cieslik

Wir trainieren in kleinen Gruppen. Kursinhalte: Vermittlung der Grundschläge (Vor- und Rückhand, Flugball), Aufschlag, Zählweise im Tennis und Taktik.

## Pe 228\_4 Selbst ist die Frau - Selbstverteidigung von Frauen für Frauen Für Frauen & Mädchen ab 13 Jahren

**Beginn:** Fr., 27.02.2026 • 16.45-17.45 Uhr • Predators Kampfsportschule • 3 Nachmittage • **Gebühr:** 31,00 EUR • **Leitung:** Ramona Herzog-Rieger

Einfach-Funktional-Effektiv. Sie lernen: Grenzüberschreitungen zu erkennen & Grenzen zu setzen • Ihre physische Stärke kennen • Abbau von Schlaghemmung • einfache Prinzipien & Techniken zur Selbstverteidigung. Eine Stunde wird ein angeleiteter Abendspaziergang sein, in dem unangenehme Situationen sicher durchgespielt werden, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein. „Die Fähigkeit, das Wort NEIN auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“ Nicolas Chamfort. **In Koop. mit der Predators Kampfsportschule.**

## Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 12 Vormittage • **Gebühr:** 89,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Ltg.:** Alexandra Ladikoff

Aquafitness 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 verschiedene Stundeninhalte und durch den Einsatz von Kleingeräten. Auch für Einsteiger geeignet. Wassertiefe: 130 cm.

Pe 241\_4 **Kurs I:** **Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 09.15-10.00 Uhr

Pe 242\_4 **Kurs II:** **Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 10.10-10.55 Uhr

Pe 243\_4 **Kurs III:** **Beginn:** Fr., 09.01.2026 • 11.05-11.50 Uhr

## Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen - Sommerkurs

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 74,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Ltg.:** Alexandra Ladikoff

Aquafitness 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 verschiedene Stundeninhalte und durch den Einsatz von Kleingeräten. Auch für Einsteiger geeignet. Die Wassertiefe beträgt 130 cm.

**Pe 244\_4** **Kurs I:** **Beginn: Fr., 08.05.2026 •**

09.15-10.00 Uhr

**Pe 245\_4** **Kurs II:** **Beginn: Fr., 08.05.2026 •**

10.10-10.55 Uhr

#### Aqua-Fitness am Abend

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Tina Wunder Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Es ist geplant zwei bis drei Stunden im Schwimmerbecken zu halten. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

**Pe 246\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 12.01.2026 •**

18.30-19.15 Uhr

**Pe 248\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mo., 12.01.2026 •**

20.00-20.45 Uhr

#### Pe 247\_4 Aqua Power

**Beginn: Mo., 12.01.2026 •** 19.15-20.00 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Tina Wunder Dieses Aqua Fitnessstraining richtet sich an Personen, die sportliche Betätigung gewohnt sind und sich bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining auspowern möchten. Die Bewegung im angenehm warmen Wasser macht Spaß und ist ein ideales Allroundtraining. Aqua Fitness verbessert Ihre Kondition, Haltung und Beweglichkeit. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und lässt Sie aktiver werden. Die fließenden Bewegungen sorgen für eine straffere Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Eine schnelle Übungsdurchführung erhöht den Wasserwiderstand, wodurch das Bindegewebe intensiv massiert und somit die Entschlackung angekurbelt wird. Es ist geplant zwei bis drei Stunden im Schwimmerbecken zu halten. Erleben Sie eine Herausforderung der besonderen Art, die ungeheuer viel Spaß macht. Die Wassertiefe wechselt zwischen 135 cm und 180 cm.

#### Pe 249\_4 Aqua-Fitness I am Vormittag

**Beginn: Mi., 14.01.2026 •** 10.45-11.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 74,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Rita Zitzmann Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren versch. Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm u. 180 cm.

#### Aqua-Fitness am Abend

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Rita Zitzmann Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren versch. Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm u. 180 cm.

**Pe 250\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 14.01.2026 •**

17.45-18.30 Uhr

**Pe 251\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mi., 14.01.2026 •**

18.35-19.20 Uhr

#### Aqua Fitness

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 74,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Andrea Gnan Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren versch. Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm u. 180 cm.

**Pe 256\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 12.01.2026 •**

09.00-09.45 Uhr

**Pe 257\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 13.01.2026 •**

20.00-20.45 Uhr

#### Ernährung

##### Pe 401\_4 Gin-Tasting - Gin trifft Garten

**Fr., 20.03.2026 •** 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr.40, Pegnitz • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Ltg.:** Gerhard Wagner, Waldemar Popp Wenn Handwerk, Natur und Design aufeinandertreffen, entsteht etwas Besonderes: Die Gins von SNOWO Distillers stehen für kompromisslose Qualität, kreative Rezepturen und echte Leidenschaft. Das junge Familienunternehmen aus Schwetzingen, gegründet von Waldemar Popp, setzt auf Regionalität und Handarbeit – und das schmeckt man. Für dieses exklusive Tasting bringt Waldemar Popp persönlich eine Auswahl seiner besten Gins mit in die Wagneria nach Pegnitz. Die verwendeten Botanicals stammen teilweise direkt aus dem eigenen Garten - frischer und authentischer geht es kaum. Zur Verkostung stehen 5 bis 6 Premium-Gins, die nicht nur durch ihre Aromen, sondern auch durch ihre Geschichte begeistern. In der Kursgebühr sind die Kosten für Gin, Tonic-Water, 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 Whiskey Tasting - „Taste of Ireland“ - Whiskey und Stories von der Grünen Insel“ mit Mareike Spitzer

**Fr., 17.04.2026 •** 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Mareike Spitzer, Gerhard Wagner

Irischer Whiskey erlebt seit einigen Jahren ein beeindruckendes Comeback. In diesem Tasting entdecken wir warum die „Grüne Insel“ so fasziniert. Freuen Sie sich auf mindestens sechs ausgewählte Irish Whiskys, die die Vielfalt und den Charakter Irlands widerspiegeln. Dazu gibt es spannende Geschichten über die Menschen und die Kultur hinter den Tropfen. Mit Mareike Spitzer kommt eine der prägenden Persönlichkeiten der deutschen Whisk(e)yszene in die Wagneria. Ihr umfangreiches Wissen erwarb sie über viele Jahre hinweg auch durch zahlreiche Reisen nach Irland, bei denen sie viele der dortigen Destillerien persönlich besuchte. Diese Nähe zur Herkunft der Produkte bildet die Grundlage für ihre authentische Beratung und ihre kompetente Moderation bei Whiskeydinner, Tastings und Fachmessen. Sie zählt heute zu den führenden Irish-Whiskey-Expertinnen in Deutschland. In der Kursgebühr sind die Kosten für Whiskys, 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 405\_4 Weinseminar Grundkurs

**Sa., 21.02.2026 •** 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

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

individuelle Themenänderungen ergeben, je nach Interesse der Teilnehmer. Sie bekommen ausreichende Seminarunterlagen mit nach Hause, die Sie sich auch selbst „erarbeiten und erschmecken“. Den Theorieteil beginnen wir mit Kaffee und Tee und beim Verkosten der Weine versorgen wir Sie mit kleinen Häppchen passend zum Wein. Seminarthemen: Einführung in das deutsche Weingesetz • Anbaugebiete • Weinbereitung • Rebsorten und Qualitätsstufen • neue VDP-Klassifikationen, Qualitätskriterien • Geschmacksrichtungen • Weinettikett richtig lesen • 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 anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

## **Pe 406\_4 Weinseminar Aufbaukurs 1**

**Sa., 25.04.2026** • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer

Das Ziel des Aufbaukurses ist das Training der Zunge, Geschmacksrichtungen zu erkennen, das Erschmeckte in passende Worte zu fassen aber vor allem, eigene Vorlieben herauszufinden. Wir befassen uns mit Weinen aus Italien, Spanien und Portugal. Der Kurs soll auch Training für Fortgeschrittene sein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Seminarthemen: kurze Auffrischung des Grundkurses • Einführung in die Weingesetze aus Italien, Spanien, Portugal • Rebsortenkunde mit Vergleich und Zuordnung • Geschmack „bilden“, persönliches Geschmacksbild erstellen • Ausbau der Weinsprache, das Schmecken und Riechen in Worte fassen • Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal. In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 30,00 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.

**Die Kosten für Lebensmittel werden nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht. (Pe 407\_4 – Pe 417\_4)**

## **Pe 407\_4 Asiatische Hähnchen- und Putenspieße - Leicht genießen nach Feierabend**

**Mi., 25.02.2026** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 39,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst

Haben Sie Lust auf etwas Leichtes, das schnell geht und trotzdem nach Urlaub schmeckt? In diesem Kurs bereiten Sie feine Spieße mit Hähnchen oder Pute zu. Sie lernen, wie Sie Fleisch mit asiatischen Gewürzen marinieren - etwa mit Ingwer, Chili oder Zitronengras. Dabei erfahren Sie, wie einfache Zutaten zu besonderen Aromen werden, die an Sonne und Meer erinnern. Die Rezepte passen gut für den Feierabend oder für Gäste am Wochenende. Gemeinsam kochen Sie in kleiner Runde, probieren versch. Dips und tauschen Ideen aus. Genießen Sie einen Abend voller neuer Geschmäcker, netter Gespräche und frischer Ideen für Ihre nächste Mahlzeit! In der Gebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten.

## **Pe 408\_4 Neue Geschmackserlebnisse mit dem Ei - eine kulinarische Weltreise**

**Mi., 25.03.2026** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 34,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst

Haben Sie Lust, das Ei einmal von einer ganz neuen Seite kennenzulernen – in bunten, herzhaften Gerichten, die als Hauptspeise begeistern? In diesem Kurs entdecken Sie, wie vielseitig das Ei ist. Gemeinsam bereiten wir Gerichte aus verschiedenen Ländern zu – vom bekannten Pad Thai mit

verquirten Eiern über frittierte Eier im japanischen Stil bis hin zu einem würzigen Eier-Zwiebel-Curry. Sie lernen, wie Sie einfache Zutaten in bunte, gesunde Mahlzeiten verwandeln. So bringen Sie frischen Geschmack in Ihre Küche und überraschen Familie oder Freunde mit neuen Ideen. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, mit ausreichend Zeit zum Probieren und Genießen. Entdecken Sie neue Rezepte, nette Gespräche und den Spaß am gemeinsamen Kochen. In der Gebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 EUR enthalten.

## **Pe 411\_4 Frische Fischküche**

**Do., 29.01.2026** • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier Wussten Sie, dass Fisch gut ist für unsere Herzgesundheit und unser Immunsystem? Darum sollte er auf keinem Speiseplan fehlen. Wir werden schnelle und mal etwas andere Fischgerichte zubereiten. Unter anderem zum Beispiel: Kabeljaufilet mit Pak Choi und Lachs trifft auf Rote Beete. In der Gebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 EUR enthalten.

## **Pe 412\_4 Fingerfood**

**Do., 05.03.2026** • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier Ob deftig oder süß, ohne Besteck genießen. Zusammen bereiten wir kleine Speisenkreationen für Partys zu. Wie zum Beispiel: versch. Crostinis, Frühlingsrollen, Fingerbrot mit Schnittlauchpesto, kleine Quarkbrötchen. In der Gebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 EUR enthalten.

## **Pe 413\_4 Kochen unter Freunden - einfache Gerichte mit Pfiff für Männer**

**Do., 30.04.2026** • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier Haben Sie Lust, gemeinsam mit anderen Männern Neues in der Küche zu entdecken und dabei gute Gespräche zu führen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenigen Zutaten leckere Gerichte zubereiten. Gemeinsam kochen Sie bekannte Lieblingsessen – und verwandeln die Reste am nächsten Tag in ein neues Gericht. So wird aus Pellkartoffeln ein Teller Bratkartoffeln, aus Bolognese entsteht ein Chili-Eintopf. Sie erfahren, wie Sie geschickt planen, damit das Essen nicht nur schmeckt, sondern auch Zeit spart. Dabei steht der Spaß in der Runde im Mittelpunkt, denn hier zählt das Miteinander genauso wie das Kochen. Gemeinsames Kochen, neue Ideen und gute Gesellschaft – Schritt für Schritt zum eigenen Lieblingsgericht! In der Gebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 EUR enthalten.

## **Pe 414\_4 Brotbackkurs**

**Do., 23.04.2026** • 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 kl. Brot und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen Sie mit nach Hause. In der Gebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 8,00 EUR enthalten.

## **Pe 417\_4 Bier und Käse Tasting**

**Fr., 08.05.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Barbara Hagelloch

Bier und Käse? Auf den ersten Blick mag man sich fragen, ob die beiden überhaupt zusammenpassen. Ja! Besser als Sie denken. In manchen Fällen kann Bier sogar der bessere Begleiter sein als Wein. Sie werden bei sechs Kombinationen feststellen, dass sich Käse und Bier sogar gegenseitig „boostern“ können. Es fallen Kosten von 20,00 EUR für Lebensmittel an. Diese sind in der Kursgebühr enthalten.



## **Kultur**

### **Kunst / Kunsthandwerk**

#### **Pe 701\_5 Aquarellmalen (Anfänger u. Fortgeschrittene)**

**Beginn:** Di., 17.03.2026 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 7 Abende • **Gebühr:** 59,00 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. Vorh. Malutensilien und Block sind am ersten Abend mitzubringen.

#### **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 getöpfert und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2-3 Wochen später glasiert. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und werden individuell nach Verbrauch berechnet.

**Pe 704\_5 Kurs I:** **Beginn:** Di., 24.02.2026 •  
18.00-20.30 Uhr

**Pe 705\_5 Kurs II:** **Beginn:** Fr., 27.03.2026 •  
18.00-20.30 Uhr

#### **Pe 744\_5 Mosaik Fine Art**

##### **Ein Bild aus vielen kleinen Steinen - Ihr erstes Mosaik gestalten**

**Sa., 25.04.2026** • 10.00-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Leonie Böhnel

In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Mosaikbild im Format 20 x 20 cm. Sie lernen, wie man kleine Steine, Glasstücke oder Keramikteile zuschneidet und legt, bis daraus ein harmonisches Bild entsteht. Gemeinsam besprechen wir einfache Techniken und schauen uns Beispiele aus der Geschichte und der Gegenwart an. Schritt für Schritt entsteht Ihr eigenes Werk - von der Ideenskizze bis zur fertigen Fläche mit Fugenmasse und Aufhänger. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, sodass Sie Zeit und Unterstützung bekommen. Das Material (Kosten 22,00 EUR, Barzahlung vor Ort) steht für Sie bereit. Erleben Sie, wie entspannend und erfüllend kreatives Arbeiten mit den Händen sein kann – und nehmen Sie Ihr erstes selbst gestaltetes Mosaik mit nach Hause.

## **Kreativ mit Susanne Paulus**

Ein Kurs - viele Projekte!

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 22,00 EUR •

**Leitung:** Susanne Paulus

An einem Kursabend entstehen ganz unterschiedliche kreative Werke. Die Teilnehmerzahl ist je Projekt begrenzt. Zur Auswahl stehen folgende Highlights: Laterne (Long-Version), Material: Klötzchen, Folie, Bänder, Farben und Pasten • Vogelhaus/Futterhaus, Material: Klötzchen, Holzperlen, Rundstab, Band, Lack zum Versiegeln • Weg-Weiser, Material: Drei Pfeile, Besenstiel, Farben und Pasten • Dekofenster, Material: Klötzchen, Hühnerdraht, Deko, Bänder, Farben, Pasten und vieles mehr. Bitte beachten: Es wird mit Farbe, Kleber und Pasten gearbeitet – daher geeignete Kleidung tragen. Die Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und betragen 20,00 EUR zahlbar am Kurstag direkt an die Kursleitung. Wichtig: Bei der Anmeldung bitte angeben, welches Projekt gewählt wird. Bitte bei der Anmeldung angeben, welches Projekt erstellt werden möchte.

**Pe 709\_5 Kurs I:** **Beginn:** Fr., 06.03.2026 •  
17.00-21.00Uhr

**Pe 710\_5 Kurs II:** **Beginn:** Sa., 14.03.2026 •  
15.00-19.00 Uhr

## **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 2025/2026.**

**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.

- **Blockflöte:** Leitung: Alexandra Vierhuff  
Das Blockflöten-Spielen ist ein ausgezeichnetes Mittel, um ein Kind mit den Grundprinzipien eines Instrumentes bekannt zu machen: Rhythmus- und Melodiebewusstsein, spielerisches Erlernen des Notensystems, wie übe ich zu Hause, Grundvoraussetzungen d. Atemtechnik für Bläser.
- **Querflöte:** Leitung: Hanna Vierhuff
- **Saxophon:** Leitung: Birgit Engelbrecht, Martin Ducke
- **Klarinette:** Leitung: Birgit Engelbrecht

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

- **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, Waldemar Geigert
- **Akkordeon:** Leitung: Waldemar Geigert
- **Schlagzeug:** Leitung: Salvatore Caramagno

## Pe 112\_5 Gitarre Anfänger

Gruppenunterricht für Erwachsene

**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 18.30-19.15 Uhr • Bürgerzentrum, Musikraum O3 • 9 Abende • **Gebühr:** 105,00 EUR 2TN / Gruppe; 62,00 EUR / 3 TN; 47,00 EUR / 4 TN • **Leitung:** Axel Rank • **Anmeldeschluss:** Montag, 26.01.2026

Gitarre ist ein tolles Allround-Instrument. In diesem Kurs geht es um die grundlegenden Inhalte des Gitarrespiels. Wir lernen die wichtigsten Akkorde sowie einfache Anschlagmuster für die Liedbegleitung anhand bekannter Songs.

## Tanz

### Pe 312\_5 Tanzkurs - Blitzkurs für Fortgeschrittene

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 51,00 EUR pro Teiln. • **Ltg.:** Martina Röhl Die erlernten Tänze vom Anfängerkurs werden wiederholt und es kommen neu Figuren dazu - Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Discofox - und der Foxtrott geht über in den Quickstep. **Anmeldung bitte paarweise! Gebühr pro Teilnehmer!**

### Pe 311\_5 Tanzkurs - Discofox „Aufsteiger“

**Beginn:** Di., 10.02.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR pro Teiln. • **Ltg.:** Martina Röhl Aufbauend auf einem Discofox-Grundkurs lernen Sie im Kurs weitere Figuren. Grundschriften und -figuren werden vertieft und „Schritt für Schritt“ gefestigt. Grundkenntnisse müssen dringend vorhanden sein! Idealerweise haben Sie den Grundkurs im Herbstsemester besucht. **Anmeldung bitte nur paarweise!**

### Pe 300\_5 ErlebnisTanz, die etwas andere Art zu tanzen!

 **Beginn:** Mo., 09.02.2026 • 14.30-16.00 Uhr • Sport- und Kulturhalle, Wiesweiher • 8 Nachmittage 14 tätig • **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 309\_5 Tanzen im Sitzen

**Beginn:** Do., 12.02.2026 • 14.15-15.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 7 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.

### Girlstyle Dance Workshop (10-16 Jahre)

Jew. 14.00-15.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3

• mitzubr.: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung •

**Gebühr:** 9,00 EUR • **Leitung:** Estella Schwarze

Mädchen entdecken hier die Freude an Tanz und Bewegung in einem sicheren, wertschätzenden Rahmen. Mit einer Mischung aus HipHop Female, Modern Dance und Bellydance entwickeln sie nicht nur eine Choreografie, sondern stärken auch ihr Selbstbewusstsein, Körpergefühl und ihre Ausdruckskraft. Ein spielerisches Warm-up zu Beginn bereitet auf die Bewegung vor, anschließend lernen die Teens Schritt für Schritt eine einfache Choreografie, die Spaß macht und Gemeinschaft fördert. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Technik, sondern die Freude am Tanzen, Kreativität und Miteinander.

**Pe 301\_5 Kurs I:** Sa., 07.02.2026

**Pe 302\_5 Kurs II:** Sa., 18.04.2026

**Pe 303\_5 Kurs III:** Sa., 13.06.2026

**Pe 304\_5 Kurs IV:** Sa., 11.07.2026

### Hip Hop Ladystyle Dance

Jew. 15.50-17.20 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3

• mitzubr.: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung •

**Gebühr:** 9,00 EUR • **Leitung:** Estella Schwarze

Entdecke deine weibliche Energie durch Tanz ganz neu. Wir beginnen mit einer Tanzmeditation, um bei uns selbst anzukommen und den Alltag loszulassen. Ein kleines Warm-up bereitet Körper und Seele sanft auf die Bewegung vor. Im Mittelpunkt steht eine sinnliche Tanzchoreografie, die Elemente aus HipHop Female, Bellydance und Modern Dance vereint. So entsteht ein Mix aus Kraft, Ausdruck und Weiblichkeit. Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um das Erleben von Freude, Körperbewusstsein und innerer Stärke. Geeignet für Jugendliche u. Frauen jeden Alters - Vorerfahrung ist nicht nötig.

**Pe 305\_5 Kurs I:** Sa., 07.02.2026

**Pe 306\_5 Kurs II:** Sa., 18.04.2026

**Pe 307\_5 Kurs III:** Sa., 13.06.2026

**Pe 308\_5 Kurs IV:** Sa., 11.07.2026

### Pe 310\_5 Orientalischer Tanz - Bauchtanz mit Ästhetik und Rhythmus

**Beginn:** Fr., 13.02.2026 • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte passt • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Ballwieser

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 aber 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 140\_6 Yoga- Eltern-Kind Yoga**  
(Kinder von 4 bis 6 Jahre)



**Beginn:** Fr., 06.02.2026 • 14.45-15.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Kuscheldecke • **Gebühr:** 64,00 EUR • **Ltg.:** Michaela Heckel

Zusammen mit Mama oder Papa die Welt des Yoga entdecken! Mit phantasievollen Yoga- und Bewegungsgeschichten stärken die großen und kleinen Yogis nicht nur ihre Eltern-Kind-Beziehung, vor allem die Erwachsenen dürfen das eigene Kind in sich neu entdecken und zum Leben erwecken. Mit viel Freude und Spaß trainieren wir gemeinsam unsere motorischen Fähigkeiten und finden Ruhe und Ausgeglichenheit in kurzen Atem- und Meditationsübungen. Kleine Massagen und Entspannungsreisen runden am Ende die Yogastunde ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### **Pe 141\_6    Yoga für Kinder**

(Kinder von 7 bis 10 Jahre)

**Beginn:** Fr., 06.02.2026 • 15.45-16.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, kleine Kuscheldecke, Lieblings-Kuscheltier • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Michaela Heckel

Kommt mit in die große bunte Welt des Yoga! Mit Freude und Spaß entdecken wir spielerisch Yoga Figuren und Atemübungen und lernen erste kindgerechte Entspannungs- und Meditationstechniken kennen. So schaffen wir nicht nur einen Ausgleich zu unserer schnellebigen und leistungsorientierten Welt sondern stärken dabei auch unser Selbstvertrauen und die Konzentrationsfähigkeit. Wir lernen uns anzunehmen, wie wir sind, um mit Freude und Leichtigkeit nicht nur durch den Alltag sondern durch unser ganzes Leben zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### **Pe 142\_6    Yoga - Yoga mit Baby von 8 Wochen bis zum Krabbelalter**

**Beginn:** Do., 16.04.2026 • 10.45-11.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Decke für das Baby • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Lena Pflug

Dieser Yogakurs richtet sich an Mamas oder Papas mit ihren Babys. Im Mittelpunkt stehen sanfte Yogaübungen: Entspannung, leichte Kräftigung, Atemtechniken und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, den Körper zu kräftigen und neue Energie für den Alltag zu tanken. Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung der Bindung zwischen Mama oder Papa und Kind. Durch gemeinsame Übungen, achtsame Berührungen und kleine Rituale wird die Verbindung intensiviert und das gegenseitige Vertrauen gestärkt. Die Babys werden liebevoll in den Kurs integriert – mal aktiv, mal beobachtend. Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet – im Vordergrund stehen Wohlbefinden, Freude an Bewegung und das Miteinander von Mama oder Papa und Baby. Bitte beachte: Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 8-12 Wochen bis hin zum Krabbelalter, du kannst jederzeit einsteigen.

#### **Wasserflöhe - Wassergewöhnung**

(Babys von 4 bis 9 Monate)

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Teresa Reirl Eine Wassergewöhnung für Babys von 4 bis 9 Monaten, 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. Das Baby findet Sicherheit und Vertrauen bei den Eltern, denn diese erlernen im Kurs, wie sie mit verschiedenen Griffen ihr Baby im Wasser unterstützen können. Sie begleiten das Baby auf der Entdeckungsreise zu seinen eigenen Möglichkeiten und der Entwicklung eines selbstbewussten und respektvollen

Umgangs mit dem nassen Element. Die Babys dürfen bei Kursbeginn maximal 7 Monate alt sein. Bitte mitbringen: Fürs Baby: 2 Handtücher, 1 Badehose (Aqua-Schwimmwindel) Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden

**Pe 110\_6    Kurs I:** **Beginn:** Do., 15.01.2026 •

10.00-10.30 Uhr

**Pe 111\_6    Kurs II:** **Beginn:** Do., 15.01.2026 •

10.30-11.00 Uhr

#### **Pe 112\_6    Delfinbabys -**

**Babyschwimmen** (von 9 bis 24 Monate)

**Beginn:** Do., 15.01.2026 • 11.00-11.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Teresa Reirl

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.



#### **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 das Element Wasser. Die Kinder sollen spielerisch und mit Spaß an den Umgang mit dem Wasser herangeführt werden. Das Selbstbewusstsein soll durch viele kleine Erfolgsergebnisse im Wasser gestärkt werden und somit wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unterstützt. 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., 28.02.2026 •

08.15-09.00 Uhr

**Pe 116\_6    Kurs II:** **Beginn:** Sa., 28.02.2026 •

09.15-10.00 Uhr



#### **Modern Dance**

(Kinder 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., 15.01.2026 •

14.30-15.30 Uhr

**Pe 102\_6    Kurs II:** **Beginn:** Do., 15.01.2026 •

15.30-16.30 Uhr



# Volkshochschule Pegnitz e.V.

**Pe 105\_6** **Kids can - Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung** (Kinder 8 bis 12 Jahre)

**Beginn:** Fr., 27.02.2026 • 15.30-16.30 Uhr • Predators Kampfsportschule • 3 Nachmittage • **Gebühr:** 31,00 EUR • **Leitung:** Ramona Herzog-Rieger

Stopp! Nicht mit mir! Ich will das nicht! Wer sich stark fühlt, wird nicht so leicht zum Opfer! In diesem Kurs wird Selbstverteidigung mit Persönlichkeitsentwicklung kombiniert. Was die Kids lernen? • selbstbewusstes Auftreten Gefahrensituationen erkennen • Umgang mit Angst • Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten • Lockmittel widerstehen • richtig Hilfe holen. **Der Kurs findet in Kooperation mit der Predators Kampfsportschule statt.**

**Pe 119\_6** **Tennis für Anfänger** (Kinder 5 bis 10 Jahre)

**Beginn:** Mi., 06.05.2026 • 16.00-17.00 Uhr • Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz

Kursinhalte: Spielend Tennis lernen, Ballschule. Bitte bringt Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle mit. Schläger und Bälle werden gestellt.

**Pe 120\_6** **Tennis für Anfänger** (Jugendliche 10 bis 13 Jahre)

**Beginn:** Mi., 06.05.2026 • 17.00-18.00 Uhr • Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz

Kursinhalte: Spielend Tennis lernen, Ballschule. Bitte bringt Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle mit. Schläger und Bälle werden gestellt

**Pe 420\_4** **Burger, Wraps und leckere Snacks** (Kochen für Kids 7 bis 12 Jahre)

**Do., 26.03.2026** • 16.00-19.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam Cheeseburger, Chickennuggets mit Kartoffelwürfeln, süße Pommes und frische Wraps zu. Wir schneiden, würzen und dekorieren die Speisen zusammen, sodass jeder Tisch voller bunter und leckerer Gerichte steht. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 8,00 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht. Dosen für Reste und eine Schürze sollten mitgebracht werden.

**Töpfern für Kinder** (Kinder ab 8 J.) (Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Wir töpfern gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Deko. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stampf, Ausstecher usw.) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung. Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpfert 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:** **Beginn:** Di., 03.03.2026 • 15.30-17.00 Uhr

**Pe 735\_5** **Kurs II:** **Beginn:** Di., 03.03.2026 • 17.30-19.00 Uhr

**Pe 736\_5** **Kurs III:** **Beginn:** Di., 14.04.2026 • 15.30-17.00 Uhr

**Pe 737\_5** **Kurs IV:** **Beginn:** Di., 14.04.2026 • 17.30-19.00 Uhr

**Pe 715\_5** **Tauche ein in die faszinierende Welt der Robotik!**

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 16.00-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Elias Lauterbach

In diesem Kurs bauen Kinder der 4. bis 7. Klasse ihre eigenen 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.

## Miniclub und Wichtel



**Miniclub**  
(1-3 Jahre)



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten

Der Miniclub eine Spielgruppe für Kinder im Alter von 1 - 3 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson. Unsere Ziele und Schwerpunkte: Wir bieten den Kindern eine liebevolle und anregungsreiche Umgebung und lassen sie ihre Vorlieben, Neigungen und Fähigkeiten entfalten. • Die Kinder sollen sich bei uns wohlfühlen. • 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 • gemeinsame Brotzeit • kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien • Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. in großzügig und bestens ausgestatteten Gruppenräumen.

Diese Kurse laufen das ganze Jahr über, außer während der Ferien und an Feiertagen. Um die Teilnehmer nicht zu lange zu binden, werden diese Kurse in 10 Vor- bzw. Nachmittage gegliedert. Danach können die Kurse verlängert werden. Wenn Plätze frei sind, ist ein Eintritt auch während eines laufenden Kurses möglich.

**Pe 211\_6** **Kurs I:** **Beginn:** Di., 10.03.2026 • 09.00-10.30 Uhr • **Leitung:** Christina Albinger

**Pe 212\_6** **Kurs II:** **Beginn:** Mi., 11.03.2026 • 09.00-10.30 Uhr • **Leitung:** Christina Albinger

**Pe 216\_6** **Kurs III:** **Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 15.00-16.30 Uhr • **Leitung:** Petra Thiem

# Volkshochschule Pottenstein e.V.



## 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

#### Hatha-Yoga „All Level“

Jew. 17.30-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, zertifizierter Yogalehrer und -therapeut

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die zumindest schon etwas Yoga praktiziert haben, es darf auch schon etwas länger her sein. Die Stunden werden an den jeweiligen Stand der Teilnehmenden angepasst. Dieser Kurs ist somit für alle Wiedereinsteigenden und Fortgeschrittene geeignet. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Yoga ermöglicht das Hineinspüren in sich selbst, um so Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

**Po 001\_4 Kurs Winter: Beginn: Mo., 12.01.2026**  
(nicht am 16.02.2026) • 8 Abende • **Gebühr:**  
36,00 EUR

**Po 002\_4 Kurs Frühjahr: Beginn: Mo., 16.03.2026**  
(nicht am 06.04. / 27.04. / 04.05. / 25.05. /  
08.06.2026) • 11 Abende • **Gebühr:** 49,50 EUR

#### Hatha-Yoga: Anfänger\*innen

Jew. 17.30-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Leitung:** Mirjam Memmert, Yogalehrerin

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 Kurs Winter: Beginn: Di., 13.01.2026**  
(nicht am 17.02.2026) • 8 Abende • **Gebühr:**  
36,00 EUR

**Po 013\_4 Kurs Frühjahr: Beginn: Di., 17.03.2026**  
(nicht am 31.03. und 07.04.2026) • 12 Abende •  
**Gebühr:** 54,00 EUR

#### Hatha-Yoga: Mittelstufe

Jew. 19.15-20.45 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, zertifizierter Yogalehrer und -therapeut

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Yoga praktizieren oder einen Anfänger\*innen Kurs besucht haben. Das bereits Erlernte wird vertieft, neue Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditationstechniken werden eingeführt. Es wird zudem auch yogatherapeutische Stunden zu unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Themen geben.

**Po 014\_4 Kurs Winter: Beginn: Di., 13.01.2026**  
(nicht am 17.02.2026) • 8 Abende • **Gebühr:**  
36,00 EUR

**Po 015\_4 Kurs Frühjahr: Beginn: Di., 17.03.2026**  
(nicht am 28.04. / 05.05. / 09.06.2026) • 12 Abende • **Gebühr:** 54,00 EUR

#### Progressive Muskel Relaxation - Mit PMR gegen den Winterblues

**Beginn: Mi., 21.01.2026** (nicht am 11.03.2026) • 18.00-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen und Decke, Yogamatte • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Regina Weiß, Bewegungstherapeutin

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 wohlende 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. Nehmen 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, Phantasiereisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung.

#### Po 005\_4 QiGong

**Beginn: Mi., 21.01.2026** (nicht am 11.03.2026) • 19.15-20.15 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. leichte Hallenschuhe/ Anti-rutschschröcken • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Regina Weiß, Bewegungstherapeutin

Qi-Gong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung und fördern den Gleichgewichtssinn. Somit führen sie zu einem besseren Körpergefühl und stärken die Beweglichkeit. Die Muskeln werden besser durchblutet und die Atmung wird vertieft. Gelenke und Sehnen werden sanft bewegt und gedehnt. In diesem 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.

# Volkshochschule Pottenstein e.V.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Po 009\_4 Wassergymnastik

**Jew. mittwochs** • 18.00-19.00 Uhr • Juramar Pottenstein • **Gebühr** wird mit Eintrittspreis verrechnet • **Leitung:** Katharina Kreuzer • **Informationen sind im Juramar, Tel. 09243/903166, erhältlich.**

Es ist ein ganzheitliches Training, welches durch die Massagewirkung des Wassers unterstützt wird und der Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination und Kondition, der Körperentschlackung sowie des allgemeinen Wohlbefindens dient.

### Po 016\_4 Fit über 60

**Beginn:** Di., 27.01.2026 • 10.00-11.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 12 Vormittage • mitzubr.: Isomatte, bequeme Kleidung, Noppensocken oder Turnschuhe • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Ingeborg Deiml, ÜL-B Prävention 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., 05.02.2026 • 16.45-17.45 Uhr • Turnhalle Graf-Botho-Schule Pottenstein • 12 Nachmittage • mitzubr.: Isomatte, Handtuch und Getränk, Kissen und Decke empfehlenswert • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, DOSB ÜL-B Prävention, NW-Trainer, Rehasport-ÜL

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 Entspannungübungen 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., 05.02.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle Graf-Botho-Schule Pottenstein • 12 Abende • mitzubr.: Isomatte, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Cindy Kade, DOSB ÜL-B Prävention, NW-Trainer, Rehasport-ÜL, Entspannungstrainer nach TAO Touch®

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 012\_4 Vortrag: Das Herz & die Sprache

des Herzens verstehen -

Ein Vortrag über Herzkrankheiten und ihre Behandlung aus ganzheitlicher Sicht

**Mi., 11.03.2026** • 18.00-19.30 Uhr • Katholisches Pfarramt Pottenstein • **Gebühr:** 5,00 EUR • Bezahlung bar vor Ort •

**Referent:** Dr. Wolfgang Margraf, Bayreuth

Aus der Sicht der Chinesischen Medizin, einer Jahrtausende Jahre alte Heilkunde, die Krankheiten ganzheitlich betrachtet und behandelt, soll ein Verständnis darüber geben werden, wie das Herz sowohl auf der emotionalen (psychische Krankheiten) als auch körperlichen Ebene (organische Herzkrankheiten) funktioniert, welche Aufgaben es in unserem Organismus erfüllt, dass unser Blut nur zu 30 Prozent vom Herz „gepumpt“ wird und zu 70 Prozent durch unser Gefäßsystem, dass das autonome Nervensystem eine zentrale Rolle dabei spielt und Barfuß-Gehen auf der Erde zu Ihrer Heilung beiträgt. Vor dem Hintergrund seiner nun 30-jährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin und der Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin wird Ihnen der Referent Einblicke geben, welche Störungen und vor welche allem Lösungen es gibt: Wie behandelt man sinnvoll und ohne Nebenwirkungen z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (Vorbeugung von Herzinfarkten, Alternativen zu Bypass, Stent und Herzkatheter und Behandlung von Herzinfarkten) und wie kann man das Herz-Kreislaufsystem sowohl entlasten, als auch seine Funktion verbessern? Auch werden Sachverhalte wie das metabolische Syndrom, Altersdiabetes und neue Erkenntnisse über die Rolle des Cholesterins angesprochen, da diese Themen sehr eng mit den Problemen des Herzkreislaufsystems verbunden sind.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Po 001\_5 Nähkurs

**Beginn:** Di., 03.03.2026 • 18.00-20.30 Uhr • Haus St. Martin, Hohenmirsberg • 6 Abende • mitzubr.: Schnitt / Schnittheft, passender Stoff u. Zutaten, Geodreieck, Bleistift, Papierschere, Stoffscheren, Kopierpapier, Kopierrädchen, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln, Nähenadeln, 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



## Beruf

### EDV für Senioren

**Pr 001\_2** **Digitale Senioren - Aktiv im Alter**  
Apple iPad und iPhone  
**Beginn:** Mo., 23.02.2026 • 16.30-18.00 Uhr • Feuerwehrh. Engelmansreuth • 5 Mal • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Ltg.:** Jens Wallner  
Inhalte: Apple Account (Notwendigkeit und Nutzung), Betriebssystem und Apps aktualisieren, Apps installieren und löschen, Konfiguration und Einstellung am Smartphone oder iPad,

WLAN Einrichtung, Nutzung der Kamera und Fotobearbeitung, Nutzung von Whatsapp, E-Mails empfangen und versenden, Sicherheit, Phishing, Spam, Viren. **Der Kurs wird von der Hans und Emma Nützel-Stiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert.**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Pr 001\_4** **Qi Gong**  
**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Gemeindezentrum Bieberswörh • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention  
Qi Gong ist eine chin. Bewegungsform, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden. Die langsam, 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., 10.02.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Gemeindezentrum Bieberswörh • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention  
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 schwungvollen 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 Allg. vhs-Geschäftsbedingungen (s. S. 100) Die Hygiene-Regeln - vhs-Schnabelwaid - Bürgerhaus und Turnhalle, sind unbedingt einzuhalten.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Sw 001\_1** Rockenstube  
(fortlaufend)  
**Jew. donnerstags (1 x monatlich)** • 18.00 Uhr • Landgasthof Freiberger • **Leitung:** VHS u. Ursula Eckert

**Sw 002\_1** Vortrag: Wasser - das Lebensmittel Nr. 1  
**Do., 12.03.2026** • 19.00 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 unseren Körper gesund. Ohne Wasser kein Leben!



## Sprachen

**Sw 001\_3** Englisch  
(Anfänger und mit leichten Vorkenntnissen)  
**Beginn:** Do., 05.03.2026 • 18.15-19.15 Uhr • Bürgerhaus, Musikzimmer • 8 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** N.N.

**Sw 002\_3** Italienisch  
(Anfänger mit leichten Vorkenntnissen)  
**Beginn:** Do., 05.03.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Bürgerhaus, Musikzimmer • 8 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** N.N.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Hatha-Yoga - Der Weg zu innerer Kraft**  
(Kurs-ID: KU-ST-HWDVU2)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Mo., 23.02.2026 • Bürgerhaus • je 12 Abende • mitzubr.: Decke, matte, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 75,00 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., 05.02.2026 • 08.30-10.00 Uhr • Bürgerhaus • 12 Vormittage • mitzubr.: Decke, Isomatte, kleines Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer

Was ist Yoga? Viele Menschen verbinden damit Gesundheit & Fitness, aber auch Entspannung und zum Teil sehr anmutig wirkende Körperstellungen. Der ideale Einstieg ist das „Hatha-Yoga“. Es beinhaltet die Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Es können Verspannungen gelöst werden wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Yoga schenkt Ihnen bessere Laune und mehr Energie, geistige Klarheit und erhöhte Konzentration.

**Sw 006\_4** **Gymnastik für Senioren**  
(am Stuhl)

Aktiv im Alter

**Beginn:** Do., 05.02.2026 • 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.

**Sw 005\_4** **Klang-Schalen-Erlebnis**

**Do., 26.03.2026** • 19.00-21.30 Uhr • Bürgersaal • 1 Abend • 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.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Sw 007\_4 Body-Mix

(Fitness und Workout)

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Schulturnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Matte, feste Hallenturnschuhe, Getränk

• **Gebühr:** 35,00 EUR, min. 10 TN • **Leitung:** Bianca Tischner  
Nach dem Warm-up mit Cardio-Training folgen unter anderem 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 des Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

### Sw 008\_4 Selbstverteidigung

für Jugendliche und Erwachsene

(ab 14 Jahren)

**Beginn:** Do., 16.04.2026 • 19.30 Uhr • Schulturnhalle • 3 Abende • **Gebühr:** 25,00 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.

### Sw 009\_4 Selbstverteidigung

für Kinder / Jugendliche

(von 9-13 Jahren)

**Beginn:** Do., 16.04.2026 • 18.00-19.00 Uhr • sonst wie Sw 008\_4

## Ernährung

### Sw 010\_4 Einführungs-Vortrag:

Verschiedene Formen des Fastens

**Sa., 07.02.2026** • 14.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 5,00 EUR (für Teilnehmer der Fastenkur kostenfrei) • **Leitung:** Johanna Eisner • **Anmeldung bis spätestens Sa., 31.01.2026**

Der Einführungs-Vortrag zur 5-Tages-Heilfastenkur nach Klosterfrau Hildegard von Bingen ist für Alle, besonders für Neulinge sehr wichtig, damit die Fastenkur ein gutes Erlebnis und Erfolg bringt.



### Sw 011\_4 5-Tages-Heilfastenkur

(nach Rezepten der Hildegard von Bingen)

**Aschermittwoch, 18.02.-22.02.2026** • jew. 18.00 Uhr • Bürgersaal, Bürgerhaus • mitzubr.: Teller, Besteck, Tasse für Tee, kleine Behältnisse, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 69,00 EUR (Rezepte kostenfrei) • am Donnerstag anschließend mit Klangschalen-Entspannung • **Leitung:** Johanna Eisner; Rosemarie Ballwieser • **Anmeldung bitte bis spätestens Sa., 07.02.2026**

Die vhs bietet eine 5-Tages-Heilfastenkur nach Rezepten der Klosterfrau an. Bei den täglichen Zusammenkünften wird nach kurzer Besinnung und Ruhe über die Erfahrungen des Tages gesprochen. Anschließend essen wir zusammen eine Fastensuppe. Mit kleinen gymnastischen Lockerungsübungen wird das Treffen beendet. Vor der Anmeldung ist es wichtig, mit dem Hausarzt die gesundheitliche Unbedenklichkeit abklären zu lassen. Sollte ein persönliches Treffen nicht möglich sein, bietet die vhs wieder ein Online-Fasten an, bitte melden Sie sich gleichzeitig bei Interesse mit dazu an.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### Sw 001\_5 Kreatives- Filzen:

Taschen, Hüte, Hausschuhe, Blumen usw.  
(ab 12 J.)

**Sa., 28.02.2026** • 10.00-15.00 Uhr • Schule, Werkraum • max. 8 TN • mitzubr.: 4 Handtücher, Folie / Noppenfolie, evtl. Schürze, Plastikschüssel, Oliven- oder Kernseife • **Gebühr:** 15,00 EUR, Jugendliche 8,00 EUR + Material • **Leitung:** Ilona Döhla • **Anmeldung bis 07.02.2026 (wegen Wollbestellung)**

## WASSERMONAT MÄRZ 2026

Ein ganzer Monat im  
Zeichen des Wassers!

Rahmenprogramm – In Kooperation mit  
zahlreichen regionalen Partnern

SCAN MICH



Im Wasserman Monat März 2026 lädt das **MainFlussFilmFest** zum vierten Mal, unterstützt von der Stiftung Living Rivers und dem Flussparadies Franken, zu Kurzfilmen, Fluss-Film-Gesprächen und dem Dokumentarfilm „**Water is Love – Ripples of Regeneration**“ ein. In Stadt und Landkreis Bayreuth steht der ganze Monat unter dem Fokus Naturressourcen und Wasser. Es gibt mehrere Ausstellungen, Führungen, Workshops, Exkursionen und viele Clean Up Aktionen. Parallel nimmt die leitungswasserfreundliche Kampagne der Region Fahrt auf.

Dabei sein und mithelfen unsere Ressource Wasser zu schützen.

Alle Programminfos unter: [www.region-bayreuth.de](http://www.region-bayreuth.de)



# Volkshochschule Schnabelwaid

## Tanz

### Line Dance

**Beginn:** Mi., 28.01.2026 • Bürgerhaus • je 10 Abende •  
**Leitung:** Agnes Klier

Line-Dance wird synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Die Schritt-kombinationen sind zu Country-Hits und anderen Musikrichtungen (Pop) tanzbar. 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 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 Musikkurse 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. auch Geschäftsbedingungen, Seite 100). 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, [yhsschnabelwaid@yahoo.de](mailto:yhsschnabelwaid@yahoo.de)

**Die Einteilung der Musikschüler erfolgt nach Absprache mit den Musiklehrern Tel.-Nr. 0162 6948406 / 0171 1964665**

• **Unterrichtsbeginn: Schulbeginn/nach den Ferien.**

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**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 005\_5** **Gitarre**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 006\_5** **Klavier / Blockflöte**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 007\_5** **Musikalische Früherziehung**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“



#### Eltern-Kind-Turnen

(Neueinteilung der Gruppen)  
(2-6 Jahre)

**Beginn:** Mo., 13.04.2026 • Schulturnhalle • 10 Nachmittage •

**Gebühr:** 39,00 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

(Neueinteilung der Gruppen)  
(2-5 Jahre)



**Beginn:** Do., 19.03.2026 • 15.00 Uhr • Schulturnhalle • 10

Nachmittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Walther  
Die Turnstunden werden immer von einem Erwachsenen (Mama, Papa usw.) begleitet. Bewegungsangebote zur elementaren Bewegungserfahrung wie Purzeln, Rollen, Springen usw. werden ergänzt mit Geschicklichkeitsaufgaben und Koordinationsübungen. Dadurch können sich die Kinder ausgiebig ausprobieren, genau das machen, was ihnen am meisten Spaß bringt und nebenbei lernen.

#### Frühlingsbasteln

(für Kinder 4-7 Jahre  
ohne Eltern)



**Sa., 14.03.2026** • Musikzimmer / Bürger-haus • mind. 8 Kinder

• mitzubr.: 1 Schere, kleine Brotzeit / Getränk • **Gebühr:** 5,00 EUR + Materialkosten: 6,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Klinner und Katrin Witossek; per Mail: [bastelnmitkids@gmx.de](mailto:bastelnmitkids@gmx.de)

**Sw 009\_6** **Gruppe 1:** 09.30- ca. 11.00 Uhr

**Sw 010\_6** **Gruppe 2:** 13.00- ca. 14.30 Uhr

# Volkshochschule Speichersdorf

**Geschäftsstelle:**  
**(vorübergehend)**  
**Gemeinde**  
**Speichersdorf**  
**Rathausplatz 1**  
**95469 Speichersdorf**  
**Tel.: 0 92 75 / 9 88-0**  
**Internet: [www.speichers-dorf.de/vhs](http://www.speichers-dorf.de/vhs)**  
**E-Mail: [poststelle@speichersdorf.bayern.de](mailto:poststelle@speichersdorf.bayern.de)**



**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!



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Sp 001\_4 Hatha-Yoga und der gesunde Rücken

**Beginn:** Do., 08.01.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Festhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Angelika Dollhopf  
In diesem Kurs erleben Sie 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 Igelmassagen, lässt Sie wohltuend zur Ruhe kommen.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Ganzheitliche Gymnastik

Festhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Manuela Barthelmann

**Sp 002\_4 Kurs I:** **Beginn:** Mo., 23.02.2026 •

17.00-18.00 Uhr

**Sp 003\_4 Kurs II:** **Beginn:** Di., 24.02.2026 •

19.15-20.15 Uhr

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

Tel.: 0921 728-352  
Fax: 0921 728-88-352  
[vhs-bayreuth-land@ira-bt.bayern.de](mailto:vhs-bayreuth-land@ira-bt.bayern.de)  
[www.landkreis-bayreuth.de/vhs](http://www.landkreis-bayreuth.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](mailto:christian.porsch@speichersdorf.bayern.de) od. Tel. 0 92 75 / 9 88 20.

## Erkrankungen / Heilmethoden

#### Sp 006\_4 Ganzheitliche Gesundheit - Innerer Frieden durch die Arbeit mit dem inneren Kind

**Di., 17.03.2026** • 18.30 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG •  
**Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Sonja Haupt

Neben gesunder Ernährung ausreichend Bewegung ist auch die psychische Ausgeglichenheit sehr wichtig für unsere Gesundheit. Wenn der Mensch aus seiner inneren Mitte gerät, leidet auch der Körper massiv darunter, so entstehen u.a. viele psychosomatische Krankheiten bzw. Beschwerden. In diesem Vortrag mit Mini-Workshop erfahren Sie, wie man alte emotionale Verletzungen, die oft bereits in der Kindheit entstehen, erkennt. Denn diese Verletzungen werden uns „gespiegelt“ von unseren Mitmenschen, wie Partner/in, Kollegen/innen, Freunde etc. Ist sind genau diese Personen, mit denen man sich immer wieder in die Wolle kriegt, die einem auf den Wecker gehen können, die uns mit ihrem Verhalten aufregen, ärgern, nervös machen etc. und wir darauf triggern, das heißt emotional negativ daraus reagieren. Auch destruktive Verhaltensmuster und Glaubenssätze, die sich aus den Prägungen entwickelt haben, können mit der Arbeit des inneren Kindes transformiert werden.

#### Sp 005\_4 Vortrag: „Das Herz verstehen „die Sprache des Herzens verstehen“

Ein Vortrag über Herzkrankheiten und ihre Behandlungen aus ganzheitlicher Sicht

**Mi., 01.04.2026** • 18.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG •

**Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf

Aus der Sicht der Chinesischen Medizin, einer Jahrtausende Jahre alte Heilkunde, die Krankheiten ganzheitlich betrachtet

# Volkshochschule Speichersdorf

und behandelt, möchte ich Ihnen ein Verständnis darüber geben wie das Herz sowohl auf der emotionalen (psychische Krankheiten) als auch körperlichen Ebene (organische Herzkrankheiten) funktioniert, welche Aufgaben es in unserem Organismus erfüllt und dass unser Blut nur zu 30 Prozent vom Herz „gepumpt“ wird und zu 70 Prozent durch unser Gefäßsystem, das autonome Nervensystem eine zentrale Rolle dabei spielt und Barfuß-Gehen auf der Erde zu Ihrer Heilung beiträgt. Vor dem Hintergrund meiner nun 30-jährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin und meiner Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin werde ich Ihnen Einblicke geben, welche Störungen und vor welche allem Lösungen es gibt: wie behandelt man sinnvoll und ohne Nebenwirkungen z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (Vorbeugung von Herzinfarkten, Alternativen zu Bypass, Stent und Herzkatheter und Behandlung von Herzinfarkten) und wie man das Herz-Kreislaufsystem sowohl entlasten, als auch seine Funktion verbessern kann. Auch werde ich Sachverhalte wie das metabolische Syndrom, Altersdiabetes und neue Erkenntnisse über die Rolle des Cholesterins ansprechen, da diese Themen sehr innig mit den Problemen des Herzkreislaufsystems verbunden sind.

## Sp 004\_4 Vortrag: Kräuter und Gewürze - „Die Hormone“ in der Küche nach Hildegard von Bingen

**Do., 16.04.2026** • 18.30-20.30 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • mitzubr.: eine Tasse und einen Löffel • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Johanna Eisner

## Ernährung

### Sp 007\_4 Kochkurs: Süßkartoffeln & Hummus

**Do., 23.04.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Frühlingserwachen

Jew. 18.30 Uhr • Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seitenschneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialk. • **Leitung:** Katja Sehnke  
Gerne können Materialien aus dem eigenen Garten mitgebracht werden.

**Sp 001\_5 Kurs I:** Mo., 23.03.2026  
**Sp 002\_5 Kurs II:** Di., 24.03.2026

## Tanz

### Sp 003\_5 Tanz mit, bleib fit!



**Beginn:** Do., 19.02.2026 • 15.30-17.00 Uhr • Schule Festhalle

• 5 Nachmittage, 1 x monatlich - immer der dritte Donnerstag 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 Herz- Kreislaufsystem 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 und Papa

**Beginn:** vorauss. Mo., 09.02.2026 • Sportarena • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR, Geschwisterkinder 16,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler

**Sp 001\_6 Kurs I:** 15.00-16.00 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** (von 5-8 Jahren)  
(ohne Mama und Papa)



**Beginn:** vorauss. Mo., 09.02.2026 • 17.15-18.15 Uhr • Sportarena • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR, Geschwisterkinder 21,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler  
Erlebnisreiches Turnen für Kinder von 5 bis 8 Jahren.

**Sp 004\_6 Kinderturnen** (4-7 Jahren)  
(ohne Mama und Papa)



**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 14.15-15.15 Uhr • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR, Geschwisterkinder 26,00 EUR • **Leitung:** Diana Prechtl  
Erlebnisreiches Turnen für Kinder von 4 bis 7 Jahren.

**Sp 005\_6 Hamburger & Co.**  
(Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren)



**Mi., 01.04.2026** • 15.00-18.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier

# Volkshochschule Waischenfeld



## Geschäftsstelle:

Rathaus II  
Bischof-Nausea-Platz 2  
91344 Waischenfeld

Stefanie Wehrl

## Anmeldung unter:

Tel.: 0 92 02 / 96 01 27  
(nur vorm., 09.00-  
13.00 Uhr, Mo., Di., Mi.)  
E-Mail: stefanie.wehrl@  
waischenfeld.  
bayern.de

Die Anmeldung zu Kursen, Exkursionen und sonstigen Veranstaltungen ist verbindlich. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen 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](http://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 12 Jahre)

**Beginn:** Sa., 28.02.2026 • 15.30-17.00 Uhr • 5 Nachmittage  
• VHS-Raum (Badershaus) Bischof- Nausea-Platz 2, 1. Stock,  
Waischenfeld • max. 16 TN; mind. 4 TN • **Gebühr:** 10,00 EUR  
• **Leitung:** Frank Mäusbacher, Elisabeth Pschorr

Der Kurs richtet sich an alle, die dieses gesellige Kartenspiel in gemütlicher Atmosphäre von zwei Schafkopfexperten erlernen möchten. Vorkenntnisse sind hier nicht erforderlich.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Wf 003\_4 Yoga für Senioren/innen auf dem Stuhl

**Aktiv im Alter**

**Beginn:** Mi., 25.02.2026 • 08.30-09.30 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung und Schuhe mit heller Sohle • max. 25 TN • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sandra Bezold

Sanfte Bewegung führt mehr Lebensqualität! Entdecken sie die wohltuende 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.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wf 001\_4 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule Wirbelsäulgymnastik am Abend (Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)

**KK-Förderung  
möglich!**

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe rutschfeste Socken, Matte • max. 20 TN • **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.

#### Wf 002\_4 Gemeinsam bewegen am Morgen

**Beginn:** Di., 24.02.2026 • 08.30-09.30 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 12 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung und Schuhe • max. 25 TN • **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.

### Pflege / Erste Hilfe

#### Wf 004\_4 Erste-Hilfe-Grundkurs

(für alle gängigen Führerscheinklassen)

**Einstieg auch kurzfristig möglich, bitte anmelden** • ab 08.30 Uhr • Malteserhaus Waischenfeld / Unterrichtsraum • 1 Tag • mind. 10 TN • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Elke Klaus Für uns alle ist es unter Umständen lebenswichtig, in Notfallsituationen schnell und gezielt handeln zu können – denn die ersten Minuten nach einem Unfall sind oft entscheidend. Grundsätzlich gilt, jeder sollte bereits irgendwann einen Erste-Hilfe-Kurs besucht haben, und diesen auch regelmäßig auffrischen. Denn nur mit einer guten, fundierten Ersthelferausbildung können Sie auch in kritischen Situationen Ruhe bewahren und im entscheidenden Augenblick das Richtige tun! Lernen sie in diesem Kurs in Theorie und in praktischen Übungen was sie selbst tun können damit sie bei einem Notfall richtig reagieren!

# Volkshochschule Waischenfeld

**Wf 005\_4** Pflege - Wie Sie Pflegekosten besser finanzieren können - Möglichkeiten der privaten Zusatzabsicherung

**Do., 26.02.2026** • 18.30-20.00 Uhr • Badershaus (Rathaus II), VHS Raum • 1 Abend • mind. 5 TN • **Gebühr:** 20,00 EUR •

**Leitung:** Uwe Dressel

Erfahren Sie die Grundlagen der sozialen Pflegeversicherung, welche Leistungen sie erbringt und wie Sie die Kostenfalle durch rechtzeitige private Zusatzabsicherung minimieren können.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

**Wf 001\_5** Keramikkurs 1

**Beginn:** Di., 27.01.2026 (Modellieren mit Ton) • 18.30-21.00 Uhr • Di., 10.02.2026 (Bemalen, Glasieren) • 18.30-21.00

Uhr • 2 Abende • Atelier im GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld • mitzubr.:, spitzes kleines Messer, Gabel, falls vorhanden Stempel, Ausstechformen • max. 6 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR, Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser  
Mitmachen können ALLE – auch ohne Vorkenntnisse im Töpfern. Sie bringen wichtige Eigenschaften mit: Kreativität, Freude am Modellieren mit Ton, Experimentierfreudigkeit und gute Ideen. Am Ende haben Sie Ihre eigenen Keramikobjekte erschaffen, die Sie nach dem Glasurbrand im Atelier abholen. Alle Objekte werden mit Steinzeugton hergestellt und mit den entsprechenden Glasuren bei 1250°C gebrannt. Damit sind die Tonobjekte frostsicher und für den Außenbereich im Winter geeignet, vorausgesetzt eine Öffnung für den Wasserabfluss ist gewährleistet.

**Wf 004\_5** Keramikkurs 2

**Beginn:** Di., 03.03.2026 (Modellieren mit Ton) • 18.30-21.00

Uhr • Di., 17.03.2026 (Bemalen, Glasieren) • 18.30-21.00 Uhr • 2 Abende • Atelier im GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld • mitzubr.:, spitzes kleines Messer, Gabel, falls vorhanden Stempel, Ausstechformen • max. 6 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR, Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser • **sonst wie Wf 001\_5**

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!

### Glaskunst - für Alle

Glasfusing ist eine moderne Warmglastechnik.

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!

### Glaskunst - für Alle

Jew. 18.30-20.30 Uhr • Glasstudio am GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld (Werkstatt) • 1 Abend • max. 6 TN •

**Gebühr:** 25,00 EUR, Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser

**Wf 002\_5** **Kurs 1:** Di., 03.02.2026

**Wf 003\_5** **Kurs 2:** Di., 24.02.2026

**Wf 005\_5** **Kurs 3:** Di., 10.03.2026

**Wf 006\_5** **Kurs 4:** Di., 31.03.2026

## Literatur

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

**Beginn:** Do., 26.03.2026 • 19.00 Uhr • 4 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke Am ersten Abend lesen wir „Aller Tage Abend“ von Jenny Erpenbeck. Die weiteren Buchtitel und Termine werden beim Lesekreis besprochen. Mitmachen kann jeder, der gerne Bücher liest – lesen ist Abenteuer im Kopf! **In Zusammenarbeit mit der vhs Aufseß (s. S. 11)**



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

**Wf 001\_6** Offene Krabbelgruppe

(für Babys und Kleinkinder bis 4 Jahre)

**Beginn:** Do., 15.01.2025 • 09.00-11.00 Uhr • Pfarrheim, Bischof-Nausea-Platz in Waischenfeld • fortlaufend • **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.

# Volkshochschule Warmensteinach

Zum Erscheinungsdatum dieses Programmhefts standen noch keine Veranstaltungen der Volkshochschule Warmensteinach fest.

Neue Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie Terminänderungen werden rechtzeitig in der Tageszeitung oder durch Aushang bekannt gegeben.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.



**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 Gutschein 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 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg  
In gemütlicher Runde werden alte Fotos und Dias von Weidenberg und den umliegenden Ortschaften betrachtet, Erinnerungen, Anekdoten und „Gschichtla“ aus längst vergangenen Zeiten erzählt und über manch interessante Erzählung von früher geschmunzelt. Weiterhin sind ab und an Vorträge zur Geschichte Weidenbergs und der Umgebung geplant. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind jederzeit herzlich Willkommen. Es können gerne alte Fotos und Unterlagen mitgebracht werden. Die Geschichtswerkstatt findet einmal monatlich statt. **Nähtere Infos bei Stefanie Reckziegel, Tel. 09278 / 977-56 oder Helga Ordnung, Tel. 09278 / 1594. In Zusammenarbeit mit dem Archiv der Verwaltungsgemeinschaft Weidenberg.**

**Wb 001\_1 Märchenabend:  
„Märchen von  
Essen und Trinken“**

**Mi., 25.03.2026** • 19.00-ca. 20.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg  
• **Gebühr:** 9,00 EUR (inklusive Snacks und Getränke) • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
Essen und Trinken gehören zu den schönsten Dingen des Lebens. Sie stärken Leib und Seele, stehen für Geselligkeit und Miteinander – und kein Fest ist vollständig ohne sie. So ist das auf der ganzen Welt, vom größten Festzelt bis in den tiefsten Dschungel. An diesem Abend hören Sie Heiteres ebenso wie Nachdenkliches. Ein Märchenabend, der Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Und damit das Vergnügen perfekt ist, gibt es auch ein paar leckere Snacks. Die Märchen werden frei erzählt.

**Wb 002\_1 Märchenabend  
„Wenn Elfen tanzen  
im Mondenschein....“**

**Mi., 13.05.2026** • 19.00-ca. 20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
Ob sie in schwirrender Mittagsglut über die Wiesen huschen oder nachts bei Mondschein einen Reigen tanzen – sie sind überall in Feld und Wald: Elfen, Zwerge, Trolle und Riesen. Sie wohnen in Irland ebenso wie auf Rügen und im Baskenland und treiben ihr Unwesen oder begegnen Mensch und Tier freundlich. Hören Sie an diesem Abend Märchen von allerlei Wesen, die in Feld und Wald zu Hause sind – und wer weiß, vielleicht begegnen Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang einem von ihnen. Bei warmem Wetter kann die Veranstaltung im Freien stattfinden. Die Märchen werden frei erzählt.

**Wb 005\_1 „Früher war's...“** Studium regionale  
Historische Obermarktführung Weidenberg

**Termine:** So., 12.04., 17.05. und 14.06.2026 • jew. 11.00-ca. 12.30 Uhr • Treffpunkt: Brunnen Rathausplatz • **Gebühr:** 4,00 EUR • **Leitung:** Rainer Freiberg

Nicht umsonst wurde unser schöner Obermarkt gern für Filmaufnahmen hergenommen. Gepflegt und gut erhalten lassen sich viele interessante große und kleine Zeitzeugen entdecken, die alle ihre eigene Geschichte zu erzählen haben. Rainer Freiberg nimmt sie mit auf eine Tour durch den Oberen Markt mit viel Geschichte und Wissenswertem über Weidenberg. Eventuell besteht die Möglichkeit einer Besichtigung des Kirchturms der evangelischen Markgrafenkirchen St. Michael mit einem tollen Ausblick über Weidenberg.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

**Wb 006\_1 Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs**

*Studium regionale*

**Termine:** Fr., 27.02. und 27.03.2026 • jew. von 20.00-ca. 21.30 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 hist. Weidenberger Obermarkts.

**Motorsägeausrüstung und persönliche Schutzausrüstung sind an beiden Tagen mitzubringen!**

Steigende Preise für Öl und Gas und drohende Lieferengpässe sind auch ein Grund, weshalb immer mehr Frauen selbst zur Kettensäge greifen wollen. Wir bieten **in Kooperation mit den Bayerischen Staatsforsten** ein zweitägiges Seminar für Einsteigerinnen oder Hobby-Brennholzwerberinnen.

Die Teilnehmerinnen erlernen Grundlagen des sicheren Umgangs mit der Motorsäge bis hin zur Wartung und Pflege. Ein wichtiger Kursteil ist die Unfallverhütung. Praktisch stehen einfache Fällungen und Arbeiten am liegenden Holz auf dem Programm. Dazu fahren wir gemeinsam in den Wald. Teilnehmerinnen werden befähigt, für sich selbst im Privatbereich Holz zu schneiden.

## Natur und Technik

**Wb 012\_1 Vortrag: Rehkitzrettung mit Drohne - Wie moderne Technik Leben rettet**

**Termin:** Do., 19.03.26 • 18.30 bis ca. 20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Leitung:** Kitzrettung Oberfranken e.V.

Noch immer sterben jährlich tausende Rehkitze bei der Mahd im Frühsommer - moderne Drohnentechnik kann helfen, das zu verhindern. Der Vortrag zeigt, wie Drohnen mit Wärmebildkamera und der Einsatz erfahrener Helfer zusammenspielen, um Rehkitze rechtzeitig vor dem Mähwerk zu retten. Ergänzt wird dies durch spannende Einblicke in das Verhalten der Tiere und durch die Verantwortung von Landwirten und Jägern. Für Natur- und Technikinteressierte sowie Menschen, die gerne mit anpacken und dieses Projekt aktiv unterstützen möchten. Der Vortrag ist kostenfrei, es steht jedoch eine Spendenbox der Kitzrettung Oberfranken e.V. bereit, die gerne gefüllt werden darf.

**Wb 010\_1 Holz vor der Hütte - Motorsägenlehrgang für Frauen**

**Beginn:** Frühjahr 2026, genauer Termin wird noch bekannt gegeben • Treffpunkt: Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Leitung:** Forstwirtschaftsmeister der Bayerischen Staatsforsten, Forstbetrieb Pegnitz (BaySF) • **Achtung:**

## Gesellschaft und Recht

**Wb 007\_1 Schulung und Fortbildung von ehrenamtlich Helfenden (zur Erbringung von Leistungen gemäß § 45a SGB XI)**

**Beginn:** Frühjahr 2026, genauer Termin wird noch bekannt gegeben • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V.

Dieser Kurs soll ehrenamtlich Helfenden auf die Unterstützung im Alltag von hilfsbedürftigen Menschen und deren Zu- und Angehörigen vorbereiten. Der Schwerpunkt der Schulung gilt dem Krankheitsbild Demenz und anderen gerontopsychiatrischen Erkrankungen. Gerade auf diesen Gebieten besteht ein erhöhter Bedarf an Fortbildung, um bei der Betreuung und Begleitung zurechtzukommen. Mit dem erworbenen Wissen und den praktischen Übungen hinsichtlich des Umgangs und der Kommunikation bekommen Sie Sicherheit bei Ihrer Aufgabe. Dieser Kurs besteht aus 3 Modulen mit insgesamt 30 Unterrichtseinheiten, wie z. B. Grundlagen der Aktivierung und Beschäftigung, Notfallhandeln, Kommunikation und Gesprächsführung, Beratungs- und Entlastungsangebot pflegender Angehöriger, Ernährung und Verpflegung, Unfallverhütung.

## Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg



### Sprachen

#### vhs Weidenberg

##### Italienisch

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 55,00 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., 13.02.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus • 10

Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank  
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über etwas

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

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 001\_3 Französisch mit Vorkenntnissen**

**Beginn:** Di., 10.03.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Voyages Neu B1, lesen gemeinsam die Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.

### **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 Vorrstellungsgespräche, 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 008\_1 Kurs I:** Sa, 07.02.2026

**Wb 009\_1 Kurs II:** Sa, 14.02.2026

#### **Wb 011\_1 Stressbewältigungstraining**

**Beginn:** Do., 12.02.2026 • 18.00-ca. 19.30 Uhr • 11 Module á 90 Minuten (Kürzung der Module möglich) • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Larissa Peter, Heil- und Inklusionspädagogin B.A., Systemische Therapeutin, Stressbewältigungstrainerin.

Das Stressbewältigungstraining ist ein manualisiertes Trainingsprogramm, konzipiert von dem renommierten Psychotherapeuten Dr. Matthias Hammer. Das Training zielt darauf ab, eigene Stressoren zu identifizieren, Stressbewältigungsstrategien zu erlernen und individuell in den Alltag zu transferieren. Neben der Wissensvermittlung geht es vor allem um Selbstreflexion und Problemlösung (z. B. Modul 1: Positive Aktivitäten, Modul 5: Krisenbewältigung, Modul 10: Wie unsere Gedanken unser Stresserleben beeinflussen).



### **Sprachen**

**Wb 004\_3 Gebärdenkurs -**

#### **DGS Deutsche Gebärdensprache**

(online-Kurs oder vor-Ort-Kurs, nach Absprache)

**Beginn: nach Vereinbarung (Februar 2026)** • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Lars Albach, Gebärdensprachleiter  
Haben Sie schon einmal versucht den gebärdenden Nachrichtensprecher oder -sprecherin auf Phoenix zu verstehen? Ist nicht so einfach, da das Tempo einem wenig Zeit zum Nachdenken lässt. Aber wie funktioniert eigentlich die Gebärdensprache? Kann man sich mit einem VHS-Kurs denn tatsächlich dann schon in Gebärdensprache unterhalten? All das erfahren Sie von unserem Referenten Thomas Kufner, der als Betroffener die Ausbildung zum Gebärdensprachleiter besucht hat und dessen Ziel es ist die Gebärdensprache in die Gesellschaft hinein zu tragen und einen Beitrag zum Abbau von Barrieren zu leisten.



### **Gesundheit**

## **Entspannung / Körpererfahrung**

#### **Hatha-Yoga**

(Kurs-ID: KU-ST-SNJK9)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Di., 13.01.2026** • 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 verbessern 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 006\_4 Kurs I:** **Anfänger ohne Vorkenntnisse •**

17.00-18.15 Uhr

**Wb 007\_4 Kurs II:** **Wiedereinsteiger •**

18.30-19.45 Uhr



#### **weitere Yoga-Kurse**

siehe vhs Döhlau (S. 92)

## **Bewegung / Gymnastik / Fitness**

**Wb 003\_4 Bauch, Beine, Po**

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 55,00 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., 13.01.2026 • 19.00-20.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 55,00 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.

#### **Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+**

**Beginn:** Mi., 11.02.2026 • Bürgerhaus Weidenberg • 15 Vormittage • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 55,00 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 001\_4 Atemspaziergänge**

**Beginn:** Do., 23.04.2026 (weitere Termine: 30.04., 07.05. und 21.05.2026) • 17.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Evang. Gemeindehaus (Pimmlerhaus) • 4 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Christine Hammer, zertifizierte Atemtherapeutin und Logopädin • **Anmeldung und weitere Informationen bei Christine Hammer, Tel. 09278-770388 und unter [www.logopaedie-weidenberg.de](http://www.logopaedie-weidenberg.de)**

Wir werden verschiedene Spaziergänge in der Weidenberger

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

Umgebung machen und an einigen Stationen Pausen für Atemübungen nach I. Middendorf und Schlaffhorst-Andersen einlegen. Bei schlechtem Wetter findet Kurs im Haus statt.

## **Wb 005\_4 Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung**

(für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren)

Beginn: Mo., 02.02.2026 • 18.00-19.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • Gebühr: 25,00 EUR • Leitung: Sieglinde Kodisch

Wir lernen, uns verbal und körperlich zu verteidigen und in brenzligen Situationen richtig zu handeln und entschieden NEIN zu sagen. Es werden einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken erlernt, eingeübt und im Laufe des Kurses wiederholt. Unser Selbstbewusstsein wird gestärkt, Hemmschwellen abgebaut und Ängste bewältigt. Dieser Kurs ist für alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren gedacht.

## Ernährung

### **Wb 015\_4 Brot backen**

**Mi., 11.02.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • mitzubr.: Schürze, Dosen für Kostproben • **Gebühr:** 14,00 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. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben Sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Lassen Sie sich zeigen, wie man mit einem richtigen Sauerteig Brote herstellt.

### **Gesundes und zeitsparendes Kochen mit Unterstützung einer multifunktionalen Küchenmaschine**

jew. 16.30-19.00 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • mitzubr.: Dosen für Übriggebliebenes • Gebühr: jew. 12,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Kosten für Lebensmittel • Leitung: Alisa Ern, staatlich geprüfte Diätassistentin

Meine Intention ist es, Euch zu zeigen, wie Ihr mit dem Thermomix Zeit sparen könnt und gleichzeitig ein frisches, vielseitiges aber auch alltägliches Essen zaubern könnt. Nehmt Euch eine Auszeit und kommt zum Kurs. Hier lernt Ihr Kochen mit Hilfe einer Küchenmaschine. Wir bereiten verschiedene Speisen nach Saison zu. Im Geschehen gebe ich Euch Tipps, welche Lebensmittel unbedingt auf dem Speiseplan stehen sollten.

Termine:

**Wb 008\_4 Endspurt für den Kürbis • Mi., 25.02.2026**

**Wb 009\_4 Lasst den Rosenkohl ran! • Mi., 25.03.2026**

**Wb 010\_4 April, April, ich weiß wer mit will**

**(Kochen mit Spinat) • Mi., 29.04.2026**

**Wb 011\_4 Mangold und Rhabarber lassen grüßen • Mi., 20.05.2026**

**Wb 012\_4 Spargel und Erdbeeren beherrschen die Küche • Mi., 24.06.2026**

**Wb 013\_4 Lasst uns allerlei Gemüsesorten vereinen! • Mi., 01.07.2026**

### **Wb 018\_4 Gin-Tasting - Gin Weltreise - Gin aus aller Welt**

**Fr., 27.02.2026** • 19.00-21.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg •

**Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Sandra Röthlein, Creußen

Mach dich bereit für eine genussvolle Reise in die Welt des Gins. Gemeinsam mit Sandra Röthlein, Gin-Expertin

vom Spirits Trail, erkundest du fünf ausgewählte Gins aus unterschiedlichen Ländern – jeweils passend kombiniert mit Tonics und feinen Botanicals. Der Abend ist ideal für Einsteigerinnen und Kenner gleichermaßen: Du bekommst einen verständlichen Überblick über Stilrichtungen und Aromen, entdeckst spannende Besonderheiten und kannst gleichzeitig dein Wissen vertiefen. Du erfährst, wie Herkunft, Herstellung und regionale Zutaten den Charakter eines Gins prägen. Wir vergleichen Klassiker, moderne Interpretationen und außergewöhnliche Aromenkonzepte – mit praktischen Tipps für richtiges Verkosten und stimmige Kombinationen.  
**Hinweis:** Bitte plant eine sichere Heimfahrt ein – nach einer Verkostung sollte niemand selbst fahren.

### **Wb 016\_4 Eierlikör & Co.- selbergemacht und hübsch verpackt**

**Sa., 28.03.2026** • 10.00-12.00 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • mitzubr.: Schürze, Glasflaschen (ca. 250ml) • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel (werden beim Kurs berechnet und aufgeteilt) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Was gibt es Schöneres, als etwas selbst Hergestelltes zu verschenken oder selbst zu genießen.....In diesem Kurs lernen Sie, wie man Eierlikör & Co. richtig zubereitet, welche Dinge man dabei beachten muss, wie die Leckereien richtig gelagert und aufbewahrt werden sowie weitere Verwendungsmöglichkeiten. Wenn die leckeren Liköre hergestellt ist, fertigen wir noch eine tolle Geschenkverpackung hierfür an.

### **Wb 017\_4 Männerkochkurs „Kochen wie bei Muttern“**

**Do., 21.05.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • mitzubr.: Schürze, Dosen für Kostproben • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel (werden beim Kurs berechnet und aufgeteilt) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

In unserem Männerkochkurs ergründen angehende Helden der Küche, wie sie Hausmannskost schnell und lecker zubereiten können. Freuen Sie sich auf tolle Rezepte, verbringen Sie entspannte und lehrreiche Stunden mit Gleichgesinnten und lassen Sie sich zeigen, wie wahre Heldentaten am Herd gelingen. Gemeinsam werden verschiedene leckere Gerichte zubereitet, die anschließend bei heiteren Gesprächen in gemütlicher Runde genossen werden können. Nutzen Sie die Gelegenheit und löchern Sie Ihre Kursleitung mit Fragen rund ums Thema Kochen und Essen.



## 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., 14.01.2026** • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 7 Abende (14-tägig bzw. nach Absprache) • **Gebühr:** 45,00 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

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

Miteinander pflegen die Teilnehmer den Fortbestand dieser alten, traditionellen Handwerkskunst. Neueinstieg ist jederzeit möglich. Die Kursleiterin berät Sie gerne. Arbeitsgeräte werden gestellt.

## Wb 004\_5 Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn:** Di., 14.01.2026 • 17.00-19.00 Uhr • Schloss im Garten  
• 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 003\_5 Muttertagskarte mit Iris Foulding für Papas und Kinder

Sa., 25.04.2025 • 10.00-11.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg  
• **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Mit Faltpapieren lassen sich nicht nur Sterne oder Blütenkugeln falten. Auch Gruß- oder Glückwunschkarten und andere Bastelarbeiten lassen sich damit leicht und sicher verschönern. Wir zeigen Schrift für Schritt, wie die Papas mit Ihren Kindern wunderschöne Karten zum Muttertag Iris-Foulding gestalten können.

## Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhse Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

## Wn 009\_5 Erlebnistanz - die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn:** Do., 05.02.2026 (weiter am 19.02.2026, alle weiteren Termine werden noch bekannt gegeben • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzwekhalle Neunkirchen • **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.



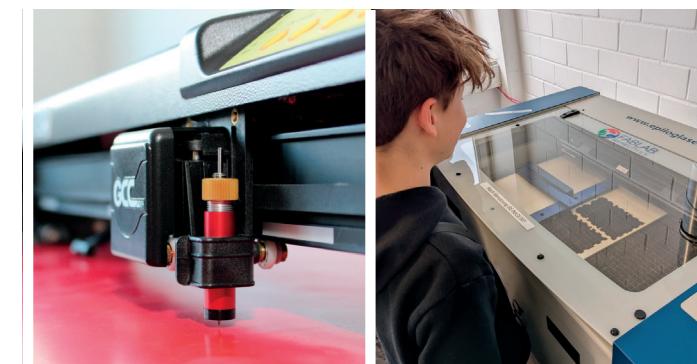
## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

## Wb 005\_6 Kreatives Basteln für Kinder im Grundschulalter (ab 6 Jahren)

**Termine:** Fr., 23.01., 20.02., 13.04., 17.05., 19.06. und 24.07.2026 • 15.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** nur Materialkosten, bei der Kursleitung zu bezahlen • **Leitung:** Kathrin Odörfer

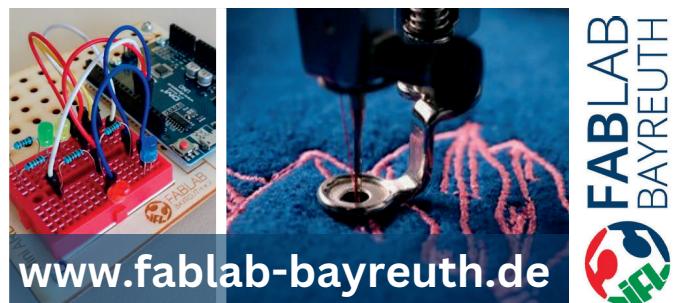
Immer passend zur Jahreszeit wird in kleiner, fröhlicher Runde gebastelt und gewerkelt.



## OFFENE HIGTECHWERKSTATT OBERFRANKEN

WÖCHENTLICHE  
WORKSHOPANGBOOTE  
FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

3D-Druck, Lasercutter, CNC-Fräse, Nähmaschine, Stickmaschine, Folienplotter, Robotik, Holz-/Metall- und Kunststoffbearbeitung, Elektrowerkstatt ...



[www.fablab-bayreuth.de](http://www.fablab-bayreuth.de)



## Wb 004\_6 Kreatives Basteln für Kinder im Grundschulalter (ab 3 Jahren)

**Termine:** Fr., 30.01., 27.02., 27.04., 24.05., 26.06. und 31.07.2026 • 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.

## Musikgarten Termine Frühjahr / Sommer 2026



Für alle Kurse gibt es ein Liederheft mit CD oder Download, das im Kurs erworben werden kann (zw. 19,50 und 22,50 EUR).

**Die Kurse finden einmal wöchentlich statt, außer in den Schulferien.** Ort: Evang. Gemeindehaus (Pimmlerhaus, Reitweg 7 in Weidenberg). Die Kurse umfassen je 12 Stunden a 45 Minuten, **Gebühr:** 85,00 EUR. Instrumente 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](http://www.ifem.info), [www.musikgarten.info](http://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**

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

## Wb 001\_6 Musikgarten 1



(für Kinder von 1,5 bis 3 J. mit einer Begleitperson)  
Thema „Tierwelt“

**Beginn:** Fr., 06.03.2026 • 09.30 Uhr • **Gebühr:** 85,00 EUR

Die Kleinkinder werden immer aktiver. Über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel, Tänze, Lieder, Kriereiter, Sprechverse und aktives Musikhören wird das Kind ganzheitlich angesprochen. Der Musikgarten stärkt die Neigung zum Imitieren und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

## Wb 002\_6 Musikgarten 2



(für Kinder von 3 bis 5 J. mit einer Begleitperson)  
Thema „Frühling / Sommer“

**Beginn:** Do., 12.03.2026 • 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 Euro.**

## Wb 003\_6 Baby-Musikgarten



(für Babys von 5 bis 14 Monaten  
mit einem Elternteil)

**Beginn:** Fr., 06.03.2026 • 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.

## Außenstelle Döhlau

**Geschäftsstelle:**  
Höflas 15a, Döhlau  
95466 Weidenberg  
Doris Dörfler  
Tel.: 09 21 / 9 27 32



**Gesundheit**

## Entspannung / Körpererfahrung

**Yoga für Alle**  
(fortlaufend)

**Beginn:** Mo., 16.02.2026 • 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

## Außenstelle Emtmannsberg



**Geschäftsstelle:**  
Zur Leiten 11  
95517 Emtmannsberg  
**Susanne Kuballa**  
**Tel.:** 01 60 / 7 51 06 02  
**E-Mail:** susannekuballa@web.de



### Gesellschaft

### Mensch und Welt



**We 004\_1** Schach - ein Spiel für alle  
**Beginn:** Fr., 20.02.2026, monatlich • 18.30-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** 10,00 EUR (für Kinder unter 14 Jahren kostenfrei) • **Leitung:** Jürgen Delitzsch  
• **Anmeldung erbeten**

Schach macht schlau - das ist das Motto von Oberligaspieler Jürgen Delitzsch, der uns auch in diesem Semester wieder Einblicke in die Welt des Schachspiels vermitteln wird. Das Alter spielt keine Rolle. Neue Teilnehmer sind willkommen!



### Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

KK-Förderung möglich!

**We 002\_4** Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf  
(Kurs-ID: KU-BE-TN8TD8)

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Fischer, Sportlehrerin • **Anmeldung erbeten**

Ganzheitliches Training für Geübtere. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

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.**



## Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg



### Sprachen

#### vhs Weidenberg

##### Italienisch

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 55,00 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., 13.02.2026 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank  
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über etwas

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

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 001\_3** Französisch mit Vorkenntnissen

**Beginn:** Di., 10.03.2026 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Voyages Neu B1, lesen gemeinsam die Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

## Außenstelle Emtmannsberg

### We 001\_4 Gesund und Fit

**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider • **Anmeldung erbeten**  
Bewegung mit Spaß für ein gutes Körpergefühl und einen starken Rücken.

### We 003\_4 Hüfte und Knie

**Beginn:** Mo., 24.02.2026 • 18.15-19.15 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 3 Abende • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider • **Anmeldung erbeten**  
Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Hüft- und Beinmuskulatur, Koordinationstraining als Sturzprophylaxe.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### We 001\_5 Eiermalen nach sorbischer Tradition

**Di., 24.03.2026** • 18.00-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • mitzubr.: ausgeblasene Eier • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Petra Horn • **Anmeldung erbeten**  
Das österliche Eiermalen gehört zum traditionellen Brauchtum der Lausitzer Sorben, einer nationalen Minderheit, die vorwiegend im östlichen Brandenburg und Sachsen zuhause ist. Die kunstvoll verzierten Eier zeichnen sich durch besonders filigrane Muster aus, die im Volksglauben bestimmte magische Wirkungen haben. Zum Auftragen der Muster gibt es verschiedene Techniken. Wir werden Federkügelchen schnitzen und zum Gestalten benutzen.

## Musik

#### We 002\_5 Klavier / Keyboard für Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • wöchentlich • ab 13.00 Uhr nach Vereinbarung • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • Unterrichtseinheit: 30 Minuten / Woche • **Gebühr:** 15,00 EUR / Unterrichtseinheit • **Leitung:** Hartmut Gebelein • **Anmeldung erbeten** • Termin zum Kennenlernen möglich

Klavierlehrer Hartmut Gebelein ist leidenschaftlicher Musikpädagoge und bietet seit vielen Jahren Unterricht sowohl für Kinder als auch für erwachsene (Wieder-)Einstieger 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., 12.02.2026 (weitere Termine: 26.03., 07.05., 18.06. und 30.07.2026) • 19.30-21.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **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.

## Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhse Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

#### Wn 009\_5 Erlebnistanz -

#### die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn:** Do., 05.02.2026 (weiter am 19.02.2026, alle weiteren Termine werden noch bekannt gegeben) • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **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.

## Außenstelle Neunkirchen - Stockau



**Geschäftsstelle:**  
Stockauer Straße 6  
95466 Weidenberg  
**Yvonne Knarr**  
c/o Neupert  
**Tel.:** 01 76 / 60 02 37 05  
**E-Mail:** vhs.neunkirchen@posteo.de  
(Antje Ober-Gecks)

**Ansprechpartner:**  
Yvonne Knarr  
Antje Ober-Gecks  
Thorsten Gecks

### Neue Ansprechpartner der vhs Neunkirchen!



Die Außenstelle Neunkirchen wird geleitet von Yvonne Knarr, Dr. Antje Ober-Gecks und Dr. Thorsten Gecks. Antje und Thorsten arbeiten beide in der Softwareentwicklung bei Siemens Healthineers und haben mit ihren drei Kindern in Neunkirchen ein neues Zuhause gefunden. Yvonne ist als Projektmanagerin im Regionalmarketing für Oberfranken tätig und bringt viel Erfahrung in der ehrenamtlichen Kulturarbeit mit. Auch sie lebt mit ihrer Familie in Neunkirchen. Gemeinsam möchte das Dreiergespann sich für ihre Heimat und die Menschen dort einsetzen.

**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 Kursegebühren (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: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, evtl. warme Socken

**Wn 001\_4 Hatha Yoga - Lebenskraft für den Alltag**  
(Kurs-ID: KU-ST-VPLW1X)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Di., 24.02.2026 • 16.00-17.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 12 Abende • max. 15 TN • mitzubr.: eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. Decke u. warme Socken • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Ltg.:** Sabine Macht, zertifizierte Yoga-Lehrerin 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 Verhältnisfordernde 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 002\_4 Hatha-Yoga am Vormittag

(Kurs-ID: KU-ST-FLKLKS)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Mo., 12.01.2026 • 09.45-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle • 12 Vormittage • max. 15 TN • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt, zertifizierter Yoga-Lehrer

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.

#### Wn 003\_4 Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-FLKLKS)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 17.15-18.30 Uhr • VHS-Raum • 12 Abende • max. 8 TN • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt, zertifizierter Yoga-Lehrer

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.

#### Bewegung / Gymnastik / Fitness

##### Wn 005\_4 Wirbelsäulengymnastik

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 18.15-19.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Thomas Zernak

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 Rückenübungen zur Stärkung der beteiligten Muskulatur. Dehnung und Entspannung als Abschluss.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

## Außenstelle Neunkirchen - Stockau

### Wn 006\_4 Fit in jedem Alter vormittags

Seniorengymnastik für Frauen und Männer

**Beginn:** Do., 15.01.2026 • 10.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle

• 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.

### Wn 009\_4 Sommer-Fitness-Kurs

04.-27.08.2026 (dienstags und donnerstags) • 17.30-19.00

Uhr • Mehrzweckhalle • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (5,00 EUR pro Einheit) • **Leitung:** Inge Butler und weitere Trainerinnen.

Ausdauertraining, Kleinhantel- und Langhanteltraining, Krafttraining, Power-Walking, Pilates, Entspannung u. v. m. Bei einem Training zweimal in der Woche werden Sie schon bald sicht- und messbare Ergebnisse feststellen – Sie sollten allerdings keine einzige Stunde ausfallen lassen! Da die Übungen und die Übungsintensität sehr gut auf die Teilnehmenden abgestimmt werden können, ist es möglich, dass sowohl Trainierte als auch Untrainierte mitmachen können. Alle werden sich insgesamt wohler und fitter fühlen. Kommen Sie mit Ihrem Lebenspartner, Ihrer Nachbarin, Ihrem Nachbarn, Ihrer Freundin, Ihrem Freund... Sie werden sehen, wie viel Spaß es zu Zweit macht!

### Online-Kurse mit Carmen Kröschel

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.“

### Aktiv im Alter

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.

### Musikalische Früherziehung Anfänger

**Beginn:** Mi., 14.01.2026 • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

**Wn 002\_5 Gruppe 1:** 14.00-15.00 Uhr

**Wn 003\_5 Gruppe 2:** 15.00-16.00 Uhr



### Wn 008\_5 Gitarre

(Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn:** Di., 13.01.2026 • 13.00-17.00 Uhr • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

### Wn 005\_5 Klavierunterricht

**Beginn:** Mo., 12.01.2026 • ab 14.00 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

Einführung in das klassische Klavierspiel, Liedbegleitung, Improvisation, moderne Rhythmen, Harmonie- u. Notenlehre.

### Wn 006\_5 Keyboard

**Beginn:** Mo., 13.01.2026 • ab 14.00 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

### Wn 007\_5 Cello

(Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn:** Mo., 13.01.2026 • ab 14.45 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

## Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhse Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

### Wn 009\_5 Erlebnistanz -

die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn:** Do., 05.02.2026 (weiter am 19.02.2026, alle weiteren Termine werden noch bekannt gegeben • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **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.

## Außenstelle Seybothenreuth



**Geschäftsstelle:**  
Kalte Reuth 25  
95517 Seybothenreuth  
**Anna Dondörfer**  
**Tel.:** 0 92 75 / 3 58 80 18  
**E-Mail:** a.dondoerfer@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 DE66 7735 0110 0570 9340 00

Suchen Sie ein besonderes Geschenk? Bei uns erhalten Sie auch Gutscheine!

Wir suchen **Yogalehrer** für einen Anfängerkurs und eine Vertretung für unseren **Töpferkurs**.



### Gesellschaft

**Ws 001\_1 Seniorennachmittage** Aktiv im Alter  
**Jeden 3. Dienstag im Monat** • 14.00 Uhr • OGV-Heim  
Themen/Ausflüge werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben.



### Gesundheit

#### Entspannung / Körpererfahrung

**Ws 002\_4 Entspannung mit Klangschalen**  
**Do., 26.03.2026** • 19.00-20.00 Uhr • Klangraum Unterölschnitz  
• mitzubr.: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 14,00 EUR • **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 001\_4 Hatha-Yoga für Anfänger**  
**Beginn: vorauss. ab März, mittwochs** • 19.00-20.30 Uhr • 12 Abende • VHS-Raum Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.:

Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** N.N.  
Yoga dient zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden, Harmonie, Erweckung schlafender Fähigkeiten und Erweiterung des Bewusstseins.

**Waldbaden mit Thomas und Michael**  
jew. 14.00-18.00 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Anmeldung und nähre Information bei Michel Schneider:** 09234-974123

Waldbaden oder wie der Japaner sagt Shirin 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. Je nach Ausprägung der einzelnen Sinne, findet jeder Übungen, die ihn persönlich besonders ansprechen können. Auf einer Strecke von 4 Kilometer und eine Zeitdauer von ca. 4 Stunden mit jeder Menge Achtsamkeit, die sich in Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Stille Atemübungen verteilt. Übungen für alle Sinne und der Wald in allen Facetten werden vorgestellt. Atemübungen und Meditationssequenzen runden den Nachmittag ab. Glasschleif in Pullenreuth ist Gaststätte vorhanden, besteht die Möglichkeit zum Einkehren.

**Ws 004\_4 Termin 1:** Sa., 13.06.2026 • Glasschleif Steinwald , 95704, Pullenreuth  
**Ws 005\_4 Termin 2:** Sa., 11.07.2026 • Glasschleif  
**Ws 006\_4 Termin 3:** Sa., 18.07.2026 • Am Schlehenberg, 95517 Emtmannsberg  
**Ws 007\_4 Termin 4:** Sa., 12.09.2026 • Glasschleif  
**Ws 008\_4 Termin 5:** Sa., 19.09.2026 • Schlehenberg

#### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Ws 009\_4 Wohlfühlgymnastik 70+** Aktiv im Alter  
**Beginn: Mo., 02.02.2026** • 16.45-17.45 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenreuth • 14 Abende • mitzubr.: Sportbekleidung und Sportschuhe für Innenraum, Matte, Getränk • **Gebühr:** 42,00 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. **Senioren, die teilnehmen möchten, aber Schwierigkeiten mit dem Transfer haben, da steht uns SiSo Netz zur Hilfe.** Sie können anrufen (09209-221256 (Hr. Zwing), oder 09278-3133025 (Frau Dietzel)) und sich beim Bring -und Hol Dienst im Voraus anmelden.

**Ws 010\_4 Rückenkraft**  
**Beginn: Mo., 02.02.2026** • 18.00-19.00 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenr. • 14 Abende • mitzubr.: Matte, Sportschuhe für Innenraum, Wasser • **Gebühr:** 42,00 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

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

## Außenstelle Seybothenreuth

Vordergrund. Viele Muskeln werden gleichermaßen trainiert. Auch wenn die Stunde anspruchsvoll ist, eignet sie sich für Trainierte und Wenigertrainierte! Sie endet mit Übungen zur Entlastung.

### Ernährung

#### Ws 012\_4 Süßkartoffeln und Hummus

**Do., 19.03.2026** • 18.30-21.30 Uhr • VHS Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 15,00 EUR zzgl.: Kosten für Lebensmittel ca. 15,00 EUR werden beim Kurs berechnet, Geld bitte mitbringen, beim KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Süßkartoffeln aus Ofen und Pfanne, mit Gemüse und Kichererbsen, schnell & einfach.

#### Ws 013\_4 Zu Gast in der Toskana

**Do., 16.04.2026** • 18.30-21.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 15,00 EUR zzgl.: Kosten für Lebensmittel ca. 15,00 EUR werden beim Kurs berechnet, Geld bitte mitbringen, beim KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Es stehen verschiedene Crostinis, Gefüllte Nudeln, Brotsalat, Cenci und noch andere Köstlichkeiten auf unserem Kochmenü.

#### Kochen mit einer Küchenmaschine

jew. 16.30-19.00 Uhr • max. 6 TN • mitzubr.: Dosen für Übergebliebenes • **Gebühr:** 12,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel 10,00 EUR • **Leitung:** Alisa Ern (staatlich geprüfte Diätassistentin)

Meine Intention ist es euch zu zeigen, wie ihr damit Zeit sparen könnt und gleichzeitig ein frisches, vielseitiges aber auch alltägliches Essen zaubert. Nehmt euch eine Auszeit und kommt zum Kurs. Hier lernst du Kochen mit Hilfe einer Küchenmaschine. Wir bereiten verschiedene Speisen nach Saison zu. Im Geschehen gebe ich euch Tipps, welche Lebensmittel unbedingt auf dem Speiseplan stehen sollten.

#### Termine:

- Ws 014\_4 Endspurt für den Kürbis • Mi., 04.02.2026
- Ws 015\_4 Lass den Rosenkohl ran! • Mi., 04.03.2026
- Ws 016\_4 April April, ich weiß wer mitwill (Kochen mit Spinat) • Do., 09.04.2026
- Ws 017\_4 Mangold und Rhabarber lassen grüßen • Do., 07.05.2026
- Ws 018\_4 Spargel und Erdbeeren beherrschen die Küche • Do., 11.06.2026
- Ws 019\_4 Lass uns allerlei Gemüsesorten vereinen! • Mi., 08.07.2026



### Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

#### Wir suchen eine Vertretung für den Töpfekurs!

#### Ws 001\_5 Töpfekurs - Formen mit Ton

(1. Abend formen, 2. Abend glasieren)

**Termin wird im Gemeindeblatt bekannt gegeben** • 18.00-21.00 Uhr (formen) • Werkraum / Mehrzweckhalle Seybothenreuth • Termin für Glasieren wird ca. 2-3 Wochen

später stattfinden und wird im Kurs mitgeteilt • max. 6 TN • mitzubr.: ein Handtuch für die Hände • **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.

### Tanz

#### vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhse Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

#### Wn 009\_5 Erlebnistanz -

die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn:** Do., 05.02.2026 (weiter am 19.02.2026, alle weiteren Termine werden noch bekannt gegeben • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **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.



### Grundbildung

#### Die „Junge vhs“

##### Ws 001\_6 Kleine Nachwuchsköche

Kochkurs für Kinder ab 7 Jahre



**Do., 12.03.2026** • 15.30-17.00 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze und Dosen für Proben • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten für Lebensmittel: 8,00 EUR zum Kurs mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier

Wir kochen verschiedene Gerichte mit und aus den Kartoffeln. Da ist für jeden was dabei. Leckereien, die sich rollen lassen. Von deftig bis süß, ist alles dabei.



##### Ws 002\_6 Osterhase-Kantholzfigur

(ab 6 Jahre)

**Sa., 14.03.2026** • 10.00-11.30 Uhr • VHS-Raum, Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: altes Handtuch, Getränk; bitte Kleidung anziehen, der Farbe nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR zum Kurs mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Lydia Preißinger

Zum Frühling passend gestaltest du deinen ganz persönlichen Osterhasen aus Holz. Die Kantholzfigur ist handgefertigt und wird im Workshop mit Acrylfarbe bemalt und mit verschiedenen Deko-Elementen individuell verziert. Kinder im Kindergartenalter können gerne in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

# 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 Lehreinrichtungen. Engagierte Ehrenamtliche vor Ort und die Unterstützung durch den Landkreis und die Gemeinden garantieren die Bürgernähe und sichern das Angebot zu sozial verträglichen Konditionen.

# Allg. Geschäftsbedingungen und Datenschutz

**1. Teilnahme:** Die Kurse und Veranstaltungen stehen grundsätzlich jedem offen.

**2. Anmeldung:** Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. **Die Anmeldung zu den Kursen nimmt die jeweilige örtliche VHS entgegen. Die Kontaktdaten finden Sie auf den Ortsseiten.** Sofern dort nichts anderes angegeben ist, melden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch an. Zu Vorträgen müssen Sie sich nur anmelden, wenn dies ausdrücklich angegeben ist. 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.

**3. Leistungsumfang:** Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der Bestätigung durch die Geschäftsführung der jeweiligen Volkshochschule.

**4. Bezahlung (Studienreisen s. 7.1):** Der Eintritt zu Vorträgen ist an der Abendkasse bar zu entrichten, soweit nicht anders angegeben. Für Kurse und alle anderen Veranstaltungen gibt es bei den örtlichen Volkshochschulen keine einheitliche Regelung. In der Regel erfolgt die Bezahlung der Gebühr am ersten Kursabend in bar bzw. vorher durch Überweisung (s. örtliche Programmseiten). Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird der Teilnehmer/Kontoinhaber die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. 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.

**5. Durchführung der Veranstaltungen und Rücktritt:** Veranstaltungen finden statt, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (wenn nicht anders angegeben 12 Personen) erreicht ist. Bei unterbesetzten Kursen kann die Gebühr entsprechend zur Mindestteilnehmerzahl erhöht werden, soweit die Durchführung der Veranstaltung von den Teilnehmern gewünscht wird. Ein Anspruch auf Durchführung solcher Veranstaltungen besteht nicht. Muss eine Veranstaltung ausfallen, werden bereits entrichtete Gebühren zurückgestattet. Unangemeldete Teilnehmer haben bei Veranstaltungen mit Teilnehmerbegrenzung keinen Anspruch auf Zugang. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis eine Woche vor dem ersten Kurstermin durch schriftliche Erklärung gebührenfrei vom Vertrag zurücktreten. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.

**6. Teilnahmebescheinigungen und Zeugnisse:** Bei regelmäßiger Teilnahme werden auf formlosen Antrag kostenlos Teilnahmebescheinigungen ausgegeben, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für zentrale Prüfungen (z.B.: VHS-Zertifikat) gilt die jeweils festgelegte Prüfungsgebühr.

## 7. Allgemeine Geschäftsbedingungen für Studienreisen und -fahrten:

**7.1. Die Volkshochschule ist bei mehrtägigen Studienreisen nur Vermittler. Veranstalter ist jeweils ein beauftragtes Reiseunternehmen. Es gelten deshalb grund-**

### Datenschutzerklärung

**1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz:** Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) sind die VHSn im Landkreis Bayreuth e.V. für übergreifende Angelegenheiten sowie die Mitglieds-VHSn für ihren jeweiligen Geschäftsbereich.

**2. Kursmeldung:** Die in den verwendeten Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorekehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. **II** Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. **II** Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen 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. **II** Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

**3. Newsletter:** Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail ...) mitteilen.

**4. Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und

sätzlich die allg. Geschäftsbedingungen (AGB) des jeweiligen Veranstalters. Die Veranstalter sind in den separaten Reiseausschreibungen benannt.

**7.2.** Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Studienreise bzw. -fahrt kann in diesem Programmheft nur in Kurzform wiedergegeben werden. Zu jeder Studienreise erscheint eine detaillierte, separate Ausschreibung, die sie bei der anbietenden Volkshochschule anfordern können. Änderungen werden schriftlich von der jeweiligen Volkshochschule bekannt gegeben.

**7.3. Bitte melden Sie sich nur mit den Anmeldeformularen der separaten Reiseausschreibungen an!** Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet.

**7.4. Bezahlung:** Nach der Anmeldung zu mehrtägigen Studienreisen erhalten Sie einen Reisepreissicherungsschein (Insolvenzversicherung) des Veranstalters. Bitte überweisen/zahlen Sie **erst dann** die auf der Reiseausschreibung angegebene Anzahlung. Die Restzahlung wird mit dem jeweils angegebenen Termin zur Überweisung bzw. zum Einzug fällig.

**7.5. Rücktritt:** Nach Abschluss des Reisevertrages ist ein Rücktritt nur nach Erstattung der der Volkshochschule durch den Reiseveranstalter gegebenenfalls in Rechnung gestellten Stornokosten zuzügl. einer Bearbeitungsgebühr von 15,00 EUR möglich. Es gelten die Rücktrittsbestimmungen des Veranstalters. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Die Volkshochschule kann eine Studienreise/-fahrt absagen, wenn die Mind.-TN-Zahl nicht erreicht wird, bei Absage der Reise durch den Veranstalter, bei Gefahrenhinweisen des zust. Bundesministeriums sowie bei anderen, von ihr nicht vertretbaren Gründen.

**8. Haftung:** Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

**9. Hausordnung:** Die Volkshochschule ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Bitte behandeln Sie die Einrichtungen dort pfleglich. Beachten Sie auch das in Schulen und Vortragsräumen übliche Rauchverbot. Falls Sie für die Veranstaltung Tische, Stühle oder anderes umgestellt haben, machen Sie bitte am Schluss des Kursabends die Veränderung wieder rückgängig. Vergessen Sie bitte nicht - besonders bei Werkkursen o.ä. - Ihren Platz sauber zu hinterlassen.

**10. Änderungen:** Nicht immer können die Veranstaltungen wie geplant durchgeführt werden. Änderungen des Programms müssen wir uns daher vorbehalten. Sie werden in jedem Fall rechtzeitig vorher bekanntgegeben.

**11. Anregungen:** Die VHS ist bestrebt, den Interessen der Bürger in der Weiterbildung gerecht zu werden. Für Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Kritik sind wir deshalb jederzeit dankbar.

**12. Sonstiges:** Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. **II** Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

**5. Kontaktaufnahme:** Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

**6. Speicherdauer und Löschung:** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztermaliger Inanspruchnahme gelöscht. **II** Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

**7. Ihre Rechte:** Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. **II** Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Für Anfragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an:

vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de **II** Uwe Semmelmann **II** Tel.: 0921/728-352

# 2026 alle KLEMM-Busse mit 5-Sterne-Luxus-Ausführung

## FLUGREISEN:

Am Flughafen erwartet  
Sie unser KLEMM-Bus

### GOLF VON NEAPEL 6 T ab 1.599 €

07. - 12.04.26 + 20. - 25.10.26  
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji - Neapel - Amalfiküste - Paestum  
LH-Flug nach Neapel, inkl. Eintritte  
5 x HP 4-Sterne-H. inkl. 1/4 l Wein/Wasser

### SIZILIEN 8 Tage Flug ab 1.699 €

15.03. - 22.03.26 + 27.09. - 05.10.26 Flug

14. - 23.03.2026 8 Tage Bus/Schiff

Palermo - Monreale - Piazza Armerina  
Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus  
LH-Flug München inkl. Ausflüge  
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

### APULIEN 8 Tage Flug ab 1.799 €

13.04. - 20.04.26 + 12.10. - 19.10.26

Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce  
Castel del Monte - Alberobello - Bari  
Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün.  
7 x HP in 4-Sterne-Hotels, inkl. Eintritte  
4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari

### ROM 5 Tage Flugreise ab 1.499 €

02.03. - 06.03.26 + 30.10. - 03.11.26

01.03. - 07.03.26 7 Tage Busreise 1.199 €  
inkl. 80 € Eintritte: Sixtinische Kapelle, Forum Romanum und Kolosseum!  
4 x HP Hotel nur 400 m zum Vatikan

### ANDALUSIEN 8 Tage Flug ab 1.799 €

25.03. - 01.04.26 + 01.10. - 08.10.26

Reiseleitung Uli Westerkamp  
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba - Marbella - Gibraltar - Malaga LH-Flug  
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)  
inkl. 110 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

### PORTUGAL 8 Tage Flug ab 1.799 €

07.04. - 14.04.26 + 11.10. - 18.10.26

Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra - Estoril - Alcobaça - Bathalda - Porto - Santiago de Compostela LH-Flug  
7 x HP in 4-Sterne-Hotels (HP Buffet)  
3 Ü Algarve - 2 Ü Lissabon - 2 Ü Porto inklusive Douro Flusskreuzfahrt, Eintritte

### Blütenzauber Algarve ab 1.599 €

15.03. - 22.03. + 02.11. - 09.11.26 8 T  
7 x HP Buffet 4-Sterne-Hotel, LH-Flug

### KASTILIEN 21. - 28.10. 8 T ab 1.699 €

Avila - Segovia - Salamanca - Toledo - Madrid

### DOURO 29.10. - 5.11. 8 T ab 2.200 €

Von der Quelle bis zur Mündung in Porto

### JAKOBSWEG 8 Tage Flug ab 1.799 €

17.04. - 14.04.26 RL Uli Westerkamp

Möglichkeit, an kleinen Wanderungen teilzunehmen! Santiago de Compostela Lufthansaflug Nürnberg - Bilbao - Nbg  
7 x HP in 3-4-Sterne-Hotels, Ausflüge inkl. 40 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

## FERNREISEN 2026

mit KLEMM-Reisebegleitung

JAPAN Kirschblüte 10.03. - 21.03.26

Sri Lanka - Ceylon 18.03. - 29.03.26

OSTKANADA Indian Summer 06. - 10.10.26

JORDANIEN 19.10. - 26.10.26

TIBET & CHINA 01.11. - 13.11.26

MALAYSIA & SINGAPUR 09.11. - 26.11.26

KUBA 11.04. - 22.04.26

OMAN - Sultanat 15.11. - 23.11.26

## FLUGREISEN:

örtlicher Reisebus:

### MALLORCA 8 Tage Flug ab 1.399 €

27.02. - 06.03.26 Mimosen-/Mandelblüte

10.04. - 17.04.26 Orangenblüte

Flug Nürnberg - Palma; inkl. Ausflüge

7 x HP-Buffet 4-Sterne-H. Playa Esperanza

### ZYPERN NORDZYPERN Tage Flug

08. - 15.02. Mandelblüte ab 1.599 €

20. - 27.04. ab 1.799 € 16. - 23.11. 1.699 €

7 x HP-Buffet 4-Sterne-Hotel am Meer!

### MALTA 8 Tage ab 1.699 €

10. - 17.03.26 und 06. - 13.11.26

Flug Air Malta ab München, Ausflüge

7 x HP-Buffet, 4-Sterne-Hotel am Meer!

### AZOREN zur Blütezeit 8 T ab 1.899 €

05. - 12.04.26 + 11. - 18.10.26

SATA-Flug ab Frankfurt, inkl. Ausflüge

7 x HP-Buffet im 5-Sterne-Hotel

### MAROKKO 10 Tage Flug ab 1.990 €

24.03. - 02.04.26 + 28.10. - 06.11.26

Marrakesch - Meknes - Rabat - Fes - Atlas

Straße der Kasbahs - Aït Benhaddou

LH-Flug ab München, 9 x HP

### BARCELONA 10. - 14.03.26 ab 1.199 €

Flug ab Nürnberg, inkl. Besichtigungen

4 x HP-Buffet, 4-Sterne-H. Zentrum 5 Tage

### LA PALMA 22. - 29.03.26 8 Tage Flugreise

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

### MADEIRA 8 Tage Flug ab 1.990 €

14. - 21.04.26 + 21. - 28.04.26

Flug ab München, 4-Sterne-H am Meer

2 Tagesausflüge inkl. 2 Mittagessen,

2 Halbtagesausflüge, 1 Lavadawanderung

7 x HP inklusive Buffet-Abendessen

### ISLAND 28.06. - 05.07. 8 T ab 3.880 €

Rundreise Flug ab München, 7 Ü, 5 x HP

### KRETA 22. - 29.09.26 8 Tage ab 1.880 €

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

### KYKLADEN 16. - 23.10. 8 T ab 2.490 €

Santorini - Naxos - Paros - Mykonos - Delos

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

### GROSSBRITANNIEN 26 Flug

Cotswolds 03.06. - 08.06.26

Cornwall - London 11.06. - 17.06.26

Schottland 21. - 26.06. + 28.06. - 03.07.26

Ireland/Nordirl. 07. - 14.07. + 14. - 21.07.26

London 5 Tage Flugreise 04.07. - 08.07.26

### ITALIEN Busreisen

Lago Maggiore Magnolien-/Kameliablüte:

24.03.-28.03. + 29.03.-02.04. + 12.-16.04.26

AbanoTermeWellness 22.-27.03. + 22.-27.11.

Lago Maggiore 03. - 07.05. + 05. - 09.10.26

Ligurien-CinqueTerre 07.-11.04. + 15.-20.10.

Friaul 03.05. - 07.05. + 19.10. - 23.10.26

Gärten & Parks Norditalien 08.04. - 13.04.26

SARDINIEN Smeraldo Beach 25.04. - 02.05.

Gardasee Limone 29.03. - 02.04. + 17.-21.04.

Gardasee Bardolino 27.04.-01.05. + 10.-14.05.

Emilia Romagna 10.05. - 14.05.26

Umbrien 17.05. - 22.05.26

Veneto - Brenta Riviera 31.03. - 05.04.26

Toskana 24.04. - 29.04. + 02.10. - 07.10.26

Lombardie - Mailand 24.05. - 29.05.26

Meraner Waalwege 28.05. - 02.06.26

Südtirol Gasslöttgogen 20.09. - 25.09.26

## REISEN IM KLEMM-BUS

### NORW. FJORDE 9 Tage ab 1.899 €

05.06. - 13.06.26 & 18.08. - 26.08.26

Oslo - Geiranger - Florø - Bergen

7 x HP Hotels, 1 x HP Color Line

Hurtigrutenkreuzfahrt und Zugfahrt mit der Flambahn gegen Aufpreis buchbar

### NORDKAP Weiße Nächte ab 2.999 €

23.07. - 06.08.2026 Bus/Schiff

3 x HP 2-Bett-Kab. Fähren, 11 x HP Hotels

2 Ü Lofoten/1 Ü Vesterålen/ 1 Ü Nordkap

Oslo - Helsinki - Stockholm

### GOTLAND -BORNHOLM 2.200 €

12. - 20.07.26 Bus-/Schiffsreise 9 Tage

### LOFOTEN 8 T 10. - 17.08. ab 2.490 €

bis 20 Teilnehmer - 7 x HP Lofoten Flug

### SKAND. HAUPTSTÄDTE 1.299 €

27.08. - 02.09. 7 Tage Bus-/Schiffsreise

Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

### SCHWEDEN Mittsommer ab 1.799 €

Bus-/Schiff 17.06. - 23.06.26 - 7 Tage

### POLARLICHTZAUBER Bus/Schiff o. Flug

Rentier-/Huskyschlittenfahrt - Snowmobil

Polarkreis Finnland 07. - 13.03.26

Lofoten - Helsinki - Oslo 12. - 24.11.26

### KORSIKA SARDINIE 9 T 1.699 €

22. - 30.04. + 27.09. - 05.10.26 Bus/Schiff

6 x HP 3-4-Sterne-Hotels am Meer

2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl. 1/4 l Wein

### PARIS ILE DE FRANCE ab 1.299 €

16.05. - 21.05. + 08.08. - 13.08.26 6 T

Versailles - Fontainebleau - Giverny

Vaux-le-Vicomte - Seine-Bootesfahrt - Eiffelturm inkl. Eintritte im Wert von 100 €

5 x HP inkl. Abendessen Lokal Montmartre

### PROVENCE CAMARGUE ab 1.599 €

zur Lavendelblüte 23.06. - 30.06.26 8 T

Orange - Nîmes - Avignon - Arles - Cassis

- Pont du Gard - Les Beaux - Gordes

Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.

Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles

### NORMANDIE BRETAGNE ab 1.799 €

30.05. - 08.06.26 + 11.06. - 20.06.26

Insel Guernsey + 120 € Aufpreis buchbar

Rouen - Honfleur - Arromanches - Bayeux

Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frelah - Carnac - Rennes, 7 x HP, 4 Ü am Meer

### AQUITANIEN PERIGORD ab 1.899 €

12.09. - 20.09.26 8 x HP, 4 Ü am Meer,

Rochelle - Perigueux - Sarlat-la-Caneda

Dordogne - Lascaux-Höhle - Düne Pilat

Bordeaux - Arcachon - Biarritz - St.-Jean-de-Luz - San Sebastian - Bilbao. Rückflug

### GOLF VON BISCAYA ab 1.699 €

22. - 29.09.26 Flug Bilbao - Baskenland

2 x HP San Sebastian - 3 x HP Biarritz

### Schlösser Loire 04. - 09.09. ab 1.349 €

Chambord - Chenonceau - Villandry - Blois

Azay-le-Rideau - Amboise - Tours - Troyes 6 T

### BURGUND 22. - 27.08.26 ab 1.199 €

Beaune - Dijon - Chablis - Cluny - Troyes

### CANAL DU MIDI 24. - 31.10. 1.499 €

Carcassonne - Perpignan - Toulouse - Albi

# Reisen 2026

## REISEN IM KLEMM-BUS

20.03. - 26.03.26 Côte d'Azur

27.03. - 31.03.26 Portoroz

12.04. - 17.04.26 Kvarner Bucht

16.04. - 19.04.26 Holland Tulpenblüte

03.05. - 06.05.26 + 07.05. - 10.05.26

18.04. - 23.04.26 Monaco - Nizza - Cannes

20.04. - 27.04.26 Kroatien Rundreise

17.05. - 21.05.26 Schweiz Jungfrau Eiger

28.04. - 01.05.26 + 16.08. - 19.08. Brüssel

23.06. - 29.06.26 Masuren

30.06. - 08.07.26 Polen

01.07. - 05.07. + 09. - 13.08. Zermatt

03.08. - 06.08.26 Glacier Express

05.08. - 10.08.26 Hohe Tatra

13.08. - 25.08.26 BALTIKUM

12.09. - 23.09.26 RUMÄNIEN

Insel Sylt - Insel Rügen - Ostfriesland

## Musikreisen 2026

Hamburg inkl. Ticket Elbphilharmonie

28.03. - 30.03.26

13.03. - 15.03.26 Leipzig Gewandhaus

27.03. - 29.03.26 Dresden Semperoper

26.06. - 28.06.26 Leipzig Lang-Lang

1. - 3.7.+15. - 17.7. André Rieu Maastricht

17.07. - 19.07. Magdeburg „Wiener Blut“

21. - 24.07.26 Lehrfestspiele Bad Ischl

„Boccaccio“ - „Gräfin Mariza“

04. - 06.08. Bregenzer Festspiele „La Traviata“

31.7. - 2.8. Mörbisch „Käfig voller Narren“</

# Jetzt anmelden!

**Verstehen Lernen** Wir zeigen Ihnen, wie's geht  
**Ihre Volkshochschule**