



**vhs**

Volkshochschulen  
im Landkreis Bayreuth e. V.



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Programm

September 2025 –  
Januar 2026

**Ihre Volkshochschule**



**EFQM**  
QUALIFIED BY  
EFQM 2022



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

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und 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 Zuschussung zu ermöglichen, haben wir dennoch mehrere unserer Kurse zertifizieren lassen. **Diese Kurse erkennen Sie an diesem Zeichen:**

KK-Förderung  
möglich!

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

Die Volkshochschulen  
im Landkreis Bayreuth e.V.



**suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter,**

**insbesondere für den Programmbereich Gesundheit  
(Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik und Rückenschule,...)**

Wenden Sie sich gerne auch an uns, wenn Sie andere Verantaltungsangebote 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

**Geschäftszeiten:**

Mo.-Di.: 7.30 - 14.00 Uhr

Mi.: 7.30 - 12.00 Uhr

Do.: 7.30 - 17.00 Uhr

Fr.: 7.30 - 13.00 Uhr

und nach

Vereinbarung

**Vorsitzende:**

Florian Wiedemann, Landrat

Karl Pensky

Andrea Giesbert

**Geschäftsführer:**

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

**Verwaltungsangestellte:**

Sevgi Sargin

**Titelseite:**

Werbeagentur Safaian

<b>Inhaltsverzeichnis nach Programmbereichen</b>	4
<b>Sonder-Programm</b>	49
<b>Leitbild</b>	99
<b>AGB und Datenschutz</b>	100

<b>vhs</b>	<b>Seite</b>		
<b>Ahorntal</b>	9	<b>Hollfeld</b>	43
<b>Aufseß</b>	10	<b>Hummeltal</b>	47
<b>Bad Berneck</b>	12	<b>Kirchenpingarten</b>	
<b>Betzenstein</b>	13	<b>Mehlmeisel</b>	54
<b>Bindlach</b>	15	<b>Mistelbach</b>	55
<b>Bischofsgrün</b>	19	<b>Mistelgau</b>	56
<b>Busbach</b>	20	<b>Neunk.-Stockau</b>	93
<b>Creußen</b>	21	<b>O. Warmensteinach</b>	57
<b>Döhlau</b>	90	<b>Pegnitz</b>	58
<b>Eckersdorf</b>	24	<b>Plech</b>	76
<b>Emtmannsberg</b>	91	<b>Pottenstein</b>	74
<b>Fichtelberg</b>	31	<b>Prebitz</b>	76
<b>Gefrees</b>	32	<b>Schnabelwaid</b>	77
<b>Gesees</b>	34	<b>Seybothenreuth</b>	96
<b>Glashütten</b>	35	<b>Speichersdorf</b>	80
<b>Goldkronach</b>	37	<b>Waischenfeld</b>	83
<b>Haag</b>	41	<b>Warmensteinach</b>	82
<b>Heinersreuth</b>	42	<b>Weidenberg</b>	85

# MINTphilmal

**M**athematik  
**I**nformatik  
**N**aturwissenschaften  
**T**echnik

**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.**

## Organigramm des mehrdimensionalen, generationsübergreifenden Bildungsprojekts MINTphilmal



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

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



Hallo,  
ich bin **UNENDLICH**  
von  
**MINTphilmal**

Förderverein **MINTphilmal e.V.**

**Ansprechpartnerin:**

Marina Lindner, 1. Vorsitzende

Kontakt: Email: [marina.lindner@mintphilmal.de](mailto:marina.lindner@mintphilmal.de)

# Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!



Haben Sie auch manchmal den Eindruck, dass vieles nicht mehr so ist, wie es früher war? Bisher Selbstverständliches wird immer schneller abgelöst von den realen Entwicklungen. Momentan verändert sich die Weltpolitik mit einer bisher unvorstellbaren Geschwindigkeit. Auch die Technik fordert uns täglich mehr heraus. Werte, die wichtig waren, sind plötzlich ohne Bedeutung... Manchmal ist man fast versucht, die Verantwortung für das eigene Leben abzugeben an jemanden, der es vermeintlich besser weiß. Warum nicht gleich an die sogenannte „Künstliche Intelligenz“?

Der Blick in die Vergangenheit lehrt uns, dass die Selbstaufgabe und Überantwortung unseres Lebens an andere keine Lösung ist. Nur wenn wir uns kritisch mit den Veränderungen auseinandersetzen, bereit sind, immer weiter dazuzulernen und geistig wie körperlich aktiv zu bleiben, werden wir auch in Zukunft gut leben können.

Die Volkshochschule, als einer der größten Erwachsenenbildungsanbieter, steht in der Tradition, allen Menschen Orientierungsmöglichkeiten zu bieten. Wie Sie unserem Leitbild hinten im Programmheft entnehmen können, ermöglichen Ihnen Ihre Volkshochschulen die persönliche Weiterentwicklung, lebenslanges Lernen und sinnvolle Freizeitgestaltung. Dass unser Angebot jedem offensteht und sehr erschwinglich ist, dürfte allgemein bekannt sein.

Mit Veränderungen leben wir auch bei unseren Volkshochschulen selbst. Wenn Sie in diesem Programmheft einmal auf die Seitenköpfe mit den Kontaktdaten der jeweiligen Ortsvolkshochschulen schauen, werden Ihnen an einigen Stellen neue Gesichter auffallen. Die Arbeit unserer Einrichtungen beruht zu einem großen Teil auf dem ehrenamtlichen Einsatz von Menschen, die engagiert und „mit Herzblut“ Bildungsangebote direkt vor Ihrer Haustür entwickeln und verantworten. Ich freue mich, dass an mehreren Orten neue Kräfte gefunden werden konnten, die die Arbeit der bisherigen, oft seit Jahrzehnten tätigen, Leiterinnen und Leiter fortsetzen werden. Mein besonderer Dank gilt den scheidenden wie auch den neu beginnenden Frauen und Männern der einzelnen Volkshochschulen.

Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, möchte ich auffordern, Ihrer Volkshochschule weiter die Treue zu halten. Ich bin sicher, Sie werden auch in diesem Semester wieder genau die Veranstaltung finden, die Ihnen Orientierung in unserer sich ändernden Welt bietet. Alles Gute dazu!

*Florian Wiedemann*

Florian Wiedemann  
Kreisvorsitzender  
Landrat des Landkreises Bayreuth

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

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	Gefrees
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	Hollfeld
Emtmannsberg in historischen Fotos	Emtmannsberg
Hutzaomd	Weidenberg
Jahreseröffnung 2026	Creußen
Jahreshauptversammlung	Busbach
Komm und spiel mit!	Betzenstein
Offener Spieleabend	Emtmannsberg
Rockastubn	Busbach, Schnabelwaid
Schach für Anfänger im „golden Age“	Bindlach
Schach ist ein Spiel für alle	Emtmannsberg
Schafkopf-Kurs	Heinersreuth
Seniorenachmittag	Seybothenreuth
Wir singen mit musikalischer Unterstützung von Klaus Linhardt	Busbach

#### Vorträge:

80 Jahre Kriegsende in Oberfranken	Creußen
Die Fraa midn schwazn Gaasbuok - die Hexe in Märchen, Volkssagen und Geschichten	Creußen
Geht Trauern wieder vorbei und gibt es im Himmel Schokolade?	Eckersdorf
Geschichten voller Zauber: Die Märchenstunde im Advent	Bindlach
Historica Mystica - Mythen und Rätsel der Heimatgeschichte	Heinersreuth
Katwarn, Nina und sonstige Warnsysteme	Gefrees
Kleine Wasserkraft in Oberfranken	Creußen
Kurzfilmabend: „Im Wald der Blauen Blumen und mehr (Meer)“ und „Prag - die Goldene Stadt“	Betzenstein
Künstliche Intelligenz im Alltag	Emtmannsberg
Markgrafenkirchen - Geschichte und Botschaft	Heinersreuth
Märchenabend: „Märchen von List und Tricks und klugen Ideen“	Weidenberg
Märchenabend: „Märchen von zauberhaften Zauberdingen“	Weidenberg
Naturfilme: „Bayerns wilder Norden“ und „Im Wald der schwarzen Störche“	Creußen
Rauhnachtzeit und Räuchern - Die geweihten Nächte	Schnabelwaid

#### Sachsen -

vom Erzgebirge bis in die Lausitz	Heinersreuth
Selbsthilfe in der Katastrophe	Gefrees
Sorgenfreies Haushaltsgeld: Kreative Budgetplanung fürs neue Jahr	Aufseß
Vietnam	Betzenstein
Von das Lieb - Märchen voller Herz und Humor	Bindlach
Von der alten Seidenstraße von Teheran nach Taschkent	Heinersreuth
Was ist so besonders an den Markgrafenkirchen?	Creußen
Weidenberger Geschichtswerkstatt	Weidenberg
Weihnachts-Märchen für Familien	Schnabelwaid
Weihnachtlicher Abend	Bindlach
Zwischen Anpassung und Widerstand	Bindlach

#### Natur und Technik

Insektenfreundlicher Naturgarten (Workshop)	Pegnitz
Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin	Goldkronach

#### Vorträge:

Effektive Mikroorganismen (EM) im Haus und im Garten, Grundlagen und Anwendungen	Hummeltal
Infoabend: Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch	Busbach, Pottenstein

#### Gesellschaft und Recht

Schulung und Fortbildung von ehrenamtlich Helfenden	Weidenberg
Weiche Versicherungen benötigen Sie wirklich?	Waischenfeld

#### Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

15 Jahre Nationaler Geopark: Lust aufs Aufseßer Land?	Aufseß
Adventsreise nach Augsburg	Neunkirchen
Besichtigung der Kompostieranlage Stoll in Weidenberg/Görau	Goldkronach
Bienenweg Buchau	Heinersreuth
Bonn, Beethovenfes	Neunkirchen
Die Rauh Nächte neu erleben	Weidenberg
Erben, vererben oder verschenken	Seybothenreuth
Felsenburgen, Ritter und Höhlenschlund - Eine Nachtwanderung für kleine und große Gruselgeister	Aufseß
Geologischer Lehrpfad im Museumsgarten Goldkronach	Heinersreuth
Glaskathedrale Amberg	Pegnitz
Halbtagesexkursion: Auf dem Weg unseres einstigen Heimatfreundes Kurat Adalbert Hollfelder	Aufseß
„Heilquelle“ und das ehemalige Kloster St. Jobst am Oschenberg...	Bindlach
Kalabrien	Neunkirchen
Konzertreise nach Chemnitz	Neunkirchen
„Kulturhauptstadt Europas 2025“	Pegnitz
Meisterkonzert Haus Marteau	Busbach
Nachtwächterführung Bayreuth St. Georgen	Busbach
Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs	Weidenberg
Opernreise nach Meiningen	Neunkirchen
Pilzlehrexkursion im Veldensteiner Forst	Betzenstein

Rehau: Böhme Wertstofffassung	Goldkronach	Französisch	Eckersdorf, Emtmannsberg,
Silvestergala in Pilsen mit Konzert oder Oper			Hummeltal, Mistelbach,
und Ausflügen nach Loket und Eger			Pegnitz, Weidenberg
Umbrien	Neunkirchen	Gebärdensprache	Kreisgeschäftsstelle
Wanderwege rund um Heinersreuth	Neunkirchen		(gelbe Sonderseiten),
Wasserstein und Hexentor	Heinersreuth		Weidenberg
Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner	Betzenstein	Italienisch	Eckersdorf, Emtmannsberg,
„Brauchtum und Sagen aus der Region“	Weidenberg		Hollfeld, Hummeltal,
Workshop: „Magisches“ Räuchern			Mistelbach, Pegnitz,
mit heimischen Wildpflanzen	Creußen	Spanisch	Schnabelwaid, Weidenberg
Wildkräuter- und Genussworkshop	Hollfeld		Bad Berneck, Bischofsgrün,
Wissenswertes am Tag des offenen Denkmals	Aufseß		Eckersdorf, Emtmannsberg,
Zum 150. Geburtstag			Goldkronach, Hummeltal,
von Rainer Maria Rilke Literatur und Musik	Pegnitz		Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg



## Beruf

### Kompetenzen

Ausbildung zum Brandschutzhelfer	Pegnitz
Small Talk leicht gemacht	Pegnitz

### EDV / PC / Kommunikation

BeeBot-Workshop	Bindlach
MS Excel	Pegnitz
MS-Word	Pegnitz
One Note	Pegnitz
Windows kompakt	Pegnitz

### EDV für Senioren

Android-Grundlagen / Einsteiger	Bindlach,
	Creußen
Digitale Fitness im Alter	Eckersdorf
Microsoft Office - Auffrischungen	Eckersdorf
Smartphone	Bindlach,
	Creußen, Gefrees



## Sprachen

### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Deutsch	Pegnitz
Englisch	Bindlach, Eckersdorf,
	Emtmannsberg, Hummeltal,
	Mistelbach, Pegnitz,
	Schnabelwaid, Weidenberg



## Gesundheit

### „vhs macht gesünder!“

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

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

Aktiv und Entspannt am Morgen	Pegnitz
Aktive Stressbewältigung	
für mehr Lebensqualität	Eckersdorf
Atemreise – Breathwork	Pottenstein
Atmen beim Winterwaldbad	Goldkronach
Auszeit vom Alltag	Eckersdorf
Autogenes Training	Goldkronach,
	Seybothenreuth
Autogenes Training und	
progressive Muskelentspannung	Pegnitz
Beckenboden meets Entspannung	Fichtelberg
Entspannung mit Klangschalen	Seybothenreuth
Gesundheitswochenende:	
erholen - entspannen – wohlfühlen	Eckersdorf
Inhalierstift: kleiner Stift mit großer Wirkung	Eckersdorf
Klang-Erlebnis	Mehlmeisel
Klang-Schalen-Erlebnis	Schnabelwaid
Lass den Tagesstress los	Seybothenreuth

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

Mit Achtsamkeit und Meditation den Alltag loslassen	Weidenberg	Herz aktiv - Ganzkörpertraining	Emtmannsberg
Progressive Muskel Relaxation	Pottenstein	Hula-Hoop	Eckersdorf, Glashütten
Progressive Muskelentspannung	Bindlach,	In Balance	Eckersdorf
	Seybothenreuth	Indoor Cycling	Hollfeld
Qi Gong	Bindlach, Eckersdorf,	Karate zum Kennenlernen	Goldkronach, Hummeltal
	Hummeltal, Pottenstein,	Kickboxing Light - Workout	Bindlach
	Prebitz	Line-Dance	Eckersdorf
	Pegnitz	Mix	Neunkirchen
QiGong, TaiChi und Shiatsu		Move & Relax	Hummeltal
Workshop Resilienz		Osteoporose-Training	Eckersdorf
Bambus Prinzip (Workshop)	Pegnitz	Outdoor Frühsport	Mistelgau
Selbstfürsorge mit Shiatsu -		Personal Training in der kl. Gruppe	Pegnitz
Berührung die bewegt	Eckersdorf	Pilates (BodyBalance)	Bindlach, Eckersdorf,
Tai Chi	Bindlach, Hummeltal		Hollfeld, Hummeltal,
Waldbaden	Goldkronach,		Mistelgau, Pegnitz
	Seybothenreuth	Piloxing® Barre	Mistelgau
Wurzeln finden - Resilienz stärken	Bindlach	Pound - Rockout. Workout®	Pegnitz
Yoga (Hatha)	Aufseß, Bad Berneck,	Power Morning Mix	Pegnitz
	Betzenstein, Bindlach,	Power-Work-Out / light	Creußen
	Bischofsgrün, Creußen,	RockTheBilly	Mistelgau
	Döhlau, Eckersdorf,	Rückbildungsgymnastik	Bischofsgrün
	Fichtelberg, Gefrees,	Rückenfit	Gefrees
	Gesees, Glashütten,	Rückenfitness	Eckersdorf
	Goldkronach, Hollfeld,	Rückenkraft	Seybothenreuth
	Hummeltal, Mehlmeisel,	Selbsthilfeübungen	
	Mistelgau, Neunkirchen,	nach der DORN-Methode	Speichersdorf, Weidenberg
	Pegnitz, Pottenstein,	Selbstverteidigung	
	Schnabelwaid, Seybothenreuth,	für Jugendliche und Erwachsene	Schnabelwaid
	Speichersdorf, Waischenfeld	Selbstverteidigung f. Frauen u. Mädchen	Speichersdorf
Zeit für mich	Hummeltal	Seniorengymnastik	Fichtelberg,
			Mehlmeisel,
			Schnabelwaid
<b>Bewegung / Gymnastik / Fitness</b>			Eckersdorf
Aerobic Low	Mistelgau	Slimnastik/-Fitness	Waischenfeld
Aktiv gegen Arthrose	Mehlmeisel	Skigymnastik	Pegnitz
Aqua-Fitness	Eckersdorf, Pegnitz	Sport, Spiel und Gymnastik für Herren	Betzenstein
Aqua Nordic Walking	Hollfeld	Starke Körpermitte	Neunkirchen
Aqua Power	Pegnitz	Starker Rücken	Mehlmeisel
Atemspaziergänge	Weidenberg	Step Aerobic (mit Bodystyling)	Pegnitz
Ausgleichsgymnastik für Frauen	Betzenstein	Step and Fun	Pegnitz
Babymassage	Bischofsgrün	Step-Bauch, Beine, Po - Pilates	Waischenfeld
Bauch, Beine, Po	Gefrees, Weidenberg	Volleyball	Eckersdorf, Pottenstein
Bewegung im Sitzen	Hummeltal	Wassergymnastik	Seybothenreuth
Body-Fit	Gesees	Wohlfühlgymnastik 70+	Weidenberg
Body-Mix	Schnabelwaid	Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+	
Bodyshape	Eckersdorf, Mistelbach	Wirbelsäulengymnastik /	
BodyWorkout - Frauenpower	Pottenstein	Rückenschule	Ahorntal, Bindlach,
Core-Training und Stretch	Eckersdorf		Busbach, Eckersdorf,
Fatburn-Aerobic	Mehlmeisel		Gesees, Glashütten,
Fit auf der Piste - Fit im Winter	Pegnitz		Haag, Heinersreuth,
Fit for Fun	Creußen, Prebitz		Hollfeld, Hummeltal,
Fit im Alter/in jedem Alter	Bindlach,		Neunkirchen, Pegnitz,
	Neunkirchen		Pottenstein, Waischenfeld
Fit und entspannt durch Schwinghanteln	Pegnitz	Zumba® (Fitness, Stepp)	Aufseß, Bad Berneck,
Fit über 60	Pottenstein		Bindlach, Gesees,
Fitness am Morgen	Hollfeld		Mehlmeisel, Weidenberg
Fitnessgymnastik	Bad Berneck,		
	Betzenstein, Pegnitz	<b>Ernährung</b>	
Fitnessstraining	Goldkronach		
Funktionelles Training	Eckersdorf		
Ganzheitliche Gymnastik	Speichersdorf		
Geburtsvorbereitung	Bischofsgrün		
Gemeinsam bewegen am Morgen	Waischenfeld		
Gesund und Fit	Eckersdorf, Emtmannsberg	Blitzgerichte für jeden Tag:	
Gymnastik für Frauen	Bindlach	Kürbis & Friends	Pegnitz
Gymnastik (Frauen und Männer)	Busbach	Brotbackkurs	Pegnitz

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

Ein lauer Herbstabend... -

Wir mixen verschiedene Cocktails  
mit und ohne Sekt

Erkundung der Biergeschichte

Essbarer Weihnachtsbaum:

Nadelbäume nutzen und genießen

Fingerfood

Fischers Fritze fischt frische Fische

Frische Fischküche

Geräucherter Kamm mit süß-saurer Soße

Gesundes und zeitsparendes Kochen

mit einer multifunktionalen

Küchenmaschine

Gin-Tasting

Griechische Küche

Herbstliche Delikatessen

aus Vogelbeeren

Hülsenfrüchte neu erleben

Käse selber machen

Kochen zum Start in den Herbst

Kochabende für Männer

Likörprobe

Meer-Genuss aus dem Wok

„Oldie but Goldie“ -

Ernährung jenseits der 50er

Original chinesische Küche

Oxymel & Wildkräuteröl

im Herbst selbst gemacht

Rum Tasting

Vegetarische Küche

Kakao -

Superfood für die Gesundheit

Weinseminar

Wein Tasting

Whisky Tasting

Wilde Weihnachtsküche -

Süßes & Herzhaftes mit Wildkräutern

Wildkräuterküche -

entdecken und genießen im Herbst

Wintercocktails heiß und kalt

Wir kochen vegetarisch

Wohin mit den vielen Quitten?

Würziges aus der Kokos-Küche

### Pflege / 1. Hilfe / Kosmetik

Erste Hilfe - Anleitung für Kinder

Erste-Hilfe-Grundkurs

### Erkrankungen / Heilmethoden

#### Vorträge:

Das Märchen von der Arthrose

Chinesische Medizin

und Osteoporose

Ganzheitliche Medizin - was ist das?

(aus der Sicht der chinesischen Medizin)

Gründung der Osteopathie

Haus- und Notfallapotheke

nach Hildegard von Bingen

Immunsystem & Infekte

aus der Sicht der

chinesischen Medizin

Stark und gesund -

Gelassenheit im Alltag

Weidenberg

Pegnitz

Eckersdorf

Pegnitz

Speichersdorf

Pegnitz

Busbach

Weidenberg,

Seybothenreuth

Creußen, Pegnitz

Gesees

Speichersdorf

Speichersdorf

Goldkronach

Eckersdorf

Goldkronach

Goldkronach

Pegnitz

Mistelbach

Speichersdorf

Eckersdorf

Creußen, Pegnitz

Pegnitz,

Seybothenreuth

Pegnitz

Haag, Pegnitz

Glashütten

Glashütten, Pegnitz

Eckersdorf

Eckersdorf

Weidenberg

Speichersdorf

Goldkronach

Pegnitz

Aufseß

Waischenfeld

Speichersdorf

Bindlach

Hollfeld

Speichersdorf

Speichersdorf

Pottenstein

Bindlach

**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)



## Kultur

### Kultur macht stark

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

### Kunst / Kunsthandwerk

Acrylmalen

Aquarell-Malkurse

Buchbinden

Christbaumschmuck

aus Makramée

Waischenfeld

Eckersdorf, Goldkronach,

Pegnitz, Weidenberg

Goldkronach

Pegnitz





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



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### At 001\_4 Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag

**Beginn:** Di., 23.09.2025 • 17.00-18.00 Uhr • Sitzungssaal  
des neuen Rathauses • 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.

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

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

*Aus  
aktuellem  
Anlass*

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

Dr. med.

**Wolfgang J. Margraf**

Facharzt für Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren



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



## 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 Anmeldungen zu den Vorträgen und Kursen müssen spätestens zu den angegebenen Terminen erfolgen. Die Veranstaltungen 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 Sorgenfreies Haushaltsgeld: Kreative Budgetplanung fürs neue Jahr

Sa., 17.01.2026 • 10.00-13.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthaltereie Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR + 25,00 EUR Materialkosten (Heft, Binder und mehr) • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 08.01.2026**

Ständig Ausgaben für Essen, Auto, die Familie... und plötzlich kommen auch noch Urlaub und Weihnachten. Wie soll das alles nur bezahlt werden? Schnell verlieren wir da die Übersicht und wir fühlen uns stets unter finanziellem Druck. Deshalb schauen wir uns zusammen eine einfache Methode an, mit der wir den Überblick behalten und selbstbewusst mit unseren Alltagsfinanzen umgehen lernen. Bei diesem Seminar wird es nicht nur um Zahlen gehen, sondern wir gestalten uns individuell und kreativ einen Budgetplan mit einem Bargeld-Binder, und Ihr werdet sehen: So entspannt wart Ihr noch nie in Euren Finanzen! So habt Ihr auch wieder mehr Zeit und Struktur, Euch ganz den schönen Dingen des Lebens zu widmen.

### Exkursionen

#### Au 002\_1 15 Jahre Nationaler Geopark: Lust aufs Aufseßer Land?

Sa., 13.09.2025 • 09.30 bis ca. 14.00 Uhr • ca. 4,5 Std. • Treffpunkt: Wanderparkplatz zwischen Aufseß und Draisendorf (Parkplatz Hochstahler Tal), ca. 500 m vor Draisendorf • **Gebühr:** 20,00 EUR (eine Brotzeit unterwegs ist inbegriffen) • **Leitung:** Geoparkrangerinnen Kerstin Löblich-Ille und Hildegard Speckner • **Anmeldung bis 08.09.2025** unter 09602/9398172 oder 09198/998881.

Begleiten Sie uns doch auf eine geologische Entdecker- und Genussstour rund um Hochstahl. Erleben Sie stille Täler, bizarre Schwammriff-Felsen, dunkle Karsthöhlen und weitere Leckerbissen; denn auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz. Die Weglänge ist ungefähr 10 km. Festes Schuhwerk ist erforderlich. **In Zusammenarbeit mit dem GEOPARK Bayern-Böhmen e. V.**

#### Au 003\_1 Exkursion: Wissenswertes am Tag des offenen Denkmals

So., 14.09.2025 • Treffpunkt: 13.45 Uhr Dorfplatz Aufseß • Dauer ca. 4 Std. m. Erkl. • **Gebühr:** keine • **Exkursionsführer:** Dietmar Stadter u. Peter Friedmann • Anmeld. nicht erforderlich. Wir erkunden beginnend von der Ortsmitte Aufseß (Dorfplatz) die Spuren des jüdischen Lebens in Aufseß und besuchen den Judenfriedhof. Bitte Kopfbedeckung mitbringen. Die Wegstrecke beträgt ca. 2 km. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Gemeinde Aufseß.**

#### Au 004\_1 Felsenburgen, Ritter und Höhlenschlund - Eine Nachtwanderung für kleine und große Gruselgeister

(für Schulkinder ab 6 J. und Erwachsene)

Sa., 08.11.2025 • 16.30 Uhr • ca. 2 Std. • Treffpunkt: Dorfplatz (Parkplatz Ortsmitte Aufseß) am Steg über die Aufseß (am lustigen „Ortsschild“) GPS 49.88411, 11.22636 • max. 10 Kinder, nur in Begleitung mindestens eines Erwachsenen • mitzubr.: Taschenlampe und feste Schuhe nicht vergessen • **Gebühr:** 5,00 EUR für das erste Familienmitglied, jedes weitere Familienmitglied 3,00 EUR • **Leitung:** Geoparkrangerinnen Hildegard Speckner und Kerstin Löblich-Ille • **Anmeldung bis 06.11.2025** unter 09602/9398172 oder 09198/998881.

Von der Dämmerung in die Nacht – In der Dunkelheit erleben wir das Gelände mit allen Sinnen. Felsen werden groß und unheimlich, vielleicht gruselt uns der Ruf des Waldkauzes. Die Gestalt des Jurameeres, Sagen und Geschichten eines alten Rittergeschlechtes sind am Wegesrand förmlich greifbar... **In Zusammenarbeit mit dem GEOPARK Bayern-Böhmen e. V.**

#### Au 005\_1 Halbtagesexkursion: Auf dem Weg unseres einstigen Heimatfreundes Kurat Adalbert Hollfelder

Mo., 29.12.2025 • Treffpunkt: 12.30 Uhr Parkplatz am Friedhof Neuhaus • **Gebühr:** keine • **Wanderführer:** Ludwig Drummer • Anmeldung nicht erforderlich.

Wir wandern vom Parkplatz über Tiefenlesau nach Hochstahl und wieder zurück nach Neuhaus. Der Wanderweg verbindet drei Gedenkstätten an Adalbert Hollfelder miteinander: Den Kurat Hollfelder Rastplatz in Neuhaus, die Ortskapelle Tiefenlesau und die Grabstätte Hollfelders im Friedhof Hochstahl. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Au 001\_4 Hatha Yoga

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 17.00-18.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Sportmatte, warme Socken, Decke • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Franziska Kunzmann • **Anmeldung bis 22.09.2025** 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.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Au 002\_4 Zumba® Fitness

(momentan belegt - Warteliste)

**Beginn: Do., 25.09.2025** • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 19.09.2025**

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 daran zu haben.

## 1. Hilfe

### Au 003\_4 Erste Hilfe - Anleitung für Kinder



(ab 5 Jahre)

**Fr., 24.10.2025** • 15.00-16.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß • **Anmeldung bis 20.10.2025**

Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe Maßnahmen, die auch Kinder ab 5 Jahre durchführen können.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Au 003\_5 Engel aus alten Gebetbuchseiten und verschiedene Weihnachtsdekorationen

**Di., 14.10.2025 und Di., 28.10.2025** • 18.30-19.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 2 Abende • mitzubr.: Schere, Kleber und altes Gebetbuch (wenn vorhanden) • **Gebühr:** 12,00 EUR für beide Abende zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Susanne Degen • **Anmeldung bis 09.10.2025**



Am ersten Abend basteln wir einen Engel aus den Seiten eines alten Gebetbuches. Ob zum Verschenken oder als dekorativer Weihnachtsschmuck, die Wahl haben Sie. Was wir am zweiten Abend Schönes basteln besprechen wir anschließend. Muster werden von der Kursleiterin mitgebracht.

### Au 004\_5 Kerzenziehen: Das Licht in die Dunkelheit tragen

(ab 10 J.)

**Sa., 15.11.2025** • 10.00-13.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthaltere Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR + 15,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 06.11.2025**  
Nun werden die Tage wieder kurz und draußen ist es dunkel. Umso mehr freuen wir uns über gemütlichen Kerzenschein in unseren Stuben. Wir wollen deshalb selber Kerzen ziehen. Gerne könnt Ihr Kerzenreste mitbringen, die wir einschmelzen und in der Werkstatt warten Bienenwachs und pflanzliche Wachse auf Euch. Ich freue mich auf einen gemütlichen und trotzdem schaffigen Vormittag mit Euch in der Kerzenwerkstatt.

## Literatur

### Au 001\_5 Literaturkreis

**Beginn: Do., 25.09.2025** • 19.00 Uhr • 6 Abende • Kintopp Hoffeld • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 19.09.2025**

Wir beginnen mit „Amerikanah“ von Chiamanda Ngozi Adichie. Danach lesen wir: „Herkunft“ von Sasa Stanisic, „Frau Komachi empfiehlt ein Buch“ von Michiko Aoyama, „Die Farbe von Milch“ von Nell Leyshon, „Die Freischwimmerin“ von Preethi Nair und „Imago“ von Isabel Abedi. Die weiteren Termine werden beim Lesekreis besprochen.

## Tanz

### Au 002\_5 ErlebniSTanz - Die etwas andere Art zu tanzen



**Beginn: Di., 16.09.2025** • 09.30-10.45 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin des BVST e.V. • **Anmeldung bis 08.09.2025**

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., 05.11.2025** • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • max. 6 TN • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 29.10.2025**

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!



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus  
Bahnhofstraße 77  
95460 Bad Berneck  
Andrea Sellheim  
Tel.: 0 92 73 / 89 29  
(8.00-12.00 Uhr)  
Fax: 0 92 73 / 89 36  
E-mail: andrea.sellheim@  
badberneck.bayern.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)**. Barzahlungen sind nur im Rathaus zwischen 8.00 und 12.00 Uhr oder nach Rücksprache möglich.



## Sprachen

Die Kurse mit der Kennzeichnung „Go“ finden in der Zusammenarbeit mit der VHS Goldkronach in der Schule Goldkronach statt.

**Go 001\_3 Spanisch für Anfänger 1 A1**  
**Beginn: Mo., 06.10.2025** • 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 und Michael Leutzsch  
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen

**Go 002\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2**  
**Beginn: Mo., 06.10.2025** • 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:** Belkis und Michael Leutzsch  
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Hatha-Yoga für Alle** KK-Förderung  
möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-76ZDZT)

**Beginn: Mi., 24.09.2025** • Therapieloft Fichtelgebirge, Maintalstr. 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 006\_4 Kurs I:** 16.45-18.15 Uhr  
**Bb 006 -5 Kurs II:** 18.15-19.45 Uhr

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Bb 004\_4 Zumba®**  
**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr • Dreifachturnhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anna Krawczyk  
Dieses Workout, inspiriert von lateinamerikanischen Tänzen, ist an alle Menschen gerichtet, die Spaß an Bewegung, Tanz und Sport haben. Wir tanzen zu verschiedenen Rhythmen und verbrennen in Partylaune viele Kalorien. Die Schrittfolge ist leicht nachvollziehbar, die Musik mitreißend.

**Bb 003\_4 Fitnessgymnastik**  
**Beginn: Di., 23.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr • Dorfgemeinschaftshaus Bärnreuth • 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.

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



**Geschäftsstelle:**  
**Lindenbergstr. 2**  
**91282 Betzenstein**  
**Regine Pickelmann**  
**Tel.: 0 92 44 / 73 61**  
**E-mail: vhs-betzenstein@web.de**

Die **Kursgebühren** wurden (falls nicht anders angegeben) für Lerngruppen von mind. 8 Teilnehmern berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Kursgebühr stattfinden. Sie werden dann rechtzeitig informiert. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Be 001\_6 Komm und spiel mit!** *Aktiv im Alter*  
**Beginn: Do., 18.09.2025** • 14.00-16.00 Uhr • 14-tägig, jede gerade Woche • Maassenhaus, Vortragsraum  
Treffen zu Karten- und Brettspielen in gemütlicher Runde um geistig fit zu bleiben. Bitte vorhandene Spiele mitbringen.  
Ansprechpartnerin: Regine Pickelmann

**Be 001\_1 Kurzfilmabend:**  
**„Im Wald der Blauen Blumen und mehr (Meer)“ und „Prag - die Goldene Stadt“**  
**Fr., 17.10.2025** • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert  
Im Wald der Blauen Blumen und mehr (Meer): Ein Bericht über einen Laubwald, dessen Boden mit einem blauen Blütenmeer übersät ist, machte uns neugierig. Im Internet recherchierten wir, wo wir diesen finden können. In einem westlichen Nachbarland wurden wir fündig. Da müssen wir hin. Wir waren erstaunt, wie viele Menschen den Blauen Wald besuchten. Sogar ein Festival wird zur Zeit der Blüte veranstaltet Die anschließende Rundreise führt uns zum Keukenhof mit seiner einmaligen Tulpenpracht. Prag – die Goldene Stadt: Bei einer mehrtägigen Stadtführung erfahren wir viel Interessantes und Wissenswertes über die wechselhafte Geschichte der einmaligen Stadt im Herzen Europas.

**Be 002\_1 Vietnam**  
**Fr., 14.11.2025** • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Gerhard Mayrhauser

Wir starten in Ho-Chi-Min-Stadt, dem früheren Saigon, lernen auf einer langen Bootsfahrt das Leben der Menschen im Mekong-Delta kennen, fliegen nach Hue, der alten Kaiserstadt, und besuchen dann Hoi An, einen beliebten und lebendigen Touristenort. Ein weiterer Flug bringt uns in den Norden Vietnams zur Hauptstadt Hanoi. Dort versäumen wir natürlich nicht einen Abstecher zur Halongbucht mit einer Übernachtung auf einem Schiff.

### Exkursion

**Be 003\_1 Pilzlehrexkursion** *Studium regionale*  
**im Veldensteiner Forst**

**So., 28.09.2025** • 10.00 Uhr • ca. 2 - 3 Std. • Treffpunkt: Waldanfang, Anfahrt: Autobahn A9, Ausfahrt Weidensees, rechts Richtung Wildgehege ca. 100 m, Parkplatz an 1. Kreuzung • max. 20 TN • **Gebühr:** keine - kleine Spende in Spendenpilz erwünscht • **Leitung:** Johann Rödel-Krainz • **Anmeldung bis 20.09.2025**

Nach kurzer Einführung zu Gebiet und Pilzarten sammelt jeder für sich. Abschließend Fundbesprechung mit Kontrolle aller Sammelkörbe.

**Be 004\_1 Wasserstein und Hexentor** *Studium regionale*

Erd-, Natur- und Hexengeschichten von der Betzensteiner Kuppenalb

**So., 05.10.2025** • 14.00 Uhr • ca. 3 Std. • **Treffpunkt:** Tourist-Info Betzenstein, Hauptstraße 44, 91282 Betzenstein • **Gebühr:** 6,00 EUR, Kinder bis 16 Jahre frei, Jugendliche 16 bis 18 Jahre, Auszubildende und Studierende ermäßigt. • **Leitung:** Geoparkranger Jürgen Großberger.

Auf einer Wanderung vorbei an bizarren Felsformationen, wie sie für die Betzensteiner Kuppenalb typisch sind, erläutert Geoparkranger Jürgen Großberger die Jahrmillionen alte Geschichte der Felsen, Höhlen und der Landschaft rund um das Felsenstädtchen. Warum heißt das Hexentor eigentlich so und floss tatsächlich einmal Wasser durch den Wasserstein? **In Zusammenarbeit mit dem GEOPARK Bayern-Böhmen e. V.**



## 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) Karola Schmidt Kurs (II u. III)  
Yoga beeinflusst positiv die körperlichen und seelisch-geistigen Funktionen und dient der Gesunderhaltung und Kräftigung des ganzen Menschen. Atem- und Entspannungsübungen führen zu Stressabbau, einfache Selbstmassagen aktivieren die Selbstheilungskräfte.

**Be 001\_4 Yoga I:** **Fr., 26.09.2025** • 09.00-10.30 Uhr  
**Be 002\_4 Yoga II:** **Do., 25.09.2025** • 17.00-18.30 Uhr  
**Be 003\_4 Yoga III:** **Do., 25.09.2025** • 19.00-20.30 Uhr

## Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

KK-Förderung  
möglich!

jew. 8 Mal • Schule, Gymnastikraum • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 43,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, welches die beiden Grundenergien in unserem System, die aktivierende, wärmende und die aufbauende, kühlende Energie, harmonisiert - ins Gleichgewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Die am Ende stattfindende Tiefenentspannung, aber auch die Meditation, reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

**Be 004\_4** **Yoga I:** **Beginn: Do., 02.10.2025** • 17.45-19.15 Uhr

**Be 005\_4** **Yoga II:** **Beginn: Do., 02.10.2025** • 19.30-21.00 Uhr

## Be 006\_4 Yoga auf dem Stuhl

**Beginn: Do., 25.09.2025** • 09.30-10.30 Uhr • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10 Vormittage • 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 Menschen mit körperlichen Einschränkungen sehr geeignet. Schon nach wenigen Stunden fühlt man sich körperlich fitter und stärker.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

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

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 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., 24.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 15 TN • mitzubr.: Decke o. Matte • **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., 24.09.2025** • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • 10 Abende • max. 15 TN • mitzubr.: Gymnastikmatte, Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränk • **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 Töpfern in entspannter Runde

**Sa., 04.10.2025** • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und **Fr., 14.11.2025** • 18.00-20.30 Uhr Glasurtermin • „Ritterstübchen“ Betzenstein, Eckenreuth 4 • max. 5 TN • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • **Gebühr:** 31,00 EUR + Materialkosten ca. 8,50 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 20.09.2025**

#### Be 002\_5 Herbstkranz aus Naturmaterialien

**Mo., 13.10.2025** • 18.00-20.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 12,00 EUR + Materialkosten ca. 15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 04.10.2025**  
Binden Sie Ihren persönlichen Herbstkranz aus Naturmaterialien. Dekomaterial kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden.

#### Be 003\_5 Schafmilchseife selbst herstellen

**Fr., 05.12.2025** • 18.00-21.00 Uhr • Küche Schule • max. 8 TN • mitzubr.: alte, langärmelige Kleidung, lange Hosen, geschlossene Schuhe, Schutzbrille, altes Handtuch, 3 Paar Einmalhandschuhe in passender Größe, Silikonformen (Kuchenkastenform, oder wer hat, Seifen oder Kerzenformen) ansonsten zerstörbare Alt-Plastik-Behältnisse, z.B. Quarkbecher, zylindrische Flaschen, Joghurtbecher, Milchtüten... • **Gebühr:** 12,00 EUR, zzgl. ca. 20,00 EUR Materialkosten (an Kursleitung zu entrichten) • **Leitung:** Rebekka Gröschel • **Anmeldung bis 20.11.2025**  
Herstellung einer leicht überfetteten Seife aus Molke, Öl und Kokosfett. Eine Seife für den täglichen Gebrauch, die durch ihre rückfettenden Eigenschaften die Haut pflegt und nicht austrocknet, die Sie wunderbar verschenken oder auch selbst benutzen können.

## Tanz

#### Be 004\_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene (Fortsetzung)

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 16.09.2025**  
Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen.



## 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 002\_1 Schach für Anfänger im „golden Age“

*Aktiv im Alter*

**Beginn:** Di., 23.09.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Schule • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Klaus Mühlhikel  
Wer hat schon ein Bauerndiplom?? Man ist nie zu alt für Neues. Wagen Sie es!! Wissenschaftlich ist erwiesen, dass das Schach-Spiel Alzheimer und Demenz vorbeugen kann. Schach fördert die geistige Beweglichkeit im Alter. Wagen Sie es auch mit 60+/-, das Schachspiel zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir konnten den seit Jahrzehnten mit allen Generationen erfahrenen Bindlacher Schachlehrer Klaus Mühlhikel zu diesem Kurs gewinnen und freuen uns mit Ihnen auf dieses neue Abenteuer.

Bi 005\_2 Von das Lieb - Märchen voller Herz und Humor

Fr., 17.10.2025 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn

Märchen enden zwar meist mit einem glücklichen Happy End, doch die Liebe kann manchmal verschlungene Wege gehen. Nach der königlichen Hochzeit muss die Liebe manchmal neu entdeckt werden, und auch die heiter-humorvolle Seite der Liebe kommt an diesem Abend nicht zu kurz. Wir laden Sie ein, gemeinsam in Geschichten einzutauchen, die nicht nur für Paare, sondern für alle, die an die Magie der Liebe glauben!

## Jean Paul

Studium regionale

Veranstaltungen zum  
200. Todestag 2025



Bi 010\_1 Jean Paul besucht die  
Gemeindebücherei in Bindlach

Sa., 25.10.2025 • 17.00-19.00 Uhr • Bücherei Bindlach • **Gebühr:** Der Eintritt ist kostenfrei • **Leitung:** Gordian Beck  
Der Dichter Jean Paul persönlich stattet der Gemeindebücherei Bindlach einen Besuch ab. Gelegenheit zum anschließenden Gedankenaustausch bei einem Bierchen gibt es im Mehrzweckraum des Rathauses.  
**Organisation und Kontakt:** Susanne Grömer Tel. 015129909665 Mail: [susanne.groemer@web.de](mailto:susanne.groemer@web.de)

Bi 003\_1 Vortrag: „Zwischen Anpassung und Widerstand“

Fr., 21.11.2025 • 19.00-20.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Marcus Mühlhikel  
Die kirchenpolitischen Maßnahmen der Nationalsozialisten richteten sich nicht nur gegen die Führungsebene der evangelisch-lutherischen Kirche in Bayern. Auch die Gemeinden vor Ort und deren Mitglieder spürten die Angriffe auf die Institution Kirche. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Kirchenvorstände und Gemeinden auf die Repressionen reagierten. Welche Handlungsspielräume boten sich, und wie wurden sie im Raum Bayreuth genutzt?

Bi 005\_1 Weihnachtlicher Abend

Di., 09.12.2025 • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** VHS Team  
Wir laden die Bindlacher Bürger ganz herzlich zu einem Abend im Advent ein. Nach einer interessanten kulturellen Einlage setzen wir uns gemütlich mit Glühwein und Gebäck zum gewohnten Gedankenaustausch zusammen. Sie dürfen gespannt sein, denn Vorfreude mit Spannung gehört zur Weihnachtszeit.

Bi 006\_2 Geschichten voller Zauber:  
Die Märchenstunde im Advent

Mi., 10.12.2025 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn  
Weihnachten, Märchen und Traditionen sind untrennbar miteinander verbunden – und die Märchenstunde im Advent ist längst zu einer schönen Tradition geworden. An diesem Abend erwarten Sie spannende neue Märchen, die uns in die zauberhafte Welt von Frau Holle und Frau Perchta entführen. Außerdem hören wir von den Herausforderungen, die St. Nikolaus bewältigen muss, und erfahren, wie moderne Menschen dem Weihnachtsfest seinen besonderen Zauber verleihen. Lassen Sie sich auf eine festliche Reise voller Magie und Geschichten einstimmen auf die bevorstehende Festzeit!

# Volkshochschule Bindlach e.V.

## Exkursion

**Bi 001\_1** „Heilquelle“ und das ehemalige Kloster St. Jobst am Oschenberg sowie Verborgenes im Berg **Studium regionale**

**Sa., 11.10.2025** • 14.00-16.30 Uhr • Allersdorf, Panterstraße • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Norbert Hübsch, Gerhard Weich  
Auf dem Oschenberg gab es eine Quelle, der man Heilkräfte zusprach. Man errichtete wohl im 14. Jh. eine Wallfahrtskapelle. Wegen der zahlreichen Pilger wurde von Markgraf Johann 1514 das Kloster St. Jobst errichtet (NH). Seit der Markgrafzeit wurde am Oschenberg Gips für Stuckarbeiten abgebaut. Nach dem II. Weltkrieg förderte man Gips in großen Mengen unter Tage, so dass bis zur Schließung des Bergwerkes 1997 ein Abbaunetz von über 35 km Länge entstand. (GW). Nach der Exkursion Einkehr im Gasthof „Zum Oschenberg“.



## Beruf

## EDV

**Bi 001\_2** eXpress-Workshops®  
Android für Einsteiger

Bestehend aus:

- Kurs 1:** „Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen“  
**Fr., 26.09.2025 und Fr., 17.10.2025**
- Kurs 2:** „Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten“  
**Fr., 31.10.2025 und Fr., 14.11.2025**
- Kurs 3:** „Sicher am Smartphone - Geräte- und Datensicherheit“  
**Fr., 09.01.2026**

**Beginn: Fr., 26.09.2025** • 15.00-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel  
**Der Kurs wird durch die Hans und Emma Stiftung gefördert.**  
• **Verbindliche Anmeldung bis 23.09.2025!**

„Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? 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 zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät gekonnt einrichten und bedienen. Sie lernen den Umgang mit Apps und Daten und erfahren viel über Geräte- und Datensicherheit. Nach diesem Kurs können Sie Ihren Kindern vielleicht noch etwas beibringen.

**Bitte bringen Sie ein vollständig aufgeladenes Smartphone mit. Für die Kursunterlagen sind zu Beginn des ersten Kurstages 20,00 EUR (möglichst passend und in bar) an den Dozenten zu entrichten.“**

**BeeBot-Workshop**  
(für Kinder von 7 bis 10 Jahren)

MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Doris Jaklin  
Mit unseren BeeBots lässt sich die digitale Welt erkunden und die Kinder erhalten erste Einblicke ins Programmieren. BeeBots sind kleine Roboter in Form einer Biene, die sich auf Rädern fortbewegen. Sie werden mit einfachen Befehlen gesteuert, um Aufgaben zu lösen und kreative Ideen umzusetzen. Vorrangig geht es darum, zu kommunizieren und gemeinsam Lösungen

zu finden. Auch der produktive Umgang mit Fehlern wird gelernt. Zusätzlich werden die räumliche Orientierung sowie vernetzte Denkstrukturen gefördert - und das spielerisch bei jeder Menge Spaß! **Das Konzept zur Arbeit mit den BeeBots ist ein Bestandteil der Bildungsinitiative MINTphilmal.**

**Bi 001\_5** **Gruppe 1:** **Fr., 24.10.2025** • 14.30-15.15 Uhr

**Bi 002\_5** **Gruppe 2:** **Fr., 24.10.2025** • 15.30-16.15 Uhr



## Sprachen

**Bi 013\_3** **Englisch für Fortgeschrittene** **B2**  
**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 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 grammatikalische Kenntnisse erweitern. Neuzugänge sind herzlich willkommen!



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Yoga**  
(Anfänger und Fortgeschrittene)

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

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

**Bi 001\_4** **Yoga I am Vormittag:**  
**Beginn: Di., 16.09.2025** • 09.30-10.30 Uhr  
Der Kurs kann bei Bedarf geteilt werden.

**Bi 002\_4** **Yoga II am Abend:**  
**Beginn: Do., 18.09.2025** • 19.30-20.30 Uhr

**Bi 003\_4** **Yoga III am Abend:**  
**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 17.00-18.00 Uhr

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

**Beginn: Di., 16.09.2025** • 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 fördern und fördern. Im Yoga für Anfänger erlernst du leichte

Übungen in Rücken- und Bauchlage und im Stehen, die sich in einem Rad des Wechsels zwischen Balance, Kräftigung und Dehnung bewegen. Immer begleitet durch bewusstes Atmen und unter Anleitung von Yogatrainerin Carina. Nach 6 Wochen wirst du nicht mehr auf Yoga in deinem Leben verzichten wollen. Probiere einfach mal aus, du hast nichts zu verlieren.

#### **Bi 012\_4 Yoga für alle**

**Beginn: Do., 18.09.2025** • 17.30-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Blum  
In diesem Kurs machen wir Yoga, so wie wir es gerade brauchen mit fließenden Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen, genüsslichen Dehnungen, mal langsam, mal schneller, mit leichten sowie anspruchsvolleren Optionen. Diese körperliche Asana-Praxis ist nur ein Aspekt vom Yoga: deswegen verbinden wir sie mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Dir helfen, Körper und Geist zu vereinen.

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

(Anfänger und Fortgeschrittene)  
Ein Weg zur inneren Harmonie

**Beginn: Mi., 24.09.2025** • 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 004\_4 Tai Chi**

(Anfänger und Fortgeschrittene)  
Ein Weg zur inneren Harmonie

**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 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.

#### **Bi 015\_4 „Wurzeln finden - Resilienz stärken“**

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 15.00-18.00 Uhr • Rathaus Bindlach • 4 Nachmittage • Outdoorkleidung und Rucksack • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Stephanie Münch  
Draußen neue Kraft schöpfen. In diesem Kurs erlebst Du, wie Naturerfahrungen Deine innere Widerstandskraft stärken. Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Entspannungstechniken und alltagstaugliche Resilienzimpulse stehen im Fokus.

#### **Bi 016\_4 Progressive Muskelentspannung**

(Kurs-ID: KU-ST-K7J68W)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mi., 03.12.2025** • 17.00-18.00 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • 8 Abende • mitzubr.: Kleidung, eine Decke, Kissen und Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert-Groß, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin für Erwachsene und Kinder

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine Körpertechnik, mit deren Hilfe sich eine Anspannung der Muskeln erkennen und erfüllen lässt. Durch die Konzen-

tration auf willkürlichen Spannungswechsel der Muskeln kann der Übende eine fortschreitende Entspannung im ganzen Körper erreichen. Das Verfahren wird auch Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson, Jacobson-Entspannungstraining od. Tiefenmuskel-Entspannungstraining (TE) genannt. Progressive Muskelentspannung wird bei Beschwerden eingesetzt, die auf Angst und Anspannung beruhen, zum Beispiel um Stresssituationen zu bewältigen und Nervosität oder Unruhe abzubauen. Sie wird im Rahmen von Therapieplänen angewendet bei psychosomatischen Störungen wie Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen, Schluckbeschwerden, akuten Kopfschmerzen und chronischen Schmerzen. Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasie- und Achtsamkeitsübungen bereichern. Der Kurs ist zertifiziert als Prävention und wird komplett oder teilweise von den Krankenkassen bezahlt. Jeder Teilnehmer muss das mit seiner Krankenkasse abrechnen. Kursdauer beträgt jetzt 60 min.

## **Bewegung / Gymnastik / Fitness**

#### **Bi 008\_4 Fit im Alter**

**Aktiv im Alter**

„Wer rastet, der rostet“

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 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 in den Kurs ist jederzeit möglich.

#### **Bi 009\_4 Gemeinsam Aktiv - Gymnastik für Frauen**

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 16.30-17.15 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Krankenschwester

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

#### **Bi 017\_4 Kickboxing Light - Selbstverteidigung**

(ab 14 Jahren)

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 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.

## Zumba®

Everything is better when you dance

(ab 18 Jahren)

jew. 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 011\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mi., 24.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule

**Bi 019\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 24.09.2025** • 19.30-20.30 Uhr • Bärenhalle



## Bi 018\_4 **Wirbelsäulengymnastik**

(für Frauen u. Männer)

Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 17.30-18.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR ab 8 TN • **Leitung:** Petra Schlegel, Fitness-, Rücken- und Pilatestrainerin

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs werden Sie (wieder) Spaß an Sport und Bewegung finden, Ihre Muskeln stärken und Ihren Körper beweglicher und geschmeidiger machen. Kraftübungen für Rücken und Bauch verbessern Ihre aufrechte Haltung und stärken Ihren Körper für Heben und Tragen im Alltag. Stretching dehnt die Muskeln und bringt wieder Wohlbefinden und führt zu mehr Bewegungsfreiheit in allen Situationen Ihres Lebens. Eine Igelballmassage oder eine andere Entspannungsübung am Ende der Kursstunde geben Ihrer wöchentlichen Körpererneuerung einen angenehmen Wohlfühlabschluss. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg 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., 30.10.2025** • 08.45-09.45 Uhr

**Bi 007\_4** **Kurs II:** **Beginn: Do., 30.10.2025** • 10.00-11.00 Uhr

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Bi 004\_1 **Chinesische Medizin und Osteoporose**

**Di., 14.10.2025** • 19.00-20.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Wolfgang Margraf

Umgang mit Schmerzen im Bewegungsapparat und den Muskeln. Operationen an der Lendenwirbelsäule (Versteifungen mit Metall oder der Ersatz mit künstlichen Zwischenwirbelscheiben) haben in den vergangenen Jahren um ca. 60 % zugenommen. Die eigentlichen Ursachen orthopädischer Erkrankungen haben jedoch aus Sicht der chinesischen Medizin internistische Hintergründe und sind über die Behandlung der gestörten inneren Organsysteme zu beeinflussen. Der Ort der Beschwerden (der Schmerz in der Muskulatur oder im Gelenk) ist in den meisten Fällen nicht identisch mit dem Ort der Schmerz-Entstehung. Und behandelt wird die Wurzel des Problems, nicht das Symptom. Gesundheit ist im Denksystem der chinesischen Medizin Ausdruck eines geordneten Gleichgewichtes der natürlichen Kräfte und Zyklen. Kommt es zu Entgleisungen innerhalb dieses Systems, kann die chinesische Medizin korrigierend einwirken und den Idealzustand des Organismus meistens wiederherstellen.

### Bi 006\_1 **Vortrag „Stark und gesund - Gelassenheit im Alltag“**

**Di., 28.10.2025** • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Stephanie Münch

Ein Impulsvortrag über die gesundheitlichen Folgen von Dauerstress und wie gezielte Entspannungstechniken präventiv wirken können. Mit kleinen Übungen zum Mitmachen. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen und zur aktiven Stressregulation zu motivieren.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Bi 003\_5 **Lust am Töpfern?**

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn: Mi., 08.10.2025** • 18.30-21.00 Uhr • Altes Feuerwehrhaus • 6 Abende • **Gebühr:** 65,00 EUR zzgl. 15,00 EUR für Material • **Leitung:** Antje Müller-Berndt

Aus einer Kugel Ton lassen wir Formen und Figuren entstehen. Je nach Ideen und Wünschen für Garten, Wohnung, Eigenbedarf oder als Geschenk wollen wir diesen Kurs gestalten. Alle im Kurs gefertigten Gegenstände werden gebrannt und glasiert.



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

### Bi 004\_5 **YoKi - Yoga für Kinder**

(für Kinder im Grundschulalter)



**Beginn: Do., 18.09.2025** • 15.00-16.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Ltg.:** Alexandra Blum

Das Ziel ist, durch Bewegung und Entspannungsübungen Deinem Kind zu mehr Ausgeglichenheit zu verhelfen. Yoga wird spielerisch vermittelt, und die Kreativität Deines Kindes wird zudem gefördert, wenn wir gemeinsam Yoga-Geschichten und -Spiele erfinden. Dein Kind lernt außerdem Fantasiereisen und Rituale kennen, die auch im Alltag helfen können.

## 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!

**Kurse mit „Go“ vor der Nummer finden in Zusammenarbeit mit der VHS Goldkronach in der Schule Goldkronach (Eingang Turnhalle) statt.** Nähere Informationen zu diesen Kursen finden Sie auf den Programmseiten der VHS Goldkronach.



## Sprachen

**Go 002\_3 Spanisch A2  
für Fortgeschrittene**

**Beginn: Mo., 06.10.2025** • 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:** Belkis und Michael Leutzsch  
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen.

**Go 003\_3 Spanisch A1  
für Anfänger 1**

**Beginn: Mo., 06.10.2025** • 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 und Michael Leutzsch  
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen.



## 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., 18.09.2025** • 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., 23.09.2025** • 16.00-17.00 Uhr • Schulturnhalle  
• 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

### Bg 006\_4 Mutter-Kind-Turnen

**Beginn: Mi., 24.09.2025** • 15.30-16.30 Uhr • Schulturnhalle  
• 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

**Für die Kurse Bg 010\_4 bis Bg 012\_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



## Geschäftsstelle:

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



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Bu 001\_1 Rockastubn-Stammtisch** (14-tägig)  
**Beginn Mi., 17.09.2025** (jew. mittwochs) • 18.00 Uhr •  
Gaststätte Schwarzes Ross  
Treffen, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu wahren  
und evtl. Vereinsamung entgegenzuwirken.

**Bu 002\_1 Wir singen**  
**mit musikalischer Unterstützung**  
**von Klaus Linhardt**  
**Do., 04.12.2025** • 18.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus Busbach

**Bu 003\_1 Jahreshauptversammlung**  
**Mi., 04.03.2026** • 18.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus

### Natur und Technik

**Be 005\_1 Infoabend: Elektromobilität -**   
**Die Zukunft fährt elektrisch**  
**Mi., 22.10.2025** • 18.30 Uhr • Ev. Gemeindehaus Busbach  
(gegenüber der Kirche) • **Referent:** Markus Ruckdeschel,  
Energieberater, Energieagentur Oberfranken • **Anmeldung**  
**erwünscht unter: Mail: anitamuellerbusbach@gmx.net**  
**oder Tel.: 09206-659**

Bei der Veranstaltung informiert Markus Ruckdeschel von der Energieagentur Oberfranken zum Thema Elektromobilität: Worauf sollte man beim Kauf eines Elektro-Autos achten? Wie groß sind die Reichweiten? Wie funktioniert das Laden? Wie gut ist die Ladeinfrastruktur in der Region und in Deutschland ausgebaut? Was ist bei der Installation einer Ladestation in der eigenen Garage zu beachten? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? **In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

### Exkursion

**Bu 004\_1 Nachwächterführung**   
**Bayreuth St. Georgen**  
Näheres wird noch bekannt gegeben



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Bu 001\_4 Wirbelsäulengymnastik**  
(Frauen und Männer)  
**Beginn: Di., 16.09.2025** • 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: Di., 16.09.2025** • 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) oder Anita Müller 09206/659**  
Dieser Kurs ist für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Bei Knie- oder Rückenbeschwerden können Übungen auf der Matte häufig nicht mitgemacht werden. Deshalb werden die Übungen bei diesem Kurs überwiegend im Sitzen ausgeführt.

### Ernährung

**Bu 003\_4 Kochen: Geräucherter Kamm**  
**mit süß-saurer Soße**  
**Fr., 10.10.2025** • 11.00 Uhr • **Leitung:** Veronika Teuber  
Näheres wird noch bekannt gegeben



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus Ceußen  
Bahnhofstraße 11  
95473 Creußen  
Tel.: 0 92 70 / 98 90  
E-mail: kontakt@  
vhs-creussen.de  
Internet: www.vhs-creussen.de

**Vorsitzender: Martin  
Dannhäußer,  
1. Bgm.**

**Anmeldung:** Spätestens drei Tage vor Kursbeginn; über [www.vhs-creussen.de](http://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 007\_5 Jahreseröffnung 2026  
Januar 2026** • 19.00 Uhr • Altes Rathaus

Die VHS lädt wieder alle Mitglieder, Freunde und Interessierte der VHS zur Programmvorstellung und anschließendem Sektempfang ein. Genauer Termin steht noch nicht fest; wird im Journal und der Tagespresse bekannt gegeben.

## Mensch und Welt

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

**Cr 001\_1 Vortrag: Was ist so  
besonders an den Markgrafenkirchen?** Studium regionale

**Do., 09.10.2025** • 19.30 Uhr • Evang.-Luth. Pfarrkirche St. Jakobus Creußen • **Referent:** Dekan i. R. Hans Peetz, Seybothenreuth • **Einführung:** Pfarrer Dr. Achim Peter, Creußen  
Über 100 Markgrafenkirchen gibt es in Oberfranken, und das sind nicht alle im ehemaligen Markgraftum Brandenburg-Kulmbach, dem Fürstentum Bayreuth. Viele wurden neu erbaut, die meisten im 18. Jahrhundert unter Markgraf Friedrich. Aber auch bestehende gotische Gotteshäuser wurden umgewandelt zur Markgrafenkirche. Eines der schönsten und wichtigsten Beispiele dafür ist die frisch renovierte Creußener St.-Jakobus-Kirche. Markgraf Christian Ernst ließ sie in der Zeit um 1700 umgestalten. In der Kirche möchte Dekan i. R. Hans Peetz, der Vorsitzende des Markgrafenkirchen e.V., anhand ihrer barocken Ausstattung die Merkmale erläutern, die eine Markgrafenkirche ausmachen. Die weiteren Merkmale, wie zum Beispiel der Kanzelaltar, die nicht am Ort zu sehen sind, werden mit Bildern aus anderen Kirchen ergänzt. Zu Beginn der Veranstaltung gibt

Herr Pfr. Dr. Achim Peter einen kurzen Einblick in die kürzlich abgeschlossenen Sanierungsarbeiten. **In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense und der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Creußen.**

**Cr 002\_1 Vortrag: 80 Jahre  
Kriegsende in Oberfranken** Studium regionale

**Do., 23.10.2025** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus Creußen • **Referent:** Peter Engelbrecht

Kriegsende 1945 in Oberfranken ist das Vortragsthema des Journalisten Peter Engelbrecht. Bereits vor Jahren hat der Referent dazu in amerikanischen und russischen Archiven geforscht und zahlreiche historische Fotos ausfindig gemacht. Festzustellen ist: Eine übermächtige US-Armee befreite die Region in einem schnellen Vormarsch. Doch die letzten Kriegstage zwischen Nazi-Terror und Befreiung waren voller Angst und Schrecken - mit vielen sinnlosen Opfern auf beiden Seiten. Bei seinem Vortrag wird Engelbrecht zahlreiche historische Bilder über die schweren Bombenangriffe auf Bayreuth, die Lage der Flüchtlinge, den Vormarsch der US-Armee, über Zwangsarbeiter, sowjetische Kriegsgefangene sowie die weithin unbekanntenen jüdischen Bauernschulen in Prebitz und Losau zeigen. **In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.**

**Cr 003\_1 Vortrag: „Die Fraa midn  
schwazn Gaasbuok - die Hexe in Märchen,  
Volkssagen und Geschichten“** Studium regionale

**Do., 06.11.2025** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus Creußen • **Referent:** Andreas Motschmann

Aus Märchen und Volkssagen waren Hexen bekannt. An der Existenz von Hexen und vom Teufel wurde nicht gezweifelt. Hexenglaube und Aberglaube wurden zur Verfolgung von Menschen eingesetzt. Wie Hexen in Märchen und Sagen dargestellt wurden, behandelt Andreas Motschmann in seinem Vortrag und erzählt anschließend Geschichten in seiner Mundart. Andreas Motschmann ist Sagen- und Märchenforscher, spricht Fränkisch und lebt und arbeitet schon viele Jahre in Bolivien. **In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.**

**Cr 004\_1 Naturfilme: „Bayerns  
wilder Norden“ und  
„Im Wald der schwarzen Störche“** Studium regionale

**Di., 11.11.2025** • 20.00 Uhr • Altes Rathaus Creußen • **Referent:** Georg Bock, Naturfilmer aus Pegnitz

Der preisgekrönte Naturfilmer Georg Bock gibt unterhaltsame Informationen und zeigt seine neuesten Naturfilme mit wunderschönen Szenen mit Eisvögeln, Rotmilanen, Luchsen, Schwarzstörchen und anderen seltenen Bewohnern Oberfrankens in den Hauptrollen. **In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Creußen.**

**Cr 005\_1 Workshop: „Magisches“  
Räuchern mit heimischen Wildpflanzen** Studium regionale

**Sa., 15.11.2025** • 14.30-16.30 Uhr • Weidehof Grellner, Hörlarsreuth • **Gebühr:** 35,00 EUR inkl. Skript & Kräutermischung • Anmeldung direkt über [info@weidehof-grellner.com](mailto:info@weidehof-grellner.com), Tel. 09270 9940990 oder 0176 22887459. • Dozentin: Karina Grellner, Kräuterpädagogin, Tierheilpraktikerin, Bäuerin, Hauswirtschafterin

Als Einstimmung auf die „dunkle Jahreszeit“ werden in der urigen Workshop-Scheune des Weidehofs Grellner gemeinsam Räuchermischungen aus getrockneten heimischen Pflanzen, die hier am Hof wachsen, hergestellt. Jeder Teilnehmer nimmt seine eigene Räuchermischung mit nach Hause und ist damit bestens ausgerüstet z.B. für eine Raunachts-Räucherung.

Wir lassen das wilde Wissen unserer Vorfahren und altes Brauchtum wieder aufleben! Bei Keksen und Tee vom Lagerfeuer schauen wir uns verschiedene Räucher-Methoden an und erfahren, welche Wirkung die heimischen Heilkräuter beim Räuchern entfalten. Anschließend darf sich jeder seine eigene Räuchermischung aus vielen verschiedenen Blättern, Blüten und Kräutern zusammenstellen, die ihn durch die dunkle Jahreszeit und die magischen Raunächte begleitet.



## Cr 006\_1 Vortrag: Kleine Wasserkraft in Oberfranken

**Do., 27.11.2025** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus Creußen • **Referent:** Reinhard Moosdorf, Tüchersfeld  
Reinhard Moosdorf, der auch Moderator der Interessengemeinschaft Strom aus Wasserkraft und Beirat der Vereinigung Wasserkraftwerke in Bayern ist, wird in seinem Vortrag insbesondere auf die ökologische Abwägung der Vor- und Nachteile der kleinen Wasserkraftanlagen eingehen, von denen es in Oberfranken noch viele gibt. Anderen, die kleine Wasserkraft einschränkende Haltungen möchte er dabei widersprechen und vielmehr die spezifischen Vorteile der teils Jahrhunderte alten Wehre und ihrer Wasserkraftnutzung herausstellen und im Vortragsrahmen darüber diskutieren.



## Beruf

### Cr 001\_2 **Android für Einsteiger**

Die Kurse sind nur zusammenhängend und komplett buchbar. Alle Kurse finden im Neuen Rathaus, Creußen, Bahnhofstr. Sitzungssaal 1. OG statt. • **Gebühr:** 30,00 EUR zuzügl. Kosten für Kursunterlagen von 20,00 EUR, die zu Beginn des ersten Kurstages an den Dozenten zu entrichten sind. • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel • **Anmeldung:** Bernhard Ohlraun, Tel.: 09270 1319, E-Mail: bernhard.ohlraun@t-online.de • **Anmeldeschluss: 21.09.2025**

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.

#### **Kurstage:**

**Kurs 1:** **Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen**  
• Teil 1 a: **Sa. 27.09.2025** • 10.00-13.00 Uhr  
• Teil 1 b: **Sa. 04.10.2025** • 10.00-13.00 Uhr

**Kurs 2:** **Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten**  
• Teil 2 a: **Sa. 29.11.2025** • 10.00-13.00 Uhr  
• Teil 2 b: **Sa. 13.12.2025** • 10.00-13.00 Uhr

**Kurs 3:** **Sicher am Smartphone - Geräte- und Datensicherheit**  
• Teil 3: **Sa. 17.01.2026** • 10.00-14.00 Uhr



## 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**

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

**Alle Yoga-Kurse:** Jeweils 12 Übungseinheiten • mitzubr.: Decke, Isomatte, kleines Kissen, bequeme warme Kleidung und Socken • **Gebühr:** 55,00 EUR bei 10 TN wenn nicht anders angegeben • **Leitung:** Jeanette Held, Bayreuth • **Ansprechpartnerin:** Ursula Kagerl, Tel. 09270 5445

**Cr 001\_4 Kurs I: Hatha-Yoga für Erwachsene - für Fortgeschrittene**   
(Kurs-ID KU-ST-4AA5UX)

**Beginn: Mo., 15.09.2025** • 17.00-18.15 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen • max. 15 TN

**Cr 002\_4 Kurs II: Hatha-Yoga für Erwachsene**   
(Kurs-ID KU-ST-4AA5UX)

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 17.00-18.15 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen • max. 15 TN

**Cr 003\_4 Hatha-Yoga für Senioren (auf dem Stuhl)**

**Beginn: Mo., 15.09.2025** • 15.15-16.30 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen • 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!

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**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**

**Cr 004\_4 Powerworkout**

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr • 3-Fach-Turnhalle, Volksschule Creußen • 12 Abende • max. 20 TN • mitzubr.: Getränk, Turnmatte, Handtuch und Lust, euch zu quälen. • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Christina Rieg, Creußen  
Hochintensives Ganzkörpertraining mit Schwitzgarantie. Im Rahmen eines Zirkeltrainings, alternativ Tabata/HIIT Komponente, wird eure Ausdauer gesteigert und der Muskelaufbau gefördert. Ein Six-Pack-Workout schließt die Stunde (60 Min.) ab.

**Cr 005\_4 Powerworkout light**

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 20.00-21.00 Uhr • 3-Fach-Turnhalle, Volksschule Creußen • 12 Abende • max. 20 TN • mitzubr.: Getränk, Turnmatte, Handtuch. • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Christina Rieg, Creußen  
Intensives Ganzkörpertraining in Form eines Zirkeltrainings alternativ HIIT-Training. Abgerundet wird die Stunde mit einer Bauch-/Rückeneinheit und Dehnen.

#### Cr 006\_4 Fit for Fun

**Beginn: Do., 18.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstr. 11, Creußen • 10 Abende • max. 15 Teilnehmer • **Gebühr:** 60,00 EUR für bei 10 TN • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention

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

### Ernährung

**Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Information: Harald Bergmann über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) 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 007\_4 Gin Tasting - Gin aus der Region

**Termin: Fr., 26.09.2025** • 19.00-21.30 Uhr • Altes Rathaus, Ratsstube • **Gebühr:** 37,00 EUR ab 8 TN • **Leitung:** Sandra Röthlein, Creußen

Ein Abend für echte Gin-Fans und alle, die es werden wollen: Sandra Röthlein von Spirits Trail nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die Welt regionaler Gins. Im Mittelpunkt stehen handwerklich hergestellte Gins aus Franken - vielfältig, charaktervoll und mit faszinierenden Aromen. Lernen Sie spannende Details zur Herstellung, erfahren Sie mehr über Botanicals und Destillieren aus der Umgebung und genießen Sie ausgewählte Sorten in entspannter Runde. Die Veranstaltung richtet sich an Genießer mit Neugier und Sinn für Qualität. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren. Evtl. Abholung bitte selbst organisieren.

#### Cr 008\_4 Rum Tasting - Die Welt des Rums

**Fr., 23.01.2026** • 19.00-21.30 Uhr • Altes Rathaus, Ratsstube • **Gebühr:** 37,00 EUR ab 8 TN • **Leitung:** Michael Röthlein, Creußen

Lust auf Sonne im Glas? Michael Röthlein von Spirits Trail lädt ein zu einer Reise durch die Welt des Rums – von karibischen Klassikern bis hin zu würzigen Spezialitäten aus Übersee. Lernen Sie, wie Rum hergestellt wird, was ihn geschmacklich prägt und wie unterschiedlich er sich präsentieren kann – von mild bis intensiv, von fruchtig bis rauchig. Verkostet werden mehrere, sorgfältig ausgewählte Sorten. Ein Abend voller Genuss, Wissen und neuer Eindrücke. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren. Evtl. Abholung bitte selbst organisieren.



### Kultur

### Musik

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

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

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

Eine kostenpflichtige Schnupperstunde ist möglich.

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

**Termine: nach Vereinbarung** • Altes Rathaus Creußen • **Gebühr:** 12,00 EUR/UE, Unterrichtseinheit umfasst 20 Minuten • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

#### Cr 002\_5 Klavier und Keyboard

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

#### Cr 003\_5 Schlagzeug

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

#### Cr 004\_5 Weihnachtskonzert der Musikschüler

**Dezember 2025** • 18.00 Uhr • Altes Rathaus  
Das genaue Datum wird im Mitteilungsblatt und über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) bekanntgegeben.

### Tanz



#### Cr 005\_5 ErlebniStanz -

...die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn: Mo., 15.09.2025** (weitere Termine werden im Journal bekanntgegeben) • 19.00-20.30 Uhr • Aula der Volksschule Creußen • 5 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti, zertifizierte Tanzleiterin des BVST • **Ansprechpartnerin:** 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 006\_5 Konzertfahrt (Bus) zu den Bamberger Symphonikern nach Bamberg

**Sa.13.12.2025** • Konzertbeginn um 20.00 Uhr in der Konzerthalle • **Abfahrt Creußen:** 16.30 Uhr, vor dem Rathaus • **Gebühr:** Konzertkarten 49,00 EUR plus Fahrtkosten (richten sich nach Spritpreisen, wir informieren Sie möglichst frühzeitig) • max. 20 TN • **Verbindlicher Anmeldeschluss:** 10.10.2025  
Der bekannte Ehrendirigent der Bamberger Symphonikern, Herbert Blomstedt, führt uns durch zwei musikalische Klanglandschaften: Ludwig van Beethovens Symphonie Nr.4 B-Dur op.60 und Jean Sibelius` Symphonie Nr.5 Es-Dur op.82. Lassen wir uns an diesem Abend musikalisch entführen und verzaubern.  
**Detaillierte Informationen und Anmeldung bei Gabriele Neubauer-Ihmann unter Tel. 09270 9606 oder [gabrieleneubauer264@gmail.com](mailto:gabrieleneubauer264@gmail.com).**



## Geschäftsstelle:

Jasminstr. 2  
95488 Eckersdorf  
Karl Pensky  
Tel.: 09 21 / 75 86 90 44  
Internet: [www.vhs-eckersdorf.de](http://www.vhs-eckersdorf.de)  
E-mail: [info@vhs-eckersdorf.de](mailto:info@vhs-eckersdorf.de)

Anmeldung auch über Gemeindeverw.  
z. d. Geschäftszeiten: Tel.: 09 21 / 73 53 52  
Anmeldung über das Internet  
rund um die Uhr!

**Wichtiger Hinweis:** Die Kurse finden in der Grund- und Mittelschule, Schulstraße 5 oder im alten Kindergarten (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 003\_1 Vortrag: Geht Trauern wieder vorbei und gibt es im Himmel Schokolade?**

**Do., 20.11.2025** • 17.00-19.00 Uhr • KiGa Seminarraum •  
**Leitung:** Elke Zaska

Der Tod einer geliebten Person innerhalb eines Familiensystems ist ein grundlegender Umbruch für alle Beteiligten. Jedes einzelne Familienmitglied steht nun vor der überwältigenden Aufgabe einen Weg zu finden um den Verlust akzeptierbar zu machen. Wie können wir dabei die jüngsten Familienmitglieder, die Kinder, einbeziehen? Wie erzähle ich meinem Kind überhaupt vom Tod? Wie helfe ich Kindern, Antworten auf ihre Fragen zu finden. Was kann ich meinem Kind an Information zumuten? Soll und kann ich den Tod von meinem Kind fernhalten? Welche unterstützenden Angebote gibt es in meiner Umgebung? Wen frage ich, wenn ich nicht weiter weiß?



## Beruf

### EDV

**Ec 002\_2 Microsoft Office - Auffrischungen**  
**Beginn: Di., 16.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • 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: Mi., 17.09.2025** • 09.00-10.30 Uhr • KiGa Seminarraum  
• 4 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 Tablet oder Ihrem Smartphone steckt? Sie wollen emailen, mit WhatsApp kommunizieren oder Video-Telefonie nutzen? Sie wollen navigieren oder im Internet shoppen? Das und vieles mehr erfahren Sie in unserem Kursangebot. Bringen Sie Ihre Geräte mit und wir zeigen Ihnen, wie Sie diese individuell nach Ihren Bedürfnissen einrichten, welche Anwendungen dafür benötigt werden und wo Sie diese herbekommen. Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Hardware „IT-fit“ für die heutigen Anforderungen zu machen.



## Gesundheit

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

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Mit Qi Gong in den Tag

KiGa Gymnastikraum • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 EUR •  
**Leitung:** Cornelia Knörl

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

**Ec 034\_4 Kurs 1: Beginn: Fr., 19.09.2025**  
09.00-10.00 Uhr

**Ec 035\_4 Kurs 2: Beginn: Mi., 17.09.2025**  
09.00-10.00 Uhr

#### Ec 036\_4 Qi Gong am Abend

**Beginn: Do., 18.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr • KiGa Gymnastikraum • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

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

#### Hatha Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-MC67SN)

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

KK-Förderung  
möglich!

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



### Sprachen

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

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

### vhs Eckersdorf

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

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

**Ec 004\_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)**  
Beginn: Di., 23.09.2025 • 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., 23.09.2025 • 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., 09.01.2026 • 10.00-12.00 Uhr • 4 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • Gebühr: 32,00 EUR • Leitung: Anne Saathoff

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

### vhs Hummeltal

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

Beginn: Di., 23.09.2025 • jeden 3. Dienstag im Monat • 15.00-16.30 Uhr • Gemeindehaus, Saal, I • Leitung: Nicole Federl

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

Unser Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen

über diverse Themen zu trainieren und unser Wortschatz zu erweitern. Falls erwünscht können einige Kapitel aus der Grammatik wiederholt werden.

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

**Hu 004\_3 Spanisch für Anfänger 1 A1**  
Beginn: Fr., 10.10.2025 • 16.00-17.30 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

**Hu 033\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2**  
Beginn: Mi., 01.10.2025 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

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

Beginn: Di., 30.09.2025 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • Leitung: Michael Leutzsch

**Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

**Hu 008\_3 Spanisch am Vormittag A1**  
Beginn: Do, 02.10.2025 • 09.30-10.30 Uhr • 15 Vormittage • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

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

Beginn: Mi., 01.10.2025 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

### vhs Mistelbach

**Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910**

**Mb 005\_3 Gesprächskreis Französisch B1**  
Beginn: Mo., 22.09.2025 • 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 pourrions resiver quelques points de grammaire (a la demande).

### Hatha-Yoga

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.

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., 23.09.2025 • 18.00-19.00 Uhr**

**Ec 013\_4 Kurs 2: Beginn: Di., 23.09.2025 • 19.00-20.00 Uhr**



# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

**Ec 001\_4** **Kurs 3:** **Beginn: Di., 23.09.2025** • 18.30-19.30 Uhr

**Ec 002\_4** **Kurs 4:** **Beginn: Di., 23.09.2025** • 19.40-20.40 Uhr

**Ec 026\_4** **Selbstfürsorge mit Shiatsu - Berührung die bewegt** **NEU**

**Sa., 27.09.2025** • 14.00-17.00 Uhr • KiGa Gymnastikraum • mitzubr.: Decke, ein Kissen • Empfohlene Kleidung: lange bequeme Hose und langarmiges T-Shirt und Wollsocken • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska  
Möchten Sie rasche Hilfe zur Selbsthilfe bei alltäglichen Verspannungen, Schmerzen und Nervosität? In diesem Kurs zeige ich Ihnen wirkungsvolle Techniken aus dem Shiatsu sowie Druckpunkte und verschiedene Methoden der Selbstfürsorge. Shiatsu, verwurzelt in der fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde, ist eine Massageform die mit dem Meridiansystem arbeitet und das vegetative Nervensystem beeinflusst.

**Ec 027\_4** **Selbstfürsorge mit Shiatsu - Berührung die bewegt** **NEU**

**Beginn: Do., 09.10.2025** • 19.00-20.30 Uhr • KiGa Yogaraum • 5 Abende • **Gebühr:** 43,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska • **sonst wie Ec 026\_4**

**Ec 023\_4** **Auszeit vom Alltag**

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 19.00-20.30 Uhr • KiGa Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska  
Die Anforderungen unserer unterschiedlichen Lebensbereiche lassen kaum Raum für Resonanz mit uns selbst. So verlieren wir mit der Zeit den Kontakt zu uns selbst und die Fähigkeit unsere Grenzen (körperlich oder geistig) wahrzunehmen. Unser Körper reagiert auf anhaltenden Stress mit Muskelverspannungen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Mangel an Konzentration, nervösem Magen u.v.m. Dem können wir entgegenwirken, indem wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Meditationen, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen. Schenken Sie sich Zeit und tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele.

**Ec 025\_4** **Aktive Stressbewältigung für mehr Lebensqualität** **NEU**

**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 19.00-20.00 Uhr • KiGa Yogaraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke und kleines Kopfkissen • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Christine Hauenstein

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

**Ec 005\_4** **Inhalierstift: kleiner Stift mit großer Wirkung** **NEU**

**Fr., 24.10.2025** • 18.30-20.00 Uhr • KiGa Seminarraum • **Gebühr:** 9,00 EUR + Materialkosten: 11,00 EUR • **Leitung:** Julia Dittert

In diesem Workshop lernst du die erstaunlichen Vorteile von Inhalierstiften und die möglichen Wirkungen ätherischer Öle auf die Psyche kennen. Ich teile dir Erkenntnisse aus aktuellen Studien mit und stelle dir verschiedene Möglichkeiten der „Trockeninhalation“ vor. Dann geht es auch schon ans

Praktische: Jeder Teilnehmer kann sich zwei verschiedene Inhalierstifte herstellen mit den Duftthemen seiner Wahl, die ganz individuell angepasst werden. Für Fragen rund um ätherische Öle stehe ich natürlich zu Verfügung.

**Ec 022\_4** **Gesundheitswochenende: erholen - entspannen - wohlfühlen**

**Beginn: Fr., 28.11. bis So., 30.11.2025** • Kaiseralm Bischofsgrün • 3 Tage • mitzubr.: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, wetterfeste Kleidung • **Gebühr:** 195,00 EUR im DZ ,EZ-Zuschlag 16,00 EUR • **Leitung:** Iris Pensky  
Am Freitagnachmittag widmen wir uns ab 16.00 Uhr ZENTANGEL - einem Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit auf Grundlage des meditativen Zeichnens. Am Samstag früh starten wir mit QIGONG in den Tag. Die Mittagspause nutzen wir zu einem Spaziergang oder im hoteleigenen Schwimmbadbereich mit Bad, Sauna und Infrarot-Kabine. Am Nachmittag bewegen wir uns zu fetziger Musik beim LINE-DANCE. Am Sonntag tauschen wir uns aus und sammeln Ideen für 2026.

**Leistungen:** 2 Übernachtungen mit Halbpension, vhs-Kursangebote. Die Anreise erfolgt im Privat-PKW auf eigene Verantwortung. Nähere Informationen erhalten Sie bei der vhs-Geschäftsstelle.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Wirbelsäulengymnastik

KiGa Gymnastikraum • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 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., 17.09.2025** • 18.30-19.30 Uhr

**Ec 018\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Mi., 17.09.2025** • 19.30-20.30 Uhr

### Pilates

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 tief liegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden das Körperbewusstsein geschult, die Körperkonturen gestrafft und die Haltung aufgerichtet. Für Pilates braucht es nicht viel: eine Matte (im Kursraum vorhanden), bequeme Kleidung, Konzentration, Motivation sowie ein gesundes Maß an Disziplin. Trainiert wird je nach Belieben barfuß oder mit Socken. Grundsätzlich ist Pilates für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Es sollte für Dich jedoch problemlos möglich sein, vom Liegen über den Vierfüßler in den Stand und umgekehrt zu gelangen. Für dieses Programm sollten eine Schwangerschaft sowie akute Beeinträchtigungen in Nacken und Wirbelsäule ausgeschlossen sein.

**Ec 032\_4** **Kurs 1:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr

**Ec 033\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 19.15-20.15 Uhr

#### **Ec 015\_4 Osteoporose Training**

**Beginn:** Mo., 22.09.2025 • 09.00-10.00 Uhr • KiGa Gymnastikraum • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 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., 22.09.2025 • 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., 22.09.2025 • 10.15-11.15 Uhr • KiGa Gymnastikraum • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 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. QiGong 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., 22.09.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Martina Clauß

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., 22.09.2025 • 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., 23.09.2025 • 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.

#### **Ec 010\_4 Gesund und Fit**

**Beginn:** Do., 24.09.2025 • 10.15-11.15 Uhr • 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., 25.09.2025 • 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., 25.09.2025 • 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.

#### **Ec 006\_4 Hula-Hoop-Fitness**

**Beginn:** Mi., 24.09.2025 • 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., 22.09.2025 • 18.15-19.00 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller

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

#### **Ec 003\_5 Line Dance - Fortgeschrittene**

**Beginn:** Mo., 22.09.2025 • 19.00-19.45 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller

• **sonst wie Ec 002\_5**

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

#### **Ec 007\_4 Wassergymnastik für Junge und junggebliebene Erwachsene**

**Beginn:** Mi., 24.09.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Grundschule, Schwimmhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Franz Küfner

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

## Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining

12 Abende • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Küfner, Tel. 0921/39766

Fit werden oder fit bleiben, das Medium Wasser macht's möglich! **Sonst wie Kurs EC 007\_4**

**Ec 008\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mi., 24.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr

**Ec 021\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 24.09.2025** • 20.00-21.00 Uhr

**Ec 014\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 18.45-19.45 Uhr

**Ec 024\_4** **Kurs VI:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 17.45-18.45 Uhr

## Ernährung

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

**Do., 18.09.2025** • 17.00-20.00 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: Behälter für evtl. Essensreste zum Mitnehmen, Geschirrhandtuch • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpädagogin

Im angehenden Herbst entdecken wir gemeinsam spannende Wildkräuter und -früchte, die wir zu einem aromatischen Wildkräutermenü verarbeiten. Wir lernen Essbares aus der Natur kennen, sammeln ausgewählte Zutaten in der näheren Umgebung und bereiten daraus kreative, herzhaft und süße Köstlichkeiten zum Sofortverzehr. Ein genussvoller Abend wartet auf uns - voller Aroma, Wärme und Wildheit.

### **Ec 031\_6 Oxymel & Wildkräuteröl** **Studium regionale** **im Herbst selbst gemacht**

**Mi., 15.10.2025** • 17.00-20.00 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: 2 Flaschen je 0,3 L, 1 kl. Glas, Geschirrhandtuch • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpäd.

Mit seinen leuchtenden Farben lädt der Herbst zu Spaziergängen ein - und hält dabei einige vitaminreiche Wildfrüchte und stärkende Kräuter für uns bereit. In diesem herbstlichen Workshop stellen wir gemeinsam ein immunsystemstärkendes Oxymel (Sauerhonig) her und bereiten ein aromatisches Wildkräuteröl zu. Ergänzend dazu genießen wir kleine, frische Wildkräuterleckereien direkt vor Ort. Komm mit auf eine sinnliche Reise durch die Welt der Herbstkräuter - für mehr Gesundheit, Geschmack und Naturverbundenheit!

### **Ec 029\_6 Kochen zum Start in den Herbst**

**Fr., 24.10.2025** • 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 032\_6 Wilde Weihnachtsküche -** **Studium regionale** **Süßes & Herzhaftes mit Wildkräutern**

**Do., 27.11.2025** • 17.00-20.00 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: 2-3 Keksdosen, Kochschürze, Geschirrhandtuch, evtl. Nudelholz • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpädagogin

In der stimmungsvollen Vorweihnachtszeit wird es wild - kulinarisch und kreativ! Wir backen gemeinsam süße Plätzchen und herzhaftes Gebäck mit Wildkräutern, kreieren gesunde Powerballs als alternative Naschereien und entdecken dabei neue Geschmackserlebnisse für die Festtage. Dazu genießen wir wohltuende Wildkräutertees u. einen besonderen Nadelbaum-Glühwein - wärmend, aromatisch u. voller Waldmagie.

### **Ec 033\_6 Essbarer Weihnachtsbaum:** **Studium regionale** **Nadelbäume nutzen und genießen**

**Mi., 14.01.2026** • 17.00-20.00 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: 1-2 verschließbare Gläser je 0,2 l und eine Flasche 0,3 l. Geschirrhandtuch. • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpädagogin

Du denkst, alle Nadelbäume sind giftig? Weit gefehlt! Wir entdecken Nutzungsmöglichkeiten einiger Bio-Nadelbäume und fertigen köstliche Spezialitäten zum Sofortverzehr und zum Mitnehmen. Wir lassen uns überraschen vom zitrisch, harzigen Aroma!



## Kultur

### Literatur

#### **Ec 002\_1 Literaturkreis -** **„Lesen stärkt die Seele“ (Voltaire)**

**Beginn: Do., 25.09.2025** • 15.00-16.30 Uhr • 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, Email: birgit.engelbrecht@gmx.de  
**Alle Musikkurse finden im KiGa-Musikraum statt.**

**Ec 015\_5 Klavier**  
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

**Ec 016\_5 Keyboard**  
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

**Ec 017\_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., 01.10.2025** • 15.00-15.45 Uhr • KiGa Musikraum • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR / 5TN, 56,00 EUR / 4TN, 75,00 EUR / 3TN • **Leitung:** Verena Weinmann  
Die (Sopran)Blockflöte gilt nach wie vor als das ideale Einstiegsinstrument für Kinder im Grundschulalter. Einfache

Melodien lassen sich schnell erlernen und sorgen für Erfolgserlebnisse. Im Anfängerkurs werden außerdem ganz nebenbei Noten gelernt und die Kinder mit musikalischen Grundkenntnissen vertraut gemacht.

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



### Ec 014\_5 Blockflöte Fortgeschrittene (Einzelunterricht möglich)

**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 16.00-16.45 Uhr • KiGa Musikraum • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR / 5TN, 56,00 EUR / 4TN, 75,00 EUR / 3TN • **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 Bd. 1, ab S. 41 bis zum Ende, dann Almut Werner, FLÖTINE Bd. 2

## Kunst / Kunsthandwerk

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

**Beginn: Do., 16.10.2025 (weitere Termine: 13.11., 11.12.2025 und 08.01., 05.02., 05.03. und 26.03.2026)** • 17.30-19.30 Uhr • KiGa Seminarraum • 7 Abende • **Gebühr:** 98,00 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

**Fr., 14.11.2025** • 16.30-19.00 Uhr • **Sa., 15.11.2025** • 10.00-16.00 Uhr • **So., 16.11.2025** • 10.00-16.00 Uhr • KiGa Seminarraum • 3 Tage • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Leitung:** Iris Hetz

# Porzellanikon

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

## MISSION: KERAMIK

DIE NEUE  
ERLEBNIS-  
AUSSTELLUNG  
IN SELB



Illustration: Albert Hulm

Porzellanikon Selb · Werner-Schürer-Platz 1 · 95100 Selb · Eintritt sonntags 1,00 € · Kinder bis 18 Jahre kostenlos

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 **NEU** für Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn: Di., 11.11.2025** • 18.00-20.30 Uhr • KiGa Seminarraum • 3 Abende • **Gebühr:** 30,00 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 persönliche Austausch über die Bilder Mittelpunkt. Das Material (Aquarellpapier mind. 300gr, Pinsel Paletten und Aquarellfarben) wird von mir gegen eine Gebühr von 10,00 EUR 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

**Beginn: Sa., 22.11.2025** • 15.00-16.30 Uhr • 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“

## Ec 004\_5 Line Dance **junge vhs** für Kinder (Kinder ab ca. 8 Jahre)

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 17.00-17.45 Uhr • Aula Grundschule • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller  
Lasst uns gemeinsam tanzen, Spaß haben und lachen. Wenn du Lust hast, bring einen Hut mit.

## Kreativ-Werkstatt **junge vhs** für Kinder & Jugendliche

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

Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR + ggf. anfallende Materialkosten • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch  
Tel. 0171-2691109 Email: [kerstin\\_schinkowitsch@web.de](mailto:kerstin_schinkowitsch@web.de)

## Ec 003\_6 Hula-Hoop-Reifen **junge vhs** basteln und Grundkurs

**Sa., 27.09.2025** • 15.00-16.30 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Cafe • **Materialgebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Christiane Wölfel

## Ec 004\_6 Kürbisschnitzen **junge vhs** (5-12 Jahre)

**Sa., 25.10.2025** • ab 17.00 Uhr • KiGa • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Dagmar Siller  
Im Anschluss gehen wir mit unseren Kürbissen ins Seniorenheim!

## Ec 005\_6 Kinder-Yoga **junge vhs** (5-8 Jahre)

**Sa., 15.11.2025** • 09.30-11.00 Uhr • KiGa Gymnastikraum • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Delatron

## Ec 006\_6 Der Nikolaus kommt **junge vhs** (ab 5 Jahre)

**Fr., 05.12.2025** • 16.00-17.30 Uhr • KiGa Miniclubraum • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Iris Pensky

## Ec 012\_6 Eltern-Kind-Café **junge vhs**

Ein Freitag pro Monat laut Gemeindeblatt und Aushang • 15.00-17.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch, Tel. 0171-2691109 Email: [kerstin\\_schinkowitsch@web.de](mailto: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 - **junge vhs** Miniclub (0-3 J.)

**Beginn: Do., 18.09.2025** • 08.30-10.30 Uhr • KiGa Miniclubraum • 12 Vormittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Dagmar Siller, Tel. 0921-1506429

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



**Geschäftsstelle:**  
Richardweg 1  
95686 Fichtelberg  
Stefanie Ascher  
Tel.: 01 70 / 4 17 22 14  
E-mail: info-vhs@  
fichtelberg.bayern.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 bei der Sparkasse Bayreuth, IBAN DE83 7735 0110 0570 3122 15 sichern Sie sich die Teilnahme.**

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**  
**Beginn: Di., 02.09.2025 (weitere Termine: 09.09., 23.09., 30.09., 07.10., 21.10.2025)** • 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.



**Fi 005\_4 Beckenboden meets Entspannung**  
**Mo., 13.10.2025** • 18.30-19.30 Uhr • Schule Fichtelberg • 5 Einheiten • mitzubringen: warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte und bei Bedarf Kissen und Decke • mind. 5 TN • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anna-Katharina Ney, Physiotherapeutin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Du fühlst dich gestresst, hast kaum Zeit für dich und möchtest trotzdem deine Körpermitte besser wahrnehmen und kräftigen können? Dann bist du in diesem Kurs goldrichtig. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen, sowie Techniken aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training widmen wir uns dem Beckenboden. Teilnahme für alle Geschlechter geeignet!

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Fi 001\_4 Seniorengymnastik**  
**Mo., 22.09.2025** • 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.

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

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



**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](mailto:poststelle@gefrees.bayern.de)

Es gelten die „Allg. Hinweise zu den Veranstaltungen“! **Anmeldungen** im Rathaus, Zi. 6.  
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!**



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Ge 001\_1 Vortrag: Selbsthilfe in der Katastrophe**

**Do., 25.09.2025** • 19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **ohne Gebühr** • **Leitung:** BRK Gefrees • **Vorherige Anmeldung notwendig bis 11.09.2025**

**Ge 002\_1 Aufbaukurs Schafkopf**

**Mi., 01.10.2025** • 18.00-19.30 Uhr • 8 Abende • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 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 Fortgeschrittenkurs erfahren bzw. „erspielen“ Sie sich weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels.



**Ge 003\_1 Vortrag: Katwarn, Nina und sonstige Warnsysteme**

**Do., 23.10.2025** • 19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **ohne Gebühr** • **Leitung:** BRK Gefrees • **Vorherige Anmeldung notwendig bis 09.10.2025**



## Beruf

### EDV für Senioren

*Aktiv im Alter*

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

Aufgrund der hohen Nachfrage werden die Kurse diesmal durch die Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert. 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!

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

**Do., 25.09.2025 und Do., 02.10.2025** • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std • Künneth-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? 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 zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen.

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

**Do., 23.10.2025 und Do., 30.10.2025** • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künneth-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., 13.11.2025** • 15.00-19.00 Uhr • 1 Einheit zu 4 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • 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 Wohlgefühl 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., 30.09.2025** • 17.30-18.30 Uhr  
**Ge 002\_4** **Kurs II:** **Di., 30.09.2025** • 18.45-19.45 Uhr  
**Ge 003\_4** **Kurs III:** **Di., 13.01.2026** • 17.30-18.30 Uhr  
**Ge 004\_4** **Kurs IV:** **Di., 13.01.2026** • 18.45-19.45 Uhr

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Ge 005\_4 Rückenfit

**Mo., 22.09.2025** • 17.30-18.15 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Abende • max. 10 TN • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sebastian Wölfel  
 Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur.

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

**Mo., 22.09.2025** • 18.30-19.15 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Abende • max. 10 TN • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sebastian Wölfel  
 Auch für Männer geeignet.

**80 JAHRE**  
**ZUVERLÄSSIGKEIT UND QUALITÄT!**

**HERTEL**  
**MOBEL** IDEEN · HANDWERK · SERVICE

**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*

**Di., 23.09.2025** • 09.00-10.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Vormittage • max. 10 TN • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sebastian Wölfel  
 Verschiedenste Übungen zur Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur.



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

*Aktiv im Alter*

**Di., 23.09.2025** • 10.15-11.15 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 10 Vormittage • max. 10 TN • mitzubr.: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken • **Gebühr:** 35,00 EUR • **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.

## Geschäftsstelle:

Gemeinde Gesees  
1. Bgm. Harald Feulner  
Pettendorfer Str. 4  
95494 Gesees  
E-mail: [VHS.Gesees@t-online.de](mailto:VHS.Gesees@t-online.de)

Telefonische Anmeldung (Di./Do. 18.30-19.30 Uhr) Tel.: 0 92 01 / 91 77 27 1  
oder jederzeit per E-mail:  
[VHS.Gesees@t-online.de](mailto:VHS.Gesees@t-online.de)  
oder unter  
[www.VHS-Gesees.de](http://www.VHS-Gesees.de)

**Bitte beachten Sie:** Die Kursgebühren wurden für Gruppen von mind. 8 Teilnehmer(inne)n berechnet, außer anders angegeben. 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 Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Landkreis Bayreuth. **Es ist vorab eine Anmeldung für alle Kurse bzw. Vorträge erforderlich!**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

Gs 001\_4 Hatha-Yoga    
für Senioren (Warteliste)  
(Kurs-ID: KU-ST-PRBYXF)

**Beginn:** Di., 16.09.2025 • 18.15-19.15 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin  
Speziell für Senioren! Die Übungen (finden auf und mit dem Stuhl statt) tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was zu einer besseren Haltung führt.



Gs 002\_4 Hatha-Yoga   
für Fortgeschrittene (Warteliste)  
(Kurs-ID: KU-ST-PRBYXF)

**Beginn:** Di., 16.09.2025 • 19.30-20.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin  
Wie Kurs Yoga für Senioren, jedoch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen und ohne Stuhl und gelegentlich mit Hilfsmitteln.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

Gs 004\_4 **Wirbelsäulengymnastik für Frauen** (Warteliste)  
**Beginn:** Mi., 17.09.2025 • 18.30-19.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 37,00 EUR •  
**Leitung:** Ute Meier

Gs 005\_4 **Zumba® Fitness** (Warteliste)  
**Beginn:** Do., 18.09.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Gesees, Schützenhaus • 9 Abende • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 37,80 EUR •  
**Leitung:** Carolin Schmidt, Zumba® Instructor  
Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich.

Gs 003\_4 **Body-Fit-Kurs** (Warteliste)  
**Beginn:** Mo., 22.09.2025 • 17.15-18.15 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Sportschuhe, Matte, Getränk • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Ester Gruber  
Im Body-Fit-Kurs wird der ganze Körper trainiert, insbesondere Beine, Gesäß und Körpermitte. Du arbeitest sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Kleingeräten (z. B. Kurzhantel, Tubes, Pilates-Rolle ...). Durch den Einfluss von Pilates und Yoga entstehen so ein abwechslungsreiches und effektives Workout, das deine Körperwahrnehmung verbessert, Rückenschmerzen entgegenwirkt, dich beweglicher und ausgeglichener werden lässt.

### Ernährung

#### Griechische Küche

jew. 17.30-21.30 Uhr • Hertel Möbel - Eventküche, Bayreuther Str. 1, 95494 Gesees • mitzubr.: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Lebensmittelkosten • **Leitung:** Christos Chaidas,  
Die Kursbeschreibung folgt in Kürze auf unserer Internetseite.

Gs 006\_4 **Kurs I:** Mi., 29.10.2025

Gs 007\_4 **Kurs II:** Fr., 05.12.2025



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

Gs 001\_6 **Bewegung / Tanz mit Musik**   
(für Kinder von 4-7 Jahren ohne Eltern)  
(Warteliste)

**Beginn:** Mi., 17.09.2025 • 15.00-16.00 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Nachmittage • mitzubr.: Stoppersocken/ Turnschlappchen, Getränk • **Gebühr:** 37,00 EUR • min. 5 TN / max. 12 TN • **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 einfache Tänze gemeinsam erarbeitet. Neben den tänzerischen Inhalten wird die körperliche Entwicklung, die Kreativität und auch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Gs 002\_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

# 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 mind. 5 Tage vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle erfolgen.

Mit der Überweisung ist die Anmeldung verbindlich.

Bitte beachten Sie unsere neue 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., 10.09.2025 • 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

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

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn:** Di., 30.09.2025 • 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

### Gh 008\_4 Hula - Hoop

**Beginn:** Mi., 01.10.2025 • 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.

## Ernährung

### Gh 015\_4 Tasting für Weininteressierte und Einsteiger

**Fr., 19.09.2025** • 19.00-22.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner

Motto: „Die wichtigen deutschen Weinbauregionen“ Bei einer lockeren Weinprobe schmecken Sie mit Gerhard Wagner die Vielfalt der deutschen Weine. Er zeigt Ihnen wie man Wein richtig mit allen Sinnen genießt. Die Weinbereitung sowie das richtige Interpretieren des Etikettes sollen auch nicht zu kurz kommen. Wir beginnen mit einem spritzigen (Sekt)-Empfang und probieren daraufhin mindestens 8 Weine, von trocken bis lieblich. Gerhard Wagner beschäftigt sich seit über 40 Jahren mit Wein und edlen Spirituosen aus aller Welt. Er hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Bei zahlreichen Besuchen bei Winzern und Messen informiert er sich laufend über aktuelle Genuss-Themen. In der Kursgebühr sind die Kosten für Wein, Wasser, Käse, Brot und Probenunterlagen enthalten. **Es empfiehlt sich, die Weinprobe zu Fuß zu besuchen oder für evtl. Heimfahrt zu sorgen.**

### Gh 011\_4 Whisky Tasting „Flüssiges Gold - Das Tor zur Whisky-Welt“

**Fr., 07.11.2025** • 19.00-22.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner

Whisk(e)y erfreut sich weltweit größter Beliebtheit. Kontinuierlich werden neue Brennereien eröffnet, verloren geglaubte zu neuem Leben erweckt, und traditionelle Destillieren beeindrucken mit ihrer reichhaltigen Geschichte & Erfahrung. Und dabei beschränkt sich die Produktion von Whisk(e)y längst nicht mehr auf traditionelle Herkunftsländer wie Schottland! In allen Teilen der Welt entsteht mittlerweile hochwertiger Whisk(e)y. Die Vielfalt und die unterschiedlichen Geschmäcker sind schier unendlich. In diesem Tasting begeben wir uns auf eine Reise durch die Welt des Whisk(e)y von fruchtig-mild bis zu kräftig rauchigen Abfüllungen. Und ganz nebenbei erfahren Sie allerlei Wissenswertes & Unterhaltsames. Durch den Abend führt Bastian Wagner, der seit über 10 Jahren leidenschaftlich mit Spirituosen, insbesondere Whisky, beschäftigt ist. Er hat zahlreiche Brennereien auf der ganzen Welt besucht und erweitert stetig sein Wissen durch persönliche Erfahrungen und globale Reisen – neben Schottland besuchte er bereits

# Volkshochschule Glashütten e.V.

Brennereien in Ländern wie Israel, Indien oder Kanada. Als leidenschaftlicher Botschafter für hochprozentigen Genuss teilt er sein Wissen und seine Erlebnisse im Rahmen verschiedener Tastings. Freuen sie sich auf eine kurzweilige & spannende Reise in die Welt des „Wassers des Lebens“. Zur Verkostung kommen 6 Whiskies von fruchtig-mild bis kräftig & rauchig. In der Kursgebühr sind die Kosten für Whiskies, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. **Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.**



## Kultur

### Tanz

#### Gh 001\_5 Tanzen

(Anfänger und Wiedereinsteiger)

**Beginn: So., 05.10.2025** • 17.00-18.30 Uhr • Glashütten, Mehrzweckhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies

Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit und macht Spaß. Warum nicht mal wieder einen Einsteiger oder Wiedereinsteiger Tanzkurs machen, deshalb fangen wir mit den wichtigsten Tänzen an: Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox.

#### Gh 002\_5 Tanzen

(Fortgeschrittene)

**Beginn: So., 05.10.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Glashütten, Mehrzweckhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies

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



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Kinderturnen



**Beginn: Mi., 24.09.2025** • Glashütten, Mehrzweckhalle • jew. 10 Nachmittage • mitzubr.: Bequeme Sportkleidung, saubere Hallenturnschuhe oder Stoppersocken • **Gebühr:** 20,00 EUR •

**Leitung:** Ida Spätling, Physiotherapeutin

Durch Bewegung, Spiel, Spaß und Musik fördern wir verschiedene Wahrnehmungsbereiche, die Koordination und Teamwork

**Gh 013\_4** **Kurs I:** 15.00-16.00 Uhr

**Gh 012\_4** **Kurs II:** 16.00-17.00 Uhr



**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.](mailto:vhs@goldkronach.bayern.de)

[bayern.de](mailto: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](mailto: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**  
(Go 002\_1 bis Go 004\_1)

Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

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

**Sa., 13.09.2025 • 14.00 Uhr**

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

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

**Sa., 27.09.2025 • 14.00 Uhr**

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

**Go 004\_1 Wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet** **Studium regionale**

**Sa., 04.10.2025 • 14.00 Uhr**

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

## Exkursionen

**Go 005\_1 Besichtigung der Kompostieranlage Stoll in Weidenberg/Görau** **Studium regionale**

**Fr., 19.09.2025 • 15.00-19.00 Uhr • Görau • Leitung:** Thomas Neubauer

**Gemeinsam mit dem BUND Naturschutz** besuchen wir die Kompostieranlage Stoll im Weidenberger Ortsteil Görau. Dort werden aus Grüngut, Rasenschnitt, Wurzelstöcken und Gartenabfällen aller Art verschiedene hochwertige Kompostsorten hergestellt. Die verschiedenen Kompostsorten werden vor Ort verkauft, im Frühjahr gibt es den Kompost immer in Goldkronach lose zu kaufen. Im Rahmen einer Führung erfahren wir, wie schnell die Rotte abläuft und wie das technisch vor sich geht.

Im Anschluss geht es nach Görau ins Gasthaus Kaiser zu einer Brotzeit, wo das Erlebte nochmals besprochen werden kann.



**Go 007\_1 Exkursion nach Rehau zur Böhme Wertstoffeffassung** **Studium regionale**

**Do., 23.10.2025 • 09.45-18.00 Uhr • Rehau/Selb • Gebühr:** 32,00 EUR / 25 TN, 27,00 EUR/ 30 TN • **Leitung:** Thomas Neubauer

**Gemeinsam mit dem Bund Naturschutz** bieten wir eine Fahrt zur Wertstoffeffassung Böhme in Rehau an.

Das Familienunternehmen beschäftigt über 100 Mitarbeiter und ist die zweitgrößte Sortieranlage für Leichtverpackungen in Bayern. Sie erfahren hier in einer ca. dreistündigen Führung, was eigentlich mit dem Plastik aus Ihrer gelben Tonne passiert. Wie wird sortiert, welche Materialien werden sortiert? Wohin kommen diese dann? Es wird sich auch mit den Fragen beschäftigt, wie „schlimm“ Strohhalme und Wattestäbchen sind, was die Weltmeere verschmutzt und wie Plastiktüten zu bewerten sind. Was sind gute Verpackungen, was Schlechte? Auf was kann ich schon beim Einkauf achten? Und was hat es mit dem Thema „Bioplastiktüten“ auf sich? **Für die Führung fallen keine Kosten an. Es steht vor Ort aber eine Sammeldose für die Ronald-McDonald-Häuser bereit.**

In Anschluss fahren wir zum „Porzellanikon“ nach Selb. Der Eintritt von 5,00 EUR / 4,00 EUR (ermäßigt) ist direkt vor Ort zu entrichten. Nach einer Einkehr in der Museumsgaststätte besuchen wir das Museum, wo die Herstellung des weißen Goldes als Erlebnis erfahrbar wird. Von der unscheinbaren Masse über den fertig gebrannten, zunächst noch weißen Scherben bis zur fertig verzierten Ware reicht das Spektrum. Dies und noch weit mehr bekommen wir auf rund 8 000 m<sup>2</sup> vor Augen geführt. Lebendig wird dies in den historischen Fabrikationsräumen der Fa. Rosenthal.

**Abfahrt mit dem Bus um 09.45 Uhr, Rückkehr gegen 18.00 Uhr.**



## Sprachen

### Go 001\_3 Spanisch A1 für Anfänger 1

**Beginn: Mo., 06.10.2025** • 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 und Michael Leutzsch  
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen

### Go 002\_3 Spanisch A2 für Fortgeschrittene

**Beginn: Mo., 06.10.2025** • 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:** Belkis und Michael Leutzsch  
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

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

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

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke • **Gebühr:** 44,00 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. Gymnastikmatten sind vorhanden!

#### Go 016\_4 Yoga II mit Roland

(Kurs-ID: KU-ST-MT87AV)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 19.00-20.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • Yogamatten, -decken und Medikissen 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. Yogamatten, -decken und Medikissen sind vorhanden.

#### Yoga am Dienstag mit Sonja

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

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 16.30-18.00 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Sonja Reichenberger

Go 025\_4 **Kurs I:** 16.30-18.00 Uhr

Go 026\_4 **Kurs II:** 18.15-19.45 Uhr

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. Gymnastikmatten sind vorhanden!

#### Go 040\_4 Yoga-Meditation mit Bine

**Beginn: Do., 02.10.2025** • 18.00-19.15 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

Rückzug aus dem Alltag - Ruhe, Stille, Einkehr bei mir selbst; mit aktiven und passiven Übungen. Möglichkeiten kennenlernen um das Gedankenkarussell anzuhalten. Das Ziel heißt Meditation. Yogamatten, -decken und Medikissen sind vorhanden

#### Go 041\_4 Autogenes Training

(Kurs-ID: KU-ST-XQ93F9)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mi., 12.11.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • Bitte bequeme Kleidung und ein Kissen mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden. • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert-Groß, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin für Erwachsene und Kinder

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die Trainierenden lernen, über das Vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. AT hilft u.a. bei Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Ängsten, Unsicherheiten, Schlafmangel, Durchblutungsstörungen und Organerkrankungen, d. h. bei allen Störungen und Erkrankungen, bei denen Muskeln, Nerven oder Kreislauf in irgendeiner Form beteiligt sind.

#### Go 002\_4 „Waldbaden:

Spüre den Goldkronacher Kraftort“

Shinrin Yoku im Umfeld des Fürstensteins

**Sa., 08.11.2025** • 13.00-15.00 Uhr • Anfahrt über Brandholz, Beschilderung Besucherbergwerke folgen, am Infohaus vorbeifahren, weiter der Straße folgen ca. 800 m bis zum kleinen Parkplatz • sehr warme!! wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), kleine wetterfeste Sitzunterlage, etwas zu Trinken und einen kleinen Snack - bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten. • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Annette Taubenreuther

Lernen Sie die wohltuende Wirkung des Waldbadens (Shinrin Yoku) kennen. Eintauchen in Natur- und Waldatmosphäre ist eine Entspannungsmethode, die in Naturumgebung Stressfaktoren entgegenwirkt und das Immunsystem – gerade jetzt zu Beginn der kalten Jahreszeit - stärkt! Spüren Sie Ihre Sinne neu, atmen Sie durch, lernen Sie wieder zu staunen... Automatisch werden Sie langsamer, ruhiger, bewusster und achtsamer. Das wunderbar positive Empfinden, die wohltuende Tiefenwirkung spendet Ihnen Gelassenheit und Kraft für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich.

#### Go 004\_4 Atmen beim Winterwaldbad Entspannungsatmung und Förderung des Lungenvolumens am hinteren Goldberg

**Sa., 10.01.2026** • 12.00-14.00 Uhr • Treffpunkt: kleiner Wanderparkplatz am Ende der Goldbergstr., oberhalb Fürstenstein beim Schild Nordic Walking, Anfahrt: über Brandholz, Beschilderung Besucherbergwerke folgen, am Infohaus vorbeifahren, weiter der Straße folgen ca. 800 m bis zum kleinen Parkplatz • sehr warme, wetterfeste Kleidung

(Zwiebellock), 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  
In diesem Kurs widmen wir uns besonders der richtigen und entspannenden Atmung. Dabei hilft uns gerade im Winter die wohltuende Wirkung des Waldbadens (Shinrin Yoku) gesund zu bleiben. Das positive Empfinden, endlich wieder richtig durchatmen zu können (z. B. nach Atemwegserkrankungen) und die wohltuende Tiefenwirkung spendet Kraft und Ausdauer für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich.

## Bewegung / Gymnastik /Fitness

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

**Beginn:** Do., 02.10.2025 • 18.30-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • Mitzubr.: Multiband, Hanteln, Faszienrolle, Trainingsmatte • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Claudia Bauer, Masseurin u. med. Bademeister  
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. Ermäßigter 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., 19.09.2025 • 17.30-18.45 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung (barfuß) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Horst Lindner  
Einführungskurs in das traditionelle Shotokan-Karate. **In Kooperation mit der SpVgg Goldkronach.**

## 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 013\_4 **Fr., 26.09.2025: Mediterrane Küche - Fisch und Pasta**

### Go 014\_4 **Fr., 28.11.2025: Böhmisches Küche**

### Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin

Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** jeweils 15,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

### Käse selber machen (jew. 14.00 Uhr)

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 018\_4 **Sa., 08.11.2025**  
Go 019\_4 **Sa., 13.12.2025**  
Go 020\_4 **Sa., 17.01.2026**

### Go 007\_4 **Likörprobe**

**Sa., 29.11.2025 • 20.00 Uhr**

Übers Jahr haben wir verschiedene Liköre aus Kräutern, Früchten und Wurzeln hergestellt, die nun darauf warten verkostet zu werden. Auch Bestellung möglich! Lassen Sie sich überraschen!

### Go 030\_4 **Wohin mit den vielen Quitten?**

**Sa., 18.10.2025 • 14.00 Uhr**

Wir bereiten köstliches aus Quitten zu und lassen es uns schmecken!



## 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., 17.09.2025 • 15.30-17.30 Uhr**

Go 005\_5 **Kurs II:** **Beginn: Do., 18.09.2025 • 17.30-19.30 Uhr**



### Go 008\_5 **Kürbisfilzen - Herbstliche Deko**

**Mi., 17.09.2025 • 18.30-21.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • **Leitung:** Hannah Buchwald  
Filze deinen eigenen Kürbis in verschiedenen Formen – rund, länglich oder mit Gesicht als lustige Herbstdeko.

### Go 007\_5 **Herbstfilzen - Bunte Farben und natürliche Motive**

**Mi., 24.09.2025 • 18.30-21.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • Gebühr:** 12,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • **Leitung:** Hannah Buchwald  
Lass dich von den warmen Farben und Formen des Herbstes inspirieren und filze herbstliche Dekorationen oder kleine Geschenke – ganz nach deinem Geschmack und mit viel Spaß am kreativen Gestalten. Mögliche Motive sind Blätter, Pilze, Kastanien, etc.

### Go 009\_5 **Wichtelfilzen - Zaubhafte Wichtel gestalten**

**Mi., 08.10.2025 • 18.30-21.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • Gebühr:** 12,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • **Leitung:** Hannah Buchwald

Tauche ein in die magische Welt der Wichtel und filze dein eigenes kleines Zauberwesen. Ob als Dekoration oder charmantes Geschenk – deine filzigen Wichtel werden garantiert zum Hingucker.

## Go 010\_5 Weihnachtsfilzen - Festliche Motive

**Mi., 03.12.2025** • 18.30-21.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten (vor Ort zu zahlen) • **Leitung:** Hannah Buchwald

Filze kleine weihnachtliche Figuren und Deko nach Lust und Laune - von Sternen über Kugeln bis zu Tieren. Perfekt, um deine Wohnung stimmungsvoll zu schmücken oder individuelle Geschenke zu gestalten. Mögliche Motive: Sterne, Christbaumanhänger, Engel, etc.

## Go 011\_5 Kreativkurs für Kinder

(für Kinder ab der 2. Klasse)

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 3 Abend • 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 014\_5 Buchbinden

(auch für Anfänger geeignet)

**Sa., 27.09. und 11.10.2025** • 10.00-15.00 Uhr • Hirschhornstr. 1, Brandholz • 2 Vormittage • Material: Zeichenblock, Acrylfarben, Pinsel, Schneidmatte, Cutter, Lineal, Bleistift • **Gebühr:** 40,00 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.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Eltern/Kind-Turnen

(Jahrgang 2021-2023)



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 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 2021-2023).

**Go 001\_6** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 15.30-16.30 Uhr

**Go 002\_6** **Kurs II:** **Beginn: Di., 23.09.2025** • 15.30-16.30 Uhr

#### Kinder Turnen

(Jahrgang 2017-2020)



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., 22.09.2025** • 16.30-17.30 Uhr

**Go 004\_6** **Kurs II:** **Beginn: Di., 23.09.2025** • 16.30-17.30 Uhr



**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!



## Gesellschaft

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

**Beginn: Mi., 01.10.2025** • jew. 11 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., 24.10.2025** • 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.



**Geschäftsstelle:**  
Denzenlohestr. 29  
95500 Heinersreuth  
Susanne Knopf-Jurisch  
Tel.: 01 51 / 61 40 57 54  
E-mail: susanne.knopf.jurisch@gmail.com

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

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



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

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

He 001\_1 Schafkopf-Kurs  
(Fortsetzung)

Beginn: Do., 16.10.2025 • 19.30 Uhr • SVH Sportheim • Gebühr: 5,00 / pro Abend

He 002\_1 Von der alten Seidenstraße  
von Teheran nach Taschkent

Fr., 26.09.2025 • Referent: Fred Jantsch

He 003\_1 Sachsen -  
vom Erzgebirge bis in die Lausitz

Fr., 24.10.2025 • Referent: Fred Jantsch

He 004\_1 Historica Mystica -  
Mythen und Rätsel der Heimatgeschichte

*Studium regionale*

Fr., 27.02.2026 • Kastaniengarten Heinersreuth • Referent: Adrian Roßner

He 005\_1 Markgrafenkirchen -  
Geschichte und Botschaft

*Studium regionale*

Termin wird noch bekannt gegeben • Ev. Gemeindeheim Heinersreuth • Referent: Hans Beetz

### Studienfahrten / -reisen / Exkursionen

He 006\_1 Geologischer Lehrpfad *Studium regionale*  
im Museumsgarten Goldkronach

Sa., 20.09.2025 • Führung 15.00 Uhr • Treffen am Rathausparkplatz um 14.30 Uhr • Leitung: Dr. Andreas Peterek

He 007\_1 Bienenweg Buchau *Studium regionale*  
(für Familien mit Kindern geeignet)

So. 19.10.2025 • Treffpunkt Rathausparkplatz 13.00 Uhr oder Buchau direkt 13.45 Uhr • Leitung: Rudolf Pensel

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

So., 09.11.2025 • Leitung: Rudolf Pensel  
In Kooperation mit den Wanderfreunden Rotmaital.



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

Beginn: September 2025, dienstags • 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\_3 Gruppe I: 19.00-20.00 Uhr

He 002\_3 Gruppe II: 20.00-21.00 Uhr



## Kultur

### Musik

He 001\_4 Gitarre für Kinder  
(fortlaufend)

Beginn: Di., 30.09.2025 • ab 14.00 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. 0921/90058040 oder vhs 0151/61405754.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

He 001\_5 Miniclub *Junge vhs*  
(fortlaufend)

Beginn: September 2025 mittwochs • 09.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle Altenplos • Anmeldung und Leitung: Jana Hubrich, Tel. 09203/6318



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus Hollfeld  
Marienplatz 18  
96142 Hollfeld  
Manuela Leykam  
Tel.: 0 92 74 / 98 00  
(Mo., Di., Do., Fr.  
08.00-12.00 Uhr)  
E-mail: vhs@hollfeld.de

**Anmeldung:** Im Rathaus bis eine Woche vor Kursbeginn.  
**Bezahlung:** Mittels SEPA-Lastschriftmandat. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten. Bitte beachten: Erfolgt keine Abmeldung der Teilnehmer vor Kursbeginn, ist die Kursgebühr zu entrichten. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail mit zu den Vorträgen und Kursen an, so dass wir uns bei einem Ausfall bei Ihnen melden können.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Ho 019\_1 Einführung in die  
Gewaltfreie Kommunikation  
- ein Weg zur Verbindung**

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 17.30-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 Hollfeld • 10 Abende • 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: „Aus dem  
Vollen schöpfen“ -  
Wildkräuter- und Genussworkshop**

**Studium regionale**

**Sa., 25.10.2025** • 14.00-16.30 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter an-

gepasste Kleidung, ausgekochtes Schraubglas ca. 300 ml Fassungsvermögen, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) + 8,00 EUR Materialkosten (wird im Kurs Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß  
Bei einem Wildkräuterspaziergang entdecken wir, was die Natur uns im Herbst schenkt und wie wir diese Wildpflanzen und ihre Früchte für uns nutzen können. Aus den gesammelten Schätzen bereiten wir interessante Leckereien zu, die wir zum Teil gleich verkosten.

**Ho 003\_1 Exkursion: „Wildkräuterkraft“ -  
Wildkräuter- und Genussworkshop**

**Studium regionale**

**Sa., 15.11.2025** • 14.00-16.30 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, zwei ausgekochte Schraubgläser mit je 300 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) + 8,00 EUR (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß  
Wir bestimmen und sammeln Wildkräuter und lernen einiges über mögliche Anwendungen. Anschl. bereiten wir Leckerer zum Sofortverzehr zu und stellen einen Vier-Diebe-Essig her.



## Sprachen

**Ho 006\_3 Italienisch für Fortgeschrittene A1  
Beginn: Do., 25.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • GSH Zi. 18 (Eing. Hallenbad) • 15 Abende • Lehrbuch: Zorzan, Lorenza (2024): Con piacere nuovo A1. Stuttgart: Klett Verlag. ISBN:978-3125022 • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Ltg.:** Guiseppa Stefan Caputi Bentornati! Dieser Kurs ist für Teilnehmer\_Innen mit Vorkenntnissen gedacht. Zusammen wollen wir im Italienischkurs III unsere Italienischkenntnisse vertiefen und das Gelernte anwenden. Im Fokus des Kurses steht die Erweiterung des Vokabulars, der Grammatik und die Vertiefung der Landeskunde. Am Ende unseres Kurses werden die Teilnehmer\_Innen fähig sein einfache Alltagssituationen und Konversationen zu meistern. Die Betonung liegt vor allem auf dem mündlichen Sprachgebrauch. Im Kurs werden wir, wie im Anfängerkurs, das Lehrwerk „Con piacere nuovo A1“ verwenden. Wünsche und Anregungen der Teilnehmer\_Innen werden, soweit möglich, berücksichtigt. Bis dahin „A presto“!



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Golden Age Yoga (ab 50+)

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 009\_4** Kurs I (Herbstkurs):  
**Beginn: Di., 16.09.2025** • 10 Nachmittage •  
**Gebühr:** 60,00 EUR

**Ho 010\_4** Kurs II (Herbstkurs):  
**Beginn: Do., 18.09.2025** • 8 Nachmittage •  
**Gebühr:** 48,00 EUR

**Ho 013\_4** Kurs III (Winterkurs):  
**Beginn: Di., 13.01.2026** • 8 Nachmittage •  
**Gebühr:** 48,00 EUR

**Ho 014\_4** Kurs IV (Winterkurs):  
**Beginn: Do., 15.01.2026** • 8 Nachmittage •  
**Gebühr:** 48,00 EUR • **Winterkurs**

## **Hatha Yoga Einsteiger & entspannte Mittelstufe**

Jew. 18.30-19.45 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • jew. 8 Abende • mitzubr.: bequ. Kleidung, Yogamatte, Decke, kl. Kissen, Socken, Pulli • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Ltg.:** Marion Teutsch  
Dein Körper - Dein Yoga. Komm in deine Kraft. Werde eins mit deinem Körper und deiner Seele. Spüre das Gefühl der Einheit und Harmonie durch die Kombination aus verschiedenen Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana) des traditionellen Hatha Yoga. In diesem Kurs wirst Du angeleitet, deiner Seele eine Pause vom Alltag zu geben & deinen Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. 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 007\_4** Kurs I (Herbstkurs):  
**Beginn: Mi., 24.09.2025**

**Ho 011\_4** Kurs II (Winterkurs):  
**Beginn: Mi., 28.01.2026**

## **Relax Yoga für jedermann/-frau**

Jew. 20.00-21.15 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch

Zur Ruhe kommen. Vom Alltagsstress entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft, Beweglichkeit und Balance tun. In diesem Kurs kannst du mit sanften Bewegungen, Dehnungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga und PMR - in Einklang mit deiner Atmung (Pranayama) - zur mehr inneren Ruhe kommen. 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.

**Ho 008\_4** Kurs I (Herbstkurs):  
**Beginn: Mi., 24.09.2025**

**Ho 012\_4** Kurs II (Winterkurs):  
**Beginn: Mi., 28.01.2026**

## **Bewegung / Gymnastik / Fitness**

**Ho 004\_4** **Aqua Nordic Walking**  
**Beginn: Di., 16.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Hallenbad • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Eberlein  
Genauere Termine werden noch über die Homepage [www.hollfeld.de](http://www.hollfeld.de) oder über das Mitteilungsblatt bekannt gegeben, sofern eine Nutzung des Hallenbads möglich ist.

**Ho 006\_4** **Rückhalt -  
Ganzheitliche Rückenschule**  
(Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 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.

**Ho 005\_4** **Pilates für Fortgeschrittene**  
(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 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

## **Kurse im Fitnesstreff**

Die Gebühr gilt nur für die jeweiligen VHS Kurse (Ho 026\_4 - Ho 031\_4). Nicht übertragbar auf andere Kursangebote. Weitere Leistungen des Fitnesstreff sind gegen Aufpreis zubuchbar. • **Leitung:** Marion Teutsch, ICG ProLevel Instructor • **Anmeldungen bitte unter 09274-8511**

**Ho 027\_4** **„Spaß radeln“ Indoor Cycling  
Herbstkurs (Schnupperkurs)**

**Do., 25.09.2025** • 18.30-19.25 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Anmeldung bis 22.09.2025**

Du wolltest Indoor Cycling schon immer Mal mal ausprobieren? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige für Dich. Danach weißt Du, ob es „Dein Ding“ ist. (siehe Ho 026\_4).

**„Spaß radeln“ Indoor Cycling  
(Einsteiger + Fortgeschrittene)**

Jew. 18.30-19.25 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 50,00 EUR

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

**Ho 026\_4** Kurs I (Herbstkurs):  
**Beginn: Do., 16.10.2025** •  
**Anmeldung bis 13.10.2025**

**Ho 029\_4** Kurs II (Winterkurs):  
**Beginn: Do., 15.01.2026** •  
**Anmeldung bis 08.01.2026**

**Ho 028\_4** **„Fitness am Morgen“  
IC & Workout (ab 50+) - Herbstkurs**

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 09.15-10.10 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • 8 Vormittage • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch - Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Anmeldung bis 17.09.2025**

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 031\_4 „Fitness am Morgen“  
IC & Workout (ab 50+) -  
Schnupperkurs - Winterkurs**

**Di., 10.02.2026** • 09.15-10.10 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld •  
mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch,  
Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Anmeldung  
bis 05.02.2026**

Du wolltest schon immer mal sportlich in den Tag starten?  
Dann ist dieses Schnuppertraining genau richtig für Dich.  
(Kursbeschreibung siehe Ho 030\_4).

**Ho 030\_4 „Fitness am Morgen“  
IC & Workout (ab 50+) - Winterkurs**

**Beginn: Di., 24.02.2026** • 09.15-10.10 Uhr • Fitnesstreff  
Hollfeld • 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Sportkleidung,  
Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:**  
60,00 EUR • **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)

## Erkrankungen / Heilmethoden

**Ho 001\_1 Vortrag: „Ganzheitliche Medizin -  
was ist das?“ (aus der Sicht der chin. Medizin)**

**Mi., 21.01.2026** • 19.30-21.00 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz  
11 • **Leitung:** Wolfgang Margraf

Es wird erklärt, was Ganzheitsmedizin bedeutet, beinhaltet und  
charakterisiert.

Eine Darstellung aus der Sicht eines Mediziners, der sich in  
beiden Welten auskennt, lebt und seit 30 Jahren arbeitet. Am  
Beispiel eines der ältesten ganzheitlichen Medizinsysteme,  
der chinesischen Medizin, die ein paar tausend Jahre älter  
und erfahrener ist als unser sogenanntes „schulmedizinisches  
System“, wird der Kursleiter darlegen, warum chinesische  
Medizin in vielen Fällen wissenschaftlicher ist als unsere  
etablierte Medizin.

Am Beispiel wird erläutert: Was Rückenschmerzen mit dem  
Immunsystem zu tun haben, warum es anachronistisch ist  
„Arthrose“ mit Operationen und Schmerzmitteln zu behandeln.  
Was Gelenkersatz mit Gier und Maßlosigkeit zu tun hat  
und warum viele Operationen überflüssig sind. Warum die  
meisten Depressionen, Schlafstörungen, Unruhezustände  
und Müdigkeitssyndrome leichter ohne Nebenwirkungen  
behandelt werden können, indem man „Blut kühlt“ und die  
„Blutqualität verbessert“. Was eine „Schwindelambulanz“ an  
der Universität mit „Schwindel“ zu tun hat und warum vieles  
in der ultra-modernen-high-tech Medizin unserer Zeit mehr  
einem Hochglanz-Prospekt ähnelt. Warum viele sogenannte  
Verbesserungen des Medizinsystems mit „Stühlerücken auf  
der Titanic“ zu tun haben. Warum man mit der chinesischen  
Medizin Patienten helfen kann, deren Probleme mit modernster  
Technik nicht „dargestellt“ (bewiesen) werden können. Warum  
nur die Integration dieses alten intelligenten chinesischen  
Medizin-Systems mit „dem Besten“ aus der allopathischen  
Schul-Medizin, die Medizin der Zukunft sein wird. Und warum  
es bei der Behandlung mit einer ganzheitlichen Medizin keine  
Nebenwirkungen gibt.



Copyright: Myriam Bayer

**Ausstellung | Mi | 10.09. – Do | 16.10.2025 | RW21**

### Selbsterziehung zur Gesundheit

**Praktische Möglichkeiten zur selbstaktiven  
Gesundheitsbildung**

**Eröffnung: Mi | 10.09.25 – 16.30 Uhr**

Welche Möglichkeiten bestehen, selbst aktiv und präventiv  
für seine Gesundheit zu sorgen? Myriam Bayer, Psycholog.  
Psychotherapeutin und Yogalehrerin zeigt in dieser  
Ausstellung praxisnahe und alltagstaugliche Beispiele in den  
Bereichen Ernährung, Bewegung, Psyche und vielem mehr.  
Bei der Eröffnung wird sie selbst vor Ort sein und einen  
aktivierenden Teil anbieten.

**RW21 Stadtbibliothek und VHS Bayreuth**

## AKTIONSWOCHEN GESUNDHEIT

### SEPTEMBER – OKTOBER 2025

#### Longevity: Langlebigkeit beginnt mit dir

Dieses Jahr geht es um die Eigenverantwortung für die  
Gesundheit, um möglichst lang gesund, glücklich und fit das  
eigene Leben gestalten zu können.

Dabei wird fokussiert, was Menschen jeden Alters präventiv in  
ihrem Leben tun können, um ihre eigene Gesundheit aufrecht  
zu erhalten oder zu verbessern. Es werden verschiedene  
Impulse gesetzt, die in den individuellen Lebensstil integriert  
werden können – ohne zu überfordern. Viele  
Kooperationspartner beteiligen sich am Programm.



Die Volkshochschulen von Stadt und Landkreis Bayreuth, die  
Familienbildungsstätte mit Mehrgenerationenhaus sowie  
unsere regionalen Sportvereine und Fitnessstudios bieten  
fortlaufend viele Präventionsangebote an.  
Bitte informieren Sie sich auf den jeweiligen Webseiten.



## 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 + 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 werden die Werke dann bemalt und glasiert. Der Abholtermin wird am zweiten Abend festgelegt.

Ho 016\_5 **Kurs I:** **Beginn: Fr., 10.10.2025**

Ho 017\_5 **Kurs II:** **Beginn: Fr., 21.11.2025**

Ho 018\_5 **Kurs III:** **Beginn: Sa., 22.11.2025**



### Tanz

#### Ho 021\_5 Tanzen

(Anfänger u. Wiedereinsteiger)

**Beginn: Fr., 19.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies

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., 19.09.2025** • 20.00-21.30 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef 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“

#### Ho 024\_6 Vorbereitungskurs

zum Schwimmkurs für Kinder



**Beginn: Do., 18.09.2025** • 16.30-18.00 Uhr • GSH, Hallenbad • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein  
Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

#### Ho 025\_6 Schwimmkurs für Kinder



**Beginn: Do., 18.09.2025** • 18.00-19.30 Uhr • GSH, Hallenbad • 10 Tage • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein  
Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

#### Ho 023\_6 Töpfern - Kinderkurs

(ab 7 Jahren)



**Beginn: Sa., 11.10.2025** • 13.30-16.00 Uhr • Pilgerndorf 20, Baumservice Werner Neubig • 2 Nachmittage • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** 25,00 EUR + Materialkosten nach Verbrauch, werden beim Abholtermin abgerechnet • **Leitung:** Christine Neubig  
Am ersten Termin werden unsere Werke aus Ton geformt, am zweiten Termin werden sie dann angemalt. In diesem Kurs können Kinder ihre Kreativität und Fantasie beim freien Gestalten mit Ton ausleben. Die wichtigen Grundlagen im Umgang mit Ton werden vermittelt.



## Geschäftsstelle:

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



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Hu 033\_4 Hatha-Yoga - Yoga für Erfarene**  
**Beginn: Do., 18.09.2025** • 16.30-17.45 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Marên Pfister  
Klassisches Hatha-Yoga mit verschiedenen Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Die Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits mit der Wechselatmung und dem Sonnengruß vertraut sind.

**Hu 017\_4 Hatha-Yoga**  
Yoga bedeutet Einheit und Harmonie

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 20.00-21.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Marên Pfister

In diesem Kurs erwartet Sie klassisches Hatha Yoga, mit verschiedenen Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Die Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch bereits Yogaerfahrene geeignet, da die einzelnen Übungen in unterschiedlichen Intensitäten angeleitet werden.“

**Hu 001\_4 Zeit für mich**  
**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 17.00-18.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

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

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

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 5 Abende, 14-tägig • **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., 29.09.2025** • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 5 Abende, 14-tägig • **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 von Mio. 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!**



## Gesellschaft

### Natur und Technik

**Hu 005\_1 Vortrag: Effektive Mikroorganismen (EM) im Haus und im Garten, Grundlagen und Anwendungen**

**Di., 14.10.2025** • 19.00-20.30 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** L. Schmidt, EM-Berater

In einer Handvoll Erde leben mehr Mikroben als Menschen auf dem ganzen Erdball. Die Natur und auch unser Körper sind von einer unermesslichen Zahl von Mikroorganismen besiedelt, einige davon sind schädlich, viele hingegen nützlich und leisten für Pflanzen, Menschen und Tiere wertvolle Dienste. Wenn die nützlichen Mikroben z.B. im Boden überwiegen, dann ist er gesund, die Pflanzen gedeihen und wir erhalten eine gesunde Ernte. Die regenerative Kraft von EM nach der Methode von Prof. Teruo Higa lässt sich in unterschiedlichsten Gebieten nutzen: Im Umweltbereich, in der Landwirtschaft und Gartenpflege, in der Reinigung, im Haushalt, in der Tierpflege, im Wasser und für die Gesundheit.

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

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Hu 020\_4 Pilates für Alle

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 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 014\_4 Bewegung im Sitzen

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 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. →

Fortsetzung vhs Hummeltal auf Seite 53

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



### Sprachen

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

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

### vhs Eckersdorf

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

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

#### Ec 004\_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 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., 23.09.2025** • 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., 09.01.2026** • 10.00-12.00 Uhr • 4 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff

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

### vhs Hummeltal

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

**Beginn: Di., 23.09.2025** • jeden 3. Dienstag im Monat • 15.00-16.30 Uhr • Gemeindehaus, Saal, I • **Leitung:** Nicole Federl  
Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation. Unser Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen

über diverse Themen zu trainieren und unser Wortschatz zu erweitern. Falls erwünscht können einige Kapitel aus der Grammatik wiederholt werden.

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

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

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 16.00-17.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

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

**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

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

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Leitung:** Michael Leutzsch  
**Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

#### Hu 008\_3 Spanisch am Vormittag **A1**

**Beginn: Do, 02.10.2025** • 09.30-10.30 Uhr • 15 Vormittage • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

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

**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

### vhs Mistelbach

**Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910**

#### Mb 005\_3 Gesprächskreis Französisch **B1**

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • jeden 3. Montag im Monat • 17.00-18.30 Uhr • Schule • **Gebühr:** 32,50 EUR • **Leitung:** Nicole Federl

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

# Sonderprogramm

September 2025 - Januar 2026



## Das Herbstsemester im Blickfeld...

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

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



### Gesellschaft

**15 Jahre Nationaler Geopark: Lust aufs Aufseßer Land (Aufseß) - 80 Jahre Kriegsende in Oberfranken (Creußen) - Böhme Wertstofffassung in Rehau (Exkursion) (Goldkronach) - Die Fraa midn schwazn Gaasbuok - die Hexe in Märchen, Volkssagen und Geschichten (Creußen) - Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch (Busbach, Pottenstein) - Effektive Mikroorganismen (Hummeltal) - Einführung in die gewaltfreie**

**Kommunikation (Hollfeld) - Felsenburgen, Ritter und Höhlenschlund (Aufseß) - Geht Trauern wieder vorbei und gibt es im Himmel Schokolade? (Eckersdorf) - Glaskathedrale Amberg (Exkursion) (Pegnitz) - Historica Mystica (Heinersreuth) - Insektenfreundliche Naturgärten (Workshop) (Pegnitz) - Jean Paul besucht die Gemeindebücherei (Bindlach) - Katwarn, Nina und sonstige Warnsysteme (Gefrees) - Kleine Wasserkraft in Oberfranken (Creußen) - Markgrafkirchen - Geschichte und Botschaft (Creußen, Heinersreuth) - Pilzexkursion im Veldensteiner Forst (Betzenstein) - Schach (Bindlach, Emtmannsberg) - Schulung für ehrenamtlich Helfende (Demenz etc.) (Weidenberg) - Sorgenfreies Haushaltsgeld - Kreative Budgetplanung (Aufseß) - Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner (Weidenberg)**



### Beruf / Kompetenzen

**EDV / Computerkurs / Digitale Fitness für Senioren (Eckersdorf) - One Note (Pegnitz) - Small Talk leicht gemacht (Pegnitz) - Smartphone (Android) (für Senioren) (Bindlach, Creußen, Gefrees) - Windows Tipps und Tricks (Pegnitz)**



### Sprachen

**Deutsche Gebärdensprache (Geschäftsstelle im LRA, Weidenberg) - Deutsch als Fremdsprache (Pegnitz) - Englisch (Bindlach, Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg) - Französisch (Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg) - Italienisch (Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg) - Spanisch (Bad Berneck, Bischofsgrün, Eckersdorf,**

**Emtmannsberg, Goldkronach, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg)**



### Gesundheit

**Aktiv gegen Arthrose (Mehlmeisel) - Beckenboden meets Entspannung (Fichtelberg) - Brotbackkurs (Pegnitz) - Chinesische Medizin (Bindlach, Hollfeld, Pottenstein) - Erkundung der Biergeschichte (Pegnitz) - Essbarer Weihnachtsbaum (Eckersdorf) - Frische Fischküche (Pegnitz) - Griechische Küche (Gesees) - Herz aktiv (Emtmannsberg) - Hula-Hoop (Eckersdorf, Glashütten) - Pilates (Bindlach, Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal,**

**Mistelgau, Pegnitz) - Powerworkout (light) (Creußen) - Starke Körpermitte (Betzenstein) - Waldbaden (Goldkronach, Seybothenreuth) - Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule (Ahorntal, Bindlach, Busbach, Eckersdorf, Gesees, Glashütten, Haag, Heinersreuth, Hollfeld, Hummeltal, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Waischenfeld) - Wohin mit den vielen Quitten? (Goldkronach) - Wurzeln finden - Resilienz stärken (Bindlach) - 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, Waischenfeld) - Zumba® (Fitness, Stepp) (Aufseß, Bad Berneck, Bindlach, Gesees, Mehlmeisel, Weidenberg)**

# Sonderprogramm

September 2025 - Januar 2026



## Kultur

**Buchbinden** (Goldkronach) - **Erlebnistanz** (Aufseß, Creußen, Emtmannsberg, Neunkirchen, Pegnitz, Speichersdorf, Seybothenreuth, Weidenberg) - **Glaskunst für alle** (Waischenfeld) - **Literaturkreise** (Aufseß, Eckersdorf, Emtmannsberg, Waischenfeld) - **Musikunterricht (verschiedene Instrumente)** (Creußen, Eckersdorf, Emtmannsberg, Haag, Heinersreuth, Hummeltal, Mistelbach, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg) - **Posamentenknöpfe** (Pegnitz) - **Schafsmilchseife selbst herstellen** (Betzenstein)



## Grundbildung

**Babytreffs, Eltern-Kind-Kreise, Krabbelgruppen, Miniclubs** (Eckersdorf, Heinersreuth, Pegnitz) - **Beikost-Workshop** (Pegnitz) - **Erste Hilfe für Kinder** (Aufseß) - **Hamburger & Co** (Seybothenreuth) - **Kindermalkurs** (Aufseß) - **Kreativ-Werkstatt für Kinder** (Eckersdorf) - **Line-Dance für Kinder** (Eckersdorf) - **Luftmuseum Amberg (Exkursion)** (Pegnitz) - **Past - basta!** (Speichersdorf) - **Schwimmkurse für Kinder** (Hollfeld, Pegnitz) - **Scratch - Einstieg ins Programmieren** (Pegnitz) - **Vorschule: Ohne Buchstaben...** (Pegnitz) - **Winterbasteln** (Schnabelwaid) - **Wir sind auf Zick-Zack (Nähkurs)** (Pegnitz) - **Yoga für Kinder** (Bindlach, Eckersdorf, Pegnitz)

## 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

## Studienreisen

**Umbrien mit Assisi, Perugia, Spello, Spoleto, Orvieto, Todi, Trasimener See, Urbino**  
Busreise vom 05.-10.09.2025 • Veranstalter: Kästl-Reisen, Sulzbach-Rosenberg vhs Neunkirchen

**Kalabrien**  
Flug / Busreise vom 10.-17.10.2025 • Veranstalter: BBT-Reisen, Soes vhs Neunkirchen

**Silvestergala in Pilsen - mit Konzert oder Oper (nach Spielplan) und Ausflügen nach Loket und Eger**  
Busreise vom 30.12.25-01.01.26 • Veranstalter: Frankenland-Reisen, Burgpreppach vhs Neunkirchen

## Folgende Studienreisen sind in Planung:

**Bonn, Beethovenfest: 2 Konzerte, Museen, Ausflüge**  
vorauss. 30.08.-01.09.25 vhs Neunkirchen

**Opernreise nach Meiningen**  
vorauss. 01.-02.11.2025 vhs Neunkirchen

**Konzertreise nach Chemnitz „Kulturhauptstadt Europas 2025“**  
vorauss. 17.-18.11.2025 vhs Neunkirchen

**Adventsreise nach Augsburg**  
vorauss. 10.-11.12.2025 vhs Neunkirchen

## Konzerte - Opern - Ausstellung - Märkte

**Weihnachtskonzert der Musikschüler**  
Dezember 2025 vhs Creußen

**Konzertfahrt (Bus) zu den Bamberger Symphonikern nach Bamberg**  
Sa., 13.12.2025 vhs Creußen

**Jahreseröffnung 2026**  
Januar 2026 vhs Creußen

## Studium regionale

*Studium regionale*

**Hutzaomd** vhs Weidenberg

**Rockenstube** vhs Busbach, vhs Schnabelwaid

**Weidenberger Geschichtswerkstatt** vhs Weidenberg

**Emtmannsberg in historischen Fotos**  
Di., 23.09.2025 vhs Emtmannsberg

## Exkursionen / Tagesfahrten:

**Nachtwächterführung Bayreuth St. Georgen**  
Näheres wird noch bekannt gegeben vhs Busbach

**Exkursion: Wissenswertes am Tag des offenen Denkmals**  
So., 14.09.2025 vhs Aufseß

**Besichtigung der Kompostieranlage Stoll in Weidenberg/Görau**  
Fr., 19.09.2025 vhs Goldkronach

**Geologischer Lehrpfad im Museumsgarten Goldkronach**  
Sa., 20.09.2025 vhs Heinersreuth

**Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs**  
Fr., 26.09.2025 (weitere Termine: 24.10., 28.11., 19.12.2025 und 23.01.2026) vhs Weidenberg

<b>Pilzlehrexkursion im Veldensteiner Forst</b> So., 28.09.2025	vhs Betzenstein	<b>Wilde Weihnachtssküche - Süßes &amp; Herzhaftes mit Wildkräutern</b> Do., 27.11.2025	vhs Eckersdorf
<b>„Heilquelle“ und das ehemalige Kloster St. Jobst am Oschenberg sowie Verborgenes im Berg</b> Sa., 11.10.2025	vhs Bindlach	<b>Essbarer Weihnachtsbaum: Nadelbäume nutzen und genießen</b> Mi., 14.01.2026	vhs Eckersdorf
<b>Bienenweg Buchau</b> (für Familien mit Kindern geeignet) So., 19.10.2025	vhs Heinersreuth	<b><u>Vorträge:</u></b>	
<b>Exkursion nach Rehau zur Böhme Wertstofffassung</b> Do., 23.10.2025	vhs Goldkronach	<b>Was ist so besonders an den Markgrafenkirchen?</b> Do., 09.10.2025	vhs Creußen
<b>Jean Paul besucht die Gemeindebücherei in Bindlach</b> Sa., 25.10.2025	vhs Bindlach	<b>80 Jahre Kriegsende in Oberfranken</b> Do., 23.10.2025	vhs Creußen
<b>Wildkräuterexkursionen</b> (verschiedene Themen) Sa., 25.10.2025 Sa., 15.11.2025	vhs Hollfeld vhs Hollfeld	<b>Die Fraa midn schwazn Gaasbuok - die Hexe in Märchen, Volkssagen und Geschichten</b> Do., 06.11.2025	vhs Creußen
<b>Wanderwege rund um Heinersreuth</b> So., 09.11.2025	vhs Heinersreuth	<b>Naturfilme: „Bayerns wilder Norden“ und „Im Wald der schwarzen Störche“</b> Di., 11.11.2025	vhs Creußen
<b>Workshop: „Magisches“ Räuchern mit heimischen Wildpflanzen</b> Sa., 15.11.2025	vhs Creußen	<b>Kleine Wasserkraft in Oberfranken</b> Do., 27.11.2025	vhs Creußen
<b>Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner</b> „Brauchtum und Sagen aus der Region“ Mo., 15.12.2025	vhs Weidenberg	<b>Historica Mystica - Mythen und Rätsel der Heimatgeschichte</b> Fr., 27.02.2026	vhs Heinersreuth
<b>Halbtagesexkursion: Auf dem Weg unseres einstigen Heimatfreundes Kurat Adalbert Hollfelder</b> Mo., 29.12.2025	vhs Aufseß	<b>Markgrafenkirchen - Geschichte und Botschaft</b> Termin wird noch bekannt gegeben	vhs Heinersreuth
<b><u>Ernährung:</u></b>		<b>Veranstaltungen in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen e.V.</b>	
<b>Heilschnäpse aus Kräutern, Beeren und Früchten</b> Sa., 13.09.2025	vhs Goldkronach	 <b>Weitere Veranstaltungen in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen werden rechtzeitig bekannt gegeben.</b>	
<b>Vogelbeere, Kornelkirsche und Schlehe: Perlen der Natur</b> Sa., 27.09.2025	vhs Goldkronach	<b>15 Jahre Nationaler Geopark: Lust aufs Aufseßer Land?</b> Sa., 13.09.2025	vhs Aufseß
<b>Wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet</b> Sa., 04.10.2025	vhs Goldkronach	<b>Wasserstein und Hexentor</b> So., 05.10.2025	vhs Betzenstein
<b>Wildkräuterküche - entdecken und genießen im Herbst</b> Do., 18.09.2025	vhs Eckersdorf	<b>Felsenburgen, Ritter und Höhlenschlund - Eine Nachtwanderung für kleine und große Gruselgeister</b> (für Schulkinder ab 6 J. und Erwachsene) Sa., 08.11.2025	vhs Aufseß
<b>Oxymel &amp; Wildkräuteröl im Herbst selbst gemacht</b> Mi., 15.10.2025	vhs Eckersdorf	<b>Nachhaltigkeit - Ökologie - Klima</b> 	
		<b>Infoabend: Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch</b> Mi., 01.10.2025 Mi., 22.10.2025	vhs Pottenstein vhs Busbach

# Sonderprogramm

## September 2025 - Januar 2026

### Literatur

#### Literaturkreise der Volkshochschulen:

Aufseß, Eckersdorf, Emtmannsberg, Waischenfeld

#### Jean Paul besucht die

##### Gemeindebücherei in Bindlach

Sa., 25.10.2025

vhs Bindlach

### Online-Veranstaltungen

online-Kurs

#### Mix

Immer mittwochs

vhs Neunkirchen

#### Starker Rücken

Immer donnerstags

vhs Neunkirchen

#### Hatha Yoga für Zuhause

Beginn: Di., 16.09.2025

vhs Bindlach

#### Spanisch Konversation für Einsteiger

Beginn: Di., 30.09.2025

vhs Hummeltal

#### Spanisch für Fortgeschrittene

Beginn: Mi., 01.10.2025

vhs Hummeltal

#### Gebärdenkurs -

##### DGS Deutsche Gebärdensprache

Anfänger / Fortgeschrittene

Beginn: Do., 02.10.2025

vhs Weidenberg

#### Spanisch für Anfänger

Beginn: Do., 09.10.2025

vhs Pegnitz

#### Spanisch Konversation

Beginn: Do., 09.10.2025

vhs Pegnitz

#### Italienisch für Anfänger: Niveau A1

Beginn: Fr., 10.10.2025

vhs Pegnitz

#### Italienische Konversation/

##### Leichter und alltäglicher italienischer Kochkurs auf Italienisch (ab Niveau A2)

Beginn: Fr., 10.10.2025

vhs Pegnitz

### Aktiv im Alter

Aktiv im Alter

#### Komm und spiel mit!

vhs Betzenstein

#### Seniorenachmittage

Jeden 3. Dienstag i. Monat

vhs Seybothenreuth

#### ErlebnisTanz -

##### Die etwas andere Art zu tanzen

Beginn: Mo., 15.09.2025

vhs Creußen

Beginn: Di., 16.09.2025

vhs Aufseß

Beginn: Mo., 22.09.2025

vhs Pegnitz

Beginn: Do., 25.09.2025

vhs Speichersdorf

Beginn: Do., 02.10.2025

vhs Neunkirchen

#### Hatha-Yoga

##### für Senioren auf dem Stuhl

Beginn: Mo, 15.09.2025

vhs Creußen

Beginn: Mi., 24.09.2025

vhs Waischenfeld

#### Hatha-Yoga für Senioren

Beginn: Di., 16.09.2025

vhs Gesees

#### Golden Age Yoga (50+)

Beginn: Di., 16.09.2025

Beginn: Do., 18.09.2025

Beginn: Di., 13.01.2026

Beginn: Do., 15.01.2026

vhs Hollfeld

#### Fit im Alter

„Wer rastet, der rostet“

Beginn: Mi., 17.09.2025

vhs Bindlach

#### Seniorengymnastik

Beginn: Mo., 22.09.2025

vhs Fichtelberg

Beginn: Di., 23.09.2025

vhs Gefrees

Beginn: Do., 25.09.2025

vhs Mehlmiesel

Beginn: Do., 25.09.2025

vhs Schnabelwaid

Beginn: Do., 25.09.2025

vhs Neunkirchen

#### Wohlfühlgymnastik 70+

Beginn: Mo., 22.09.2025

vhs Seybothenreuth

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

Beginn: Di., 23.09.2025

Beginn: Di., 10.02.2026

Beginn: Di., 24.02.2026

vhs Hollfeld

#### Schach für Anfänger im „golden Age“

Beginn: Di., 23.09.2025

vhs Bindlach

#### Android für Einsteiger (Smartphonekurse)

vhs Bindlach,

vhs Creußen,

vhs Gefrees

#### Digitale Fitness im Alter

Beginn: Mi., 17.09.2025

vhs Eckersdorf

### Gebärdensprachkurse (DGS)

#### Gebärdensprachkurs

##### für Gehörlose und Hörende

##### - Anfänger -

**Beginn:** Do., 02.10.2025, 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@

lra-bt.bayern.de oder

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

Tel.: 0921/9900873-30,

Fax: 0921/9900873-43

„Gebärden“, wie geht das eigentlich? Ein Einführungskurs für alle Interessierten. Er eignet sich besonders für Hörgeschädigte, 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).

#### Gebärdenkurs -

##### DGS Deutsche Gebärdensprache - online

##### Anfänger / Fortgeschrittene

Beginn: Do., 02.10.2025

vhs Weidenberg

## Hu 007\_4 Move & Relax Fitness für Körper und Geist

**Beginn:** Di., 23.09.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **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.

## Hu 002\_4 Wirbelsäulengymnastik Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

**Beginn:** Do, 25.09.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

In diesem Kurs erwartet Sie Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.

## Hu 004\_4 Orientalischer Tanz

**Beginn:** Di., 16.09.2025 • 19.45-21.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Kerstin Hofmann

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

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

**Beginn:** Di., 23.09.2025 • Dienstag und Donnerstag jew. 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 Uhr für Erwachsene • Sporthalle • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Oliver Scott (SC Hummeltal)

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



## Kultur

### Musik

Die Musikurse 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 001\_5 bis Hu 004\_5 bei Frau Thiel: Tel. 0921/65892; Anmeldung für die Kurse Hu 007\_5 bis Hu 020\_5 bei Herrn Zimmermann: Tel. 0170 4446810**

**Hu 001\_5 Flöte für Anfänger • Leitung:** Olga Thiel

**Hu 003\_5 Keyboard I • Leitung:** Olga Thiel

**Hu 004\_5 Klavier I • Leitung:** Olga Thiel

**Hu 007\_5 Konzertgitarre • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 017\_5 Schlagzeug • Leitung:** Hauke Zimmermann

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

**Hu 019\_5 Saxophon für Anfänger • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 020\_5 Gesangsunterricht • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 016\_5 Zither • Leitung:** Rudolf Böhm, Anmeldung über die Geschäftsstelle: Tel. 0920179100



## Geschäftsstelle:

Waldhausstr. 52  
95694 Mehlmeisel  
Monika Prechtl

Tel. u. Fax: 0 92 72 / 14 98

E-mail: [monika.prechtl@gmx.de](mailto:monika.prechtl@gmx.de)



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### 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., 16.09.2025

**Me 002\_4** **Kurs II:** Di., 14.10.2025

**Me 003\_4** **Kurs III:** Di., 11.11.2025

**Me 004\_4** **Kurs IV:** Di., 09.12.2025

**Me 005\_4** **Kurs V:** Di., 13.01.2026

#### **Me 006\_4** Vinyasa Yoga

**Beginn:** Di., 30.09.2025 • 20.00-21.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann  
Der Vinyasa Yoga Kurs ist ideal für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen und gleichzeitig ihre Kraft, Flexibilität und Ausdauer verbessern möchten. Durch fließende Bewegungsabfolgen im Einklang mit dem Atem entsteht ein dynamisches, meditatives Training, das sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

#### **Me 012\_4** Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

(Kurs-ID: KU-ST-BW6AX9)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn:** Do., 09.10.2025 • 17.30-18.45 Uhr • Pfarrheim • 10 Abende • **Gebühr:** 38 EUR • **Leitung:** 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 erlernt man einfache Kräftigungs- und Dehnübungen, die den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmer angepasst werden und im Laufe des Kurses ausgebaut werden.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

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

**Beginn:** Do., 18.09.2025 • 19.00-20.00 Uhr • 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., 24.09.2025 • 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

*Aktiv im Alter*

**Beginn:** Do., 25.09.2025 • 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., 29.09.2025 • 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., 30.09.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann



**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. 47 informieren.

**Mb 005\_3 Gesprächskreis Französisch B1**  
**Beginn: Mo., 22.09.2025** • jeden 3. Montag im Monat • 17.00-18.30 Uhr • 5 Abende • Schule • **Gebühr: 32,50 EUR** • **Leitung:** Nicole Federl

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



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Mb 004\_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining**  
**Beginn: Di., 23.09.2025** • 18.45-19.45 Uhr • 14 Abende • Schule • **Gebühr: 49,00 EUR** • **Leitung:** Elna 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.

## Ernährung

**Mb 004\_1 „Oldie but Goldie,, - Ernährung jenseits der 50er**

**Mi., 29.10.2025** • 19.00-19.45 Uhr • Schule Mistelbach • **Leitung:** Lydia Kifer, Diätassistentin  
Welche Lebensmittel halten mich gesund und fit? Wie kann ich meine Lebensqualität trotz gesundheitlicher Einschränkung verbessern? Was sollte ich generell beachten? In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu alltagstauglichen Strategien, wie Sie auch im fortgeschrittenen Lebensalter fit und gut ernährt Ihren Alltag bewältigen können.



## 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=30 Min.) beträgt 12,50 EUR. „Musikalische Früherziehung“ 5,00 EUR pro 45 Minuten.**

**Mb 002\_5 Klarinette NEU**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

**Mb 003\_5 Saxophon**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

**Mb 004\_5 Saxophon Spielkreis**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

**Mb 005\_5 Musik für Erwachsene NEU**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • **Leitung:** Birgit Engelbrecht  
Die Kinder sind groß und aus dem Haus und endlich haben Sie wieder einmal Zeit für sich. Sie würden gerne einmal auch ein Instrument lernen oder wieder auffrischen. Dann Los!

**Mb 006\_5 Querflöte**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • **Leitung:** Barbara Wunsch

**Mb 007\_5 Blockflöte NEU**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • **Leitung:** Barbara Wunsch

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

### Musikkurse für Kleinkinder

**Mb 018\_5 Musikalische Früherziehung Fortgeschrittene**  
**Beginn: Mi., 22.10.2025** • 15.00-15.45 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr: 50,00 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.



## Geschäftsstelle:

**Andreas-Förster-  
Straße 22  
95490 Mistelgau  
Melissa Amschler  
Tel.: 01 71 / 9 92 76 62  
E-mail: vhs-mistelgau@web.de**

**Die Kursgebühren sind auf das Konto der 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.

Die Kursgebühren pro Stunde wurden von 3,00 EUR auf 3,50 EUR erhöht.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

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

**Beginn: Di., 16.09.2025** • 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. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Mg 009\_4 Piloxing® Barre** (bereits ausgebucht)  
19.45-20.45 Uhr • Rathaus Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

Piloxing Barre ist eine Mischung aus Boxen und Pilates. Dieses Programm sorgt für ein umfassendes Körperbewusstsein unter Verwendung einer Ballettstange während der gesamten Stunde. Das Gleichgewicht wird geschult, Verbesserung der Flexibilität und der Kraft, Stärkung der Gelenke, Muskelaufbau. Dieses Training findet barfuß oder mit Antirutschsocken statt.

### Aerobic Low

**Beginn: Di., 23.09.2025** • Rathaus, Mehrzweckraum • je 15 Abende • **Gebühr:** 52,50 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler  
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

### RockTheBilly

**NEU**

**Beginn: Sa., 27.09.2025** • 11.00-12.00 Uhr • Rathaus, Mehrzweckraum • 5 Mal • mitzubr.: normale Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 17,50 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler

„RockTheBilly ist ein Group-Dance-Fitness-Workout, basierend auf den Swingtänzen Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzebilly. Egal ob Jung oder Alt, Anfänger oder schon Tanzerfahren, RockTheBilly ist für jeden geeignet der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet. Pro Stunde wird neben dem Warm up und einem kleinen Fitness Teil, eine Choreografie Schritt für Schritt zusammen mit der Musik des jeweiligen Tanzstiles erlernt die man dann am Ende der Stunde gemeinsam tanzen kann. Der Kurse besteht aus 5 Termineinheiten. An den ersten 4 Terminen wird jeweils immer 1 Tanz erarbeitet und am 5. Termin zum Abschluss alles zusammen.

### Body-Balance-Pilates

**Beginn: Di., 28.10.2025** • 16.30-17.30 Uhr • Rathaus, Mehrzweckraum • 8 Abende • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining kräftigt die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur. Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen.

**Mg 003\_4 Kurs I:** 16.30-17.30 Uhr  
**Mg 004:4 Kurs II:** 17.45-18.45 Uhr

### Mg 002\_4 Outdoor Frühsport

**Beginn: Mi., 29.10.2025** • 10.00-11.30 Uhr • Treffpunkt: Wird nach Anmeldung bekannt gegeben • 8 Vormittage • mitzubr.: Schuhe, die gut abrollen, aber auch Halt und Stabilität für unwegsamere Passagen bieten • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

In wunderbar gesunder Waldluft trainieren wir an verschiedenen Stationen unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Bewegung im Freien und in der Gruppe vertieft die Atmung, ist belebend und macht einfach Spaß! Für die Teilnahme ist keine besondere sportliche Voraussetzung notwendig.

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



## 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 Lastschriftinzugsverfahren 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.



#### Geschäftsstelle:

**Hütten Nr. 26**  
**95485 Warmensteinach**  
**Rainer Traßl**  
**Tel.: 0 92 77 / 14 02**

Volkshochschulen im  
Landkreis Bayreuth e.V.  
Landratsamt  
Markgrafentallee 5  
95448 Bayreuth  
Tel.: 0921 728-352  
Fax: 0921 728-88-352  
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de  
www.landkreis-bayreuth.de/vhs

**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.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an  
Herrn Bürgermeister Axel Herrmann:  
axel.herrmann@warmensteinach.bayern.de / Tel. 0 92 77 / 997-16

Zum **Erstellungszeitpunkt** dieses **Programmheftes** standen noch keine neuen **Veranstaltungen** der **vhs Oberwarmensteinach** fest.



**Neue Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie Terminänderungen werden rechtzeitig in den Medien oder durch Aushang bekannt gegeben.**

## Geschäftsstelle:

**Andrea Giesbert**  
Hauptstr. 73  
91257 Pegnitz (Bürgerzentrum)

Mo. 08.00-13.00 Uhr / 13.30-15.30 Uhr  
Di. / Do. 08.00-13.00 Uhr  
Mi. / Fr. 08.00 -12.00 Uhr  
Tel.: 0 92 41 / 7 23-30 o. -31  
E-mail: team@vhs-pegnitz.de  
Internet: www.vhs-pegnitz.de



Vors.: **Wolfgang Nierhoff**  
1. Bgm.



Eine **Anmeldung ist unbedingt erforderlich**, ob schriftlich oder mündlich.

**Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle oder über die Homepage [www.vhs-pegnitz.de](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

### Natur und Technik

#### **Pe 001\_1 Insektenfreundlicher Naturgarten** (Workshop)

**Sa., 11.10.2025** • 10.00-13.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Thomas Pickel

Wie wird dein Garten schnell zum echten Insektenparadies? Welche Fehler gilt es zu vermeiden? Welche Pflanzen dürfen auf keinen Fall fehlen? Und wie entscheide ich, an welchem Standort ich welche Biotopstruktur anlege? In dem dreiteiligen Workshop gibt es die Antworten. Der Geoökologe Thomas Pickel konnte in sieben Jahren Vereinsarbeit bei „Die Summer“ viel Erfahrung sammeln. Über 30 Biotope hat er in Bayreuth angelegt und betreut sie bis heute. Im Theorie-Teil im Bürgerzentrum werden die Schritte zur erfolgreichen Anlage verschiedener Naturgartenstrukturen vorgestellt und geeignete Bezugsquellen für Pflanzen und Baustoffe mitgeteilt. Anschließend sind alle eingeladen bei einem gemeinsamen Pflanzenlernspiel über 60 heimischen Wildblumenarten kennenzulernen – danach sollten alle erkennen, was das Unkraut und was die Wildblume ist. Dieses frisch gelernte Wissen kann danach direkt angewendet werden. Als Abschluss des Workshops wird eine nahegelegene Grünfläche unter die Lupe genommen und gemeinsam beurteilt. Wir gehen dazu in den Garten des BUND Naturschutz bei der Pizzeria Mario.

### Exkursionen

#### **Pe 001\_5 Exkursion in die Glaskathedrale Amberg**

**Fr., 17.10.2025** • 14.00-19.30 Uhr • Treffpunkt Wiesweiher-Parkplatz • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Theresa Steinmüller, Andrea Cieslik • **Anmeldeschluss:** 17.09.2025

Amberg besitzt mit der „Glaskathedrale“ das einzige Gebäude von Walter Gropius in der Oberpfalz, welches auch das letzte von ihm erbaute Bauwerk ist. Das 1970 für Rosenthal erstellte Industriebauwerk wird noch heute für die Glasproduktion genutzt.

Im Rahmen einer Führung erhalten wir unter anderem eine moderierte Multimediashow, die folgende Themen behandelt: Walter Gropius und das Bauhaus • Verbindung von Philip Rosenthal und Walter Gropius • Bau und Konstruktion der Glaskathedrale • Funktionalität, Technische Innovationen, Rationalisierung • Glasproduktion in der Glaskathedrale. Wir teilen uns den Bus mit den Teilnehmenden der Familienexkursion ins Luftmuseum Amberg.

#### **Pe 003\_5 Meisterkonzert Haus Marteau**

**Sa., 25.10.2025** • 15.00-22.00 Uhr • Bushaltestelle Badstraße, Pegnitz • **Gebühr:** 74,00 EUR • **Leitung:** Andrea Giesbert • **Anmeldeschluss:** 22.09.2025 • Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine vegetarische Verpflegung wünschen.

Wir fahren gemeinsam in die Internationale Musikbegegnungsstätte Haus Marteau in Lichtenberg. Vor Ort erhalten wir zunächst eine Führung durch die eindrucksvolle Künstlervilla, welche seit 1980 im Besitz des Bezirks Oberfranken ist. Im Anschluss machen wir eine gemeinsame Brotzeit im Foyer. Diese wird von der vhs Pegnitz gestellt. Getränke können im Bistro erworben werden. Es folgt dann das Konzert. Ein ausgezeichnetes Flöte-Harfe-Duo wird am 25. Oktober 2025 eine Uraufführung darbieten. Henrik Wiese ist Soloflötist im Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks. An der Harfe begleitet ihn Magdalena Hoffmann, Solo-Harfenistin im Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks. Beim Konzertabend der beiden Künstler am 25. Oktober in Haus Marteau steht eine Uraufführung des Komponisten Nikolaus Richter de Vroe auf dem Programm. Das Programm umfasst außerdem Werke von Debussy, Bach und Mozart.

#### **Pe 004\_5 Programmankündigung: Zum 150. Geburtstag von Rainer Maria Rilke Literatur und Musik**

**Do., 04.12.2025** • 19.30-21.00 Uhr • Altenstädter Schloß • **Gebühr:** 13,00 EUR • **Rezitatorinnen:** Andrea Giesbert und Melanie Vogt

Mit musikalischer Begleitung. Weitere Details zum Programm folgen und werden über die Webseite der vhs und die Tagespresse bekannt gegeben.



## Beruf

### Kompetenzen

#### **Ausbildung zum Brandschutz Helfer**

Feuerwehrhaus Pegnitz • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Freiwillige Feuerwehr Pegnitz  
Die Feuerwehr Pegnitz bietet die Ausbildung zum Brandschutz-

helfer 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., 27.09.2025 • 09.00-13.00 Uhr

**Pe 108\_2 Kurs II:** Sa., 15.11.2025 • 09.00-13.00 Uhr

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

**Sa., 11.10.2025** • 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.

## **EDV**

### **Pe 200\_2 Windows Tipps und Tricks**

**Di., 14.10.2025** • 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 kompakten Windows-Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Windows-Techniken. Sie erlernen viele grundlegende Methoden, die Ihnen die Arbeit mit Windows erleichtern und Sie schneller und sicherer mit Windows arbeiten lassen werden. Auch wenn Sie vielleicht Windows schon „lange“ nutzen werden Sie hier viel Neues entdecken. Inhalte werden u.a. sein: Fenstertechniken richtig anwenden • Drag and Drop sicher beherrschen • Dateien sinnvoll organisieren • Datenaustausch über die Zwischenablage • blitzschnelle Screenshots machen • effiziente Tastaturkürzel • Zusammenspiel mit dem Smartphone • u.v.m

### **Pe 201\_2 Windows Basiskurs**

**Beginn: Sa., 18.10.2025 und Sa., 25.10.2025** • 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

In unserem Windows-Basiskurs bekommen Sie einen Überblick über die grundlegenden Funktionen von Windows. Vom Startmenü über die Einrichtung „Ihrer“ Windows-Oberfläche, von der Task-Leiste bis hin zu den System-Einstellungen, vom richtigen Umgang mit den Windows-Fenstern bis hin zum Multitasking lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit Windows. Der Kurs ist auch ideal für alle, die ihre Windows-Kenntnisse fundiert auffrischen möchten.

### **Pe 202\_2 One Note**

**Di., 28.10.2025** • 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 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 2016**

**Beginn: Di., 11.11.2025 und 13.11.2025** • 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 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse 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 2016 - Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seriendruck**

**Do., 20.11.2025** • 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 „Serienbriefe“. Sie erfahren, wie Sie Daten und Text zusammenbringen und beides effizient verwalten. Aber nicht nur Briefe, sondern auch Etiketten, Karteikarten, Umschläge und vieles mehr können aus Ihren Daten „produziert“ werden.

## Pe 205\_2 Schnelleinstieg MS-Excel 2016

**Beginn:** Di., 25.11.2025 und Do., 27.11.2025 • 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 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie einfach, schnell und unkompliziert mit MS-Excel arbeiten. Sie erhalten einen Überblick über die Bedienung des Programms. Durch den Aufbau eines einfachen Kalkulationsmodells lernen Sie, wie Excel Sie unterstützt und wie Sie die vielen „Abkürzungen“ zu Ihrem Nutzen einsetzen können. Nach der Formatierung unseres Modells werden wir es über verschiedene Verfahren auswerten. Den Abschluss bildet die Umsetzung unseres Modells in ein Excel-Diagramm.

## Pe 206\_2 Excel 2016 - Aufbaukurs 1 Optimiertes Arbeiten - Tipps und Tricks

**Beginn:** Di., 09.12.2025 und Do., 11.12.2025 • 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 „Optimiertes Arbeiten mit Excel - Tipps und Tricks“. Sie erfahren anhand ausgewählter Beispiele u.a., wie Sie einfache Datenbanken in Excel aufbauen, ändern, verwalten und auswerten. Am Beispiel einer Kundenrechnung wird gezeigt, wie Sie Daten aus anderen Tabellenblättern auswählen und in die Rechnung einbinden (z.B. die Kundenadresse anhand der Kundennummer oder Artikelbezeichnung und Preis anhand der Artikelnummer). Über Datums- und Zeitberechnungen ermitteln wir das Zahlungsziel und das Skonto. Über ein kleines Makro archivieren wir dann unsere Rechnung. Weitere Inhalte dieses Kurses sind Wissensvertiefungen zu den Themen „tabellenübergreifende Berechnungen“, „Vorgabe von vordefinierten Auswahlmöglichkeiten in einer Zelle“ und „Arbeiten mit Namen anstelle von Zellbezügen“.

## Pe 207\_2 Excel 2016 - Aufbaukurs 2 Pivot-Tabellen leichtgemacht

**Di., 16.12.2025** • 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 2016 - Aufbaukurs 3 Makros ohne Programmierkenntnisse

**Do., 18.12.2025** • 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 auf der nächsten Seite!**

## Pe 101\_3 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger ohne / mit geringen Vorkenntnissen

**Beginn: Sa., 27.09.2025** • 13.45-15.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Leitung:** Inna Lehnerer

In diesem Kurs bekommen Sie die grundlegenden Kenntnisse über die deutsche Sprache sowie Grammatik und können dann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und benutzen. Dieser Kurs wird nicht als Integrationskurs gefördert! Inhalt: Alphabet, sich vorstellen, Einkaufsdialoge, persönliche Informationen geben, über Wohnung und Einrichtung sprechen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Die Gebühr für das Lehrbuch / Kopien ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

## Pe 102\_3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

**Beginn: Sa., 27.09.2025** • 12.15-13.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 8 Vormittage • **Gebühr:** 53,00 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., 23.09.2025** • 09.00-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Vormittage • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Avis Chamberlain-Knauber

Dies ist ein Kurs für Lernende, die Grundkenntnisse auffrischen und Englisch sprechen und diskutieren wollen. Auch neue Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen sind willkommen! Das Kursbuch Life - intermediate ist von The National Geographic society und bietet interessante und spannende topics für discussion und grammar revision.

## Pe 108\_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 17.30-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Manon Lespinasse-Moritz

Dieser Französischkurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in der französischen Sprache verfügen und ihre Konversationsfähigkeiten verbessern möchten. In entspannter Atmosphäre werden französische Texte und Videos gelesen und gehört, um darüber zu sprechen. Durch die Kommunikation miteinander sollen die Aussprache verbessert, Sicherheit in der Konversation gewonnen und ein flüssigeres Ausdrucksvermögen erlangt werden. Venez parler avec nous!

**Pe 114\_3 Italienisch** online-Kurs  
**für Anfänger: Niveau A1**

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 17.00-18.30 Uhr • Online • 10 Abende  
 • Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1 • **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 Hörverstehens 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. **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 Italienische Konversation** online-Kurs  
**Leichter und alltäglicher italienischer Kochkurs auf Italienisch (ab Niveau A2)**

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 19.00-20.30 Uhr • Online • 10 Abende  
 • Gebühr: 120,00 EUR • **Leitung:** Lucia Sandroni  
 „Was sollen wir zum Abendessen zubereiten?“ ist die klassische Frage, die wir uns jeden Tag stellen, nur um am Ende immer wieder die gleichen Gerichte zu kochen, die unserer Gesundheit nicht immer zuträglich sind. Lernen Sie die Kunst der gesunden und ausgewogenen Kombination von Lebensmitteln nach der italienischen Mittelmeerdiet und bereiten Sie leichte, einfache und schnelle Mahlzeiten für jeden Tag zu. Sie werden erstaunt sein, wie einfach Sie ein Nudelgericht und ein gesundes und nahrhaftes Alternativgericht zubereiten können. Wir werden die Zubereitung der Mahlzeiten mit der italienischen Sprache verbinden und dabei auch die Konversation üben!!! Wir treffen

uns einmal pro Woche in Italien, um neue kulinarische Ideen zu sammeln, die einfach zuzubereiten und lecker sind! Guten Appetit!!! **Der Kurs findet in der vhs cloud statt. Infos zur Registrierung in der cloud und dem Kursbeitritt erhalten Sie nach Anmeldung von der vhs Pegnitz.**

**Pe 110\_3 Spanisch Konversation** online-Kurs  
**Beginn: Do., 09.10.2025** • 19.30-21.00 Uhr • Online • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer  
 Das Niveau des Kurses wird dem der Teilnehmenden angepasst. **Videokonferenz über „Jitsi“**

**Pe 111\_3 Spanisch für Anfänger** **A1**  
**Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0, wenn möglich Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin  
 Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist.

**Pe 112\_3 Spanisch für Fortgeschrittene**  
**Fortsetzungskurs aus dem Sommersemester**

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 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  
**Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Beginn: Do., 09.10.2025** • 18.00-19.30 Uhr • Online • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 99,00 EUR • **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. Videokonferenz über „Jitsi“

## 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 €



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Pe 100\_4 Ruhe und Kraft durch QiGong, TaiChi und Shiatsu**  
**Beginn: Di., 23.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung und Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle sowie für die Massage ein Badetuch oder eine Decke • **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, eine der ältesten Gymnastik- und Meditationsformen, TaiChi, die aus alten chinesischen Kampfkünsten entstandenen Bewegungsabläufe und Shiatsu, eine Massage auf den im Körper verlaufenden Energiebahnen, ergänzen sich im Dreierpack ideal und wirken sich positiv auf unser durch das moderne Leben überlastete Seelen- und Nervenkosystem aus. Häufig ist die Balance von Yin und Yang, Bewegung und Stille, Auftanken und Abschalten, Spannung und Entspannung verloren gegangen. Wir lernen hier, die inneren Energien wieder in die richtigen Bahnen zu lenken und Stress abzubauen. Die Übungen werden, soweit möglich, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Die TaiChi-Pekingform und die praktizierten QiGong-Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, erfordern aber Übung, Geduld, Ausdauer und Koordination. Eine regelmäßige Teilnahme wird daher empfohlen. TaiChi und QiGong werden im Stehen und Gehen ausgeführt. Eine gewisse körperliche Fitness wird daher vorausgesetzt. Die Shiatsu-Massage findet teils im Sitzen oder Knien, teils im Liegen auf dem Boden statt.

#### Yoga - Hatha Vinyasa

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • jew. 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, Matte und 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!

**Pe 102\_4 Kurs I:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 20.00-21.30 Uhr • **Gebühr:** 61,00 EUR • **Leitung:** Karin Speckner

**Pe 109\_4 Kurs II:** **Beginn: Do., 18.09.2025** • 20.00-21.15 Uhr • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch

#### Hatha Yoga

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

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Mal • mitzubr.: Festes Kissen, Yoga-Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Matte • **Gebühr:** 61,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, welches dir hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Mit Hilfe von sanften Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit. Durch verschiedene Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, welches sich positiv auch auf unser Immunsystem auswirkt. Yoga verleiht dir mehr Vitalität und positive Energie, aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag.

KK-Förderung  
möglich!

**Pe 103\_4 Kurs I:** **Hatha-Yoga am Vormittag:**  
**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 09.30-11.00 Uhr

**Pe 104\_4 Kurs II:** **Hatha-Yoga am Nachmittag:**  
**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 14.00-15.30 Uhr

**Pe 105\_4 Yoga für Frühaufsteher**  
Mit Yoga in die Woche starten  
**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 08.00-09.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Lena Pflug

Was gibt es besseres als die neue Woche mit Yoga zu beginnen? Mit einer sanften und zugleich kraftvollen Yoga-Praxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Durch die Kombination von körperlichen Übungen, Atemtechniken, 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 energiegeladener in die neue Woche zu starten.

**Pe 106\_4 Yoga auf dem Stuhl**  
**Beginn: Do., 25.09.2025** • 09.30-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Vormittage • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Lena Pflug

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.

**Pe 107\_4 Yoga - Chakra Flow Yoga**  
Zurück zur Körpermitte  
**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 9 Abende • mitzubr.: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga Bolster • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer

Dieser Kurs soll die Möglichkeit geben, den eigenen Körper wieder bewusster zu spüren, ihn zu mobilisieren, die Muskelpartien zu kräftigen und sich wieder zu beruhigen. Durch fließende, harmonische Bewegungen (Asanas) werden Ausdauer, Kraft und Flexibilität geschult. Es geht darum sich Zeit für sich selbst zu nehmen, dem Körper, dem Geist und der Seele etwas Gutes zu tun. Denn Yoga sollte nicht ein weiteres To Do auf deiner Liste sein, sondern eine Auszeit vom Alltag.

**Pe 111\_4 Yoga für Männer**  
**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 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 Schlusspannung lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe und in Einklang kommen. • Achtsames Yoga reduziert Stress, verbessert die Konzentration und die Leistungsfähigkeit. • Der positive Effekt auf das Körpergefühl und das Wohlbefinden sind wissenschaftlich erwiesen. Na, Männer - interessiert? Dann sehen wir uns auf der Matte!

#### **Pe 110\_4 Aktiv und Entspannt am Morgen**

**Beginn:** Di., 30.09.2025 • 10.15-11.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, evtl. Decke und kleines Kissen • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer

Aktiv und entspannt am Morgen - mit Bewegung und Entspannung in den neuen Tag starten! Der Mischkurs besteht aus achtsamen und sanften Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, sowie zur Lockerung und Stärkung der Muskulatur des gesamten Körpers, insbesondere der des Rückens. In Verbindung mit dem natürlichen und bewussten Atemfluss können Sie neue Kraft und Energie schöpfen sowie zu Ihrer inneren Balance finden.

Auch spielerische Elemente zur Stärkung und Erhaltung unserer Koordination und Motorik dürfen bei diesem gesamtheitlichen Konzept nicht fehlen. Spaß und Kommunikation sind ausdrücklich erwünscht! Das Programm schließt dann mit wohltuenden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die wöchentlich wechseln: Durch Fantasiereisen, Visualisierungen, Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen führen wir einen tiefen Entspannungszustand herbei und sensibilisieren uns für das Leben im Hier und Jetzt und für die Signale unseres Körpers. Die praktischen Übungen und die Entspannungselemente sind für alle Altersgruppen und auch für Neueinsteiger geeignet. Sie fordern und fördern das Zusammenspiel sowie die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

#### **Pe 112\_4 Autogenes Training und progressive Muskelentspannung - Entspann dich selbst!**

**Beginn:** Mi., 01.10.2025 • 16.00-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Leitung:** 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 formelhafte Vorträge 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 der verspannten, gestressten Muskulatur fördern. Regelmäßiges Üben kann sich u.a. bei schmerzhaften Verspannungen (z.B. im Kopf- und Nackenbereich), Konzentrations- und Schlafstörungen, innerer Unruhe sowie nervösen Magen- und Darmbeschwerden positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Entspannungselemente 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. Die zusätzlichen Entspannungsübungen sind Kursbestandteil bei beiden Methoden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

#### **Pe 101\_4 Workshop Resilienz Bambus Prinzip**

**Beginn:** Sa., 25.10. und 29.11.2025 • 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 meine psychische und physische Widerstandskraft aufzubauen. Bei jedem Menschen zeigt sich dies anders. Das Bambus Prinzip zeigt uns Möglichkeiten, wie wir immer wieder unsere Kompetenzen verändern, erlernen aber auch neu entfalten können. Häufig stehen wir vor Herausforderungen, diese können uns stärken aber auch weiterentwickeln. Veränderungen machen manchmal Angst, Veränderungen sind aber auch Chancen, uns neu zu organisieren und zu entfalten. Wie der Bambus im Wind! Inhalte: Einführung in den Resilienzbegriff • Wie kann ich für mich herausfinden etwas zu ändern, was mich bedrückt? • Praktische Übungen für den Alltag • Kennenlernen „Bambus Prinzip“ • Die 8 Meta Prinzipien • Die 8 Kompetenzfelder

### **Bewegung / Gymnastik / Fitness**

#### **Pe 200\_4 Sport, Spiel und Gymnastik für Herren**

**Beginn:** Do., 18.09.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Willi Dutz

Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel oder die Ergänzung zu anderen Sportarten suchen. Der Spaß soll dabei nicht zu kurz kommen. Inhalte des Kurses: 1. Teil: Hallenhockey • 2. Teil: Gymnastik • Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Körperpartien, dabei werden Muskeln und Kreislauf gestärkt. • 3. Teil: Basketball

#### **Pe 204\_4 Pilates**

**Beginn:** Di., 16.09.2025 • 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., 02.10.2025 • 18.55-19.40 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Es handelt sich um ein ganzheitliches Übungsprogramm, das den gesamten Körper fordert. Es wird auf eine ruhige Art und Weise trainiert, und jeder kann die Intensität der Übungen den eigenen Kräften anpassen. Schaffen Sie Ihr eigenes „Powerhaus“!

#### **Pe 206\_4 Pilates II**

**Beginn:** Di., 30.09.2025 • 20.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Das Tolle an Pilates ist, dass die Übungen ebenso einfach

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

wie effektiv sind. Durch regelmäßiges Training werden die tief liegenden stabilisierenden Muskeln gestärkt und die oberflächlichen Muskeln gestrafft. Dabei werden Sie ganz nebenbei flexibler und beweglicher, steigern das Körperbewusstsein und lernen sich leichter zu entspannen.

## Pe 207\_4 Pilates III meets Rückenschule

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Der Kurs ist eine Kombination aus Pilates und Rückenschule. Pilates ist eine Art „Präzisionsgymnastik“, die durch langsame, aber effektive Übungen zu geschmeidigen Muskeln, besserer Fitness und einer aufrechten Haltung führt. Im Rahmen der Rückenschule werden wir rückengerechte Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Alltag und Arbeit erlernen und durchführen. Durch eine physiologische Haltung werden Rückenschmerzen vermieden bzw. gelindert.

## Pe 208\_4 Fitnessgymnastik für Sie und Ihn

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 17.00-18.00 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Nach einer kurzen Aufwärmphase widmen wir uns unserem gesamten Körper. Wir werden sowohl mit, wie auch ohne Kleingeräte arbeiten. Der gesamte Organismus wird gefordert. Zum Teil nach flotter Musik oder auch ganz sanft und ruhig. Es wird Elemente aus Pilates bzw. Yoga geben, ein leichtes Cardiotraining und alle großen Muskelgruppen wie Bauch, Rücken, Beine und Arme werden trainiert. Auch das Dehnen und die Entspannung werden nicht zu kurz kommen.

## Pe 209\_4 Step-Bauch, Beine, Po - Pilates

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 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 Schrittkombinationen 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., 01.10.2025** • 17.50-18.50 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 10 Abende • mitzubr.: Isomatte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, etwas zu Trinken • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Fitnessstunde mit Musik, als Alternative zum Fitnessstudio. Eine trendy Stunde, bei der alle Körperpartien, einschließlich der „fraulichen Problemzonen“, gestrafft, gekräftigt und gedehnt werden. Nach dem Aufwärmen folgen ein Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit einfachen Schrittkombinationen 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., 10.10.2025** • 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 verschiedensten Kleingeräten und flotter Musik. Der Kurs soll vor allem Spaß machen! Es sind auch „Nichtskifahrer“, die einfach etwas für ihre Fitness tun wollen, herzlich willkommen.

## Pe 213\_4 Power Morning Mix

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 09.30-10.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 5 Vormittage • mitzubr.: Sportschuhe, etwas zu Trinken, Handtuch • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Ladikoff

Power Morning Mix ist dein energiegeladener Start in den Tag! Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training aus Kräftigung, Ausdauer, Dehnung und Mobilisation. Von Aerobic über HIIT über Stretching bis zum Zirkeltraining - hier kommt jeder in Bewegung. Starte kraftvoll, aktiv und gut gelaunt in den Tag!

## Personal Training I in der kleinen Gruppe

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Wir trainieren das Herz-Kreislaufsystem und bringen die gesamte Muskulatur wieder auf Vordermann. Du definierst dein Ziel, das wir dann gemeinsam erreichen. Das Training ist sehr intensiv! Personal Training in der kleinen Gruppe besteht aus: Funktionales Training • Crossfit, Tabata • HIIT (Hochintensives Intervalltraining) • Faszientraining

**Pe 214\_4 Kurs I:** **Beginn: Mo., 29.09.2025** • 17.00-18.00 Uhr

**Pe 215\_4 Kurs II:** **Beginn: Mo., 29.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • jew. 11 Mal • **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., 29.09.2025** • 16.00-17.00 Uhr

**Pe 218\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 30.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr

## Pe 219\_4 Wirbelsäulengymnastik „Rückenfitness mit Pfiff“

**Beginn: Di., 30.09.2025** • 17.50-18.50 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 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., 22.09.2025** • 10.30-11.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 5 Vormittage • **Gebühr:** 20,00 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., 30.09.2025 • 09.00-10.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: sportliche, bequeme Kleidung, Fitnessmatte, ein Getränk • **Gebühr:** 54,00 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 rüchenschonendes 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 Ripstix - 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., 22.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr

**Pe 221\_4 Kurs II:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr

**Pe 225\_4 Fit und entspannt durch Schwinghanteln - 8-in-1 Fitness-, Therapie- und Gesundheitsgerät**

**Beginn:** Mi., 17.09.2025 • 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). Trainingsgeräte werden kostenlos gestellt. Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt.



**Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 9 Vormittage • **Gebühr:** 87,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** 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 241\_4 Kurs I:** **Beginn: Fr., 10.10.2025** • 09.15-10.00 Uhr

**Pe 242\_4 Kurs II:** **Beginn: Fr., 10.10.2025** • 10.10-10.55 Uhr

**Pe 243\_4 Kurs III:** **Beginn: Fr., 10.10.2025** • 11.05-11.50 Uhr

**Pe 246\_4 Aqua Power: Extrakurs im Schwimmerbecken**

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 20.00-20.45 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 3 Abende • **Gebühr:** 21,00 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. Das Besondere: Dieser Kurs findet nur im Schwimmerbecken statt.

**Pe 247\_4 Aqua Fitness**

**Beginn: Mo., 20.10.2025** • 20.00-20.45 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 7 Abende • **Gebühr:** 51,00 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. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm. Es ist geplant, zwei bis drei Stunden im Schwimmerbecken zu halten.

**Pe 249\_4 Aqua-Fitness I - am Vormittag**

**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 10.45-11.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 72,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol. • **Leitung:** Rita Zitzmann

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

**Aqua-Fitness am Abend (Oktoberkurs)**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 5 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Rita Zitzmann

Schwere lose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

**Pe 250\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 01.10.2025** • 18.30-19.15 Uhr

**Pe 251\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mi., 01.10.2025** • 19.20-20.05 Uhr

## **Aqua-Fitness am Abend (Novemberkurs)**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 5 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Rita Zitzmann  
Schwere lose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

**Pe 252\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 12.11.2025** • 17.45-18.30 Uhr

**Pe 253\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mi., 12.11.2025** • 18.35-19.20 Uhr

## **Pe 254\_4 Aqua-Fitness am Abend**

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 18.30-19.15 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 72,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Tina Wunder

Schwere lose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm. Es ist geplant, zwei bis drei Stunden im Schwimmerbecken zu halten.

## **Pe 255\_4 Aqua Power**

**Beginn: Mo., 29.09.2025** • 19.15-20.00 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 72,00 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. Erleben Sie eine Herausforderung der besonderen Art, die ungeheuer viel Spaß macht. Die Wassertiefe wechselt zwischen 135 cm und 180 cm.

## **Aqua Fitness**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Kurstage • **Gebühr:** 72,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol. • **Leitung:** Andrea Gnan  
Schwere lose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

**Pe 256\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 29.09.2025** • 09.00-09.45 Uhr

**Pe 257\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 30.09.2025** • 20.00-20.45 Uhr

## **Ernährung**

### **Pe 401\_4 Gin Tasting SNOWO Distillers „Explore the Flavor Journey“**

**Fr., 26.09.2025** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Waldemar Popp

Natur pur & Premium im Glas - ohne Kompromisse. Dafür steht SNOWO Distillers rund um Gründer Waldemar Popp aus Schwetzingen. Zu diesem Tasting reist Waldemar Popp höchstpersönlich an. 2022 gegründet, liegt der Fokus des Familienunternehmens vollkommen auf der Entwicklung & Produktion hochwertiger Gins. Das Besondere: die Botanicals für die verschiedenen Gin-Sorten stammen teilweise aus dem eigenen Garten hinter dem Haus. Regelmäßig werden außerdem limitierte Sondereditionen veröffentlicht - mit etwas Glück ist davon auch etwas im Tasting dabei! Um die Premium-Gins auch stilecht zu präsentieren, hat Alwina Popp die extravaganten Flaschen selbst designt. SNOWO-Gin ist dementsprechend ein Hochgenuss für Gaumen, Nase & Augen. Zur Verkostung kommen 5-6 Premium Gins/Spirituosen der SNOWO Distillers.

In der Kursgebühr sind die Kosten für die Gins, Tonic, Garnishes, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

### **Pe 402\_4 Whisky Tasting “Best Dram” mit Whisky Druide Michael Reick**

**Do., 06.11.2025** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Michel Reick

Motto: “Best Dram - Der Name ist Programm“. Seit vielen Jahren verzaubert Michel Reick als „Whisky Druide“ mit seinen unabhängigen Abfüllungen Whisky-Deutschland. Nun kommt er wieder zum Tasting in die Wagneria nach Pegnitz. Stets in Fassstärke abgefüllt & immer als limitierte Einzelfassabfüllung mit dem Hang zum besonderen Geschmackserlebnis – das sind die „Best Dram“-Whiskys. Für diese Köstlichkeiten hat Michel Reick ein geradezu schwindelerregendes Geschick. Um stetig für diese Besonderheiten sorgen zu können, unterhält er ein eigenes Fasslager in Deutschland und reist laufend zu Destillieren, um sich dort die besten Fässer zu sichern. Wir sind sehr froh, einen freien Termin in seinem immer gut gefüllten Terminkalender gefunden zu haben. Michel Reick wird in diesem Tasting eine Auswahl seiner tollen Whiskys persönlich vorstellen, sowie Fakten & Anekdoten zu Brennereien und Whisky im Allgemeinen zum Besten geben. Zur Verkostung kommen 6 Whiskys von Whisky Druide Michel Reick.

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 403\_4 Rum Tasting “Rum Kompass - auf Kurs zu flüssigen Schätzen” mit Rumexperte Jörg Kalinke**

**Fr., 21.11.2025** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Jörg Kalinke

Jörg Kalinke ist ein erfahrener Spirituosenexperte mit einer internationalen Karriere hinter renommierten Bartresen in den USA, Spanien, Österreich, Großbritannien und Italien. Als Brand Manager bei Schlumberger teilt er sein umfassendes Wissen in Tastings & Workshops, unter anderem auf der Rolling

Pin.Convention Germany. Darüber hinaus engagiert er sich auf zahlreichen Social Media Plattformen, um das Wissen rund um das Thema Rum - insbesondere Herkunft, Geschichte und Aromen - zu vertiefen und einer breiten Community zugänglich zu machen. Seine Leidenschaft für Spirituosen & sein unstillbarer Wissensdurst machen ihn zu einem angesehenen Experten in der Branche. Erleben Sie die faszinierende Vielfalt hochwertiger Rums bei unserem exklusiven Tasting. Von puren, weichen Rums über elegante Rums voller Wärme & Tiefe bis hin zu außergewöhnlichen Fassreifungen. Tauchen Sie ein in Geschichten über Herkunft, Aromen und Handwerkskunst, die jeden Tropfen begleiten. Dieses Tasting bietet Ihnen die Möglichkeit, Rum neu zu entdecken – ehrlich, authentisch und voller Geschmack. Zur Verkostung kommen 6 verschiedene Rums.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Rums, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

#### **Pe 404\_4 Weinseminar Aufbaukurs 2**

**Sa., 25.10.2025** • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer

Das Hauptthema im Aufbaukurs 2 ist die Kombination von Wein und Speisen. Zu den verschiedenen Weinen probieren wir unterschiedliche Speisen, vergleichen die traditionellen Empfehlungen und experimentieren mit Eigenkreationen. Das Ziel ist, zu jedem Essen oder Menü eine passende Weinempfehlung geben zu können, bzw. nach eigenem Geschmack eine Weinauswahl zu treffen. Seminarthemen: Sekt und Schaumwein in Theorie und „Praxis“ • Wein und Speisen: anhand von Wein- und Speisekarte legen wir eine Weinauswahl fest • Christian Wellhöfer kocht uns ein kleines Menü und wir setzen unser Wissen aus den vergangenen Kursen um: welcher Wein passt zu welchen Speisen • Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal.

In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 35,00 EUR für Weine, Wasser, kleines Menü und Seminarunterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

#### **Pe 405\_4 Weinseminar Grundkurs**

**Sa., 24.01.2026** • 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 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 • Anbauggebiete • Weinbereitung • Rebsorten und Qualitätsstufen • neue VDP-Klassifikationen, Qualitätskriterien • Geschmacksrichtungen • Weinetikett richtig lesen • Einführung in die Weinsprache anhand von Rot- und Weißweinproben.

In der Kursgebühr 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.

**Die Kosten für Lebensmittel werden nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht. (Pe 407\_4 – Pe 417\_4)**

#### **Pe 407\_4 Meer-Genuss aus dem Wok**

**Mi., 15.10.2025** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 39,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst  
Wok-Gerichte sind vielseitig und durch die hohe Hitze bei der Zubereitung schnell fertig. Wok-Rezepte klingen nicht nur köstlich, sondern sind auch praktisch: Alle Zutaten kommen in eine Pfanne. Das bedeutet wenig Abwasch und viel Genuss. Beispiel Rezepte: 1. Rauchige Reismudeln mit Meeresfrüchten (Scharf) - „Der Duft des Woks“: Ein rauchiges Karamellaroma, das charakteristisch für diesen Kochstil ist. • 2. Muscheln in schwarzer Bohnenpaste – dieses Gericht ist ein wahrer Augenschmaus! • 3. Scharf-Saure Garnelensuppe mit Tom Yum Paste und Gemüseallerlei.  
In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten.

#### **Pe 408\_4 Blitzgerichte für jeden Tag: Kürbis & Friends**

**Mi., 12.11.2025** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 39,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst  
Herbstgold willkommen! Kürbis mit seinem milden Geschmack harmonisiert mit vielen Zutaten. Er lässt sich fix zubereiten und bringt Farbe ins Essen. Beispiel Rezepte: 1. Hokkaido-Thai-Suppe: Exotisch mit Kokos für Familie und Gäste • 2. Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Tamarinden-Chutney – Bollywood für den Gaumen • 3. Raffiniertes Curry mit Mango, Kürbis und Cashewkernen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten.

#### **Pe 409\_4 Würziges aus der Kokos-Küche**

**Mi., 03.12.2025** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 39,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst  
Kaum eine Zutat schafft es, uns so in die Ferne zu versetzen wie Kokos. Der Allrounder für Suppe, Curry, Sauce und Dessert. Beispiel Rezepte: 1. Thailändisches Fischcurry – Pikantes Kokosbad für den Kabeljau oder anderen Fisch mit knackiger Gemüseeinlage • 2. Indische Linsensuppe – Fix gemachter, aromatischer Sattmacher mit Kokosmilch und exotischen Gewürzen • 3. Garnelen mit Gewürzsauce – Ein Fest für Augen und Gaumen. Koriander sorgt für die intensive Farbe, Ingwer für einen Hauch Exotik und Kokosmilch für cremigen Geschmack. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten.

#### **Pe 410\_4 Vegetarische Küche**

**Do., 16.10.2025** • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Es geht auch mal ohne Fleisch, aber nicht langweilig. Pflanzliche Proteinquellen sind auch lecker. Wir kochen cremige Kichererbsen, raffinierten Rosenkohlsalat, Linsenrisotto, griechische Spanakopita...  
In der Kursgebühr 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 Kursgebühr 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: verschiedene Crostinis, Frühlingsrollen, Fingerbrot mit Schnittlauchpesto, kleine Quarkbrötchen.  
In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 EUR enthalten.

## Pe 414\_4 Brotbackkurs

**Do., 23.10.2025** • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Matthias Fischer  
Wenn Sie sicher wissen wollen, was in Ihrem Brot steckt, dann versuchen Sie es doch einmal selbst mit Brotbacken. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Brotbackens. Der Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst in die Hand nehmen möchten und wissen wollen, wie unser wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben Sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Lassen Sie sich zeigen, wie man mit einem richtigen Sauerteig Brote herstellt. Der Sauerteig wird vom Dozenten mitgebracht. Ein kleines Brot und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen Sie mit nach Hause.  
In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 8,00 EUR enthalten.

## Pe 417\_4 Erkundung der Biergeschichte

**Fr., 21.11.2025** • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Barbara Hagelloch  
Wir begeben uns auf eine Reise zurück bis ins Mittelalter und erkunden, wie sich die verschiedenen Bierstile von damals bis heute entwickelt haben. Dazu gibt es allerlei spannende Geschichten und natürlich viele interessante Biere.  
In der Kursgebühr sind die Kosten für Bier und Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR enthalten.



Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Pe 701\_5 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 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. Vorhandene 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 getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und werden individuell nach Verbrauch berechnet.

**Pe 704\_5 Kurs I:** **Di., 14.10.2025** und **28.10.2025** • 18.00-20.30 Uhr

**Pe 705\_5 Kurs II:** **Fr., 14.11.2025** und **05.12.2025** • 17.30-20.00 Uhr

**Pe 706\_5 Kurs III:** **Fr., 09.01.2026** und **30.01.2026** • 17.30-20.00 Uhr

### Pe 709\_5 Pullover in Raglanform nahtlos von oben nach unten

**Beginn: Mo., 13.10.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 4 Abende • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert  
Wer einen Pullover auf konventionelle Weise strickt, kennt das Problem, dass man die einzeln gestrickten Teile am Schluss noch zusammennähen muss. Wer dies ungern tut, kann in diesem Kurs lernen, wie man einen Pullover von oben nach unten, ohne Nähte, am Stück strickt. Die Passform kann während des Strickens angepasst werden. Benötigtes Material: Garn in Pullovermenge (meist für Größe 38-40 auf der Bänderole angegeben, ggf. bitte bei anderen Kleidergrößen vorab Kontakt aufnehmen), und zwei in der Stärke dazu passende Rundstricknadeln mit 100 -120 cm Länge. Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

### Pe 710\_5 Zwei Socken auf der Rundstricknadel - wir kämpfen gegen das Single-Sock-Syndrom

**Beginn: Mo., 20.10.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 4 Abende • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert  
Oft verliert man nach Fertigstellen der ersten Socke die Lust oder die Anleitung. Fängt man dann die zweite Socke überhaupt an, gerät sie häufig anders als die erste. Eine andere Anzahl Maschen, andere Platzierung der Zu- oder Abnahmen, eine Änderung am Muster, eine andere Nadelstärke oder eine andere Fadenspannung können ein geplantes Dreamteam zum Alptraum machen. Die Lösung ist es, zwei Socken auf einer Rundstricknadel gleichzeitig zu stricken. Damit werden zwei gleiche Socken gleichzeitig fertig. Das hört sich schwierig an, ist aber einfacher als man denkt. Ich biete verschiedene Fersenarten und unterschiedlichste Strickrichtungen an, damit jeder Teilnehmende das passende Dreamteam stricken kann. Benötigt werden 100g 4fach Sockengarn (gerne auch 2x 50g) oder 150g 6-fach-Sockengarn und eine Rundstricknadel in passender Stärke, Länge mindestens 80, höchstens 120 mm. Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

### Pe 744\_5 Posamentenknöpfe

Sa., 15.11.2025 • 12.00-14.15 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 19,00 EUR • **Leitung:** Leonie Böhnel

Eine wieder entdeckte Kulturtechnik aus der Vergangenheit. An diesem Tag widmen wir uns dieser besonderen kunsthandwerklichen Technik und fertigen stilvolle Kleinodien die sich bestens als Geschenke eignen. Mit etwas Fingerspitzengefühl wird eine Holzscheibe derart mit verschiedenfarbigem Garn umwickelt dass sich ein originelles Muster ergibt. So entsteht ein ganz besonderes i-Tüpfelchen für Taschen, Schals, Jacken und viele andere Anwendungen. Alle Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

**Es fallen Materialkosten von 4,00 EUR an, die am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten sind.**

### Pe 745\_5 Christbaumschmuck aus Makramée

Sa., 22.11.2025 • 10.00-13.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Leonie Böhnel

Zunächst machen wir uns mit einigen Grundknoten des Makramée vertraut und knüpfen anschließend vielfältigen Weihnachtsschmuck aus verschiedenen Naturgarnen und nehmen Perlen und Holzringe als schmückende Accessoires dazu.

**Es fallen Materialkosten von 6,00 EUR an, die am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten sind.**

## Musik

Ein Instrument zu spielen oder zu singen macht nicht nur Spaß. Es schafft Selbstvertrauen, erhöht die Kreativität und Konzentrationsfähigkeit, mobilisiert das Gehirn und ist Balsam für die Seele. 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, vhs-pegnitz.de Pegnitz VHS: Downloads (vhs-pegnitz.de) zu bekommen.

- **Blockflöte:** Leitung: Alexandra Vierhuff  
Das Blockflöten-Spielen ist ein ausgezeichnetes Mittel, um ein Kind mit den Grundprinzipien eines Instrumentes bekannt zu machen: Rhythmus- und Melodiebewusstsein, spielerisches Erlernen des Notensystems, wie übe ich zu Hause, Grundvoraussetzungen der Atemtechnik für Bläser.
- **Querflöte:** Leitung: Hanna Vierhuff
- **Saxophon:** Leitung: Birgit Engelbrecht, Martin Ducke
- **Klarinette:** Leitung: Birgit Engelbrecht
- **Gitarre/E-Gitarre:** Leitung: Christine Ott, Axel Rank
- **Ukulele:** Leitung: Christine Ott
- **Violine/Viola:** Leitung: Emilia Adler, Maria Schuster
- **Klavier:** Leitung: Birgit Engelbrecht, Martin Ducke, Jonas Vierhuff, Maria Schuster
- **Keyboard:** Leitung: Martin Ducke, Birgit Engelbrecht, Waldemar Geigert
- **Akkordeon:** Leitung: Waldemar Geigert
- **Schlagzeug:** Leitung: Salvatore Caramagno

### Pe 100\_5 Musikalische Früherziehung ab 4 Jahre - Einjähriges Konzept

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 15.00-15.45 Uhr • Bürgerzentrum, Musikraum O3 • Gruppenstärke: 10 • **Gebühr:** 23,00 EUR monatlich • **Leitung:** Emilia Adler

Ziel der rhythmisch-musikalischen Bewegungserziehung ist es, dem Kind den spielenden Umgang mit der Sprache und ihren musikalischen Elementen zu ermöglichen und seinen Sinn für Klangqualität, Rhythmus und Melodie zu entwickeln, viele unterschiedliche Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren und so Grundlagen für den Individualunterricht zu schaffen.

### Pe 101\_5 Musikalische Früherziehung Fortsetzungskurs

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 16.00-16.45 Uhr • Bürgerzentrum, Musikraum O3 • Gruppenstärke: 10 • **Gebühr:** 23,00 EUR monatlich • **Leitung:** Emilia Adler

### Pe 112\_5 Gitarre - Grundlagen / einfache Liedbegleitung Gruppenunterricht für Erwachsene

**Beginn: Mo., 06.10.2025** • Bürgerzentrum, Musikraum O3 • 9 Abende • **Gebühr:** 105,00 EUR 2TN; 62,00 EUR 3 TN; 47,00 EUR 4 TN • **Leitung:** Axel Rank • **Anmeldeschluss: 01.10.2025**

Gitarre ist ein tolles Allround-Instrument. In diesem Kurs geht es um die grundlegenden Inhalte des Gitarrespielens. Wir lernen die wichtigsten Akkorde sowie einfache Anschlagmuster für die Liedbegleitung anhand bekannter Songs.

## Tanz

### Pe 301\_5 **Erlebnistanz, die etwas andere Art zu tanzen!**



**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 14.30-16.00 Uhr • Sport- und Kulturhalle, Wiesweiher • 8 Nachmittage

• **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti

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

### Pe 303\_5 **Orientalischer Tanz - Bauchtanz mit Ästhetik und Rhythmus**

**Beginn: Fr., 24.10.2025** • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 7 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte passt • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Ballwieser

Vom Zeh bis in die Fingerspitze: Orientalischer Tanz hält fit! Die Finger bewegen sich grazil, das Becken beschreibt kleinste Kreise, und die Schritte sind zart. Orientalischer Tanz ist durch und durch anmutig und verführerisch - und von Kopf bis Fuß ein ideales Fitnesstraining. Typisch für den Orientalischen Tanz 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. Oder es wird nur mit dem Brustkorb gekreist, während der Arm ruhig bleibt. Es braucht eine Weile, bis diese Bewegung durch das Training vertrauter werden und man den Rhythmus verinnerlicht. Nach und nach werden die Bewegungen kombiniert, etwa das Schulterkreisen mit einem Hüftschütteln. Dabei lernen Anfänger zunächst die Technik der Bewegungen und die Koordination. Am Anfang stehen für Tanz-Neulinge einfache Bewegungen für Schultern, Hüfte oder Arme. Für Einsteiger sind sie schon eine Herausforderung.

### Pe 306\_5 **Tanzkurs - Blitzkurs für Anfänger**

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 51,00 EUR pro Teilnehmer • **Leitung:** Martina Röhl

Der Blitzkurs ist der ideale Kurs für alle, die sich auf die Schnelle für Hochzeiten und Feste fit machen wollen. Hier lernt man die Grundschnitte in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren. **Anmeldung bitte paarweise! Gebühr pro Teilnehmer!**

### Pe 307\_5 **Discofox für Anfänger**

**Beginn: Di., 18.11.2025** • 19.00-20.00 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR pro Teilnehmer • **Leitung:** Martina Röhl

In diesem Kurs lernen Sie den Fox-Grundschnitt und viele interessante Dreh- und Wickelfiguren und Kombinationen dazu, um gekonnt das „Figurentanzen“ umzusetzen. Der Discofox ist der am häufigsten gespielte Tanz und Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal.

**Anmeldung nur paarweise möglich!**

### Pe 308\_5 **Tanzkurs - Blitzkurs für Fortgeschrittene**

**Beginn: Di., 13.01.2026** • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 51,00 EUR pro Teilnehmer • **Leitung:** 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!**



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Pe 002\_5 **Exkursion ins Luftmuseum Amberg für Kinder im Grundschulalter**



**Fr., 17.10.2025** • 14.00-19.30 Uhr • Treffpunkt Wiesweiher-Parkplatz • **Gebühr:** 33,00 EUR / 20 TN; 25,00 EUR / 25 TN • **Leitung:** Theresa Steinmüller, Andrea Cieslik • **Anmeldeschluss: 17.09.2025**

Wir fahren in den Luftkurstort Amberg und besuchen dort das Luftmuseum. Die Gruppe wird vor Ort in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe bekommt eine Führung durch das Museum, die andere geht direkt in das „Fliegende Klassenzimmer“ und erstellt dort ein Kunstwerk. Danach wird getauscht. Beide Programmpunkte dauern etwa 1,5 Stunden. Wir fahren gemeinsam mit dem Bus nach Amberg. Es wäre gut, wenn sich Freundesgruppen inklusive einer erwachsenen Aufsichtsperson zusammenschließen, da wir nur eine begrenzte Zahl an Plätzen zur Verfügung haben. In der Kursgebühr sind die Fahrtkosten, der Eintritt ins Luftmuseum und das „Fliegende Klassenzimmer“ enthalten. Das Museum befindet sich in einem historischen Haus ohne Aufzug. Es ist daher nicht barrierefrei. Wir teilen uns den Bus mit den Teilnehmenden der Exkursion zur Glaskathedrale.

#### Beikost Workshop



Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Schaub

Brei, Breifrei oder eine Mischung aus beidem? Der Übergang von der Milch zu Beikost ist ein spannender Meilenstein im ersten Lebensjahr. Im Beikost-Workshop besprechen wir den richtigen Zeitpunkt der Beikosteinführung, welche Nahrungsmittel sich (nicht) eignen und wie wir das gemeinsame Essen sicher und ohne Druck gestalten können. Außerdem schauen wir uns die Allergieprävention an, Getränke und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der Workshop bietet Raum für Fragen und Austausch, damit wir ohne Unsicherheiten entspannt und individuell mit der Beikost beginnen können.

Pe 115\_4 **Kurs I:** **Mo., 06.10.2025** • 09.30-11.30 Uhr

Pe 116\_4 **Kurs II:** **Mo., 10.11.2025** • 09.30-11.30 Uhr

#### Pe 100\_6 **Vorschule: Ohne Buchstaben, Zahlen und Ausmalen - nur für Kinder im Vorschulalter**



**Beginn: Mo., 06.10.2025** • 14.30-15.15 Uhr • Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Natalia Michel

Schulvorbereitung bedeutet mehr als das Erlernen von Buchstaben und Zahlen. Für einen erfolgreichen Schulstart

sind neben der sprachlichen und motorischen Entwicklung (Grob- und Feinmotorik) auch kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen entscheidend. Unser Kurs bereitet die Kinder nicht nur auf schulisches Wissen vor, sondern unterstützt sie auch dabei, sich auf die sozialen und emotionalen Herausforderungen des Schulbeginns einzustellen. Die zentralen Elemente unserer Vorbereitung sind: soziale Kompetenzen (Selbstständigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Widerstandskraft und Konfliktfähigkeit) • emotionale Kompetenzen (Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten, Kritikfähigkeit, Umgang mit Niederlagen, das Erkennen und Verstehen eigener Gefühle sowie Empathie gegenüber anderen) • kognitive Kompetenzen (Denkfähigkeit, Wahrnehmung und Gedächtnis). Unser Angebot ist spielerisch aufgebaut, orientiert sich am Alter der Kinder und findet in einer druckfreien, wertschätzenden Lernatmosphäre statt. Benötigt werden bequeme Kleidung und eine Trinkflasche.

### Modern Dance

(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., 02.10.2025** • 14.30-15.30 Uhr

**Pe 102\_6** **Kurs II:** **Beginn: Do., 02.10.2025** • 15.30-16.30 Uhr

**Pe 104\_6** **Schlittschuhlaufen Für Anfänger und Fortgeschrittene** (Kinder von 5 bis 10 Jahre)



**Beginn: Sa., 15.11.2025** • 09.30-10.45 Uhr • Eisstadion • 8 Vormittage • **Gebühr:** 85,00 EUR • **Leitung:** EVP Eislaufverein  
Ziel des Kurses ist, den Teilnehmenden das Schlittschuhlaufen beizubringen, so dass ohne Hilfe gefahren, gebremst und ausgewichen werden kann. Sie lernen das Gleichgewicht zu halten, vorwärtsfahren, Bögen fahren, bremsen - in kleinen Spielen und Wettbewerben wird das Erlernte angewandt und gefestigt. Die Kinder werden nach Anfänger oder Fortgeschrittene in Gruppen eingeteilt. Mitbringen: (geschliffene!) Schlittschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Helm (Ski- oder Fahrradhelm) und Handschuhe. **Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Eislaufverein Pegnitz durchgeführt.**

**Pe 140\_6** **Yoga - Eltern-Kind Yoga** (Kinder von ca. 3 bis 6 Jahre)



**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 14.30-15.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Kuscheldecke • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** 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 6 bis 10 Jahre)



**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 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 schnelllebigen 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 420\_4** **Kleine Meisterküche verzaubern mit Pasta. Pasta! Basta!!**



Kinderkochkurs - Kochen für Kids 7 bis 12 Jahre  
**Do., 02.10.2025** • 16.00-19.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Wir werden aus Fusilli, Farfalle, Rigatoni, Orzo, Canelloni und Spaghetti in unserer kleinen Meisterküche leckere Gerichte zaubern. Da ist für jeden was dabei. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 12,00 EUR enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

**Pe 711\_5** **Wir sind auf Zick-Zack Nähkurs** (Kinder von 8 bis 12 Jahre)



**Beginn: Sa., 18.10.2025** • 09.00-12.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 2 Vormittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Ursula Kolb

Im Nähkurs machen wir uns mit der Nähmaschine, Ihren Funktionen sowie mit unterschiedlichen Stoffen vertraut. Schon nach kurzer Zeit seid ihr in der Lage, erste kleine Nähprojekte wie eine Handytasche, Lesezeichen oder verschiedene Taschen und Turnbeutel zu nähen. Beim zweiten Termin sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt: ihr dürft nach Lust und Laune eurer Kreativität freien Lauf lassen. Gemeinsam nähen wir weitere tolle Sachen wie zum Beispiel Stoffkörnchen, Leseknochen, Kirschkernkissen oder auch eine bequeme Sommerhose oder einen Patchwork-Rock. Bitte Nähmaschine, Stoffe, Nähgarn, Schere sowie eventuell Bänder, Kordeln usw. mitbringen. Sollte keine Nähmaschine vorhanden sein, kann je nach Verfügbarkeit eine bei der vhs Pegnitz kostenfrei ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursbuchung erfragen. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von maximal sechs Kindern. So ist eine individuelle Betreuung möglich.

**Töpfern für Kinder: Wir töpfern einen Futterplatz für Vögel** (Kinder ab 8 Jahre)



Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Deko. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw.) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung. Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. **Die Materialkosten für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Berechnung erfolgt nach dem individuellen Verbrauch.**

**Pe 734\_5 Kurs I:** Di., 07.10.2025 und 21.10.2025 • 15.30-17.00 Uhr

**Pe 735\_5 Kurs II:** Di., 07.10.2025 und 21.10.2025 • 17.30-19.00 Uhr

**Töpfeln für Kinder:  
Töpfeln zu Weihnachten**  
(Kinder ab 8 Jahre)



Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Deko. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw.) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung. Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. **Die Materialkosten für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Berechnung erfolgt nach dem individuellen Verbrauch.**

**Pe 736\_5 Kurs I:** Di., 18.11.2025 und 02.12.2025 • 15.30-17.00 Uhr

**Pe 737\_5 Kurs II:** Di., 18.11.2025 und 02.12.2025 • 17.30-19.00 Uhr

**Pe 743\_5 Krimskramstüten**



**Sa., 15.11.2025** • 10.00-11.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Leonie Böhnel  
Wir gestalten Krimskramstüten aus leeren Kaffeebeuteln. Deine Tüte bekommt einen Klettverschluss und du bemalst sie nach Lust und Laune mit Farben und Mustern wie es dir gefällt. Deine Schätze werden gut aufgeräumt oder du nutzt die Tüte fürs Pausenbrot. Und die gelbe Tonne geht leer aus. **Es fallen Materialkosten von 3,00 EUR an, die am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten sind.**

**Pe 714\_5 Scratch -  
Einstieg ins Programmieren**  
(Kinder von 6 bis 10 Jahre)



**Beginn: Mi., 01.10.2025** • 16.00-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Elias Lauterbach

Taucht ein in die Welt der Spieleentwicklung! Dieser Kurs bietet euch einen leichten Einstieg in die kreative Programmierung und zeigt euch, wie ihr mit der visuellen Programmiersprache Scratch eure eigenen interaktiven Spiele entwickeln könnt. Scratch wurde speziell für Anfänger entwickelt und eignet sich hervorragend, um spielerisch die Grundlagen des Programmierens zu erlernen. Im Laufe des Kurses lernt ihr Schritt für Schritt, wie ihr einfache Spiele konzipiert und programmiert, indem ihr Elemente wie Animationen, Sounds und Steuerungen nutzt. Ganz ohne Vorkenntnisse werdet ihr die wichtigsten Konzepte der Programmierung wie Schleifen, Bedingungen und Variablen kennenlernen. Am Ende habt ihr ein eigenes, funktionsfähiges Spiel erstellt, das ihr stolz eurer Familie und euren Freunden zeigen könnt! Ein USB Stick zum Speichern wird gestellt. Inhalte des Kurses: Einführung in die Scratch-Umgebung • Grundlagen der Spieleentwicklung: Planung und Konzeption • Programmieren von Animationen

und Figuren • Einsatz von Sound und interaktiven Elementen • Erstellen und Verwalten von Variablen und Bedingungen • Erarbeitung eines eigenen kleinen Spiels

**Pe 715\_5 Scratch -  
Programmieren für  
Fortgeschrittene**  
(Kinder 8 bis 12 Jahre)



**Beginn: Mi., 12.11.2025** • 16.00-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Elias Lauterbach

Du hast schon erste Erfahrungen mit Scratch gesammelt und Lust, noch mehr zu entdecken? In diesem Kurs lernst du neue Tricks und Ideen kennen, mit denen du deine eigenen Spiele, Geschichten oder Animationen noch spannender machen kannst. Gemeinsam entwickeln wir kreative Projekte, probieren Neues aus und haben viel Spaß beim Programmieren. Am Ende kannst du dein eigenes Werk präsentieren. Der Kurs richtet sich an Kinder mit Vorkenntnissen in Scratch. Ein USB Stick wird gestellt.

**Wasserflöhe -  
Wassergewöhnung**  
(Babys von 4 bis 9 Monate)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Teresa Reinl, Anja Nierhoff

Eine Wassergewöhnung für Babys 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., 09.10.2025** • 10.00-10.30 Uhr

**Pe 111\_6 Kurs II:** **Beginn: Do., 09.10.2025** • 10.30-11.00 Uhr

**Pe 122\_6 Delfinbabys -  
Babyschwimmen**  
(von 9 bis 24 Monate)



**Beginn: Do., 09.10.2025** • 11.00-11.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Teresa Reinl, Anja Nierhoff

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut; schwammen sie doch neun Monate wohlig warm darin. Im Babyschwimmkurs können Eltern zusammen mit ihren Babys eintauchen. Im warmen Wasser wird die Eigenständigkeit der Kinder gefördert, Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit werden angeregt, Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Selbstbewusstsein werden gestärkt und erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen geknüpft. Bitte mitbringen: Für das Baby: 2 Handtücher, 1 Schwimmwindel. Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden.

## Kleine Fische - Wassergewöhnung (Kinder 2 bis 4 Jahre)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken

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 Erfolgserlebnisse 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.

**Pe 115\_6 Kurs I:** **Beginn: Sa., 04.10.2025** • 08.15-09.00 Uhr • 8 Vormittage • **Gebühr:** 76,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Nathalie Falk

**Pe 116\_6 Kurs II:** **Beginn: Sa., 04.10.2025** • 09.15-10.00 Uhr • 8 Vormittage • **Gebühr:** 76,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Nathalie Falk

Umgang mit verschiedenen Materialien • Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. in großzügig und bestens ausgestatteten Gruppenräumen.

Auch entwicklungsverzögerte oder Kinder mit leichter Behinderung sind herzlich willkommen.

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. Ein früherer Ausstieg ist mit der Kursleiterin abzusprechen. Es muss aber in jedem Fall mindestens die halbe Kursgebühr gezahlt werden. Bei Bedarf können noch weitere Kurse eingerichtet werden!

**Pe 209\_6 Kurs I:** **Beginn: Mo., 06.10.2025** • 09.00-10.30 Uhr • **Leitung:** Beate Gora

**Pe 211\_6 Kurs II:** **Beginn: Di., 16.09.2025** • 09.00-10.30 Uhr • **Leitung:** Christina Albinger

**Pe 212\_6 Kurs III:** **Beginn: Mi., 17.09.2025** • 09.00-10.30 Uhr • **Leitung:** Christina Albinger

**Pe 216\_6 Kurs IV:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 15.00-16.30 Uhr • **Leitung:** Petra Thiem

## Miniclub und Wichtel

### Miniclub (1-3 Jahre)



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Kurstage • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten

Der Miniclub ist eine Spielgruppe für Eltern mit Kindern im Alter von 1 - 3 Jahre. 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

### Musikalischer Miniclub am Vormittag (1-3 Jahre)



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Vormittage • mitzubr.: Bequeme Kleidung, kleiner Snack und etwas zu trinken für die gemeinsame kleine Brotzeit • **Leitung:** Sama Nobel

Wir alle kommen als Tänzer und Musiker auf die Welt. In unserer bewegten Stunde wollen wir alles dafür tun, dass diese Talente nicht verloren bzw. wiederentdeckt und gefördert werden. Mit Spaß und Freude am gemeinsamen Spiel auf Augenhöhe tauchen wir ein in die Welt der Musik und lassen unserer Phantasie freien Lauf. Das anschließende freie Spiel und die gemeinsame kleine Brotzeit schaffen Gemeinschaft und bieten Raum für Gespräche.

**Pe 210\_6 Kurs I:** **Beginn: Fr., 26.09.2025** • 09.00-10.30 Uhr • mit Brotzeit • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten

**Pe 213\_6 Kurs II:** **Beginn: Fr., 26.09.2025** • 10.45-11.45 Uhr • ohne Brotzeit • **Gebühr:** 46,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten



**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.**



## Gesellschaft

### Natur und Technik

**Be 005\_1 Infoabend: Elektromobilität -**   
**Die Zukunft fährt elektrisch**  
**Mi., 01.10.2025 • 18.30 Uhr • Bürgerhaus, Malerwinkel 3 •**  
**Referent: Markus Ruckdeschel, Energieberater,**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Po 003\_4 Hatha-Yoga „All Level“**  
**Beginn: Mo., 15.09.2025 (am 15.09. / 06.10. / 20.10. / 15.12.**  
**startet der Kurs jeweils schon um 17.00 Uhr) • 17.30-19.00**  
**Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 12 Abende (nicht am**  
**10.11. & 17.11.) • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen,**  
**bequeme Kleidung • Gebühr: 54,00 EUR • 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.

**Po 001\_4 Hatha-Yoga I: Anfänger\*innen**  
**Beginn: Di., 16.09.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Katholisches**  
**Pfarrheim Pottenstein • 12 Abende (nicht am 11.11. & 18.11.) •**  
**mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung •**  
**Gebühr: 54,00 EUR • Leitung: Daniel Haridas Goldfuß**

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die bereits einen Anfänger\*innen Kurs besucht haben oder gerne mit Yoga beginnen möchten.

**Po 002\_4 Hatha-Yoga II: Mittelstufe**  
**Beginn: Di., 16.09.2025 • 19.15-20.45 Uhr • Katholisches**  
**Pfarrheim Pottenstein • 12 Abende (nicht am 11.11. & 18.11.) •**  
**mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung •**  
**Gebühr: 54,00 EUR • Leitung: Daniel Haridas Goldfuß**  
Ein Kurs ist für alle, 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 u. emotionalen Themen geben.

### Atemreise - Breathwork

Katholisches Pfarrheim Pottenstein • mitzubr.: dickere Matte/ Unterlage, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung •  
**Gebühr: 49,00 EUR pro Kurs • Termine einzeln buchbar •**  
**Leitung: Daniel Haridas Goldfuß, zertifizierter Yogalehrer und**  
**-therapeut, OUSIA Breath Coach**

Atemarbeit ist eine Form von körperorientierter Behandlung, bei der die Atmung als Werkzeug für die körperliche, emotionale und spirituelle Heilung verwendet wird. Es ist eine effektive Methode, um emotionale Blockaden, Traumata, Ängste und andere mentale und körperliche Beschwerden zu lösen.

**Po 013\_4 Kurs 1: Sa., 20.09.2025 • 09.00-11.00 Uhr**  
„Atemreise Intensität 2 - Fülle im Hier und Jetzt erfahren“ Eine Hybrid-Atemreise, die dich dazu ermutigt, im gegenwärtigen Moment zu leben und die Fülle, die bereits in deinem Leben vorhanden ist, zu schätzen.

**Po 014\_4 Kurs 2: Fr., 24.10.2025 • 17.00-19.00 Uhr**  
„Atemreise Intensität 3 - Yin & Yang - Verbinde dich mit deinem innersten Kern“ Diese transformative Atemreise führt auf eine Reise der inneren Ausgeglichenheit und Harmonie zwischen den versch. Energien des Lebens. Erforsche die Qualitäten der femininen und maskulinen Energie und lerne, wie du sie in dir selbst ausbalancieren kannst, um ein ganzheitliches und erfülltes Leben zu führen. Entdecke, wie die Integration beider Energien zu innerer Stärke und Zufriedenheit führen kann.

**Po 015\_4 Kurs 3: Sa., 08.11.2025 • 09.00-11.00 Uhr**  
„Atemreise Intensität 3 - Identität stärken“ Eine transformative Atemreise, die darauf abzielt, deine eigene Identität zu stärken und das Selbstvertrauen zu fördern, um dich von äußeren Umständen endlich loszulösen.

### Po 004\_4 Progressive Muskel Relaxation - Mit PMR gegen den Herbstblues

**Beginn: Mi., 24.09.2025 • 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 - kombiniert mit Qi-Gong, Meditation und Yoga-Elementen - beruht auf der Wechselbeziehung zwischen An- und Entspannung und ermöglicht so schnelle, wohltuende Entspannungszustände, hilft Stress und Beschwerden zu lindern und tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele zu erfahren. Finden Sie zu Ihrer inneren Kraft durch progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung.

### Po 005\_4 QiGong

**Beginn: Mi., 24.09.2025 • 19.15-20.15 Uhr • Katholisches**  
**Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • mitzubr.: Yogamatte,**  
**bequeme Kleidung, evtl. leichte Hallenschuhe/ Antirutsch-**  
**socken • Gebühr: 32,00 EUR • Leitung: Regina Weiß**

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.

## 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., 16.09.2025** • 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., 18.09.2025** • 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-Klopfstechniken zur Energieaktivierung • Verbesserung der Koordination und Eigenwahrnehmung • Atem- und Entspannungsübungen. Danach gehst du entspannt in deinen wohlverdienten Feierabend! Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

### Po 011\_4 BodyWorkout - Frauenpower

**Beginn: Do., 18.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle Graf-Botho-Schule Pottenstein • 12 Abende • mitzubr.: Isomatte, Handtuch u. Getränk • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Cindy Kade Dieser Kurs ist genau das Richtige für alle Frauen, die sich fit, stark und energiegeladener 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!

## Ernährung

**Po 017\_4 Vortrag: Kakao - Superfood für die Gesundheit Mo., 06.10.2025** • 19.00-20.30 Uhr • Katholisches Pfarramt Pottenstein • mitzubr.: eventuell eine Decke • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Referent:** Daniel Haridas Goldfuß

Seit mehreren Tausend Jahren trinken Menschen Rohkakao (100% Kakao). Die Menschen nutzen den aus Südamerika stammenden Kakao für Rituale und er gilt bei den Maya sogar als Göttertrunk. Mit über 300 Inhaltsstoffen gilt die Kakaobohne als Superfood. Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, dass die Kakaobohne auch bei vielen Erkrankungen der heutigen Zeit ihre Wirkung zeigt. Der Abend beginnt mit einem Vortrag über die Kakaobohne und im Anschluss gibt es die Möglichkeit - bei einer sogenannten „Kakaoceremonie“ - den Kakao zu probieren (im Preis inbegriffen).

## Erkrankungen / Heilmethoden

**Po 012\_4 Vortrag: Immunsystem & Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin**

**Mi., 03.12.2025** • 18.00-19.30 Uhr • Katholisches Pfarramt Pottenstein • **Gebühr:** 5,00 EUR • Bezahlung bar vor Ort • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf, Bayreuth

Wie funktioniert unser Immunsystem? Warum werden wir zu bestimmten Zeiten krank? Was haben chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen? Aus der Sicht der chinesischen Medizin wird Ihnen der Referent mit seiner über 20-jährigen Erfahrung in verständlichen Worten erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechtem“ Immunsystem beitragen, welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen/Ansätze dabei spielen und wie/wann Impfungen sinnvoll sind. Am Beispiel von Infekten der oberen (Nasennebenhöhle) und unteren Atemwege (Infekte der Lunge/ Bronchitis / Asthma) und Blasenentzündungen wird erklärt, wie diese entstehen, wie man diese sinnvoll und effektiv therapieren bzw. was man selbst machen kann. Trotz oder vielleicht gerade wegen des sog. medizinischen Fortschrittes, nimmt die Zahl der chronischen Krankheiten zu. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge von „falsch“ behandelten Infekten und der „Blindheit“ unserer wissenschaftlichen, materialistisch orientierten Apparatedizin, die den Sinn für das Subtile und das „Ganzheitliche“ verloren hat und den Menschen nicht als Einheit von Körper-Seele-Geist wahrnimmt.



## Kultur

**Po 001\_5 Nähkurs für Fortgeschrittene**

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 18.00-20.30 Uhr • Haus St. Martin, Hohenmirsberg • 6 Abende • mitzubr.: Schnitt/Schnittheft, passender Stoff und Zutaten, Geodreieck, Bleistift, Papierschere, Stoffschere, Kopierpapier, Kopierädchen, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Nähmaschinennadeln in verschiedenen Stärken, Nähmaschine • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Maria Bäuerlein

Abhängig von den eigenen Nähkenntnissen können Sie im Kurs vom einfachen bis zum komplizierten Modell alles nähen. Ungeübte nähen zum Einstieg einen einfachen Rock, Fortgeschrittene können ihr Modell selbst wählen. Wer sich bei der Stoffwahl nicht sicher ist, wird gerne vorab beraten.

# Volkshochschule Prebitz



**Geschäftsstelle:**  
95473 Prebitz 26  
Sylvia Hoffmann  
Tel.: 0 92 70 / 81 82  
E-mail: vhsprebitz@gmail.com

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



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Pr 001\_4 Qi Gong**  
**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 18.30-19.30 Uhr • Gemeindezentrum Bieberswöhr • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention  
Qi Gong ist eine chinesische Bewegungsform, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden. Die langsamen, fließenden Übungen regen den Energiefluss an, stärken gleichzeitig Muskeln und Gelenke, sowie die Mobilität. Mit sanften, achtsamen und gezielten Atem- und Energieübungen werden Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung verbessert.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Pr 002\_4 Fit for Fun**  
**Beginn: Di., 16.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Gemeindezentrum Bieberswöhr • 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.**



**Geschäftsstelle:**  
Friedhofstr. 7  
91289 Schnabelwaid  
Rosemarie Ballwieser  
Tel.: 0 92 70 / 18 77  
E-mail: [vhsschnabelwaid@yahoo.de](mailto:vhsschnabelwaid@yahoo.de)



## Sprachen

- Sw 001\_3 Englisch**  
(Anfänger und mit leichten Vorkenntnissen)  
**Beginn: Do., 16.10.2025** • 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., 16.10.2025** • 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., 15.09.2025** • Bürgerhaus • je 12 Abende • mitzubr.: Decke, matte, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 75,00 EUR (unter 10 TN) • **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., 09.10.2025** • 08.30-10.00 Uhr • Bürgerhaus • 12 Vormittage • mitzubr.: Decke, Isomatte, kleines Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 75,00 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 005\_4 Klang-Schalen-  
Erlebnis**

**Do., 13.11.2025** • 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

**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: Rauhachtzeit und Räuchern -  
Die geweihten Nächte**

**Do., 30.10.2025** • 19.00 Uhr • Bürgersaal • 1 Abend • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch  
Seit jeher sind die Tage zwischen den Jahren besonders, viele Mythen und Geschichten gibt es dazu.



**Sw 003\_1 Weihnachts- Märchen  
für Familien**

(Kinder ab 4 J. in Begleitung Erwachsener /  
Schulkinder können selbständig kommen)

**Do., 04.12.2025** • 16.30-17.30 Uhr • Bürgersaal • **Gebühr:** Erwachsene 5,00 EUR, Kinder 3,00 EUR • Die Märchen werden von der **Märchenerzählerin Fiona Ahlborn** frei erzählt. Weihnachtsmärchen sind fest in der Tradition des Advents verankert und so sollen in dieser Märchenstunde für Familien von Abenteuern in der wundersamen Welt der Feen, Hexen, Riesen und von wundersamen Zauberdingen erzählt werden. Ein Nachmittag voll Zauber und Magie.

junge vhs

# Volkshochschule Schnabelwaid

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 006\_4 Gymnastik für Senioren

*Aktiv im Alter*

**Beginn: Do., 25.09.2025** • 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 007\_4 Body-Mix (Fitness und Workout)

**Beginn: Di., 14.10.2025** • 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 ab 14 und Erwachsene

**Beginn: Do., 13.11.2025** • 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.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Sw 001\_5 Kreatives- Filzen: Taschen, Hüte, Hausschuhe, Blumen usw. (ab 12 Jahre)

**Sa., 15.11.2025** • 10.00-15.00 Uhr • Schule, Werkraum • max. 8TN • 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 31.10.2025 (wegen Wollbestellung)**

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

## Tanz

### Line Dance - Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn: Mi., 08.10.2025** • Bürgerhaus • je 10 Abende • **Leitung:** Agnes Klier

Line-Dance wird synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Die Schrittkombinationen sind zu Country-Hits und anderen Musikrichtungen (Pop) tanzbar. Line Dance ist eine Aktivität für alle Altersgruppen; man braucht keinen Partner und es können Singles, Paare und auch die ganze Familie daran teilnehmen. Line Dance macht Spaß und es bietet ein großes Gruppenerlebnis!

**Sw 002\_5 Anfänger:** 18.00-19.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR

**Sw 003\_5 Fortgeschrittene:** 19.00-20.30 Uhr • **Gebühr:** 35,00 EUR

### Sw 008\_5 Partnertanznachmittag: Discofox trifft Westernpartnertänze

**Beginn: Sa., 08.11. und 15.11.2025** • jew. 17.00-18.30 Uhr • Bürgersaal Schnabelwaid • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Agnes Klier

Bleiben Sie in Bewegung und schalten den Alltag einfach mal weg. Vom Cowboy Cha-Cha bis hin zum Discofox: Die Welt der Partnertänze ist sehr vielfältig und abwechslungsreich. Sie erlernen die Grundlagen der gängigsten Figuren und Verbindung beider Tanzstile. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte melden Sie sich mit Tanzpartner an.

## Musik

Die Musikurse als Gruppen- oder Einzelunterricht für Erwachsene und Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene finden einmal wöchentlich im Bürgerhaus statt. **Die Anmeldung ist für 1 Jahr verbindlich.** (s. auch Geschäftsbedingungen S. 100). Die Abrechnung erfolgt per Lastschriftinzug 2-3-mal im Jahr. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Sollten Sie Interesse für ein nicht angebotenes Instrument haben, sprechen Sie uns bitte an. An- und Abmeldung erfolgt nur bei der Volkshochschule, [vhsschnabelwaid@yahoo.de](mailto:vhsschnabelwaid@yahoo.de)

**Die Einteilung der Musikschüler erfolgt nach Absprache mit den Musiklehrern Tel.-Nr. 0162 6948406 / 0171 1964665** • **Unterrichtsbeginn: Schulbeginn / nach den Ferien (16.09.2025)**

Die 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 J.)



**Beginn: Mo., 22.09.2025** • Schulturnhalle • 15 Nachmittage •  
**Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Yvonne Gerbeth

Eltern-Kind-Turnen ist ein Bewegungsangebot für Kleinkinder, sie entdecken die Welt krabbelnd, rennend, hüpfend, mit allen Sinnen. Auf spielerische Art lernen die Kleinen gemeinsam mit einem Elternteil den Spaß an der Bewegung mit Einflüssen je nach Jahreszeit und bestimmten Themen. Durch Musik, Spiele und Bewegungslandschaften wird der soziale Umgang geübt, Ängste und Hemmungen abgebaut.

**Sw 001\_6** **Gruppe 1:** 14.45 -15.45 Uhr

**Sw 002\_6** **Gruppe 2:** 15.45 -16.30 Uhr

**Sw 003\_6** **Gruppe 3:** 16.30 -17.30 Uhr

#### Sw 004\_6 Eltern-Kind-Turnen

(Neueinteilung der Gruppen)  
(2-5 Jahre)



**Beginn: Do., 09.10.2025** • ab 15.00 Uhr • Schulturnhalle • 15 Nachmittage • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** N.N.

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.

#### Winterbasteln

(für Kinder 4-7 Jahre ohne Eltern)



**Sa., 08.11.2025** • Musikzimmer, Bürgerhaus • mind. 8 Kinder • mitzubr.: 1 Schere, kleine Brotzeit/Getränk • **Gebühr:** 5,00 EUR + Materialkosten: 6,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Kliner und Katrin Witossek • **Anmeldung per Mail:** 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

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

Dr. Wolfgang J. Margraf  
Pottenstein (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



**Geschäftsstelle:**  
(vorübergehend)

**Gemeinde**

**Speichersdorf**

**Rathausplatz 1**

**95469 Speichersdorf**

**Tel.: 0 92 75 / 9 88-0**

**Internet: [www.speichersdorf.de/vhs](http://www.speichersdorf.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., 25.09.2025** • 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

**Sp 002\_4 Ganzheitliche Gymnastik**  
Festhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Manuela Barthelmann

**Sp 002\_4 Kurs I:** **Beginn: Mo., 22.09.2025** • 17.00-18.00 Uhr

**Sp 003\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 23.09.2025** • 19.30-20.30 Uhr

**Sp 004\_4 Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren**  
(evtl. auch für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren)

**Beginn: Mo., 13.10.2025** • 18.15-19.15 Uhr • Festhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 20,00 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.

**Sp 005\_4 Aufbaukurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren**  
(evtl. auch für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren)

**Beginn: Mo., 13.10.2025** • 19.30-20.30 Uhr • Festhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmerinnen, die den Grundkurs absolviert haben.

**Sp 006\_4 Selbsthilfeübungen nach der DORN-Methode**

**Do., 08. und 15.01.2026** • 17.30-20.30 Uhr • Konditionsraum der Sportarena • 2 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Handtuch, Wasser • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert-Groß, Heilpraktikerin

Sie haben Schmerzen an Wirbelsäule und Gelenken, Beckenschiefstand, Skoliose & Kopfschmerzen? Schaffen Sie sich Linderung mit den Selbsthilfeübungen der DORN-Methode. Diese manuelle Gelenk- und Wirbelsäulenbehandlung ist im Gegensatz zur klassischen Chiropraktik eine sehr sanfte Methode, um Wirbel und Gelenke wieder zu stabilisieren. Sie erfahren alles Grundlegende über die Vorgehens- und Wirkungsweise dieser Behandlungsart. Sie erlernen einfache Selbstübungen zur Korrektur der Beinlängendifferenzen und zur Linderung von Kreuzschmerzen sowie Knie- und Hüftbeschwerden.

### Erkrankungen / Heilmethoden

**Sp 007\_4 Vortrag: Haus- und Notfallapotheke nach Hildegard von Bingen**

**Mi., 12.11.2025** • 18.30-20.30 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Johanna Eisner  
Hilfe bei Verletzungen, Krankheiten und Wehwechen während des Jahres, z. B. mit Akeleitinktur, Dachsfell, Grippekräutern, Leinsamen, Rebstockwasser mit Olivenöl, Ringelblume, Schafgarbe

**Sp 008\_4 Vortrag: Gründung der Osteopathie**  
**Mo., 01.12.2025** • 18.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referentin:** Gaby Weiß, Osteopathin  
Was ist Osteopathie, wer hat sie gegründet und welche Behandlungsansätze gibt es? Linderung durch Osteopathie?

**Sp 009\_4 Vortrag: Das Märchen von der Arthrose**  
**Mi., 10.12.2025** • 18.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf  
Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen, die bestätigen, dass z. B. Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule/Rückenschmerzen auch ohne Operationen besser werden, dass viele Schmerzen trotz Operation bleiben oder sich

sogar verschlimmern und dass sich Rückenschmerzen durch Bewegungstraining oder physiotherapeutische Maßnahmen deutlich bessern oder „geheilt“ werden. Es gibt ferner wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen und beweisen, dass es Menschen mit sogenannten „Arthrose“-Zeichen auf der Röntgenaufnahme gibt, die aber keinerlei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen aufweisen. Während es umgekehrt wiederum Menschen ohne Auffälligkeiten bei diesen technischen Untersuchungen wie Röntgen, Computertomogramm oder Magnetresonanztomographie gibt, die erstaunlicherweise Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen haben können. Herr Dr. Margraf wird Ihnen anhand von Praxisbeispielen erklären, wie aus chinesischer Sicht Gelenkschmerzen entstehen und wie man diese „Blockaden“ effektiv, d.h. ohne Nebenwirkungen und ohne Operationen behandeln kann.

## Ernährung

**Sp 010\_4 Herbstliche Delikatessen aus Vogelbeeren**  
**Mi., 17.09.2025** • Beginn: 19.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 6,00 EUR zzgl. Kosten für Material und Lebensmittel ca. 7,00 EUR • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin

Früher wurde uns erzählt, Vogelbeeren wären giftig. Dabei sind sie gesunde Früchte mit viel Vitamin C. Bei richtiger Verarbeitung kann man daraus feinste Delikatessen herstellen. Wir lernen die Verarbeitung von Vogelbeeren zu Likör, Aufstrich, Konfekt und verschiedenen Desserts kennen und stellen auch einiges selbst her.

**Sp 011\_4 Kochkurs: Original chinesische Küche**  
**Mo., 13.10.2025** • 18.30-21.30 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Anita Jian-ping Kopp

Zubereitet werden Sushi sowie gebratene Udonnudeln mit Gemüse und Sesambällchen.

Sushi, wie wir es heute kennen, hat seine Wurzeln in Asien. Ursprünglich diente es nicht als Delikatesse, sondern als Methode, Fisch in gekochtem Reis zu konservieren. Die Methode wurde über China nach Japan gebracht, wo sie sich weiterentwickelte und zur heutigen Form des Sushis wurde. Wir verwenden für den Kurs geräucherte Fischarten. Die chinesische Küche ist eine vielseitige, kalorienarme und leicht erlernbare Küche.

**Sp 012\_4 Kochkurs: Wir kochen vegetarisch**

**Do., 30.10.2025** • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche • mitzubringen: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Vegetarisch - lecker - schnell. Bunte Gerichtervielfalt ohne Fleisch.

**Sp 013\_4 Kochkurs: Hülsenfrüchte neu erleben**

**Do., 06.11.2025** • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche • mitzubringen: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Wir werden Burger aus Hülsenfrüchten, Bunte Linsenbällchen, Nudeln mit zweierlei Linsen, bis hin zu einer Mousse au Chocolat zubereiten.

**Sp 014\_4 Kochkurs: Fischers Fritze fischt frische Fische**

**Do., 15.01.2026** • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche • mitzubringen: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Ob überbacken, gebraten, gedünstet oder aus dem Ofen - Fisch ist immer eine leckere und gesunde Alternative. →

Die Volkshochschulen  
im Landkreis Bayreuth e.V.



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

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

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

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

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

# Volkshochschule Speichersdorf



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

Sp 001\_5 Hortensien, Heide & Co. -  
Dekoration für den Herbst

Di., 23.09.2025 • 18.30 Uhr • Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seiten-schneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehnke  
Gerne können Materialien aus dem eigenen Garten mitgebracht werden.

#### Kreatives im Advent

Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seitenschneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehnke  
Gerne können Materialien aus dem eigenen Garten mitgebracht werden.

Sp 002\_5 **Kurs I:** Fr., 21.11.2025 • 18.30 Uhr

Sp 003\_5 **Kurs II:** Mo., 24.11.2025 • 18.30 Uhr

Sp 004\_5 **Kurs III:** Di., 25.11.2025 • 18.30 Uhr

### Tanz

Sp 005\_5 „Tanz mit, bleib fit!“

*Aktiv im Alter*

**Beginn:** Do., 25.09.2025 • 14.30-16.00 Uhr • Schule Festhalle • 5 Nachmittage, 1 x monatlich • **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

*Junge vhs*

**Beginn:** Do., 02.10.2025 • Sportarena • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR, Geschwisterkinder 16,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler

Sp 001\_6 **Kurs I:** 14.45-15.45 Uhr

Sp 002\_6 **Kurs II:** 16.00-17.00 Uhr

Erste Bewegungserfahrung durch erlebnisreiche und lustige Spiele für Kinder ab 1 ½ bis 5 Jahren.

Sp 003\_6 Kinderturnen  
(ohne Mama und Papa)

*Junge vhs*

**Beginn:** Do., 02.10.2025 • 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  
(ohne Mama und Papa)

*Junge vhs*

**Beginn:** Mo., 29.09.2025 • 14.30-15.30 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 Pasta - basta!  
(Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren)

*Junge vhs*

**Mi., 01.10.2025 • 15.00-18.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.** Schürze und evtl. Dose für Reste • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Alle lieben Nudeln. Wir kochen köstliche Nudelgerichte, die allen schmecken.

# Volkshochschule Warmensteinach

Zum Erscheinungstermin 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.



## 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



## Gesundheit

### Entspannung / Körperbewußtsein

Wf 003\_4 Yoga für Senioren/innen  
auf dem Stuhl

*Aktiv im Alter*

**Beginn: Mi., 24.09.2025** • 08.30-09.30 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 10 Vormittage • max. 20 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung  
und Schuhe mit heller Sohle • **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**

KK-Förderung  
möglich!

Wirbelsäulengymnastik am Abend  
(Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 20.00-21.00 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 12 Abende • mitzubr.: bequ. Kleidung, Turnschuhe rutschfeste  
Socken, Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Ltg.:** Margareta Spessert  
Leichte Gymnastik für Frauen und Männer, die jeder  
mittmachen kann. Gymnastik kann auch im Alter das körperliche  
Wohlbefinden unterstützen.

Wf 002\_4 **Gemeinsam bewegen am Morgen**

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 08.30-09.30 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 12 Vormittage • max. 20 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung und  
Schuhe • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Franziska Knörl  
Ganz nach dem Motto „Gemeinsam bewegen“, egal ob Senior/  
in oder Mensch mit Einschränkungen. In diesem Kurs erfahren  
Sie eine angepasste Gymnastik, auch auf dem Stuhl. Der  
Kurs soll Ihre Gesundheit von Kopf bis Fuß, bis ins hohe Alter  
verbessern und erhalten, denn es werden Rücken, Wirbelsäule  
und Gleichgewicht gestärkt.

Wf 004\_4 **Skigymnastik**

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 18.30-19.30 Uhr • Turnhalle Schule  
• 12 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:**  
Carina Bartsch

Eine optimale Vorbereitung für Wintersportler und für Jedermann.  
Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination  
müssen trainiert werden, um der Gefahr von Sportverletzungen  
entgegenzuwirken. Sämtliche Übungsformen für eine optimale  
Vorbereitung werden in der Skigymnastik in spielerischer Form  
geschult, damit auch bis Nicht- oder wenig Trainierte ohne  
Probleme an jedem beliebigem Zeitpunkt der Saison einsteigen  
können. Denn nicht umsonst lautet eine der Richtlinien  
vernünftig ausgeübter Skigymnastik: „Jeder macht nur so viel  
er kann und sich zumutet“.

Wf 005\_4 **Volleyball für Jung und Alt -  
Offene Volleyballabende** (ab 16 Jahre)

**Beginn: Fr., 10.10.2025** • 19.30-21.30 Uhr • Turnhalle Schule  
• Kurs fortlaufend • mitzubringen: Sportsachen, Getränk •  
**Gebühr:** 2,00 EUR pro Teilnahme • **Leitung:** Stefan Berner

Die Anmeldung zu Kursen, Exkursionen und sonstigen  
Veranstaltungen ist verbindlich. Bei unentschuldigtem  
Nichterscheinen muss die Teilnehmergebühr nachge-  
fordert werden. Quereinsteiger in Kurse müssen die  
volle Kursgebühr entrichten. Die Anmeldung zu Kursen  
ist unbedingt erforderlich, da nur so eine Überbelegung  
vermieden werden kann!

Die VHS Waischenfeld sucht Kursleiter/in für diverse Kurse bei  
flexibler Zeiteinteilung. Bitte melden sie sich!



## Gesellschaft

### Gesellschaft und Recht

**Welche Versicherungen benötigen Sie  
wirklich? - Hilfe beim Weg durch das Dickicht**

**Jeweils 18.30-21.00 Uhr** • Baderhaus (Rathaus II), VHS Raum  
• 1 Abend • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Uwe Dressel

Wf 001\_1 **Teil 1: Versicherungen für Heim und Haus**  
(Di., 07.10.2025)

Lernen Sie die Abgrenzung zwischen Gebäude- und Hausrat-  
versicherung kennen. Erfahren Sie, welche wesentlichen  
Bausteine in einem Vertrag enthalten sein sollten und welche  
zusätzlichen Absicherungsmöglichkeiten es gibt.

Wf 002\_1 **Teil 2: Gesund bleiben, sinnvoll  
krankenversichern** (Di., 21.10.2025)

An diesem Abend möchten wir ihr Wissen als gesetzlich Ver-  
sicherter erweitern. Sie erfahren, welche zusätzlichen privaten  
Absicherungsmöglichkeiten bestehen. Des Weiteren soll ihnen  
aufgezeigt werden, welche Leistungskomponenten unbedingt  
beinhaltet sein sollten und auf welche Sie vielleicht auch  
verzichten können.

Wf 003\_1 **Teil 3: Arbeitskraft absichern - Ihre Vollkasko  
für das Berufsleben** (Di., 04.11.2025)

Erfahren Sie, warum eine Berufsunfähigkeitsabsicherung  
überhaupt zwingend notwendig ist und welche vertraglichen und  
gesundheitlichen Voraussetzungen zum Erhalt einer Leistung  
vorliegen müssen? Lernen Sie wesentliche Module kennen, die  
heute in modernen Produkten enthalten sein sollten.

# Volkshochschule Waischenfeld

Unser Kurs richtet sich an alle Freizeitspieler\*innen, die Freude an Bewegung haben. Im Vordergrund des Kurses steht der Spaß am Spiel und nicht die sportliche Höchstleistung. Ihre individuellen sportlichen und körperlichen Voraussetzungen finden selbstverständlich Berücksichtigung. Es ist keine regelmäßige Anwesenheit notwendig. Wann immer sie Lust und Zeit dazu haben, können sie ganz ungezwungen an einem Volleyballabend teilnehmen

## Pflege / Erste Hilfe

**Wf 006\_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!



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

**Wf 001\_5 Keramikkurs**  
**Beginn: Di., 02.09.2025 (Modellieren mit Ton)** • 18.30 Uhr-21.00 Uhr • **Di., 16.09.2025 (Bemalen, Glasieren)** • 18.30-20.30 Uhr • Atelier im GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld • 2 Abende • max. 6 TN • mitzubr.: spitzes kleines Messer, Gabel, falls vorhanden Stempel, Ausstechformen • **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 002\_5 Acrylmalen - Thema „Herbststürme“**  
**Beginn: Di., 14.10.2025** • 18.30-21.00 Uhr • Atelier im GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld • 1 Abend • max. 6 TN • **Gebühr:** 25,00 EUR, Materialkosten für Keilrahmen 30 x 40 cm und Farben nach Verbrauch werden bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser  
Wenn Sie Lust haben zu malen, ob Anfänger oder schon etwas geübt, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier steht die Freude und Begeisterung an der kreativen Umsetzung des Bildthemas im Vordergrund. Die Dozentin leitet Sie individuell bei der Bildgestaltung an und nimmt auch mal den Pinsel zur Hand, wenn es holpert. Bitte bringen Sie Ihre themenbezogenen Bildideen als Skizzenvorlage mit. Sind die

fertigen Bilder für eine Präsentation geeignet, die Künstler\*innen einverstanden und ist noch Platz verfügbar, können sie auf der Ausstellung „Verborgene Talente und Nachwuchskünstler“ des Fördervereins Kunstforum Waischenfeld e.V. eine gesonderte Plattform erhalten. Die Vernissage findet am 26. Oktober 2025 in der Galerie am GER-Haus statt.

### Glaskunst für Alle

Glasfusing ist eine moderne Warmglastechnik, bei der farbige, in Form geschnittene Glasstücke auf einem Basisglas arrangiert und bei ca. 700 – 800 Grad im Flachbettfen geschmolzen werden. In weiteren Schmelzvorgängen können dreidimensionale Glasobjekte hergestellt werden. In diesem Kurs werden Ihnen die Glastechnik und wichtige Sicherheitshinweise vermittelt. Gestalten Sie unter Anleitung ein Fensterbild, Türschild, Blütenstecker oder Stele für den Garten. Auch Gebrauchsgeschirr mit diesen bleifreien Gläsern ist sehr beliebt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!  
Jeweils 18.30 Uhr-21.00 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 003\_5 Glaskunst für Alle - „Herbstmotiv“**  
**Di., 11.11.2025**

Langsam wird es Herbst und man hat wieder Lust kreativ zu sein. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Fertigen sie hübsche Dinge für ihre Herbstdekoration.

**Wf 004\_5 Glaskunst für Alle - „Wintermotiv“**  
**Di., 18.11.2025**

Die Advents- und Weihnachtszeit steht wieder vor der Tür und was gibt es Schöneres als für das Weihnachtsfest ein wunderschönes Fensterbild, oder vielleicht eine Glasschale für die selber gebackenen Plätzchen herzustellen? Lassen sie sich vom Werkstoff Glas inspirieren und fertigen sie exklusive Einstellstücke.

## Literatur

**Au 001\_5 Literaturkreis**  
**Beginn: Do., 25.09.2025** • 19.00 Uhr • 6 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 19.09.2025** • **Details s. S. 11 vhs Aufseß**



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

**Wf 007\_4 Kinderturnen - Spaß an Bewegung**  
(für Kinder von 6-12 J.)



**Beginn: Mi., 24.09.2025** • 16.00-17.30 Uhr • Turnhalle, Schule • 10 Nachmittage • mind. 10 Kinder • **Gebühr:** 50,00 Euro je Kind • **Leitung:** Laura Huss und Sandra Zeilmann  
Bewegungsangebote für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ohne die Eltern. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Schulsportturnhalle und schaffen abwechslungsreiche Möglichkeiten zum Klettern und Toben und schaffen so Anreize zur Wahrnehmungsschulung. In einfachen Rollen- und Mannschaftsspielen lernen die Kinder, sich eigenständig nach Regeln zu bewegen und auszuporteln.



**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? Für alle unsere Kurse der VHS Weidenberg und Umgebung e.V. mit den Außenstellen Döhlau, Emtmannsberg, Neunkirchen und Seybothenreuth sind auch **Gutscheine** bei uns erhältlich. Infos bei Stefanie Reckziegel unter [stefanie.reckziegel@weidenberg.de](mailto: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**

**Einmal monatlich, genauen Termin bitte erfragen • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg**  
In gemütlicher Runde wollen wir uns alte Fotos und eventuell auch Dias von Weidenberg und der Umgebung ansehen und dazu dann Erinnerungen, Anekdoten und „Gschichtla“ erzählen und austauschen. Die Geschichtswerkstatt findet einmal monatlich statt. **Nähere Infos bei Stefanie Reckziegel, Tel. 09278 / 977-56 oder Helga Ordnung, Tel. 09278 / 1594.** In Zusammenarbeit mit dem Archiv der Verwaltungsgemeinschaft Weidenberg.

**Wb 001\_1 Märchenabend:**  
**„Märchen von List und Tricks und klugen Ideen“**

**Datum: Mi., 29.10.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • Gebühr: 7,00 EUR • Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin

Wenn kein Zauber zur Verfügung steht, ist Kreativität gefragt! Unsere Helden und Heldinnen in den Märchen dieses Abends zeigen, wie man mit Witz, Klugheit und ein bisschen Schläue jede Herausforderung meistert - ganz entspannt und clever. Freuen Sie sich auf spannende Geschichten voller Einfallsreichtum! Die Märchen werden frei erzählt!

**Wb 002\_1 Märchenabend**  
**„Märchen von zauberhaften Zauberdingen“**

**Fr., 30.01.2026 • 19.00-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • Gebühr: 7,00 EUR • Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin

„... und sie gab ihr ein Töpfchen.“ Jeder kennt das wundersame Töpfchen, das vor dem Verhungern bewahrt. An diesem Abend gehen wir gemeinsam auf eine spannende Suche nach all den zauberhaften Zauberdingen, die in den Märchen vorkommen. Wir entdecken die magischen Dinge, die den Märchenheldinnen und -helden helfen und sie auf ihren Abenteuern begleiten. Ein Abend voller Zauber, Wunder und Magie. Die Märchen werden frei erzählt!

**Wb 005\_1 Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner** **Studium regionale**  
**„Brauchtum und Sagen aus der Region“**

**Mo., 15.12.2025 • 19.00-21.00 Uhr • Schlosskeller Weidenberg • Gebühr: 4,00 EUR • Leitung:** Dr. Adrian Rossner  
An diesem Abend findet wieder unsere trad. und beliebte Sagenlesung mit dem Historiker Dr. Adrian Roßner aus Zell / Ofr. statt. Veranstaltungsort ist der Schlosskeller des ehemaligen Rittergutes „Schloss im Garten“ in der Alten Bayreuther Straße in Weidenberg. In seiner beliebten sympathischen Mundart machen wir uns gemeinsam mit Adrian Roßner auf eine spannende Reise durch das Brauchtum und die Sagenwelt der Region!

**Anmeldung und Kartenbestellung unter:**  
**[stefanie.reckziegel@weidenberg.de](mailto:stefanie.reckziegel@weidenberg.de) oder 09278 / 97756.**  
**Die Veranstaltung ist auf 60 Teilnehmer begrenzt!**

**Wb 006\_1 Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs** **Studium regionale**

**Termine: Fr., 26.09., 24.10., 28.11., 19.12.2025 u. 23.01.2026 • jeweils von 19.00-ca. 20.30 Uhr • Treffpunkt:** Brunnen Rathausplatz • **Gebühr: 4,00 EUR • Leitung:** Rainer Freiberg  
Mit Einbruch der Dunkelheit schlägt die Stunde des Nachtwächters. Sein Horn erklingt über den Weidenberger

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

Obermarkt, das Licht seiner Laterne durchdringt die Finsternis. Mit seiner Hellebarde schützt er selbst in finstersten Ecken ehrbare Bürger vor Räufern und Gesindel. Unterhaltsam erleben Sie schaurige Geschichten und pikante Anekdoten aus vielen Jahrhunderten inmitten des hist. Weidenberger Obermarkts.

## Die Rauhächte neu erleben

Bürgerhaus Weidenberg • jeweils 17.00-ca. 19.30 Uhr (Open-End) • **Gebühr:** je Kurs 40,00 EUR zzgl. 60,00 EUR Materialk.

• **Leitung:** Dinah Henke, Grundfarm Wachskunst

Ein Kurs für alle, die sich bewusster mit den Rauhächten befassen möchten. Die Zeit zwischen den Jahren war schon immer etwas Besonderes: ein Innehalten, ein Raum zwischen dem Alten und dem Neuen. In diesem Kurs begegnen wir den Rauhächten, mit Wissen, kreativer Ideen und vielem mehr. **Jede Einheit ist für sich abgeschlossen - die drei Termine sind unabhängig voneinander buchbar.**

**Ein besonderes Highlight ist der Kreativteil:** Während der Kurszeit gestaltest Du deine persönliche Rauhächtekerze sowie 12 + 1 kleine Kerzen – eine für jede Rauhächte. Alle Materialien sind liebevoll vorbereitet. Das Materialpaket enthält eine große Kerze und 12 + 1 kleine Kerzen, Räuchermittel und ein liebevoll gestaltetes Rauhächte-Guidebook.

## Wb 007\_1 Einführung in die Rauhächte - Ursprung & Bedeutung Fr., 21.11.2025

Alte Mythen neu erzählt - Die Zeit „zwischen den Jahren“ - Warum uns die Rauhächte heute wieder mehr interessieren.

## Wb 008\_1 Körperarbeit mit Elementen aus Yoga und Qi Gong Fr., 05.12.2025

Sanfte Bewegungsreise.

## Wb 009\_1 Wintersonnwende bis zum Jahresanfang Fr., 19.12.2025

Begleitjournal und Anleitung für die Wintersonnwende bis zum Jahresanfang - Teezeremonie (genussvoller Übergang mit heimischen Kräutern aus dem Garten und Honig aus der Region) - Heilpflanzenwissen und Rezepturen.

## Gesellschaft und Recht

## Wb 010\_1 Schulung und Fortbildung von ehrenamtlich Helfenden (zur Erbringung von Leistungen gemäß § 45a SGB XI)

**Beginn: Herbst 2025, genauer Termin wird noch bekannt gegeben** • **Gebühr:** 50,00 EUR • Bürgerhaus Weidenberg • **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

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

### vhs Weidenberg

#### Italienisch

**Beginn: Mi., 15.10.2025** • Bürgerhaus • **Leitung:** Aureliano Zattoni

**Wb 001\_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
16.30-18.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

**Wb 002\_3 Italienisch für Fortgeschrittene**  
18.00-19.30 Uhr • 8 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

**Wb 003\_3 Italienisch mit Vorkenntnissen**  
19.30-21.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

#### Wb 005\_3 Spanisch für Anfänger

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus • 15 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Valeria Dasso

#### Wb 006\_3 Englisch für Anfänger

**Beginn: nach Vereinbarung** • 15 Abende bzw. Vormittage • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank

### vhs Emtmannsberg

#### We 001\_3 Französisch mit Vorkenntnissen

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

Wir arbeiten mit dem **Lehrbuch Voyages Neu B1** (Klett Verlag) ab Lektion 7, lesen gemeinsam die Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.



## Sprachen

### Gebärdenkurs - online-Kurs DGS Deutsche Gebärdensprache

**Beginn: Do., 02.10.2025** • Bürgerhaus Weidenberg, Dozent schaltet sich online dazu • 10 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Lars Albach, Gebärdenkursleiter 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 Gebärden unterhalten? All das erfahren Sie von unserem Referenten Thomas Kufner, der als Betroffener die Ausbildung zum Gebärdenkursleiter besucht hat und dessen Ziel es ist die Gebärdensprache in die Gesellschaft hineinzutragen und einen Beitrag zum Abbau von Barrieren zu leisten.

**Wb 004\_3** **Anfänger:** 16.15-17.00 Uhr

**Wb 007\_3** **Fortgeschrittene:** 17.00-17.45 Uhr



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### **Wb 006\_4** **Mit Achtsamkeit und Meditation den Alltag loslassen**

**Beginn: Do., 06.11.2025** • jeweils 9.00-10.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 4 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Wasser • **Gebühr:** 25,00 Euro • **Leitung:** Michaela Schubert-Groß, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Achtsam wollen wir den Moment wahrnehmen, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle betrachten und akzeptieren. Mit Körperwahrnehmung, Meditation, Atemmeditation, progressiver Muskelentspannung, autogenem Training und Achtsamkeitstraining wollen wir zu innerer Ruhe gelangen. Die innere Ruhe führt zu Kraft und unterstützt die Bewältigung des Alltags. Damit wird die Fähigkeit zur Regeneration gefördert und Folgen von Stress und Überlastung können verringert werden.



[Yoga-Kurse](#) siehe VHS Döhlau

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### **Wb 001\_4** **Atemspaziergänge**

**Beginn: Do., 25.09.2025 (weitere Termine: 02.10., 09.10., 16.10.2025)** • 17.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Evang. Gemeindehaus (Pimplerhaus) • 4 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Christine Hammer, zertifizierte Atemtherapeutin und Logopädin • **Anmeldung und weitere Informationen bei Christine Hammer, Tel. 09278-770388 und unter [www.logopaedie-weidenberg.de](http://www.logopaedie-weidenberg.de)**

Wir werden verschiedene Spaziergänge in der Weidenberger Umgebung machen und an einigen Stationen Pausen für Atemübungen nach I. Middendorf und Schlaffhorst-Andersen einlegen.

Bei schlechtem Wetter findet Kurs im Haus statt.

### Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+

**Beginn: Mi., 10.09.2025** • Bürgerhaus Weidenberg • 15 Vormittage • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin.

Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten.

**Wb 002\_4** **Kurs I:** 09.00-10.00 Uhr

**Wb 019\_4** **Kurs II:** 10.00-11.00 Uhr

#### **Wb 003\_4** **Bauch, Beine, Po**

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • kl. Schulturnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Gina Nickl

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Figur geformt, die Kondition verbessert und der Anteil an Muskelmasse erhöht wird. Nach einer Aufwärmphase werden effizient alle Muskelgruppen trainiert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Der Sommerkurs kann bei passendem Wetter auch im Freien stattfinden.

#### **Wb 004\_4** **Zumba® Fitness**

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 19.00-20.00 Uhr • kl. Schulturnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Gina Nickl

Hast du Spaß an Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton? Dann ist „Zumba“ genau richtig für dich. In Verbindung mit fitnessorientierten, einfachen Tanz-Choreographien wird die Fettverbrennung angeregt und der ganze Körper trainiert. Alter, Geschlecht und Fitnessniveau spielen keine Rolle. Im Sommer evtl. auch im Freien.

#### **Wb 005\_4** **Selbsthilfeübungen mit der „DORN-Methode“**

**Termine: Mo., 24.11. und Mo., 01.12. 2025** • jeweils 17.30-20.30 Uhr • kleine Schulturnhalle Weidenberg • 2 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Handtuch, Wasser • **Gebühr:** 20,00 Euro • **Leitung:** Michaela Schubert-Groß, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin

Sie haben Schmerzen an Wirbelsäule, Gelenken, Beckenschiefstand, Skoliose und Kopfschmerzen? - Schaffen Sie sich Linderung mit den Selbsthilfeübungen der DORN-Methode.

Diese manuelle Gelenk- und Wirbelsäulenbehandlung ist im Gegensatz zur klassischen Chiropraktik eine sehr sanfte Methode, um Wirbel und Gelenke wieder zu stabilisieren. Sie erfahren alles Grundlegende über die Vorgehens- und Wirkungsweise dieser Behandlungsart. Sie erlernen einfache Selbstübungen zur Korrektur der Beinlängendifferenzen und zur Linderung von Kreuzschmerzen sowie Knie- und Hüftbeschwerden.

### Ernährung

#### **Wb 007\_4** **Ein lauer Herbstabend... - wir mixen verschiedene Cocktails mit und ohne Sekt**

**Fr., 10.10.2025** • 17.00-19.30 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten (inklusive Snack) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Die Zeit der fruchtigen Sommer-Cocktails ist vorbei. Kein Grund traurig zu sein, der Herbst bietet mindestens genauso gute Drinks. Mixen und genießen Sie mit uns verschiedene Sektkocktails bei Snacks und Knabbereien.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

## Wb 008\_4 Wintercocktails heiß und kalt

Fr., 16.01.2026 • 17.00-19.30 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • Gebühr: 10,00 EUR zzgl. Materialkosten (inkl. Snack) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees  
Die Temperaturen rutschen in den Keller es fröstelt uns die ganze Zeit und die klirrende Kälte steigt uns in alle Glieder. Erst ein köstliches Heißgetränk weckt da wieder die Lebensgeister – und dabei darf es ruhig etwas gehaltvoller sein. Doch es darf auch einmal etwas anderes als Glühwein und Punsch sein. Wenn es draußen stürmt und schneit, sorgen leckere Drinks für wohlige Wärme von innen.

## Wb 009\_4 Gesundes und zeitsparendes Kochen mit Unterstützung einer multifunktionalen Küchenmaschine

Di., 09.09.2025 • 10.00-13.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • mitzubr.: Dosen für Übriggebliebenes • **Gebühr:** jeweils 12,00 EUR zzgl. 10 EUR Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Alisa Ern, staatlich geprüfte Diätassistentin

Ich koche seit Jahren für mich und meinen Mann ganz klassisch. Seit zwei Jahren bin ich Mutter von einem Sohn. Seit er auf der Welt ist, sind einige Aufgaben hinzugekommen. Ich möchte alles unter einen Hut bekommen. Freizeit, Me-Time, Familienzeit und gesundes Essen. Das ist nicht immer einfach. Eine multifunktionale Küchenmaschine hilft mir dabei, dass alles zu vereinen. Meine Intention ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie damit Zeit sparen können und gleichzeitig frisches, vielseitiges, aber auch alltägliches Essen zaubern. Nehmen Sie sich eine Auszeit und kommt zum Kurs. Hier lernen Sie kochen mit Hilfe einer Küchenmaschine. Wir bereiten verschiedene Speisen nach Saison zu. Im Geschehen gebe ich Ihnen Tipps, welche Lebensmittel unbedingt auf dem Speiseplan stehen sollten.

### Weitere Termine:

#### Wb 010\_4 Speisen mit der Vitaminbombe Tomate: •

Fr., 26.09.2025 • 15.00-18.00 Uhr

#### Wb 011\_4 Speisen rund um den Kürbis •

Di., 07.10.2025 • 10.00-13.00 Uhr

#### Wb 012\_4 Speisen rund um den Kürbis •

Fr., 24.10.2025 • 15.00-18.00 Uhr

#### Wb 013\_4 Speisen rund um den Kürbis •

Di., 04.11.2025 • 10.00-13.00 Uhr

#### Wb 014\_4 Speisen rund um den Kürbis •

Fr., 28.11.2025 • 15.00-18.00 Uhr

#### Wb 015\_4 Leckere Weihnachtskekse und ein kulinarisches Geschenk für die Liebsten •

Fr., 05.12.2025 • 10.00-13.00 Uhr

#### Wb 016\_4 Leckere Weihnachtskekse und ein kulinarisches Geschenk für die Liebsten •

Fr., 19.12.2025 • 15.00-18.00 Uhr

#### Wb 017\_4 Vital in das neue Jahr mit der Roten Beete •

Fr., 09.01.2026 • 10.00-13.00 Uhr

#### Wb 018\_4 Vital in das neue Jahr mit der Roten Beete •

Fr., 23.01.2026 • 15.00-18.00 Uhr



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### Wb 001\_5 Aquarellmalerei - Die Montagsmaler

Immer montags, 14tägig, Termine bitte erfragen • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Raum 1 • **Leitung:** Gerti Fiedler  
Neue Hobbykünstler sind herzlich willkommen! Mitzubringen: Block und Farbkasten

#### Wb 002\_5 Klöppeln

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 7 Abende (14-tägig bzw. nach Absprache) • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Böhner

Das Grundprinzip des Klöppelns besteht in einem wiederkehrenden Wechsel von Drehen und Kreuzen der Fäden nach einer vorgezeichneten Vorlage, dem Klöppelbrief. Im geselligen Miteinander pflegen die Teilnehmer den Fortbestand dieser alten, traditionellen Handwerkskunst. Neueinstieg ist jederzeit möglich. Die Kursleiterin berät Sie gerne. Arbeitsgeräte werden gestellt.

#### Wb 003\_5 Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn: Di., 09.09.2025** • 17.00-19.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 10 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank  
Der Kurs beschäftigt sich mit den Eigenschaften der Farben, dem Farbaufbau und der Negativ-Malerei. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen dieser Maltechnik nähergebracht. Sie werden in einer entspannten Atmosphäre eine kreative Zeit erleben und die Ergebnisse Ihrer Malerei werden Sie beeindrucken.

#### Wb 004\_5 Weihnachtliche Karten gestalten mit Iris Folding

**Do., 11.12.2025** • 18.00-20.00 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. Hier zeigen wir Schritt für Schritt, wie Sie wunderschöne Weihnachtskarten mit Iris-Folding gestalten können.

**Wir beabsichtigen einen „Strickclub“ zu gründen. Entweder strickt jeder für sich selbst etwas oder das Gestrickte kann an abgesprochene Institutionen gespendet werden. Interessierte dürfen sich gerne bei Stefanie Reckziegel unter der Telefonnummer 09278 /97756 melden. Näheres wird bei Bedarf abgesprochen**

## Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

#### Wn 009\_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn: Do., 02.10.2025 (weitere Termine: 23.10., 13.11., 27.11., 11.12., 08.01.2026, 22.01.2026.)** • 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“

#### Wb 007\_6 Kreatives Basteln für Kinder im Grundschulalter

**Termine:** Fr., 19.09., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11. und 19.12.2025 • 15.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** nur Materialkosten, bei der Kursleitung zu bezahlen • **Leitung:** Kathrin Bingart

Immer passend zur Jahreszeit wird in kleiner, fröhlicher Runde gebastelt und gewerkelt.

#### Wb 001\_6 Weihnachtsmärchen für Kinder (für Kinder ab 4 J. in Begleitung eines Elternteils, Schulkinder dürfen selbständig kommen)

**Fr., 12.12.2025** • 15.00-16.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
Advent und Märchen gehören einfach zusammen! Lehen wir uns zurück und tauchen ein in eine Welt voller Zauber, Wunder und magischer Geschichten. Hört von lustigen Waldwesen, klugen Prinzen und geheimnisvollen Dingen, die nur im Märchen vorkommen. Ein fröhlicher Nachmittag voller Magie und Spaß. Die Märchen werden frei erzählt!

#### Musikgarten Termine Herbst / Winter 2025



Für alle Kurse gilt nach wie vor: Jede Familie sitzt auf ihrer mitgebrachten Picknick-Decke und musiziert mit den eigenen Instrumenten (Können mitgebracht oder bei mir erworben werden. Ein Instrumentensäckchen mit Chiffontuch, Holzrassel und ein Paar Klanghölzern kostet 12 Euro). Für alle Kurse gibt es ein Liederheft mit CD oder Download, das im Kurs erworben werden kann (zwischen 19,50 und 22,50 Euro).

**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. Klanghölzer können im Kurs erworben werden. **Anmeldung und Informationen für alle Kurse bei Christine Hammer, lizenzierte Musikgartenpädagogin, Tel. 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**

#### Wb 002\_6 Musikgarten 1 (für Kinder von 1,5 bis 3 J. mit einer Begleitperson) Thema „Zu Hause“

**Beginn: Fr., 26.09.2025** • 09.00 Uhr • **Gebühr:** 85,00 EUR  
Die Kleinkinder werden immer aktiver. Über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel, Tänze, Lieder, Kniereiter, Sprechverse und aktives Musikhören wird das Kind ganzheitlich angesprochen. Der Musikgarten stärkt die Neigung zum Imitieren und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

#### Wb 003\_6 Musikgarten 2 (für Kinder von 3 bis 5 J. mit einer Begleitperson) Thema „Herbst / Winter“

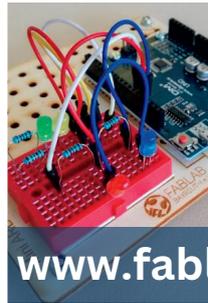
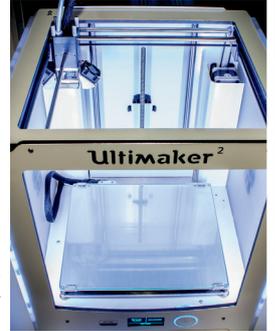
**Beginn: Do., 25.09.2025** • 16.00 Uhr • **Gebühr:** 85,00 EUR



## OFFENE HIGHTECHWERKSTATT OBERFRANKEN

WÖCHENTLICHE WORKSHOPANGBOTE FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

3D-Druck, Lasercutter, CNC-Fräse, Nähmaschine, Stickmaschine, Folienplotter, Robotik, Holz-/Metall- und Kunststoffbearbeitung, Elektrowerkstatt ...



[www.fablab-bayreuth.de](http://www.fablab-bayreuth.de)



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 004\_6 Baby-Musikgarten (für Babys von 5 bis 14 Monaten mit einem Elternteil)

**Beginn: Fr., 26.09.2025** • 10.00 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.



**Geschäftsstelle:**  
Höflas 15a, Döhlau  
95466 Weidenberg  
Doris Dörfler  
Tel.: 09 21 / 9 27 32



### Gesundheit

#### Entspannung / Körpererfahrung

**Yoga für Alle**  
(fortlaufend)

**Beginn: Mo., 15.09.2025** • Bürgerhaus **Weidenberg** • 15  
Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Hagen  
Yoga hat eine Jahrtausende alte Tradition. Hierbei geht es um  
das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist (Spannung und  
Entspannung, Konzentration, Ruhe). Die Übungen schaffen  
natürliche Voraussetzungen für einen gesunden Energiefluss.  
In der Entspannung führt dieser zu innerer Ruhe und neuem  
Gleichgewicht.

**Wd 001\_4** **Kurs I:** 17.45-18.45 Uhr  
**Wd 002\_4** **Kurs II:** 19.00-20.00 Uhr

Die Volkshochschulen  
im Landkreis Bayreuth e.V.



**suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter,**

**insbesondere für den Programmbereich Gesundheit**  
(Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik, Yoga,...)

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

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

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

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

## Außenstelle Emtmannsberg



**Geschäftsstelle:**  
Zur Leiten 11  
95517 Emtmannsberg  
Susanne Kuballa  
Tel.: 01 60 / 7 51 06 02  
E-mail: susannekuballa@web.de

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Dies gilt bitte auch für die kostenfreien Angebote. Gerne können Sie auch Bescheid geben, falls Sie sich für einen Kurs grundsätzlich interessieren, aber einfach nur der Termin nicht passt.

**Einzahlung der Kursgebühren bitte auf das Konto der Sparkasse IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00.**

Für alle Kurse bieten wir auch Geschenk-Gutscheine an!



### Gesellschaft

#### Mensch und Welt

##### We 003\_1 Offener Spieleabend

**Beginn: Fr., 19.09.2025 (weitere Termine: 14.11. und 12.12.2025)** • 19.00-21.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Susanne Kuballa • **Anmeldung erbeten**

Gemeinsam spielen wir nicht nur altbekannte Gesellschaftsspiele, sondern lernen auch neue Spiele kennen – egal ob Brettspiel oder Kartenspiel. Eigene Spiele können gerne mitgebracht werden. Willkommen sind alle, die Spaß am Spielen haben.

##### We 002\_1 Emtmannsberg in historischen Fotos

*Studium regionale*

**Beginn: Di., 23.09.2025 (weitere Termine: 14.10. und 11.11.2025)** • 18.00-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Susanne Kuballa • **Anmeldung erbeten**

Auch in diesem Semester beschäftigen wir uns wieder mit Fotos und Geschichten aus früheren Zeiten. Wir wollen unseren Kalender fertigstellen, um ihn auf dem Emtmannsberger Adventsmarkt zum Verkauf anbieten zu können. Der Erlös soll

der Bürgerstiftung Emtmannsberg zugutekommen. Der Kurs wird im Anschluss mit einem neuen Projekt fortgesetzt. Neue Teilnehmer sind willkommen!

##### We 004\_1 Schach ist ein Spiel für alle

**Beginn: Fr., 26.09.2025 (weitere Termine: 24.10. und 28.11.2025)** • 18.30-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** 15,00 EUR • **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. Zwischen den Trainingseinheiten spielen wir für uns. Der Kurs setzt sich aus einem Kreis von lernfreudigen Spielerinnen und Spielern zusammen. Das Alter spielt keine Rolle. Die Teilnahme für Kinder bis 14 Jahre und die zusätzlichen Termine sind kostenfrei. Die Betreuung der zusätzlichen Termine übernimmt Simon Knorr. Neue Teilnehmer sind willkommen!

##### We 001\_1 Künstliche Intelligenz im Alltag

**Di., 13.01.2026** • 19.00-20.30 Uhr • Bürgersaal im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** ohne • **Referent:** Friedrich Raether • **Anmeldung erbeten**

Die schnelle Entwicklung von KI-Werkzeugen schafft viele Einsatzmöglichkeiten auch für private Anwender. Für das Verfassen von Texten, für Übersetzungen in Fremdsprachen, für Recherchen im Internet oder auch zur Aufbereitung von Fotos und zum kreativen Gestalten sind viele neue Hilfen verfügbar. Im Vortrag sollen ein Überblick über die derzeitigen Entwicklungen und ein Ausblick auf zukünftige Anwendungen gegeben werden. Auch die Schattenseiten der KI werden angesprochen.



### Gesundheit

#### Bewegung / Gymnastik / Fitness

##### We 002\_4 Herz aktiv -

KK-Förderung möglich!

**Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf**  
(Kurs-ID: KU-BE-GQETDU)

**Beginn: Di., 07.10.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Fischer, Sportlehrerin • **Anmeldung erbeten**

Ganzheitliches Training für Geübtere. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.



##### We 001\_4 Gesund und Fit

**Beginn: Mo., 13.10.2025** • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider • **Anmeldung erbeten**

Bewegung mit Spaß für ein gutes Körpergefühl und einen starken Rücken.



### Kultur

#### Kunst / Kunsthandwerk

**We 001\_5 Wir binden Adventskränze**  
**Di., 18.11.2025** • 17.00-19.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • mitzubr.: nach Möglichkeit eine eigene (Garten-) Schere • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Renate Will • **Anmeldung erbeten**

In geselliger Runde binden wir Adventskränze, die anschließend auf dem Emtmannsberger Adventsmarkt verkauft werden. Der Erlös wird der Bürgerstiftung Emtmannsberg gespendet. Die benötigten Materialien werden gestellt.

#### Musik

**We 002\_5 Klavier / Keyboard** **NEU**  
**für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Einführung: Mo., 22.09.2025** • 17.00 Uhr • **Unterrichtsbeginn: Mo., 29.09.2025** • 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**

Klavierlehrer Hartmut Gebelein ist leidenschaftlicher Musikpädagoge und bietet seit vielen Jahren Unterricht sowohl für Kinder als auch für erwachsene (Wieder-)Einsteiger an. Am **22.09.2025** möchten wir zu einer kostenfreien und unverbindlichen Einführung zum Kennenlernen einladen. **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., 18.09.2025 (weitere Termine: 23.10., 27.11.2025 und 08.01.2026)** • 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 vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth**  
**Wn 009\_5 ErlebniSTanz -**  
**die etwas andere Art zu tanzen!**

**Beginn: Do., 02.10.2025 (weitere Termine: 23.10., 13.11., 27.11., 11.12., 08.01.2026, 22.01.2026.)** • 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**

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.

## Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg



### Sprachen

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

#### vhs Weidenberg

##### Italienisch

**Beginn: Mi., 15.10.2025** • Bürgerhaus • **Leitung:** Aureliano Zattoni

**Wb 001\_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
16.30-18.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

**Wb 002\_3 Italienisch für Fortgeschrittene**  
18.00-19.30 Uhr • 8 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

**Wb 003\_3 Italienisch mit Vorkenntnissen**  
19.30-21.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

##### Spanisch für Anfänger

**Beginn: Mi., 17.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus • 15 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Valeria Dasso

##### Englisch für Anfänger

**Beginn: nach Vereinbarung** • 15 Abende bzw. Vormittage • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Susan Frank

#### vhs Emtmannsberg

**We 001\_3 Französisch mit Vorkenntnissen**

**Beginn: Di., 23.09.2025** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

Wir arbeiten mit dem **Lehrbuch Voyages Neu B1** (Klett Verlag) ab Lektion 7, lesen gemeinsam die Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.

## 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!



Nach 47 Jahren ehrenamtlichen Einsatzes für die VHS in Neunkirchen gibt Doris Heinz zum neuen Semester die Leitung an ihre Nachfolger Yvonne Knarr, Dr. Antje Ober-Gecks und Dr. Thorsten Gecks ab.

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 möchten das Dreiergespann sich für ihre Heimat und die Menschen dort einsetzen und deshalb übernehmen sie motiviert die Leitung der vhs-Außenstelle. Selbstverständlich bleibt Frau Heinz der vhs als unersetzliche Beraterin erhalten!

Wo finden die Kurse statt? Alle Vorträge und Kurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums oder in der Mehrzweckhalle Neunkirchen statt, soweit nicht anders angegeben.

**Bezahlung:** Bankkonto zur Überweisung aller Kursgebühren (nach Absprache) **VHS Weidenberg Sparkasse, IBAN DE66 773 501 10 0570 9340 00** mit Angabe der Kurs-Nummer und Ortskennung (z.B. Wn 001\_4).



### Gesundheit

#### Entspannung / Körpererfahrung

Für alle Kurse bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, evtl. warme Socken

**Wn 001\_4 Hatha-Yoga am Vormittag** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-FLKLS)

**Beginn: Mo., 22.09.2025 • 09.45-11.00 Uhr • Gemeindezentrum, VHS-Raum • 12 Vormittage • max. 15 TN • Gebühr: 48,00 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 002\_4 Hatha-Yoga** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-FLKLS)

**Beginn: Di., 16.09.2025 • 17.15-18.30 Uhr • VHS-Raum • 12 Abende • max. 9 TN • Gebühr: 48,00 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.

**Wn 003\_4 Hatha Yoga - Lebenskraft für den Alltag** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-VPLW1X)

**Beginn: Di., 30.09.2025 • 16.00-17.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 12 Abende • mitzubr.: eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. eine Decke und warme Socken • Gebühr: 48,00 EUR • Leitung:** 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 Verhältnis fordernde und sanfte Übungen, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad ganz behutsam steigern und die auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen eingehen. Atem- und Entspannungsübungen im Kurs verhelfen zu mehr innerer Leichtigkeit und Ausgeglichenheit.

#### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Wn 004\_4 Wirbelsäulengymnastik**  
**Beginn: Di., 23.09.2025 • 18.15-19.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Abende • Gebühr: 45,00 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

**Balance  
Finden**

Wir zeigen Ihnen, wie's geht  
**Ihre Volkshochschule**

diesen Anzeichen zu begegnen. Daher ist Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität ein vorrangiges Ziel. Übungen für Beweglichkeit, Koordination und kognitive Alltagssituationen reduzieren das Verletzungsrisiko und steigern die Leistungsfähigkeit im Alltag. Dieser Kurs beinhaltet sowohl die körperliche als auch die geistige Komponente. Inhalt sind: Aufwärmen durch rhythmische und koordinative Bewegungen, wobei keine Körperpartie verschont bleibt. Gezielte Rücken-Übungen zur Stärkung der beteiligten Muskulatur. Dehnung und Entspannung als Abschluss.

### **Wn 005\_4 Fit in jedem Alter vormittags**

*Aktiv im Alter*

Seniorengymnastik für Frauen und Männer

**Beginn: Do., 25.09.2025** • 10.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Vormittage • mitzubr.: Gymnastikmatte und -schuhe • **Gebühr: 39,00 EUR** • **Leitung:** Inge Butler

Fit werden und bleiben ist in jedem Alter und bei jeder Figur möglich. Mit viel Spaß an der Bewegung und abwechslungsreichem Trainingsangebot werden das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Beweglichkeit verbessert und die gesamte Muskulatur gekräftigt. Mit moderaten Übungseinheiten ist der Kurs geeignet für Trainierte und Untrainierte, Alte und Junge, Dicke und Dünne.

### **Online-Kurse**

mit Carmen Kröschel

*online-Kurs*

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 006\_4 Kurs 1: Mix: immer mittwochs** • 09.30-10.15 Uhr

**Wn 007\_4 Kurs 2: Starker Rücken: immer donnerstags** • 18.00-18.45 Uhr



## Kultur

### Tanz

**vhs Neunkirchen-Stockau in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth**

### **Wn 009\_5 ErlebniSTanz -**

**die etwas andere Art zu tanzen!**

**Beginn: Do., 02.10.2025 (weitere Termine: 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.2025 und 08.01.2026, 22.01.2026)** • 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.

### Musik



Musizieren stärkt das Gehirn. Es ist ein Erfolg nach Noten: Wer als Kind ein Musikinstrument spielt, trainiert das Gehirn fürs ganze Leben. Die positiven Auswirkungen zeigen sich bis ins hohe Alter! Das zeigen Tests an der US-Universität in Kansas. „Beim Erlernen eines Instruments werden viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen“ erklärt Dr. Brenda Hanna-Pladdy, Leiterin der Studie. „Die können offenbar den späteren altersbedingten Rückgang ausgleichen. Vor allem das räumlich-visuelle Gedächtnis wird dabei gestärkt. Der Erfolg zeigt sich sogar, wenn die Menschen das Instrument nach der Schulzeit nicht mehr anrühren.“

**Alle Musikkurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums statt. Die Anmeldungen gelten, sofern nichts anderes vereinbart ist, jeweils für ein Schuljahr.**

**Die Zahlung der Gebühren ist aufgeteilt: die erste Abschlagszahlung erfolgt zu Beginn des Unterrichts im September und die zweite dann Anfang Januar.**

**Wn 001\_5 Klavierunterricht**  
**Beginn: Mo., 22.09.2025** • ab 14.00 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert  
Einführung in das klassische Klavierspiel, Liedbegleitung, Improvisation, moderne Rhythmen, Harmonie- u. Notenlehre.

**Wn 002\_5 Keyboard**  
**Beginn: Mo., 22.09.2025** • ab 14.00 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

**Wn 003\_5 Cello**  
(Anfänger und Fortgeschrittene)  
**Beginn: Mo., 22.09.2025** • ab 14.45 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

**Wn 004\_5 Gitarre**  
(Anfänger und Fortgeschrittene)  
**Beginn: Di., 23.09.2025** • 13.00-17.00 Uhr • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

## Studienreisen 2025 und 2026

**Wn 001\_1 Umbrien (Bus) mit Assisi, Perugia, Spello, Spoleto, Orvieto, Todi, Trasimener See, Urbino,**  
**05.-10.09.2025** • **Veranstalter:** Kästl-Reisen, Sulzbach-Rosenberg  
Zwischenübernachtung am Gardasee



**Wn 002\_1 Kalabrien - Flug / Busreise**  
**10.-17.10.2025** • **Veranstalter:** BBT-Reisen, Soest  
Mit Standort-Hotel direkt am Meer mit Rundfahrten

**Wn 003\_1 Silvestergala in Pilsen, mit Konzert oder Oper (nach Spielplan) und Ausflügen nach Loket und Eger**  
**30.12.25-01.01.26** • **Veranstalter:** Frankenland-Reisen, Burgpreppach

## Folgende Studienreisen und Exkursionen für 2025 sind in Planung:

**Bonn, Beethovenfest: 2 Konzerte, Museen, Ausflüge**  
**vorauss. 30.08.-01.09.25**

**Opernreise nach Meiningen**  
(La bohème/ Inszenierung Markus Lüpertz!)  
mit Coburg, Hildburghausen und der Heldburg  
**vorauss. 01.-02.11.2025**

**Konzertreise nach Chemnitz „Kulturhauptstadt Europas 2025“**  
**vorauss. 17.-18.11.2025**  
Mit dem Budapest Festival Orchestra, Dirigent Istvan Fischer und Besuch in Zwickau mit Robert-Schumann-Haus

**Adventsreise nach Augsburg**  
**vorauss. 10.-11.12.2025**  
Mit Besuch der „Augsburger Puppenkiste - Weihnachtsprogramm“ und Kloster Andechs.



### Geschäftsstelle:

**Kalte Reuth 25**  
**95517 Seybothenreuth**  
**Anna Dondörfer**  
**Tel.: 0 92 75 / 3 58 80 18**  
**E-mail: a.dondorfer@web.de**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn ihre Anmeldung entscheidet darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt wird. Bitte unbedingt Kursnamen und Kursnummer (z.B. Ws 001\_4) angeben.

Einzahlung von Kursgebühren bitte auf das Konto:  
Sparkasse IBAN DE 6677 3501 1005 7093 4000



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Ws 001\_1 Seniorennachmittage** *Aktiv im Alter*  
Jeden 3. Dienstag im Monat • 14.00 Uhr • OGV-Heim, Hauptstr., Seybothenreuth  
Die Themen werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben.

**Ws 002\_1 Vortrag: Erben, vererben oder verschenken**  
Do., 27.11.2025 • 19.00 Uhr • OGV-Heim, Seybothenreuth  
• Referentin: Dr. M. Kasch, Verwaltungsrichterin beim Verwaltungsgericht, Bayreuth  
Was ist sinnvoller, vererben oder verschenken ?



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Ws 001\_4 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**  
Beginn: Mi., 17.09.2025 • 19.00-20.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus • 8 Abende • mitzubr.: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen •  
**Gebühr: 40,00 EUR • Leitung: Oliver Mattas, Yogalehrer (BJV)**  
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 nähere Information bei Michel Schneider: 09234-974123**  
Waldbaden oder wie der Japaner sagt Shinrin Yoku hat positive Eigenschaften, die gegen Stress und hohen Blutdruck wirken. Zusätzlich kann sich der Schlaf verbessern. Wir tauchen in den Wald ein und die Duftstoffe der Bäume, die sogenannten Terpene, können ihre gesundheitliche Wirkung entfalten. Je nach Ausprägung der einzelnen Sinne, findet jeder Übungen, die ihn persönlich besonders ansprechen können. Auf einer Strecke von ca. 4 Kilometern und einer Zeitdauer von ca. 4 Stunden mit jeder Menge Achtsamkeit, die sich in Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Stille verteilt. Übungen für alle Sinne und der Wald in allen Facetten werden vorgestellt. Atemübungen und Meditationssequenzen runden den Nachmittag ab.

**Ws 004\_4 Termin 1: Sa., 13.09.2025 • Glasschleif Steinwald, 95704 Pullenreuth**

**Ws 005\_4 Termin 2: Sa., 11.10.2025 • Am Schlehenberg 95517 Emtmannsberg**

### Ws 006\_4 Autogenes Training

(Kurs-ID: KU-ST-XQ93F9)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Fr., 31.10.2025 (weitere Termine: 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12. und 19.12.2025) • 17.00-18.30 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • 8 Abende • max. 8 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke und Matte, sowie Wasser • **Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin****

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die Trainierenden lernen, über das Vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. AT hilft u.a. bei Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Unsicherheiten, Schlafmangel, Durchblutungsstörungen und Organerkrankungen, d. h. bei allen Störungen und Erkrankungen, bei denen Muskeln, Nerven oder Kreislauf in irgendeiner Form beteiligt sind. Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasie Reisen und Achtsamkeitsübungen bereichern.

### Ws 007\_4 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

(Kurs-ID: KU-ST-K7J68W)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Fr., 31.10.2025 (weitere Termine: 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12. und 19.12.2025) • 18.45-19.45 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke, Matte und evtl. kleines Kissen, sowie Wasser • **Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Michaela Schubert, Heilpraktikerin Kursleiterin, Entspannungspädagogin****

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine Körpertechnik, mit deren Hilfe sich eine Anspannung der Muskeln erkennen und erfüllen lässt. Durch die Konzentration auf willkürlichen Spannungswechsel der Muskeln kann der Übende eine fortschreitende Entspannung im ganzen Körper erreichen. Das Verfahren wird auch Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson, Jacobson-Entspannungstraining oder Tiefenmuskel-Entspannungstraining (TE) genannt. Progressive Muskelentspannung wird bei

Beschwerden eingesetzt, die auf Angst und Anspannung beruhen, zum Beispiel um Stresssituationen zu bewältigen und Nervosität oder Unruhe abzubauen. Sie wird im Rahmen von Therapieplänen angewendet bei psychosomatischen Störungen wie Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen, Schluckbeschwerden, akuten Kopfschmerzen und chronischen Schmerzen. Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen bereichern.

### Entspannung mit Klangschalen

**Do., 13.11.2025** • Klangraum Unterörschnitz • mitzubr.: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken • max. 7 TN pro Kurs • **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 002\_4 Kurs 1:** 18.30-19.30 Uhr

**Ws 003\_4 Kurs 2:** 19.45-20.45 Uhr

### Ws 008\_4 Meditation - und Entspannungskurs „Lass den Tagesstress los“

**Beginn: Fr., 09.01.2026 (weitere Termine: 16.01., 23.01. und 30.01.2026)** • 17.00-18.30 Uhr • VHS Raum Rathaus Seybothenreuth • 4 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke, Matte, kleines Kissen, sowie Wasser • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert, Heilpraktikerin Kursleiterin, Entspannungspädagogin

Mit Körper -Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen und geistigen Impulsen erfahren Sie die positive Wirkung auf ihre Gesundheit. Es hilft begleitend bei chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infekten, Ängsten und Panikattacken, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Ws 009\_4 Wohlfühlgymnastik 70+

*Aktiv im Alter*

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 16.45-17.45 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenreuth • 14 Abende • mitzubr.: Sportbekleidung und Sportschuhe für Innenraum, Matte, Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Thomas Zernak

Für Bewegung ist es nie zu spät, wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft mobil. Durch einfache Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, der Geist mit Gedächtnisübungen fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir in Form von Gymnastik fit werden und bleiben. Die Gelenke werden beweglicher und die Organe in ihrer Funktion unterstützt. Bei regelmäßiger Teilnahme soll das Ziel Muskelkräftigung und Erhöhung der Ausdauer sein. **Für Senioren, die teilnehmen möchten, aber Schwierigkeiten mit dem Transfer haben, steht uns SiSo Netz zur Hilfe. Sie können anrufen 09209-221256 (Hr. Zwing) oder 09278-3133025 (Frau Dietzel) und beim Bring- und Hol-Dienst sich im Voraus anmelden.**

### Ws 010\_4 Rückenkraft

**Beginn: Mo., 22.09.2025** • 18.00-19.00 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenreuth • 14 Abende • mitzubr.: Matte, Sportschuhe für Innenraum, Wasser • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Ltg.:** Thomas Zernak

Eine starke, gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Sie stützt den Rumpf und entlastet so Wirbelsäule und Bandscheiben. Das aktive Rückentraining beinhaltet Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Komplexe und vielfältige Übungen stehen im 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 011\_4 Gesundes und zeitsparendes **NEU** Kochen mit einer Küchenmaschine

**Beginn: Di., 14.10.2025 (weitere Termine: 20.11., 09.12.2025 und 13.01.2026)** • 16.00-18.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • maximal 4 TN • mitzubr.: Dosen für Übriggebliebenes • **Gebühr:** 36,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel 8,00-10,00 EUR werden direkt im Kurs bezahlt •

**Leitung:** Alisa Ern (staatlich geprüfte Diätassistentin)

Ich bin Mutter von einem Sohn (2 Jahre alt) und koche seit Jahren für mich und meinen Mann ganz klassisch. Seit er auf der Welt ist, sind einige Dinge hinzugekommen. Ich möchte alles unter einen Hut bekommen. Freizeit, Me Time, Familienzeit und gesundes Essen. Das ist nicht immer einfach. Eine Küchenmaschine (Thermomix TM7) hilft mir dabei das alles zu vereinen. 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 lernt 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 und wie oft. Info: Im Dezember zaubern wir leckere Weihnachtskekse und gleich ein kulinarisches Geschenk für die Liebsten.

### Ws 012\_4 Vegetarische Küche auch mal lecker, ohne Fleisch

**Fr., 17.10.2025** • 18.30-21.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 16,00 EUR Geld mitbringen, beim KL abgeben zzgl.: Kosten für Lebensmittel 12,00-13,00 EUR werden beim Kurs berechnet • **Leitung:** Andrea Storckenmaier

Die Auswahl an Gemüse ist riesig, dazu Fisch und ist ein schon sättigendes und leichtes Wintergericht entstanden.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Ws 001\_5 Töpferkurs - Formen mit Ton (1. Abend formen, 2. Abend glasieren)

**Termin wird noch bekannt gegeben** • 18.00-21.00 Uhr (formen) • Werkraum / Sporthalle • Termin für Glasieren wird ca. 2-3 Wochen später stattfinden und wird im Kurs mitgeteilt • 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 vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

#### Wn 009\_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn: Do., 02.10.2025 (weitere Termine: 23.10., 13.11., 27.11., 11.12., 08.01.2026, 22.01.2026.)** • 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.

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



### Grundbildung

#### Die „Junge vhs“

##### Ws 001\_6 Hamburger & Co.

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahre

**Fr., 19.09.2025** • 15.30-17.00 Uhr • VHS- Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze und Dosen für Proben • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten für Lebensmittel: 8,00-9,00 EUR zum Kurs mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storckenmaier



##### Ws 002\_6 Eichhörnchen - Kantholzfigur

**Sa., 04.10.2025** • 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 • **Leitung:** Lydia Preißinger



Passend zum Herbst gestalten wir ein fleißiges Eichhörnchen. Die Kantholzfigur ist handgefertigt und wird im Workshop mit Acrylfarbe bemalt und mit verschiedenen Deko-Elementen individuell verziert.

##### Ws 003\_6 3D-Sterne

aus Holz-Bastelstäbchen (ab 6 Jahre)

**Sa., 22.11.2025** • 10.00-11.30 Uhr • VHS - Raum, Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: fünf Wäscheklammern, altes Handtuch, Getränk; bitte Kleidung anziehen, der Kleber und Farbe nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR zum Kurs mitbringen • **Leitung:** Lydia Preißinger



Aus Holzstäbchen bauen wir zwei tolle 3D-Sterne (unterschiedliche Größen). Mit verschiedenen Deko-Elementen oder Glitzer werden die Sterne zu einzigartigen Schmuckstücken.

# Unser Leitbild

## Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V.

### **Selbstverständnis und Auftrag**

Wir sind ein Zusammenschluss von 31 eigenständigen Volkshochschulen und Volksbildungswerken mit dem Ziel der ständigen Durchführung eines flächendeckenden, breitgefächerten Bildungsangebotes im Landkreis Bayreuth. Diese Struktur ermöglicht uns die Nutzung von Synergieeffekten.

Unser öffentlicher Auftrag zur Erwachsenenbildung begründet sich aus der Bayerischen Verfassung, der Bayerischen Gemeindeordnung und dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung in Bayern. Der Verein vertritt die Belange der Mitglieder gegenüber dem Landkreis und den Gemeinden sowie gegenüber dem Bayerischen Volkshochschulverband. Die zentrale Geschäftsstelle unterstützt die Mitgliedseinrichtungen durch organisatorische und planerische Tätigkeiten sowie Beratung.

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Sie stehen zur Tradition von Aufklärung, Toleranz und Humanismus.

### **Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Unser Angebot steht allen Interessierten, unabhängig von Bildungsstand, Weltanschauung, Herkunft, Geschlecht, Alter und Wohnort offen.

### **Ziele und Angebot**

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth wollen zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beitragen. Die Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Förderung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe stehen im Mittelpunkt.

Unsere vielfältigen Kurse und Veranstaltungen erstrecken sich auf persönliche, gesellschaftliche, politische sowie berufliche Themen und werden in den sechs Programmbereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit, Kultur und Grundbildung angeboten. Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth ermöglichen damit persönliche Weiterentwicklung, lebenslanges Lernen und sinnvolle Freizeitgestaltung.

Wir bieten unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern kompetente Beratung und pädagogisch versierte Kursleiterinnen und -leiter. Besonderen Wert legen wir auf die ständige Weiterbildung unserer Kurs- und Außenstellenleitungen.

Durch die Präsenz in 36 Orten des Landkreises gewährleisten die Kreisvolkshochschulen, dass den aktuellen Erfordernissen der Bürgerinnen und Bürger Rechnung getragen wird. Hierbei achten wir auf ein Gleichgewicht zwischen sich wandelnden Bildungsinhalten und dem Bewahren gelebter Werte.

Wir nutzen teils eigene und teils öffentliche Räume und Lehrinrichtungen. Engagierte Ehrenamtliche vor Ort und die Unterstützung durch den Landkreis und die Gemeinden garantieren die Bürgernähe und sichern das Angebot zu sozial verträglichen Konditionen.

# 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 Teilnehmerin/Kontoinhaberin 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 zurückerstattet. 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. Kursanmeldung:** 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 Vorkehrungen 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 Werbeformen 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 - sowie 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 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 Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. **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 letztmaliger 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@ira-bt.bayern.de **II** Uwe Semmelmann **II** Tel.: 0921/728-352

## FLUGREISEN: Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

### GOLF VON NEAPEL 6 Tage Flugreise

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 Flugreise

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 - Palermo/Catania - M.  
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina  
inkl. Tagesausflug Lipari/Vulcano 50 €  
inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

### APULIEN 8 Tage Flugreise

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 5 Tage

02.03. - 06.03.26 + 30.10. - 03.11.26  
01.03. - 07.03.26 7 Tage Busreise  
inkl. Eintritt Sixtinische Kapelle,  
Forum Romanum und Kolosseum!  
LH-Flug ab München, inkl. 80 € Eintritte  
4 x HP Hotel nur 400 m zum Vatikan

### ANDALUSIEN 8 Tage Flugreise

25.03. - 01.04.26 + 01.10. - 08.10.26  
Reiseleitung Uli Westerkamp  
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba -  
Marbella - Gibraltar - Malaga  
LH-Flug München - Malaga  
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)  
inkl. 110 € Eintritte u. 1/4 l Wein/Wasser

### PORTUGAL 8 Tage Flugreise

07.04. - 14.04.26 + 11.10. - 18.10.26  
Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra -  
Estoril - Alcobaca - Batalha - Porto -  
Santiago de Compostela  
7 x HP in 4-Sterne-Hotels (HP Buffet)  
2 Ü Algarve - 2 Ü Lissabon - 3 Ü Porto  
inklusive Douro Flusskreuzfahrt, Eintritte  
LH-Flug München - Santiago/Faro - M.

### Blütenzauber Algarve 8 T Flugreise

15.03. - 22.03.26 + 02.11. - 09.11.26  
7 x HP Buffet 4-Sterne-H. Baia Grande  
LH-Flug München-Faro, inkl. 80 € Eintritt

### JAKOWSWEG 8 Tage Flugreise

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. - 11.11.25  
MALAYSIA & SINGAPUR 09.11. - 26.11.26  
KUBA 13.11. - 24.11.25  
OMAN - Sultanat 15.11. - 23.11.26

## FLUGREISEN: mit Reisebegleitung örtlicher Reisebus:

### MADEIRA 8 Tage Flugreise

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

### MALLORCA 8 Tage Flugreise

27.02. - 06.03.26 Mimosen-/Mandelblüte  
10.04. - 17.04.26 zur Orangenblüte  
Flug Nürnberg - Palma; inkl. Ausflüge  
7 x HP-Buffet 4-Sterne-H. Playa Esperanza

### ZYPERN NORDZYPERN 8 Tage Flug

08. - 15.02. Mandelblüte + 20. - 27.04.26  
LH-Flug ab München, inkl. Ausflüge  
7 x HP-Buffet 4-Sterne-Hotel am Meer!

### MALTA 10. - 17.03.26 8 Tage Flugreise

Flug Air Malta ab München, Ausflüge  
7 x HP-Buffet, 4-Sterne-Hotel am Meer!

### AZOREN zur Blütezeit 8 Tage Flugreise

05. - 12.04.26 + 11. - 18.10.26  
SATA-Flug ab Frankfurt, Ausflüge  
7 x HP-Buffet im 5-Sterne-Hotel

### MAROKKO 10 Tage Flugreise Rundreise

24.03. - 02.04.26 + 28.10. - 06.11.26  
Marrakesch - Meknes - Rabat - Fes - Atlas  
Straße der Kashbas - Ait Benhaddou  
LH-Flug ab München, 9 x HP

### BARCELONA 10. - 14.03.26 5 T Flugreise

Flug ab Nürnberg, inkl. Besichtigungen  
4 x HP-Buffet, 4-Sterne-H. im Zentrum

### LA PALMA 22. - 29.03.26 8 Tage Flugreise

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

### RHODOS 23. - 30.04.26 8 Tage Flugreise

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

### ISLAND 28.06. - 05.07.26 8 Tage Flugreise

Rundreise Flug ab München, 7 Ü, 5 x HP

### KRETA 22. - 29.09.26 8 Tage Flugreise

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

### KORFU 29.09. - 06.10.26 8 Tage Flugreise

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

### GROSSBRITANNIEN 26 Flug

Cotswolds 02.06. - 09.06.26  
Cornwall - London 11.06. - 17.06.26  
Abano Terme Wellness 22. - 27.03. + 22. - 27.11.  
Schottland 21. - 26.06. + 28.06. - 03.07.26  
Irland/Nordir. 07. - 14.07. + 14. - 21.07.26

### ITALIEN Busreisen

Lago Maggiore Magnolien-/Kameliendblüte:  
24.03. - 28.03. + 29.03. - 02.04. + 12. - 16.04.26  
Abano Terme Wellness 22. - 27.03. + 22. - 27.11.  
Lago Maggiore 03. - 07.05. + 05. - 09.10.26  
Ligurien-Cinque Terre 07. - 11.04. + 15. - 20.10.  
Friaul 03.05. - 07.05. + 19.10. - 23.10.26  
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.  
Marken - Abruzzen 02.05. - 07.05.26  
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  
Lombardei - Mailand 24.05. - 29.05.26  
Meraner Waalwege 28.05. - 02.06.26

## REISEN IM KLEMM-BUS

### NORWEGISCHE FJORDE 8 Tage

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 15 Tage Weiße Nächte

23.07. - 06.08.2026 Bus/Schiff  
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähren, 11 x HP Hotels  
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/ 1 Ü Nordkap  
Oslo - Helsinki - Stockholm

### GOTLAND - BORNHOLM - ÖLAND

12. - 20.07.26 Bus-/Schiffsreise 9 Tage

### LOFOTEN 8 Tage Flugreise 09. - 16.08.26

bis 20 Teilnehmer - 7 x HP Lofoten

### SKANDINAV. HAUPTSTÄDTE

27.08. - 02.09. 7 Tage Bus-/Schiffsreise  
Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

### SCHWEDEN zur Mittsommernacht 7 Tage

Bus-/Schiffsreise 17.06. - 23.06.26

### POLARLICHTZAUBER Bus/Schiff o. Flug

Rentier-/Huskyschlittenfahrt - Snowmobil  
Polarkreis Finnland 06. - 16.03.26  
Lofoten - Helsinki - Oslo 08. - 20.11.26

### KORSIKA SARDINIEN 9 T Bus/Schiff

22.04. - 30.04.26 + 27.09. - 05.10.26  
6 x HP 3- u. 4-Sterne-Hotels am Meer  
2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl. 1/4 l Wein

### PARIS - ILE DE FRANCE 6 Tage

16.05. - 21.05.26 + 08.08. - 13.08.26  
Versailles - Fontainebleau - Giverny  
Vaux-le-Vicomte - Seine-Bootesfahrt -  
Eiffelturm inkl. Eintritte im Wert von 150 €  
5 x HP inkl. Abendessen Lokal Montmartre

### PROVENCE CAMARGUE 8 Tage

zur Lavendelblüte 23.06. - 30.06.26  
Orange - Nimes - Avignon - Arles - Cassis  
- Pont du Gard - Les Baux - Gordes  
Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.  
Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles

### NORMANDIE - BRETAGNE 10 Tage

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 Frehel -  
Carnac - Rennes, 7 x HP, 4 Ü am Meer

### AQUITANIEN - Atlantik - PERIGORD

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 23. - 28.09.26 7 T

Biarritz - Baskenland - Bilbao - LH-Flug  
5 x HP Biarritz - 1 x HP in Bilbao

### Schlösser Loire 04. - 09.09.26 6 Tage

Chambord - Chenonceau - Villandry - Blois  
Azay-le-Rideau - Amboise - Tours - Troyes -

### CANAL DU MIDI 24. - 31.10.26 6 Tage

Carcassonne - Perpignan - Toulouse - Albi

### GRIECHENLAND 29.03. - 12.04. 14 T

Bus/Schiff - Umfangreiche Rundreise

## 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  
28.04. - 02.05.26 Bled  
17.05. - 20.05.26 Schweiz Jungfrau Eiger  
23.05. - 26.05.26 + 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  
11.01. - 13.01.26 + 28.03. - 30.03.26  
13.03. - 15.03.26 Leipzig Gewandhaus  
27.03. - 29.03.26 Dresden Semperoper  
03.04. - 05.04.26 Bratislava „Nabucco“  
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 Leharfestspiele Bad Ischl  
„Boccaccio“ - „Gräfin Mariza“  
04. - 06.08. Brezenger Festspiele „La Traviata“  
13. - 15.08. Mörbisch „Käfig voller Narren“  
Opernsteinbruch St. Margarethen: „Tosca“  
26.08. - 28.08.26 Erfurt „Jesus Christ S.“

## FLUSSKREUZFAHRTEN

DEUTSCHLAND  
Rhein Basel/Amsterdam 05.05. - 12.05.26  
Rhein Basel/Amsterdam 17.08. - 24.08.26  
Mosel und Saar 30.08. - 04.09.26  
FRANKREICH MIT A-ROSA - Flug möglich  
Seine A-ROSA LUNA 02.07. - 09.07.26  
20.08. - 27.08.26 + 08.10. - 15.10.26  
Rhône A-ROSA LUNA 26.07. - 02.08.26

DONAU  
Donau 8 Länder bis 16.08. - 11.08.26  
zum Schwarzen Meer  
Donau Royal 05.07. - 12.07. + 16. - 23.08

## NIEDERLANDE UND BELGIEN

Holland Tulpenzauber 20.03. - 24.03.26  
Holland Tulpenzauber 05.04. - 10.04.26  
Holland IJsselmeer 05.08. - 10.08.26  
A-ROSA AQUA  
Belgien & Niederlande 07.08. - 14.08.26  
MS Elbe Princesse - 5-Anker-Schiff  
Elbe & Moldau 20.07. - 05.08.26  
PORTUGAL MIT A-ROSA ALVA  
Douro Flugreise 25.03. - 03.04.26

## KREUZFAHRTEN

### Ägypten & Nilkreuzfahrt 15 Tage

26.03. - 09.04.26 inkl. 14 x Vollpension  
Kairo - Pyramiden - Luxor - Assuan -  
Hurghada - Flug ab München  
Besuch Neues Ägyptisches Museum  
offizielle Neueröffnung Ende 2025!

### HURTIGRUTE Flugreise nach Bergen

04. - 09.11.26 RL Dr. Morten Laugerud  
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

### Sonderprospekt Radreisen 2026

erscheint Anfang November 2025

„Reiseleiter  
im Ohr“ –  
Optimales  
Hörerlebnis!

**JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO**  
Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780  
• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)  
Bitte Reisekatalog 2026 anfordern! Sonderprospekt Flusskreuzfahrten 2026!



Jetzt  
anmelden!

**Verstehen Lernen** Wir zeigen Ihnen, wie's geht  
**Ihre Volkshochschule**