



Leitung: Anneliese Preu, Christin Knoll-Gackstatter

Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Harrer, Tel. 09134/705-11

Anmeldebeginn: Dienstag, 13.09., 8.15-12.00 Uhr, anschließend zu den Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr, Dienstag ganztägig geschlossen

Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Deerljiker Platz 1

Mittelschule: Schellenberger Weg 26

Haus der Generationen: Von-Hirschberg-Straße 10

Jugendraum Feuerwehrhaus: Eingang Zimmermannstraße

Rathaus: Klosterhof 2 - 4

Altes Rathaus: Innerer Markt 1

Felix-Müller-Museum: Anton-von-Rotengan-Straße 2

Marktbücherei: Anton-von-Rotengan-Straße 3

Kindergarten Dormitz: Josef-Hildenbrand-Straße 2

Grundschule Dormitz: Schulstraße 5

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach: Hauptstraße 1

Gasthaus „Zur Rose“ Kleinsendelbach: Hauptstraße 8

Gesellschaft

Ne001 Erben und vererben - oder doch verschenken?

Das ist nicht nur ein Thema für Ältere.

Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben? Darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten?

Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 11.10., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Mittelschule

Ne002 Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch krankheitsbedingt können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen. Aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen?

Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 25.10., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Mittelschule

Ne003 Wie kann ich mich vor Einbrüchen besser schützen?

Eine Infoveranstaltung der Kripo Bamberg

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für viele Menschen einen großen Schock. Dass man sich davor schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei: Über ein Drittel der Einbrüche bleibt im Versuch stecken, nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer Einrichtungen. Ein Hauptkommissar der Kripo Bamberg klärt Sie auf, was Sie vorbeugend tun können, um sich und Ihr Eigentum wirkungsvoll zu schützen.

Helmut Eßel

Mittwoch, 18.01., 19.00 Uhr

Eintritt: frei - Grundschule Aula

Länder- und Heimatkunde

Ne004 Cinque terre - Italiens schönstes Weltnaturerbe

Noch vor 40 Jahren ein Geheimtipp, gehören die fünf Dörfer heute zu den großen Attraktionen Italiens, so wie Venedig, Rom und Florenz. Nicht nur die einmalige Lage an der eigentlich unzugänglichen Steilküste, sondern auch die vor Jahrhunderten mühevoll angelegten Wein- und Oliventerrassen dazwischen begeistern die vielen Touristen. Durch viele äußerst aussichtsreiche Wanderwege von Dorf zu Dorf wird diese einmalige Natur- und Kulturlandschaft erschlossen. Erst die Kombination

von Wanderungen und Dorfbesichtigungen zeigt die ganze Schönheit dieses kleinen Landstrichs. Die angrenzende Rivieraküste von Portofino bis Portovenere wird ebenfalls besucht.

Edgar Krapp

Mittwoch, 12.10., 19.30 Uhr

Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Grundschule Aula

Ne005 Südindien - Impressionen einer spirituellen Reise (in HDVA)

Eindrücke von einer zweiwöchigen Reise nach Südindien, die eine Fülle von Begegnungen brachte: mit Christen und Hindus, mit Kultur und Natur, mit alten Traditionen und neuen Wegen spirituellen Lebens. Stationen dieser Begegnungsreise waren der Sameeksha-Ashram von P. Sebastian Painadath SJ, die Erzdiözese Changanacherry, der Meenakshi-Tempel in Madurai, der Ramana-Maharshi-Ashram in Tiruvanamallai sowie die Zukunftsstadt Auroville. Anhand dieser Beispiele werden die religiösen und spirituellen Hintergründe, die Situation des Dialogs sowie die aktuellen Entwicklungen erläutert.

Helmut Hof

Mittwoch, 30.11., 19.30 Uhr

Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Grundschule Aula

Ne006 Grenzgänger - Expedition zum 7246 Meter hohen Putha Hiunchuli

Mit Fotos und Texten aus ihrem Buch „Grenzgänger“ zeichnet das Erlanger Ehepaar Almut und Günter Simon an diesem Abend eindrucksvolle Bilder von magischen Momenten.

Als begeisterte Bergsteiger sind sie schon seit zwei Jahrzehnten überall auf der Welt unterwegs, um hohe Gipfel auf mehreren Kontinenten zu besteigen. Im Januar 2005 stehen sie auf dem Aconcagua, dem höchsten Gipfel Südamerikas. Nur 40 Meter fehlen dem Berg zur magischen Grenze von 7000 Metern. Seitdem träumen sie einen Traum: einmal auf 7000 Meter zu stehen.

Am 7546 Meter hohen Muztagh Ata in China werden sie im zweiten Hochlager von einem Schneesturm im Zelt festgehalten und wegen akuter Lawinengefahr zum Rückzug gezwungen.

Die Besteigung des Putha Hiunchuli in Nepal soll endlich den lang ersehnten Erfolg bringen.

Zwei abenteuerliche Inlandsflüge bringen sie ins abgelegene Dolpe-Gebiet im äußersten Westen Nepals. In einem achttägigen Fussmarsch erreichen sie das Basislager am Fuß des Berges auf 5000 Meter Höhe. Hier richten sie sich für die nächsten Wochen häuslich ein.

Alles läuft zunächst nach Plan, bis es für die beiden während des dramatischen Gipfelanstiegs nur noch ums Überleben geht. Günter erkrankt auf fast 7000 Meter Höhe an einem Lungenödem. Zwei Tage dauert der qualvolle Abstieg ins Basislager, von wo sie mit einem Helikopter nach Kathmandu ausgeflogen werden. Den Abschluss des Vortrags bilden die farbenfrohen, kulturellen Highlights des Kathmandu Tals.

Günter und Almut Simon

Dienstag, 23.02., 19.30 Uhr

Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Grundschule Aula

Sprachen

Ne007 Conversation in the morning - Niveau B1

We are a fun group that enjoys conversation in the morning. If you like talking about different fun topics, join this group of nice people. No books required. All you need to bring is an interest in chatting with others. A little knowledge of English is required. The rest is learning by doing.

Sabine Steyberg

Montag, 26.09., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

Ne008 Englisch ganz einfach - Niveau A2

English is fun! Come join us to learn English by chatting and playing games, role play included! We are a fun group who enjoy learning by doing. No books required. Bring a basic knowledge of English and a fun morning is guaranteed!

Sabine Steyberg

Montag, 26.09., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

Ne009 Englisch: Learning by doing - Niveau B1

We are a very friendly, funny group and we love to talk about all sorts of things, like short stories, news, highlights and we even do role plays - so come along and improve your English conversation skills!

5 € Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen!

Die Termine sind flexibel und werden am 1. Kursabend besprochen.

Eva Hertlein

Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 8 x

€ 26,40 (€ 23,70) - Haus der Generationen Raum 1

Ne010 Englisch - Niveau B2

Buch: Great! B2Klett Verlag

Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Edith Bartelheimer

Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70) - Haus der Generationen Raum 2

Ne011 English practice and easy conversation - Niveau B1

Enjoy talking about everyday topics and discussing various stories and articles; improve your speaking skills with fun activities and some grammar revision.

Brigitta Rösler

Mittwoch, 28.09., 16.00-17.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70) - Haus der Generationen Raum 2

Ne012 Französisch - Niveau A1

4. Semester

Wir arbeiten mit Voyages 1 und üben die leichte Konversation.

Buch: Voyages 1 ab L 7

Anne Magaud

Mittwoch, 05.10., 11.30-12.30 Uhr, 10 x

€ 22,00 (€ 19,80) - Haus der Generationen Raum 1

Ne013 Französisch am Vormittag - Niveau B1

14. Semester
Le français, c'est facile!
Wir arbeiten mit Voyages 3 ab L 3, üben Konversation und machen Grammatikübungen.

Anne Magaud
Mittwoch, 05.10., 10.00-11.30 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Haus der Generationen Raum 1

Ne014 Französisch - Conversation en matinée

Wir lesen eine kleine Lektüre, sprechen über aktuelle Themen.

Anne Magaud
Mittwoch, 05.10., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Haus der Generationen Raum 1

Ne015 Italienisch - Niveau A1

3. Semester
Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Buch: Chiaro A1 ab L 5
Donatella Renn
Montag, 26.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50) - Mittelschule

Ne016 Italienisch - Niveau A1

5. Semester
Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro A1 ab L 7
Donatella Renn
Dienstag, 27.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50) - Mittelschule 1. OG

Ne017 Italienisch - Niveau A1

7. Semester
Buch: Chiaro A1 ab L 8

Donatella Renn
Montag, 26.09., 9.30-11.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50) - Haus der Generationen Raum 1

Ne018 Italienisch - Niveau A2

9. Semester
Buch: Chiaro A2 ab L 1

Donatella Renn
Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50) - Mittelschule 1. OG

Ne019 Italienisch - Niveau B1

Sprechübungen, Texte aus verschiedenen Quellen, kleine Spiele und Lieder - und das alles mit viel Spaß an der italienischen Sprache.

Buch: con piacere B1
Brigitte Ziel
Donnerstag, 29.09., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80) - Mittelschule, 1. Stock

Ne020 Italienisch: Leichte Konversation - B1

Ripetiamo insieme in una simpatica atmosfera e senza stress le strutture grammaticali più importanti e conversiamo su temi di vita quotidiana. Per ampliare ulteriormente il nostro vocabolario leggiamo inoltre alcuni brevi testi letterari di livello B1.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Material wird im Kurs ausgeteilt.
Monica Giorgetti-Stierstorfer
Mittwoch, 28.09., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60) - Altes Rathaus, 1. Stock

Ne021 Norwegisch - Niveau B2

22. Semester
Vi er ferdig med boka, men ikke ferdig med å lære og snakke norsk :-). Velkommen til diskusjoner, leker, (krim)noveller, eventyr, filmer og iblant diktater, oversetterer og litt grammatikk.

Wir sind fertig mit dem Buch, aber nicht fertig damit, Norwegisch zu lernen und zu sprechen. Willkommen zu Diskussionen, Spielen, (Kriminal)novellen, Märchen, Filmen und ab und zu Diktaten, Übersetzungen und ein bisschen Grammatik!

Irmgard Hofler
Montag, 26.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum2

Ne022 Spanisch von Anfang an - Niveau A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
3. Semester
Buch: Mirada ab L 5
Roselba Kemenater
Montag, 26.09., 9.00-10.30 Uhr, 11 x
€ 36,30 (€ 32,60) - Altes Rathaus 1. Stock

Ne023 Spanisch - Niveau A1

Zusammen werden wir die spanische Sprache kennen - und lieben lernen. Komm und hab mit uns Spaß am Lernen! Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Eñe A1ab L 5/6
Roselba Kemenater
Dienstag, 27.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 1

Ne024 Spanisch - Niveau A1

6. Semester
Wir lernen Spanisch mit verschiedene Aktivitäten, Sprechübungen, Lektüre und Grammatik-Wiederholungen.

Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!
Buch: eñe A1, (Hueber Verlag), ab Lektion 8
Roselba Kemenater
Donnerstag, 29.09., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 1

Ne025 Spanisch - Leichte Konversation A2

Wir möchten zusammen unsere Spanischkenntnisse verfestigen und uns dabei besonders auf die mündliche Anwendung und das Hörverständnis konzentrieren. Nebenbei sollen auch die Grundlagen der Grammatik wiederholt werden.

Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!
Mittwoch, 28.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

Ne026 Spanisch - Niveau B1

En este curso leemos, escuchamos y hablamos sobre libros y artículos en español.

También vamos a reparar los tiempos del pasado y el subjuntivo. Te esperamos.

Material wird im Kurs bekannt gegeben.
Roselba Kemenater
Donnerstag, 29.09., 17.00-18.30 Uhr, 12 x
€ 36,30 (€ 32,60) - Haus der Generationen Raum 1

Ne027 Spanisch für Fortgeschrittene - Niveau B2

En este curso recordaremos leyendo, jugando, escribiendo y, sobre todo, hablando, la gramática aprendida hasta el nivel B2. ¡Ven y diviértete aprendiéndolo!

Bitte Wörterbuch mitbringen! Evtl. benötigtes Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Roselba Kemenater
Montag, 26.09., 20.00-21.30 Uhr, 11 x
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 1

Gesundheit Entspannung, Körpererfahrung**Ne028 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen**

Dies ist eine sehr effektive Entspannungstechnik, die leicht erlernbar und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar sowie ausgesprochen hilfreich bei der Alltagsbewältigung ist, z.B. bei Stress, psychosomatischen Störungen, Kopfschmerzen, chronischen Beschwerden, Schlafstörungen usw.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken!
Ingrid Körber
Montag, 10.10., 19.30-20.30 Uhr, 6 x
€ 26,40 (€ 23,70) - Altes Rathaus, 1. Stock

Ne029 Die sieben Chakren: Energie- und Bewusstseinszentrum - NEU -

Die Lehre von den Chakren entstammt aus dem ältesten System zur Entwicklung des ganzen Menschen - dem Yoga. Yoga ist ein aus Indien stammendes Philosophie- und Meditationssystem, bei dem es um die Beherrschung von Körper und Geist geht. Auch in der alternativen Medizin und in der Psychotherapie spielen Chakren eine Rolle.

Übungen, die die Chakren aktivieren, können zu positiven Veränderungen führen, denn jede Verbesserung im Bereich des Energiesystems hat harmonisierende Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bei dem Seminar geht es darum, mit sanften Methoden Energien zu wecken, zu lenken und fließen zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte!
Ivana Pilar
Samstag, 01.10., 14.00-15.30 Uhr, 5 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne030 „Yoga - der klare Weg“ - NEU -

Yoga ist eine Praxis für unseren Körper aber ebenso für unseren Geist, den sogenannten „citta“. Aber wie können wir unseren Geist definieren und verstehen? Wie definiert das klassische Yoga diesen Geist? Wo befindet er sich? Wie können wir ihn wahrnehmen und wie können wir mit ihm arbeiten? Wie können wir die Verzerrungen unserer Wahrnehmung klarer sehen und durchschauen? Welche Zustände kann er annehmen? Welche Kräfte wirken gegen unser klares Sehen?

In diesem Seminar werden wir diesen Fragen nachgehen. Anhand verschiedener Texte und Konzepte aus der Yoga-Philosophie werden wir den „Geist“ kennen lernen. Abgerundet ist dieses Seminar mit Yoga - Praxis des Körpers, Pranayama - Praxis der Atemübungen mit anschließenden geführten Kurzmeditationen. Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte!

Monika Hoyer
Samstag, 22.10., 10.00-14.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne031 Ein Weg durch die Wechseljahre: Kundalini Yoga - NEU -

Gerade in den Wechseljahren gerät unser Hormonsystem oft außer Rand und Band, was verschiedene körperliche und seelische Probleme verursachen kann. Durch Kundalini-Übungsreihen regen wir unsere Drüsentätigkeit an, sorgen für eine ausgeglichene Hormonausschüttung und helfen Körper und Psyche sanft durch die Wechseljahre. Zudem wird unser Muskel- und Skelettsystem gestärkt, die Faszien gedehnt und gereinigt und das Immun- und Lymphsystem stimuliert. Die Atemtechniken während der Übungen wirken sich positiv auf unser Kreislauf- und Nervensystem aus. Durch das Singen von Mantras stimulieren wir Reflexpunkte am Gaumen und regen dadurch die Drüsentätigkeit an.

Es ist vorteilhaft, bequeme weite Kleidung zu tragen, die die Körpermitte nicht einengt und möglichst zwei Stunden vor dem Yoga nichts mehr zu essen.

Bitte mitbringen sind: eine rutschfeste Unterlage, ein bis zwei Decken und ein Getränk (am besten Wasser)!

Eva Junge
Montag, 26.09., 15.00-16.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne032 Yoga

„Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren“ (Krishnamacharya).

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga entsprechend Ihren Voraussetzungen zu üben. Wir werden zusammen Asana, Pranayama und leichte Meditationstechniken praktizieren, die individuell an Ihre Möglichkeiten angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

Monika Hoyer
Montag, 26.09., 17.15-18.45 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne033 Yoga am Nachmittag: Ashtanga-Yoga für Einsteiger

Bei „Ashtanga-Yoga“ handelt es sich um eine Yoga-Variante, bei der gleichermaßen körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Die traditionelle Form wird in diesem Kurs an Yoga-Einsteiger angepasst. Es werden vereinfachte Formen des Sonnengrußes A und B sowie Grundstellungen trainiert.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und Decke mitbringen!

Harald Hüttmann
Dienstag, 27.09., 15.30-17.00 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss

Ne034 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Monika Hoyer
Dienstag, 27.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne035 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

Monika Hoyer
Dienstag, 27.09., 10.15-11.45 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne036 Yoga 50plus - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Mit sanften Körperübungen wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern und den Gleichgewichtssinn trainieren. Atem- und Entspannungsübungen fördern das Wohlbefinden und führen zur inneren Ruhe.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Heidrun Albach
Dienstag, 27.09., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne037 Fit in den Tag mit Yoga - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester.
Das Ziel ist zu verbesserter körperlicher Beweglichkeit und Haltung, Stressbewältigung im Alltag, Konzentration und mehr innerer Ruhe zu gelangen.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke für die Entspannung!
Gisela Zapf
Mittwoch, 28.09., 8.30-10.00 Uhr, 14 x
€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne038 Yoga für sportliche TeilnehmerInnen

Das Ziel ist zu verbesserter körperlicher Beweglichkeit und Haltung, Stressbewältigung im Alltag, Konzentration und mehr innerer Ruhe zu gelangen.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke für die Entspannung!
Gisela Zapf
Mittwoch, 28.09., 10.15-11.45 Uhr, 14 x
€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne039 Klassisches Yoga

Hatha-Yoga, klassisch in dynamischen Abfolgen. Das Übungsprogramm kann je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen frei variiert werden. Das Hauptaugenmerk wird auf die Muskulatur der Körpermitte, die Atmung und die Körperwahrnehmung gelegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!
Monika Hoyer
Mittwoch, 28.09., 17.00-18.30 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne040 Yoga für Anfänger und Generation 50plus

Mit sanften Körperübungen wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern und den Gleichgewichtssinn trainieren. Atem- und Entspannungsübungen fördern das Wohlbefinden und führen zur inneren Ruhe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte oder Decke, Kissen und Handtuch!
Heidrun Albach
Donnerstag, 29.09., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Kath. Kindergarten

Ne041 Yoga für Anfänger - sanft und aktiv

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Monika Hoyer
Donnerstag, 29.09., 17.15-18.45 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne042 Yoga für Teilnehmer mit Erfahrung

Mit Yoga dynamisch stille Wachheit erreichen.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Monika Hoyer
Donnerstag, 29.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss K2

Ne043 Hatha-Yoga für den Rücken - Fortführung

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester
Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers, verbunden mit bewusster Atmung, helfen Verspannungen zu lösen. Durch die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung kann ich lernen Fehlhaltungen zu korrigieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!
Gisela Zapf
Freitag, 07.10., 8.30-10.00 Uhr, 14 x
€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne044 Fit mit Yoga ab 50 - Fortführung

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester
Im reiferen Alter ist es besonders wichtig Körper und Geist zu stärken. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um endlich Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit daraus ziehst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Keilkissen falls vorhanden!
Gisela Zapf
Freitag, 07.10., 10.15-11.45 Uhr, 14 x
€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Ne045 Mountainbike - Fahrtechnikkurs ab 18 Jahren

In der Natur begegnen uns beim Mountainbiken viele verschiedene und zum Teil sehr anspruchsvolle Hindernisse, die es zu bewältigen gilt. Dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik. Der Mountainbike-Fahrtechnikkurs ist speziell für MTB-Einsteiger und leicht fortgeschrittene Fahrer geeignet, die ihre MTB-Technik von Grund auf richtig lernen und ihr fahrtechnisches Können verbessern wollen. Kursziel ist dabei das Anwenden und Beherrschen grundlegender Basistechniken beim Mountainbiken in einfachem Gelände.

Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu unserem Übungsgelände. Dort üben wir die Grundposition, das richtige Bremsen, das Befahren von Hindernissen und arbeiten an grundlegenden Up- und Downhill-Techniken. Dabei spielt Koordinationstraining eine wichtige Rolle. Nach vielen verschiedenen Übungen und einer kleinen Erholungsphase begeben wir uns gleich im Anschluss auf eine einfache MTB-Ausfahrt, bei der wir die gelernten Inhalte umsetzen.

Voraussetzungen: Grundsportlichkeit im Fahrradfahren
Technik: kein besonderes fahrtechnisches Können erforderlich

Kondition: ca. 25 km und bis 300 Hm

Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike (Sattelstütze über Schnellspanner absenkbar!) Helm (Helmpflicht!), Sonnenbrille, Radhandschuhe, Ersatzfahrradschlauch, dem Wetter angepasste Kleidung (Regenkleidung), Trinken und Proviant für den Tag (evtl. Geld für Einkauf)
Treffpunkt: Erlangen, Waldparkplatz am OBI-Kreisverkehr (Kurt-Schumacher-Straße)
Nino Peer
Samstag, 01.10., 10.00-16.00 Uhr
€ 26,40 (€ 23,70) - Erlangen

Ne046 „Mein Fitnessstudio ist grün“

Raus in den Wald - Das „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Wie viele Bäume stehen in Ihrem Fitnessstudio? In meinem wachsen ganz viele. Kommen Sie mit raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper! Wir brauchen keine Geräte, uns reichen das eigene Körpergewicht, Bänke, Baumstämme und die verschiedenen Untergründe. Wir starten mit Beweglichkeitsübungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/ Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und spannende Dehnübungen runden das Training ab.

Wir laufen nur kürzere Strecken, die Übungen lassen sich abwandeln - jeder macht mit, wie er kann.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter), Laufschuhe!

Kerstin Staubach

Donnerstag, 29.09., 8.00-9.00 Uhr, 10 x
€ 55,00 (€ 49,50) Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz, Ende Schwabachstr. (Jugendclub)
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Ne047 „Mein Fitnessstudio ist grün“

In diesem Kurs lassen wir es etwas langsamer angehen. Ideal für (Wieder-)Einsteiger und Ältere!
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter), Laufschuhe!
Kerstin Staubach
Donnerstag, 29.09., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 55,00 (€ 49,50) Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz, Ende Schwabachstr. (Jugendclub)
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Ne048 Ich beweg mich - Laufen für Anfänger ohne bisherige Lauferfahrung

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgsergebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht.

Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

Christian Müller

Mittwoch, 28.09., 9.30-10.30 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,70) - Treffpunkt: Kreuzung Ebersbacher Weg - Im Birnengarten

Ne049 Ich beweg mich - Lauf Basics

Laufkurs in Dormitz

Christian Müller

Montag, 26.09., 17.00-18.00 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,70) - Treffpunkt: Dormitz Tennisplatz

Ne050 Ich beweg mich - Lauf Basics

Christian Müller

Mittwoch, 28.09., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,70) - Treffpunkt: Kreuzung Ebersbacher Weg - Im Birnengarten

Ne051 Fit werden durch Ausdauerlaufen

Sie fühlen sich schlapp? Sie haben ein paar Kilos zu viel und wollen Ihre müden Knochen wieder in Schwung bringen? Jetzt ist die beste Gelegenheit, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Dieser Laufkurs bringt Sie in 10 Wochen dazu, 1 Std. joggen zu können.

Die Teilnehmer beginnen mit einem Wechsel aus gehen und joggen und steigern moderat in 10 Wochen nach einem professionellen Trainingsplan ihre Ausdauer und Fitness. Nicht der Leistungsgedanke steht im Vordergrund, sondern das gesundheitsorientierte Laufen.

Das erste Treffen am 06.10. um 17.30 Uhr im Gasthof Bürgerstube, Josef-Kolb-Str.15, ist wichtig zur Vorbereitung.

Annette Hüttmann

Donnerstag, 06.10., 17.30-19.00 Uhr, 10 x
€ 49,50 (€ 44,50) - Treffpunkt: Josef-Kolb-Str.15

Ne052 Gesundheitsorientierter Laufkurs für Einsteiger

Sie sind bisher noch nie gelaufen (Jogging) und haben Sorge, es nicht zu schaffen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen in sehr kleinen Schritten und wollen ohne Wettkampfcharakter uns über den Herbst und Winter mit moderatem Laufen fit machen. Am Ende können Sie 30 Min. im Stück joggen. Regelmäßiges Laufen bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht, unterstützt beim Abnehmen und macht Sie fit. Zur Stärkung schwacher Muskeln werden Übungen zu Kräftigung und Dehnung in das Programm integriert.

Das erste Treffen am 10.10. um 10.00 Uhr im Haus der Generationen ist wichtig zur Vorbereitung.

Annette Hüttmann

Montag, 10.10., 10.00-11.00 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Haus der Generationen Café

Ne053 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Geeignet für jedes Alter

Erwärmung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Kerstin Staubach

Montag, 26.09., 9.00-10.00 Uhr, 14 x
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne054 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ausgleichsgymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Kerstin Staubach

Montag, 26.09., 10.15-11.15 Uhr, 14 x
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne055 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!
Roswitha Klein
Montag, 26.09., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne056 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Montag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne057 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Montag, 26.09., 20.00-21.00 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne058 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Dienstag, 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 14 x
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne059 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Dienstag, 27.09., 20.00-21.00 Uhr, 14 x
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne060 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!
Andrea Tschaikowsky
Donnerstag, 29.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne061 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!
Andrea Tschaikowsky
Donnerstag, 29.09., 9.30-10.30 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne062 Wirbelsäulengymnastik

Fortführungskurs für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester
Annette Walter
Dienstag, 27.09., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 40,10 (€ 36,00) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne063 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!

Ganzheitliches Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stabilisationstraining zur Fettverbrennung und Körperformung mit anschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen. Besonderes Augenmerk wird auf Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur gelegt. Der Kurs eignet sich für jeden Fitnesstyp, da die Übungen an das Leistungsniveau des Einzelnen angepasst werden. Das Training ist für Frauen wie Männer geeignet. Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!
Clemens Booms
Donnerstag, 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Grundschule Aula

Ne064 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!

Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!
Clemens Booms
Donnerstag, 29.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Grundschule Aula

Ne065 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!

Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!
Clemens Booms
Freitag, 30.09., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne066 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!

Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!
Clemens Booms
Freitag, 30.09., 10.05-11.05 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne067 Bodystyling

Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun und Ihre sportliche Leistungsfähigkeit steigern? Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene jeder Altersklasse. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen den ganzen Körper. Der Schwerpunkt wird auf Bauch-, Bein- sowie Rückenmuskulatur gelegt. Die Stunde endet mit einem Entspannungs- und Dehnenteil. Bitte Matte mitbringen
Tim Wedlich
Montag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Kindergarten Dormitz

Ne068 Bodystyling

Tim Wedlich
Montag, 26.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Kindergarten Dormitz

Ne069 Ausgleichsgymnastik

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Mittwoch, 28.09., 19.15-20.15 Uhr, 16 x
€ 35,20 (€ 31,60) - Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne070 Elastisch und kraftvoll - Faszientraining

Faszien durchziehen als Netz von geschmeidigen, kräftigen Bindegewebsfasern unseren ganzen Körper. Sie beeinflussen unsere Haltung, machen unsere Bewegungen im Alltag und im Sport geschmeidig und sie sind trainierbar. Mit dynamischen Ganzkörperübungen aktivieren wir die langen Muskel-Faszienketten. Dehnende oder wippende Bewegungen wecken die Elastizität der Faszien. Und kleine Abwandlungen teils bekannter Kräftigungsübungen stärken auch gleich unser Bindegewebe. Faszien wollen vielfältig trainiert werden: Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre ganz persönlichen Übungsvarianten herausfinden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln mit je 200-500g Gewicht; wenn vorhanden: Faszienrolle und einen Tennisball!
Kerstin Staubach
Dienstag, 27.09., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 26,40 (€ 23,70)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne071 Elastisch und kraftvoll - Faszientraining

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln mit je 200-500g Gewicht; wenn vorhanden: Faszienrolle und einen Tennisball!
Kerstin Staubach
Donnerstag, 29.09., 10.00-11.00 Uhr, 12 x
€ 26,40 (€ 23,70)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne072 Aerobic & Fitnessgymnastik

Wer gerne mit Spaß und bei guter Musik seine Figur straffen möchte, ist hier genau richtig. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen!
Ina Gackstatter
Mittwoch, 19.10., 18.30-19.30 Uhr, 8 x
€ 17,60 (€ 15,80)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne073 Step-Aerobic

Bitte mitbringen: feste Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk!
Ina Gackstatter
Mittwoch, 19.10., 19.30-20.30 Uhr, 8 x
€ 17,60 (€ 15,80)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne074 Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.
Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!

Roland Brodkorb
Dienstag, 27.09., 18.30-19.30 Uhr, 20 x
€ 44,00 (€ 39,60)
Kleinsendelbach Gasthaus Zur Rose

Ne075 Bouldern zum Kennenlernen - Erwachsene - NEU -

Einführung in die Grundtechniken des Boulderns
Mariusz Hoffmann
Dienstag, 18.10., 18.30-20.00 Uhr, 4 x
€ 50,00 - Boulderia, Gräfenberger Str. 36

Ne076 Bouldern zum Kennenlernen - für Jugendliche 13-16 Jahre

Bouldern heißt die neue Trendsportart im Klettern. Bouldern verlangt Technik und Kraft, um ein Kletterproblem zu lösen. Danach springt man auf eine dicke Bodenmatte zurück.
Mariusz Hoffmann
Donnerstag, 03.11., 18.30-20.00 Uhr, 4 x
€ 60,00 - Boulderia, Gräfenberger Str. 36

Ne077 Bouldern zum Kennenlernen - Eltern und Kind

Das gemeinsame Erlebnis mit Papa oder Mama. Zusammen bouldern und sich gegenseitig motivieren. Miteinander und voneinander lernen.
Mariusz Hoffmann
Samstag, 12.11., 10.30-12.00 Uhr, 4 x
€ 80,00 - Boulderia, Gräfenberger Str. 36

Ne078 Pilates + Faszien

Das Bindegewebenetzwerk der Faszien hält und unterstützt unseren gesamten Körper von innen. Es umhüllt jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. Wir verbinden klassische Pilatesübungen mit Faszientraining. In dieser Kombination wollen wir die Elastizität der Faszien erhöhen, verklebte und verhärtete Faszien lösen und lockern. Gut trainierte Faszien schützen die Muskeln vor Verletzungen und unterstützen die Beweglichkeit. Wir brauchen dazu 1 Matte, 1 Tennisball und 1 Faszienrolle.
Roswitha Klein
Montag, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne079 Pilates für den Rücken

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!
Karin Seitz
Mittwoch, 28.09., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne080 Mit Pilates im Gleichgewicht

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!
Karin Seitz
Mittwoch, 28.09., 10.10-11.10 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne081 Mit Pilates im Gleichgewicht

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!
Karin Seitz
Mittwoch, 28.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne082 Ich beweg mich - Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen!
Karin Seitz
Mittwoch, 28.09., 19.10-20.10 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne083 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
Mit angeleiteten einfachen Bewegungen verfeinern Sie ihr Körpergefühl und erspüren Gewohnheiten sowie individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster. Die Lernfreude des Nervensystems wird genutzt, um neue Varianten von Bewegung und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und anzuwenden. Im Gesundheitsbereich wirkt dies präventiv und kann Schmerzen lindern und Beweglichkeit verbessern. Auf sportlicher Ebene kann das individuelle mentale und körperliche

Leistungsvermögen gesteigert werden. Die Methode regt Körper und Geist gleichermaßen an, die Lernfähigkeit des Nervensystems, persönliche Kreativität und Ausdrucksvielfalt werden dadurch gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Donnerstag, 29.09., 8.45-9.45 Uhr, 12 x
€ 52,80 (€ 47,50)

Haus der Generationen - Bewegungsraum
Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Ne084 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Freitag, 30.09., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 66,00 (€ 59,30) - Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Ne085 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Freitag, 30.09., 20.00-21.15 Uhr, 12 x
€ 66,00 (€ 59,30) - Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe max. 8 Teilnehmer

Ne086 Qi Gong für den Feierabend

Qi Gong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Es reguliert mit sanften, fließenden Bewegungen und bewusstem Atmen die Organtätigkeit und aktiviert das Immunsystem. Der Geist kommt zur Ruhe, bestimmte Muskelpartien werden gestärkt und die Beweglichkeit vor allem der Wirbelsäule und der Hüft- und Schultergelenke wird erhöht. Die Energieströme in den Meridianen werden harmonisiert. Die Übungen finden im Stehen, Gehen und Liegen (stilles QiGong) statt.

Kursschwerpunkt: Basisübungen und Taichi Qigong in 28 Schritten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz

Montag, 26.09., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung

Marktbücherei

Kleingruppe

Ne087 Qi Gong für den Feierabend

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Kursschwerpunkt: Basisübungen und „Der fliegende Kranich“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz

Montag, 26.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung

Marktbücherei

Kleingruppe

Ne088 Qi Gong für den Feierabend

Für Anfänger
Kursschwerpunkt: Basisübungen und gesundheits-schützendes QiGong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz

Dienstag, 27.09., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung

Altes Rathaus 1. Stock

Kleingruppe

Ne089 Beweglich und fit - auch im Alter

Dieses ganzheitliche Bewegungsprogramm zeigt Ihnen auf, wie Sie mit kleinen Übungen im Alltag Ihre Beweglichkeit und Muskelkraft erhalten und sogar verbessern können. Zudem werden die Koordination und Reaktionsfähigkeit für die Anforderungen im Alltag geschult. Und nicht zuletzt hält Spaß an der Bewegung Körper und Geist fit.

Annette Hüttmann

Mittwoch, 05.10., 15.00-16.30 Uhr, 6 x
€ 29,70 (€ 26,70)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne090 Älter werden und jung bleiben - 55PLUS - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Gedächtnistraining mit Bewegung. Mit immer wieder neuen Anregungen für unser Gehirn sorgen wir für neue Vernetzungen zwischen beiden

Hirnhälften. Damit erlangen wir eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

Marianne Vollmann

Mittwoch, 19.10., 9.15-10.45 Uhr, 8 x
€ 39,60 (€ 35,60)

Rathaus 1. Stock Kleiner Sitzungssaal

Ne091 Denk dich fit - geistige Fitness trainieren

Wir werden älter, vieles geht langsamer. Damit wir unsere geistige Fitness erhalten, sollten wir diese trainieren. Denn wer rastet, der rostet. Ein Gedächtnistrainingsprogramm wird aufzeigen, wie unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Durch einfache Anregungen und Übungen wollen wir unsere grauen Zellen auf Trab bringen.

Bitte Papier und Stifte mitbringen!

Marianne Vollmann

Mittwoch, 19.10., 11.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,70)

Rathaus 1. Stock Kleiner Sitzungssaal

Tanz und Bewegung

Ne092 Linedance für Einsteiger

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legerer Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD für jedes Alter sowohl für Damen als auch Herren attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

Rudolf Birckigt

Dienstag, 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Mittelschule Aula

Ne093 Linedance für Beginner

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt

Montag, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) - Grundschule Aula

Ne094 Linedance für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt

Montag, 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50) - Grundschule Aula

Ne095 Linedance für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt

Freitag, 30.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)

Kleinsendelbach Gasthaus Zur Rose

Ne096 Zumba

Zumba ist Tanz und Fitness in einem. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen wirken dabei sehr motivierend: Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton u.v.a.

Vorteile von Zumba:

- dynamischer Workout für die Körpermitte
- Bewegungen fördern die Kontrolle der Körpermitte (Bauch- und Rückenmuskeln)
- straffer Körper
- positives Selbstbild
- Verstecktes Training! Sie haben soviel Spaß, dass Sie es nicht als Training empfinden.

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

Die Termine sind flexibel und werden am 1. Kursabend besprochen.

Eva Hertlein

Dienstag, 27.09., 19.45-20.45 Uhr, 8 x
€ 17,60 (€ 15,80)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne097 Zumba

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

Christiane Reinwald

Donnerstag, 29.09., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne098 Zumba

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

Christiane Reinwald

Donnerstag, 29.09., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne099 Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Lust auf Bewegung, Lust auf Tanzen?

Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern sowie gesellige Tänze und Mixer aus den USA - eben internationale Volkstänze für Jung und Alt, die einfach Spaß machen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Miteinander tanzen und Spaß dabei haben - das gibt es bei uns, egal ob mit oder ohne Tanzpartner.

Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk für die Pause!

Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Wir freuen uns auf Sie.

Ingeborg Pfleger

Montag, 10.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne100 Tanzkreis 50plus

„TANZ MIT - BLEIB FIT!“

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß.

Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ines Unger

Dienstag, 04.10., 14.45-16.15 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

Heilmethoden

Hilfe zur Selbsthilfe

Ne101 Selbstfürsorge durch Achtsamkeit - NEU -

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glauben an die eigene Kraft.“ Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), österr. Schriftstellerin
Inhalt des Kurses:

Wer sind Sie - wo wollen Sie hin?

Wie ist eigentlich Ihr Selbstbild, mit welchen Werten, welcher Haltung gehen Sie durchs Leben?

Welche „Werkzeuge“ helfen Ihnen, Krisen zu bewältigen?

Diese und ähnliche Fragen begleiten Sie immer wieder und lassen Sie nach Antworten suchen?

Die Seminarabende eröffnen Ihnen Blicke in Herz und Seele. Mittels verschiedener Methoden und Impulse entdecken Sie sich selbst und Ihre Wege. Grundlagen hierfür sind anerkannte therapeutische Verfahren und Kommunikationslehre.

Der Fokus liegt im Achtsamkeitstraining für einen gewaltfreien Umgang mit Ihren Mitmenschen und sich selbst.

Erika Förster

Dienstag, 11.10., 18.30-21.30 Uhr, 5 x
€ 49,50 (€ 44,50) - Mittelschule

Ne102 Familienstellen - Systemische Sichtweisen - NEU -

Dieses Seminar informiert über die systemische Sichtweise in der Methode des Familienstellens, die in der Psychotherapie schon seit vielen Jahren angewendet wird. Überall, wo Menschen in Beziehung zueinander stehen, bilden sich Systeme wie Familie, Freundeskreis, Firma. Die Dynamik entsteht durch die wechselwirkenden Bewegungen der Einzelnen. Alle Mitglieder spüren, wenn die Ordnung im System gestört ist. Kinder spiegeln diese unbewussten Vorgänge sehr deutlich durch auffälliges Verhalten oder Krankheiten, da sie intuitiv reagieren und u.U. Gefühle und Grundhaltungen bis hin zu schweren Schicksalen von anderen übernehmen. Am Arbeitsplatz können sich Mobbing, Unzufriedenheit und Misserfolg ausbreiten. Es entwickeln sich Symptome, Verstrickungen, Störungen, scheinbar unlösbare Konflikte. Mit der Methode der Aufstellung werden diese dargestellt und heilende Lösungsbilder entwickelt. Die Wirkung entfaltet sich im Innern des Aufstellenden und im ganzen System. Alle Beteiligten bekommen einen guten Platz im System und fühlen sich entlastet. Anhand zahlreicher Beispiele können Sie die Verstrickungen selbst erkennen und die Lösungsmöglichkeiten dazu.

Seminar, Ivana Pilar

Montag, 17.10., 19.30-21.00 Uhr
€ 6,60 (€ 5,90) - Mittelschule

Ne103 Entspannt und gelassen - Eltern und Kinder entdecken ihre Ruheinseln - NEU -

Trubel im Familienalltag, ständiges Rotieren zwischen Planungen, Terminen und Verpflichtungen. Und wie finden wir Entspannung und Gelassenheit, um Kraft dafür zu schöpfen? Jeder von uns entspannt sich anders. An diesem Abend zeige ich Ihnen vielfältige Ideen für Entspannungstechniken und -spiele. Mal bewegt, mal ganz still und konzentriert, mal mit viel Phantasie, mal mit Massagen. Es sind alltagstaugliche Anregungen, die Sie allein oder gemeinsam mit Ihren Kindern in den Tag einflechten können. Manchmal sind nur wenige Minuten auf einer „Ruheinsel“ nötig, um wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen und in neue Aktivitäten zu starten. Ich zeige Ihnen, was Sie von Ihren Kindern lernen können und wie Sie den Weg auf Ihre ganz persönliche Insel finden.

Ein Abend für Eltern von Kindergarten- und Grundschulkindern (ohne Kinder).

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder Matte mitbringen!

1,00 € Kopierkosten für das Skript mit allen Entspannungsseiten des Abends sind bei der Kursleitung zu bezahlen!

Kerstin Staubach

Mittwoch, 26.10., 19.30-21.00 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90) + 1,00 € Kopierkosten

Grundschule Aula

Ne104 Herbstkräuterführung

Im Herbst kommen die Pflanzen zur Reife. Samen, Wurzeln, Früchte und Rinden können jetzt geerntet werden. Vor allem Bitterstoffe brauchen wir jetzt zur Stärkung unseres Immunsystems. Aber auch für die Verdauung sind sie sehr wichtig, wie der Volksmund weiß: „Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund“. Auf dieser Kräuterführung erkläre ich die Wildkräuter vom Wegrand, dabei sammeln wir die Zutaten für einen Bittertrunk und setzen die Kräuter mit Obstler und Kandis an.

Mitzubringen sind: 1 leeres Glas mit Schraubverschluss, Obstler, Messer, Brettchen!

Waltraud Zimmermann

Samstag, 01.10., 14.00-17.00 Uhr

€ 9,90 (€ 8,90) - Parkplatz vor der Kirche in Hetzles

Ne105 Stressabbau durch bewusstes Atmen

Sie erleben die Kraft und Wirkungsweise der freien Atmung. Bewusst atmen heißt auch bewusst leben. Mit einem freien und bewussten Atem gelingt es leichter, den Alltag mit all seinen Herausforderungen zu meistern. Effektive Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, die im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden, bringen innere Balance und einen ausgewogenen Muskeltonus.

Körperliche und geistige Spannungen können sich sanft lösen und Sie finden innere Ruhe und Gelassenheit. Entdecken Sie Ihren persönlichen Atemrhythmus als Kraftquelle und gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Lebendigkeit für Ihren Alltag!

Weitere Seminarinhalte: Rückenübungen, Übungen für Tiefenatmung, Körperwahrnehmung und Stressreduktion. Das Seminar findet in einer Kleingruppe statt. So besteht die Möglichkeit, auf die Wünsche und Bedürfnisse sowie auf den persönlichen Atemrhythmus der Teilnehmenden einzugehen.

Bitte bringen Sie eine Decke, Isomatte, Socken und Trinkwasser mit!

Elke Rosenzweig

Donnerstag, 17.11., 17.30-21.00 Uhr

€ 15,40 (€ 13,80) - Kindergarten Dormitz, Kleingruppe

Ne106 Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem - NEU -

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen „loszulassen“, um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen.

Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen.

Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Socken und Trinkwasser!

Elke Rosenzweig

Donnerstag, 12.01., 17.30-21.00 Uhr

€ 15,40 (€ 13,80) - Kindergarten Dormitz, Kleingruppe

Musik - Stimme

Ne107 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!

Winfried Müller

Mittwoch, 28.09., 16.30-17.30 Uhr, 14 x

€ 98,00 (€ 88,20) - Grundschule Raum E 7

Kleingruppe

Ne108 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

2. Semester

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen

(falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller

Montag, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 14 x

€ 98,00 (€ 88,20) - Grundschule Raum E 7

Kleingruppe

Ne109 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

3. Semester

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.

Winfried Müller

Montag, 26.09., 17.00-18.00 Uhr, 14 x

€ 98,00 (€ 88,20) - Grundschule Raum E 7

Kleingruppe

Ne110 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

8. Semester

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!

Winfried Müller

Mittwoch, 28.09., 17.30-18.30 Uhr, 14 x

€ 98,00 (€ 88,20) - Grundschule Raum E 7

Kleingruppe

Ne111 ... mal wieder musizieren Ensemblemusik für Wiedereinsteiger und Anfänger mit Grundkenntnissen - NEU -

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, gerne auch im fortgeschrittenen Alter, die in ihrer Kindheit Blockflöte (Sopran, Alt, Tenor), Gitarre oder ein Streichinstrument gelernt haben und nun Lust verspüren, wieder in geselliger Runde zu musizieren. Je nach Zusammensetzung des Ensembles und Interesse der Teilnehmer erarbeiten wir leichte Werke aus Renaissance, Barock und Klassik oder auch Schlager und beliebte Volkslieder. Dabei werden grundlegende Spieltechniken und Notationsregeln wiederholt, so dass auch Menschen, die lange nicht gespielt haben, ihre Kenntnisse schnell wieder auffrischen können. Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Weitere Informationen zu Repertoire und Vorkenntnissen erteilt Dr. Kerstin Jaunich, Tel.: 09134-7084817

Auch musikalische Anfänger, die das Blockflöten- oder Gitarrenspiel von Grund auf erlernen möchten, sind herzlich eingeladen sich zu melden. Bei ausreichendem Interesse kann ein Grundkurs eingerichtet werden.

Dr. Kerstin Jaunich

Mittwoch, 05.10., 18.30-20.00 Uhr, 8 x

€ 52,80 (€ 47,50) - Mittelschule, Kleingruppe

Ne112 Neue Klänge für alte Instrumente ensemblemusik für Fortgeschrittene - NEU -

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Blockflöte (Sopran, Alt, Tenor oder Bass) spielen und Interesse haben, neue Werke in Quartettbesetzung auszuprobieren. Auf dem Programm stehen Swing-Klassiker, Folk-Songs, zeitgenössische Kunstmusik, Walzer oder Schlagermusik, je nach Musikgeschmack und Vorkenntnissen der Teilnehmer, die an vier Vormittagen vom Blatt gespielt und bei Interesse vertieft werden.

Weitere Informationen zu Repertoire und Vorkenntnissen erteilt Dr. Kerstin Jaunich, Tel.: 09134-7084817

Dr. Kerstin Jaunich

Freitag, 18.11., 9.00-11.00 Uhr, 4 x

€ 35,20 (€ 31,60) - Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne113 Ausdruckskraft für die Stimme

Sie lernen den ganzen Körper als Resonanzraum für die Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotential ausschöpfen können. Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen können Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus gelangen. Besondere Lockerungsübungen für Hals- und Nackenmuskulatur schaffen mehr Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie die Stimme klavervoll und authentisch wirkt. Die erlernten praktischen Übungen können Sie gut für Ihren Beruf und Alltag nutzen.

Weitere Seminarinhalte:

Übungen zur Stimmtonlastung und Stimmkräftigung

Artikulationsübungen

Vokal- und Konsonantenatmung

Zusammenhang von Atmung, Haltung, Tonus und Stimme

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Socken und Trinkwasser!

Elke Rosenzweig

Freitag, 18.11., 17.30-21.00 Uhr

€ 15,40 (€ 13,80) - Grundschule Untergeschoss

Kleingruppe

Ernährung

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!

Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen!

Ne114 TRENNKOST, nicht neu - aber immer in Mode

In diesem Kurs erlernen wir die Prinzipien der vollwertigen TRENNKOST und die Anwendung im Alltag. Viele Übungen und Spiele zeigen uns, wie einfach wir die TRENNKOST in unseren Alltag integrieren können. Ob bei der Arbeit, im Urlaub, im Restaurant oder bei Familienfeiern - TRENNKOST funktioniert immer. Und nach kurzer Zeit der Umsetzung kann man an sich selbst schon erste Erfolge spüren und sehen. Mitmachen lohnt sich!

5,00 € für Begleitmaterial sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Sieglinde Bosch

Mittwoch, 09.11., 19.00-20.30 Uhr, 6 x

€ 39,60 (€ 35,60) + Material € 5,00 - Mittelschule

Kleingruppe

Ne115 Kochen für leichten Genuss

Leichte Gaumenfreuden genießen, so lautet das Motto des Kurses. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte mit und ohne Fleisch. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch sehr gut für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes. Wir kochen aus dem Buch „100 Rezepte für den leichten Genuss“, das im Kurs erworben werden kann.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Restebehälter

Petra Braun-Lichter

Donnerstag, 06.10., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne116 Alpenküche

Ob mediterran oder herzhaft - von leicht bis deftig. Wir kochen ein alpines Menü nach überlieferten Rezepten, aber nach den Kriterien einer modernen und zeitgemäßen Ernährung. Es wird Fisch, Fleisch und Gemüse geben. Gerne können Sie auch das gesamte Menü bei der Kursleiterin nachfragen, www.gourmetkoechin.de.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Dose für eventuelle Reste, Materialkosten von ca. € 15,00 sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Petra Braun-Lichter

Mittwoch, 19.10., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne117 Richtig kochen im Wok

In diesem Kurs gibt es viele Tipps und Tricks rund um das Kochen im Wok und praktische, schnelle Rezepte (hauptsächlich asiatisch), die garantiert gelingen und einfach zum Nachkochen sind.

Tipps und Tricks:

- Wie wird das Gemüse richtig knackig?

- Wie lasse ich nichts anbrennen?

- Wie bleibt Fleisch saftig?

- Wie säubere ich den Wok?

- Welcher Wok ist der Richtige für mich?

Wer einen Wok zu Hause hat, kann ihn gerne mitbringen. Es werden im Kurs aber auch Woks aus verschiedenen Materialien zur Verfügung gestellt. Wer einen Wok anschaffen möchte, kann hier ausprobieren, welcher am besten geeignet ist. Wir kochen gemeinsam Rezepte wie z.B. Rinderfilet mit Paprika und Zwiebeln, Hühnerfilet mit Ingwer und Knoblauch, Rotes Curry aus dem Wok.

Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit und ggf. eine Schürze! Getränke dürfen Sie gerne mitbringen.

Materialkosten von € 17,00 werden mit abgebucht.

Kristin Klein

Montag, 07.11., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 17,00

Mittelschule, Schulküche

Ne118 Faszination Indien 2

Das Geheimnis der indischen Küche sind die vielfältigen Gewürze, die einfache, aber doch raffinierte Zubereitung und die Kombinationen. Sie lernen viel über Gewürze und wie schnell und einfach die Zubereitung sein kann. So können Sie Ihren Speiseplan bereichern. Es werden andere Speisen als im letzten Kochkurs gekocht.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Restehälter!

Petra Braun-Lichter

Donnerstag, 10.11., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne119 Familienküche:

Kulinarisches für Groß und Klein

Es ist nicht immer ganz einfach, in der Alltagsektik etwas Gutes auf den Tisch zu bringen, das allen schmeckt und auch den Kleinsten bekommt. Wer sich leckere Ideen holen möchte, ist hier genau richtig. Beim gemeinsamen Kochen und Essen ist auch Gelegenheit für Austausch und Fragen rund um die Kinderernährung.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Restehälter!

Wilma Bröker

Donnerstag, 17.11., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material

Mittelschule, Schulküche

Ne120 Fingerfood

Von kleinen Köstlichkeiten für den großen Empfang bis zum gemütlichen Abend mit Freunden. Lernen Sie meine neuesten Fingerfoodkreationen kennen! Ich verrate Ihnen auch, was Sie bereits am Tag vorher vorbereiten können. So wird der Abend auch für die Gastgeberin vergnüglich und unbeschwert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Restehälter!

Petra Braun-Lichter

Mittwoch, 14.12., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne121 Low carb - Essen ohne Kohlenhydrate

Erfahren Sie, wie die Low carb Ernährung funktioniert, lernen Sie die Hintergründe und Wissenswertes über diese Form der Ernährung kennen! Natürlich kochen wir ein schmackhaftes Menü (Brot, Snacks, Salate und Winterrezepte-Fisch-Fleisch).

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Restehälter!

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 17.01., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne122 Schnelle Asia-Küche

Nach der Arbeit noch etwas Leckeres. Gesundes kochen, das aber auch schnell fertig werden soll? Mit diesen asiatischen Rezepten ist das kein Problem. In diesem Kurs kochen wir Gerichte, die alle unter 20 Minuten fertig sind, aber trotzdem raffiniert, gesund und lecker sind.

Wir kochen gebratenes Hühnchen mit Cashewkernen, Erdnuss Curry (Paenang Curry), Gemüse aus dem Wok, Gebratene scharfe Bami Nudeln, Kokosmilchsuppe mit Hühnchen.

Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit und ggf. eine Schürze! Getränke dürfen Sie gerne mitbringen.

Materialkosten von € 17,00 werden mit abgebucht.

Kristin Klein

Dienstag, 07.02., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 17,00

Mittelschule, Schulküche

Hobby - Freizeit

Ne123 Portrait und Mischtechnik für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die Fähigkeit, Menschen und Tiere so realistisch wie möglich darzustellen sowie die Gestaltung verschiedener Motive in Aquarell, Acryl und Mischtechnik.

Bitte mitbringen: Malmaterialien! Vorlagen können auch gerne mitgebracht werden.

Aradian Dika

Mittwoch, 28.09., 19.00-21.15 Uhr, 12 x

€ 69,40 (€ 62,40) + Material

Haus der Generationen Raum1

Ne124 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die reine Aquarellmalerei - von gegenständlich bis zur Reduzierung der Farbe, um die Leichtigkeit des Bildes hervorzuheben.

Bitte mitbringen: Malmaterial und auf Wunsch Vorlagen!

Aradian Dika

Donnerstag, 29.09., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 69,40 (€ 62,50) + Material

Haus der Generationen Raum1

Ne125 Acrylbilder in Spachteltechnik

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Einmal Loslassen vom stressigen Alltag und spielerisch Farben auf die Leinwand auftragen. Die Spachteltechnik dient dazu, die Lust am Malen und Experimentieren zu fördern. Es entstehen schnell und unkompliziert tolle Bilder.

Bitte mitbringen: Sortiment Acrylfarben, mehrere Acrylpinsel (keine Kunststoffborsten), mittlere Strukturpaste, Binder, Malerspachteln, mehrere Keilrahmen, Plastikteller, Haushaltsrolle, Wassergefäß, dünne Plastikhandschuhe, Maltücher, Tischdecke oder Plastikfolie 2x2m, Malerfließ 1x3m. Falls vorhanden: Aerocolor Farben oder farbige Tusche mitbringen.

Bonny Schuhmann

Freitag, 18.11., 14.00-17.00 Uhr

Samstag, 19.11., 9.00-17.00 Uhr

Sonntag, 20.11., 9.00-17.00 Uhr

€ 83,60 (€ 75,20)

Haus der Generationen Raum 1 und 2

Ne126 Aufbauen und Modellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Vermittelt werden verschiedene Techniken:

Aufbautechnik, figürliches Gestalten. Sie können Gartenkeramik und Figuren modellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen.

Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen!

Ingeborg Herrlinger

Donnerstag, 29.09., 18.00-21.00 Uhr, 6x

€ 59,40 (€ 53,40) + Material

Grundschule Untergeschoss Raum K13

Ne127 Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier

Elisabeth Mayer

Mittwoch, 05.10., 9.00-11.30 Uhr, 10 x

€ 110,00 (€ 99,00) - Haus der Generationen Raum2

Ne128 Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier

Elisabeth Mayer

Donnerstag, 29.09., 19.00-21.30 Uhr, 10x

€ 110,00 (€ 99,00) - Haus der Generationen Raum2

Ne129 Häkeln - Weihnachtssterne von klassisch bis peppig

Wer früher beginnt ist früher fertig.

Geht es Ihnen nicht auch so? Alle Jahre wieder machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie Ihr Zuhause weihnachtlich schmücken wollen und was Sie diesmal verschenken möchten.

Was halten Sie von Weihnachtssternen?

In diesem Kurs werden Ihnen viele verschiedene Sterne von klassisch bis peppig gezeigt. Sie suchen sich aus, welchen Stern Sie häkeln möchten. Sie werden staunen, welche Vielfalt an Dekorationsmöglichkeiten mit Sternen es gibt, damit werden Ihre gehäkelten Sterne zu Unikaten.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen viele Gestaltungs- und Dekorationsmöglichkeiten; vom Türschmuck bis zur Fenstergirlande; vom Tischschmuck bis zum Weihnachtsbaum; von der Weihnachtskarte bis zum funkelnden CD-Stern; vom Serviettenring bis zum Sternbild.

Häkelkenntnisse sind erforderlich.

Garn in verschiedenen Farben kann bei der Kursleiterin erworben werden. Anfallende Materialkosten für Garn und Häkelnadel sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Weitere Informationen finden Sie unter www.haekelfee.de; Fragen beantwortet Ihnen die Kursleiterin unter Telefon 09131/51931.

Siglinde Müller

Mittwoch, 09.11., 18.00-20.00 Uhr

€ 11,00 (€ 9,90) + Material

Haus der Generationen Café

Kunst - Literatur

Ne130 Märchen und Demenz

Über dieses Thema wird gerade viel gesprochen und geschrieben, werden in Deutschland doch rund 500.000 Menschen mit diesem Krankheitsbild in Pflegeeinrichtungen betreut.

„Es war einmal“ - Worte, die so vertraut sind, Worte aus längst vergangener Zeit. Vertrautheit ist das, was an Demenz erkrankten Menschen so oft fehlt!

Davon betroffen sind auch die Angehörigen der Erkrankten. Ihnen und allen, die sich für dieses Thema interessieren, möchte ich von meinen Erfahrungen berichten. Als ErzählerIn werde ich Sie ein Märchen mit allen Sinnen beGRIEFEN lassen. Danach wird noch Zeit zum Gedankenaustausch sein.

Lesung, Barbara Maikranz

Montag, 10.10., 19.30 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90) - Haus der Generationen Café

Ne131 Höhepunkte in der Kunstgeschichte Faszinierende Innenräume

An diesem Abend wollen wir in unserer Reihe „Höhepunkte in der Kunstgeschichte“ faszinierende Innenräume betrachten wie z. B. die Agia Sophia in Istanbul, den Innenhof der Alhambra, das Treppenhaus der Würzburger Residenz und manches mehr.

Margret Pflingsten

Donnerstag, 10.11., 19.30 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90) - Felix-Müller-Museum

Ne132 Meissener Porzellan - eine Porzellanmalerin erzählt

Von August dem Starken im Jahr 1710 als „Königlich-Sächsische Porzellan-Manufaktur Meissen“ gegründet, üben die ausschließlich handwerklich gefertigten Erzeugnisse mit dem Markenzeichen der gekreuzten Schwerter auch heute noch eine große Faszination auf den Betrachter aus. Die Referentin war mehr als 20 Jahre lang selbst als Porzellanmalerin in Meissen tätig und weiß viel über Ausbildung, Maltechniken, Materialien und die Geschichte der Manufaktur zu erzählen.

Jutta Gabriel

Donnerstag, 24.11., 19.30 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90) - Felix-Müller-Museum

Klima, Haus und Technik

Fo890 Fördermöglichkeiten und Finanzierung von energetischer Gebäudesanierung

Vorstellung der Zuschüsse und Darlehen des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle, der KfW-Bankengruppe und des 10.000-Häuser-Programms des Freistaats Bayern.

Wir informieren über folgende (Zuschuss-)Programme für:

- Vor-Ort-Energiesparberatung

- Solarthermieanlagen, Holzheizungen (Scheitholz, Pellets, Hackschnitzel, Wärmepumpen) über das Marktanreizprogramm des Bundes zur Nutzung erneuerbarer Energien

- Heizungsmodernisierung, Fenstertausch, Dämmmaßnahmen über die KfW-Programme „Energieeffizient Bauen und Sanieren“

- eine Baubegleitung, z. B. Prüfung der Angebote, Bauüberwachung über das KfW-Programm

- Altersgerechtes Umbauen (z. B. Beseitigung von Treppenstufen, Türschwelen, Sanitärbereich) und Maßnahmen zum Einbruchschutz (z. B. Pilzkopfverriegelungen an Fenstern und Türen)

- Erneuerbare Energien (z. B. Photovoltaik und Speichersysteme) über die KfW

- effiziente Heizungen (z. B. Brennwert- und Holzheizungen und Solarthermie) über den EnergieBonus-Bayern mit HeizanlagenBonus und TechnikBonus
Christine Galster
Donnerstag, 22.09., 19.30 Uhr
Eintritt: frei - Mittelschule Erdgeschoss - Physiksaal

Ne133 Photovoltaik - Strom selbst erzeugen, speichern und selber verbrauchen
- Was ist bei der Planung einer Photovoltaikanlage zu beachten?
- Welche Möglichkeiten der unmittelbaren Nutzung und Speicherung gibt es?
- Wie funktioniert eine Photovoltaikanlage mit Eigenstromnutzung?
- Wann ist der Eigenverbrauch besonders empfehlenswert?
- Durch gesteigerten Eigenverbrauch kann die Stromrechnung deutlich reduziert werden.

Peter Baumeister
Mittwoch, 19.10., 19.30 Uhr
Eintritt: frei - Mittelschule

Ne134 Kleine Fahrradreparaturen
Was tue ich bei Pannen unterwegs?
Bitte Fahrrad und falls vorhanden Bordwerkzeug mitbringen!
Felix Kurth
Donnerstag, 10.11., 18.00-20.00 Uhr
€ 8,80 (€ 7,90) - Radieschen, Fritz-Ritter-Straße 3

Spezial

Ne135 Dezentem Make-up für den Tag - Lernen Sie das Know - how!

Erlernen Sie Schritt für Schritt ein typgerechtes Tages-Make-up! Mit einem dezenten Make-up betonen Sie Ihre Schokoladenseiten. Vergessen Sie die Angst angemalt auszusehen! Mit hellen oder dezenten Farben geschminkt wirkt der Teint makellos, die Augen strahlen. Kleine Unreinheiten sind nicht mehr sichtbar - dies wirkt sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein aus. Sie erhalten zusätzlich nützliche Tipps für den nächsten Einkauf von dekorativer Kosmetik und ein praktisches Handout.

Bitte vorhandene Materialien wie Pinsel, Tücher, Kosmetik-Standspiegel etc. mitbringen!
Auf Wunsch können Vorher-Nachher-Bilder gemacht werden.

Ute Böttcher
Samstag, 12.11., 10.00-13.00 Uhr
€ 16,50 (€ 14,80) - Haus der Generationen Raum1

Ne136 Typgerechtes Make-up für die Festtage
An den Festtagen und zu Silvester darf es etwas mehr sein! Mit dunklen und intensiven Farben werden Augen und/oder Lippen typgerecht betont, Smokey Eyes in verschiedenen Ausführungen ausprobiert. Ideal für alle, die den Kurs „Dezentem Make-up für den Tag“ besucht haben und jetzt mal etwas Neues testen möchten.
Bitte vorhandene Materialien wie Pinsel, Tücher, Kosmetik-Standspiegel etc. mitbringen! Auf Wunsch können Vorher-Nachher-Bilder gemacht werden.

Ute Böttcher
Samstag, 10.12., 10.00-13.00 Uhr
€ 16,50 (€ 14,80) - Haus der Generationen Raum1

Ne137 Welche Farben stehen mir eigentlich? Individuelle Farbberatung für Sie und Ihn
Jedem Menschen stehen bestimmte Farben besonders gut. Trägt man die richtigen Farben, strahlen die Augen, die Haut ist glatter und man wirkt insgesamt sympathischer. Lernen Sie im Kurs Ihre individuelle Farbpalette und deren Wirkung kennen! Weitere interessante Inhalte sind Haar- und Schmuckfarbe.
Bitte ungeschminkt kommen! Ein Farbpass kann für € 25,00 erworben werden.

Ute Böttcher
Samstag, 15.10., 10.00-14.00 Uhr
€ 17,60 (€ 15,80) + Material
Haus der Generationen Raum2

Kinder

Ne138 Töpfern für Schulkinder in Dormitz
Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer.

Bitte eine Schürze mitbringen!
Brigitte Schleifer
Montag, 10.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 37,70 inkl. Material - Schule Dormitz

Ne139 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Bitte eine Schürze mitbringen!
Brigitte Schleifer
Montag, 10.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 37,70 inkl. Material - Schule Dormitz

Ne140 Geschichtenwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren - NEU -

Erzählen ist die älteste Kunst- und Kulturform des Menschen. Spannender noch als bekannte Märchen und Geschichten zu erzählen ist es, mit Kindern spielend Geschichten zu erfinden. Diese können auch gemalt werden. Das weckt und unterstützt die Fantasie. So kann diese einzigartige Geschichte mit selbstgestalteten Bildern von den Kindern erzählt werden, was das freie Sprechen fördert.
Bitte Malstifte und DIN A5-Malblock mitbringen!
Barbara Maikranz
Samstag, 15.10., 15.30-17.00 Uhr
€ 6,60 - Marktbücherei

Ne141 Amerikanisches Kürbisschnitzen

In geselliger Runde wollen wir an diesem Abend Kürbisse auf amerikanische Art schnitzen. Dabei werden wir mit originalen Schnitzwerkzeugen aus den USA arbeiten und ihr werdet erstaunt sein, welche Kunstwerke ihr an diesem Abend mit nach Hause nehmen werdet.

Kurz vor Halloween könnt ihr neben klassischen Motiven wie Hexen, Katzen, Spinnen, Fledermäusen, auch aus einer Auswahl von „nichtgrusligen“ Motiven wählen wie Simpson- und Minionmotiven.

Eltern, die ihre Kinder begleiten, müssen ebenfalls als Teilnehmer angemeldet werden.

Susanne Schultze
Freitag, 28.10., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,00 + Material - Haus der Generationen Raum2

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die VHS zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Anmeldung

- Alle Kurse in Forchheim können sofort nach Erscheinen des Programmheftes angemeldet werden.
- Für Kurse in allen anderen Städten und Gemeinden im Landkreis gelten zum Teil andere Anmeldebedingungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

3. Bezahlung

- Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.
- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat.
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

4. Rücktritt

1. Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten
 - wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
 - wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

2. Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrück erstattung nicht mehr möglich.

Ausnahmen:

Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich. Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Die Abmeldung muss in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von 4,00 € erhoben.

5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden (Gebühr 3,00 €).

7. Ermäßigungen

Mitglieder der VHS Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studen-

ten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis). Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die VHS für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden.

10. Haftung

Die Haftung der VHS für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/ die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

12. Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz ausschließlich für Zwecke der Kursanmeldung und -verwaltung.