



**Leitung:** Christin Knoll-Gackstatter, Sylvia Tränkle  
**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Harrer, Tel. 09134/705-11  
**Anmeldebeginn:** **Dienstag, 11.09.2018, 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](http://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  
Jugendraum Feuerwehrhaus: Eingang Zimmermannstraße  
Rathaus: Klosterhof 2-4  
Altes Rathaus: Innerer Markt 1  
Alter Bahnhof: Bahnhofstraße 10  
Marktbücherei: Anton-von-Rotenhans-Str.3  
Jugendclub Outback: Zu den Heuwiesen 4

Kindergarten Dormitz: Josef-Hildenbrand-Str. 2  
Grundschule Dormitz: Schulstraße 5  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach: Hauptstraße 1  
Gasthaus „Zur Rose“ Kleinsendelbach: Hauptstraße 8  
Turnraum Schule Hetzles: Hauptstr. 1  
Feuerwehrhaus Großenbuch: Ritter-von-Hofmann-Str. 8  
Gemeinschaftshaus Ebersbach: Ebersbach 64  
Sportheim Ermreuth: Zum Sportplatz 20  
Bücherei Ermreuth: Herrnbergstr. 14

## Klimaschutz

### Fo893 Heizen mit Holz (Scheitholz, Hackschnitzel, Pellets) und Solarthermie

- Vorstellung von Holzpellets-, Scheitholz-, Hackschnitzelanlagen und Erläuterung der Funktionsweise
  - Möglichkeiten der Nutzung von Solarthermie als Ergänzung zum Heizsystem
  - Vorzüge und Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Systeme
  - Was ist bei der Entscheidungsfindung zu beachten?
  - Aufzeigen der Einsparpotentiale (Darstellung der Investitions-, Betriebs- und Wartungskosten im Vergleich)
  - Fördermöglichkeiten
- Siegfried Brütting  
Donnerstag, 18.10., 19.30 Uhr  
Eintritt: frei  
Mittelschule Erdgeschoss – Physiksaal

## 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 Pflieger  
Dienstag, 09.10., 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.  
Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.  
Ingeborg Pflieger  
Dienstag, 23.10., 19.00-21.30 Uhr  
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)  
Mittelschule

### Ne003 "Du schaffst das - Wege aus der Prüfungsangst" - NEU -

Prüfungen begleiten uns durch das ganze Leben. Wie kommt es, dass manche Menschen locker und entspannt mit diesen Situationen umgehen können, andere dagegen angespannt und nervös sind? Vor lauter Anspannung können diese nicht richtig lernen und in der Prüfungssituation fällt ihnen nichts ein. Herzklopfen, feuchte Hände und Watte im Kopf. So macht sich Prüfungsangst bemerkbar. Magenschmerzen, Übelkeit und Schlafstörungen sind als Begleiterscheinung keine Seltenheit. Die Angst vor dem Versagen setzt einen Teufelskreis in Gang.  
Bei meiner Arbeit als Jugendsozialarbeiterin an einer Schule unterstütze ich täglich Schülerinnen und Schüler, die unter Prüfungsangst leiden. In meinem Vortrag gehe ich auf die vielfältigen Ursachen der Prüfungsangst ein und bespreche praxisnah verschiedene Möglichkeiten, wie man Prüfungsängsten vorbeugen kann und wie Betroffene ihre Angst reduzieren können. Mit konkreten Übungen und Beispielen aus der Praxis zeige ich außerdem auf, wie Eltern ihren Kindern bei der Überwindung der Prüfungsangst helfen können.  
Anmeldung erforderlich!  
Regina Mehl  
Mittwoch, 28.11., 19.00-21.00 Uhr  
Eintritt: € 5,00  
Jugendclub Outback

### Ne004 Anders reisen - Begegnungen in der Mongolei - NEU -

Seit gut 40 Jahren war die Mongolei das Land meiner Sehnsucht. Inzwischen bin ich schon 2x dort gewesen. Im Juni 2016 machte ich mit der Galsan-Tschinag-Stiftung eine "Fahrt ins Blaue" die mich in das Altaigebirge und zum Chuwsgulsee führte. Im September 2018 reiste ich mit einer Reisegruppe meiner Gastgeber vom Jurtenhotel Altan Buga in Ulaanbaatar in die Wüste Gobi. Die Hauptstadt Ulaanbaatar ist eine moderne Millionenstadt in der Hochhäuser, Plattenbauten, Holzhäuser und Jurten nebeneinander stehen. Außerhalb dieser Stadt gibt es kleinere Städte und Dörfer, vor allem aber die menschenleere Steppe mit ihrer schier unfassbaren Größe, Weite und Vielfalt: Steine, Felsen und Berge in allen Farben und Formen. Im ganzen Land gibt es unzählige Ovoos, Stupas und Tempel. Am schönsten war die Begegnung mit den Mongolen, die genauso herzlich, gastfreundlich, humorvoll und musikalisch sind. Es waren wunderschöne Reisen, von denen ich Ihnen an diesem Abend im Deel, dem mongolischen Mantelkleid, erzählen und Fotos zeigen möchte.  
Bettina von Hanffstengel  
Mittwoch, 16.01., 18.30-20.00 Uhr  
Eintritt € 4,00  
Grundschule Aula

### Ne005 Impressionen einer Indien-Reise - NEU -

Anhand von Bildern werden persönliche Eindrücke einer Individual-Reise durch Indien mit den Schwerpunkten aus der quirligen Stadt Delhi und der märchenhaften Stadt Jaisalmer in der Wüste Thar geschildert. Durch die kulturell interessante Wüstenlandschaft unternahm der Referent eine einwöchige Kameltour abseits der Touristenrouten und berichtet von persönlichen Begegnungen mit der Bevölkerung.  
Horst Alsleben  
Mittwoch, 10.10., 19.00-20.30 Uhr  
Eintritt € 4,00  
Bücherei Ermreuth

## Sprachen

### Ne006 Englisch ganz einfach

Jeder kann Englisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern Sie Ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit wenigen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. 5,00 € Kopiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Montag, 22.10., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne007 English Conversation

Come and join us for a chat about all sorts of subjects, play games and make use of your English knowledge. In this course we talk for one and a half hours on different levels and play games which build your vocabulary. All ideas on subjects are welcome. There are no books required.

Sabine Steynberg

Montag, 22.10., 10.30-12.00 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne008 Ab 65 geht es los...Englisch ganz einfach...Ü65 am Abend - NEU -

Jeder kann Englisch lernen, auch Ü65 und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen Sie mit und lernen auch Sie Englisch oder bessern sie ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Menschen mit wenigen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen.

5,00 € Kopiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Donnerstag, 18.10., 19.00-20.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne009 English: Learning by doing - Niveau B1

We are a very friendly, fun 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!

5,00 € Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Eva Hertlein

Dienstag, 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 8 x

€ 26,40 (€ 23,80) + Material

Mittelschule

### Ne010 English practice and easy conversation - Niveau B1

Let's speak and repeat!

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, 26.09., 16.00-17.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70)

Jugendclub Outback

### Ne011 Französisch - Niveau A1 ohne Vorkenntnisse

Wir arbeiten mit Voyages 1 und üben die leichte Konversation.

Buch: Voyages A1/A2

Anne Magaud

Mittwoch, 17.10., 11.30-13.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne012 Französisch am Vormittag - Niveau B1

16. Semester

Le français, c'est facile!

Wir arbeiten mit Voyages 3 ab L 3, üben Konversation und machen Grammatikübungen.

Anne Magaud

Mittwoch, 17.10., 10.00-11.30 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne013 Französisch - Conversation en matinée B1

Wir lesen eine kleine Lektüre, sprechen über aktuelle Themen und üben ein bisschen Grammatik.

Anne Magaud

Mittwoch, 17.10., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne014 Italienisch-Niveau A1- 1. Semester - NEU -

Buch: Chiaro A1 ab L1

Donatella Renn

Montag, 24.09., 18.30-20.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Mittelschule

### Ne015 Italienisch - Niveau A1

9. Semester

Buch: Chiaro A 2 ab L 1

Donatella Renn

Dienstag, 25.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Mittelschule

### Ne016 Italienisch - Niveau A2

10. Semester

Buch: Chiaro A2 ab L 3

Donatella Renn

Montag, 24.09., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Jugendclub Outback

### Ne017 Italienisch - Niveau A2

12. Semester

Buch: Chiaro A2 ab L 5

Donatella Renn

Dienstag, 25.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Mittelschule

### Ne018 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.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Buch: Con piacere B1

Monica Giorgetti-Stierstorfer

Mittwoch, 26.09., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Jugendclub Outback

### Ne019 Spanisch von Anfang an ! Niveau A1

Für Anfänger oder Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Buch wird im Kurs bekannt gegeben. Hier werden wir kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten Grundkenntnisse in Spanisch vermitteln.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Roselba Kemenater

Montag, 01.10., 9.00-10.30 Uhr, 11 x

€ 54,50 (€ 49,00)

Jugendclub Outback

### Ne020 Spanisch - Niveau A1- Anfänger

In diesem Kurs werden wir die Grundlagen der Grammatik lernen und mit Hilfe verschiedener Aktivitäten werden wir das, was gelernt wird, üben.

Buch: Eñe A1 ab Lektion 2

Bitte Wörterbuch mitbringen

Carol Viviana De Castro Lopez

Dienstag, 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 49,50 (€ 44,50)

Mittelschule

### Ne021 Spanisch - Niveau A1. 5. Semester

Wir lernen Spanisch mit verschiedenen Aktivitäten, Sprechübungen, Lektüre und Grammatik-Wiederholungen.

Buch: Eñe A1, (Hueber Verlag), ab Lektion 5

Roselba Kemenater

Donnerstag, 04.10., 19.00-20.30 Uhr, 11 x

€ 54,50 (€ 49,00)

Mittelschule

### Ne022 Spanisch Fortgeschrittene - Niveau B1

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

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

Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Roselba Kemenater

Donnerstag, 04.10., 17.00-18.30 Uhr, 11 x

€ 54,50 (€ 49,00)

Mittelschule

### Ne023 Spanisch - Niveau B2

Conversación

En este curso profundizamos la gramática aprendida hasta el nivel B2. Para ello leeremos una historia política y hablaremos de los temas que la rodean.

Der Text wird am ersten Tag bekanntgegeben.

Bitte Wörterbuch mitbringen!

Carol Viviana De Castro Lopez

Montag, 24.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 49,50 (€ 44,50)

Mittelschule

## Gesundheit

### Entspannung, Körpererfahrung

### Ne024 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, 29.10., 19.30-20.30 Uhr, 6 x

€ 26,40 (€ 23,70)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne025 Yoga sanft und dynamisch

"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, 24.09., 17.30-19.00 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Schule Kleinsendelbach

### Ne026 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

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

Monika Hoyer

Dienstag, 25.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne027 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Mittelstufe

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

Monika Hoyer

Dienstag, 25.09., 10.15-11.45 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne028 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, 25.09., 17.30-19.00 Uhr, 14 x

€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendclub Outback

### Ne029 Yoga für mehr Lebensqualität

Eine korrekte Ausrichtung des Körpers in den einzelnen Asanas durch detaillierte Anweisungen sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Das Üben mit Tiefe in den Asanas führt zu Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer, Ausgeglichenheit und Kraft. Mit Asana-Reihen im Fluss geübt wird Beweglichkeit für Körper und Geist erlangt. Sinne und Aufmerksamkeit werden fokussiert. Die Teilnehmer werden zum eigenständigen und bewussten, achtsamen Üben des Yoga und der Asanas herangeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte  
Die Kursleiterin ist Yogalehrerin der Tradition von B.K.S. Iyenga

Sabine Dohls

Dienstag, 25.09., 17.30-19.00 Uhr, 15x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung  
Schule Kleinsendelbach

### Ne030 Mit Hatha-Yoga in den Morgen

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, 26.09., 8.30-10.00 Uhr, 10x

€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne031 Hatha-Yoga für sportliche Teilnehmer

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, 26.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne032 Klassisches Yoga für erfahrene Anfänger

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, 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Schule Kleinsendelbach

### Ne033 Yoga für Anfänger - sanft und aktiv - Fortführung

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

Monika Hoyer

Donnerstag, 27.09., 17.15-18.45 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Kindergarten Dormitz

### Ne034 Yoga für Teilnehmer mit Erfahrung - Fortführung

Mit Yoga dynamisch stille Wachheit erreichen.

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

Monika Hoyer

Donnerstag, 27.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Kindergarten Dormitz

### Ne035 Hatha-Yoga für den Rücken

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, 12.10., 8.30-10.00 Uhr, 8 x

€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne036 Hatha-Yoga ab 50

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, 12.10., 10.15-11.45 Uhr, 8 x

€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne037 Ashtanga-Yoga - NEU -

Ashtanga-Yoga ist eine dynamisch-intensive Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer synchronisiert mit der Atmung und in fließender Form trainiert werden. Es fördert die Kraft, Wahrnehmung, Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität sowie Entspannung. Ashtanga-Yoga eignet sich auch hervorragend als Ausgleich, Vorsorge bei einseitigen Belastungen wie sitzender Tätigkeiten sowie insbesondere als Ergänzung für Sportler mit relativ einseitigen Bewegungsabläufen wie (z.B. Lauf- oder Radsport). Besonders effektiv ist es deshalb, da statt isoliert einzelne Muskeln zu kräftigen oder zu dehnen, beim Yoga die kompletten Muskelschlingen in ihrer gesamten Funktionalität und im vollen Bewegungsspielraum trainiert werden.

Bitte Yogamatte und Getränk mitbringen!

Harald Hüttmann

Mittwoch, 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 49,50 (€ 44,50)  
Sportheim Ermreuth

### Bewegung - Gymnastik - Fitness

#### Ne038 "Mein Fitnessstudio ist grün"

Mein Fitnessstudio ist grün: Raus in den Wald – Das „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis.

Kommen Sie mit mir 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 entspannende Dehnübungen runden das Training ab.

Wir laufen nur kürzere Strecken, die Übungen lassen sich abwandeln – jede/r macht mit, wie er/sie kann.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter), Laufschuhe

Kerstin Staubach

Montag, 24.09., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 55,00 (€ 49,50)

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm)

#### Ne039 "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, 27.09., 8.00-9.00 Uhr, 10 x

€ 55,00 (€ 49,50)

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm)

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

#### Ne040 "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, 27.09., 15.30-16.30 Uhr, 10 x

€ 55,00 (€ 49,50)

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm)

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

#### Ne041 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. Um uns fit zu machen, beginnen wir mit einem Wechsel aus Laufen und Gehen und steigern uns ohne Wettkampfscharakter. Unter professioneller Anleitung werden die typischen Anfängerfehler vermieden und jeder erlernt sein eigenes Tempo zu laufen. Am Ende können Sie 30 Min. am Stück joggen.

Regelmäßiges Laufen fördert Ihre Gesundheit und stärkt Ihr seelisches Wohlbefinden, außerdem macht es Spaß gemeinsam zu laufen. Zur Stärkung schwacher Muskeln werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung in das Programm integriert, zudem gibt es viele Tipps und Anregungen. Das erste Treffen (Info) am 27.09.18 um 10 Uhr im Alten Bahnhof ist wichtig zur Vorbereitung.

Annette Hüttmann

Donnerstag, 27.09., 10.00-11.00 Uhr, 11 x

€ 36,30 (€ 32,70)

Alter Bahnhof Neunkirchen

#### Ne042 Gesundheitsorientierter Laufkurs für Berufstätige - NEU -

Sie sind bisher noch nie gelaufen (Jogging) und haben Sorge es nicht zu schaffen - dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Um uns fit zu machen, beginnen wir mit einem Wechsel aus Laufen und Gehen und steigern uns ohne Wettkampfscharakter. Unter professioneller Anleitung werden die typischen Anfängerfehler vermieden und jeder erlernt sein eigenes Tempo zu laufen. Am Ende können Sie 30 Min. am Stück joggen.

Regelmäßiges Laufen fördert Ihre Gesundheit und stärkt Ihr seelisches Wohlbefinden, außerdem macht es Spaß gemeinsam zu laufen. Zur Stärkung schwacher Muskeln werden Übungen zur Kräftigung und

Dehnung in das Programm integriert, zudem gibt es viele Tipps und Anregungen. Das erste Treffen (Info) am 26.09.18 um 10 Uhr im Jugendclub Outback ist wichtig zur Vorbereitung.

Annette Hüttmann  
Mittwoch, 26.09., 18.30-19.30 Uhr, 11 x  
€ 36,30 (€ 32,70)  
Jugendclub Outback

#### **Ne043 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Ihr Rücken liebt vielfältige Bewegungen. Mobilisationen helfen Verspannungen zu lösen, Kräftigungsübungen stabilisieren (nicht nur) den Rücken, koordinative Herausforderungen fördern die Balance und sprechen die Tiefenmuskulatur an. Sie lernen eine gesunde Körperhaltung als Basis für alle Bewegungen im Alltag. Jede Stunde endet mit einem kleinen Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!  
Irmgard Neuner  
Montag, 24.09., 9.00-10.00 Uhr, 17 x  
€ 40,40 (€ 36,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne044 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!  
Irmgard Neuner  
Montag, 24.09., 10.15-11.15 Uhr, 17 x  
€ 40,40 (€ 36,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne045 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde.

Roswitha Klein  
Montag, 24.09., 19.15-20.15 Uhr, 9 x  
€ 22,80 (€ 20,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne046 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster  
Montag, 24.09., 19.00-20.00 Uhr, 14 x  
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendclub Outback

#### **Ne047 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster  
Montag, 24.09., 20.00-21.00 Uhr, 14 x  
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendclub Outback

#### **Ne048 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster  
Dienstag, 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 14 x  
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendclub Outback

#### **Ne049 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster  
Dienstag, 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 14 x  
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendclub Outback

#### **Ne050 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Andrea Tschakowsky  
Donnerstag, 27.09., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne051 Wirbelsäulengymnastik**

Fortführungskurs für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester

Annette Walter  
Dienstag, 25.09., 9.00-9.45 Uhr, 15 x  
€ 27,80 (€ 25,00) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendclub Outback

#### **Ne052 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 Fitnessstyp, 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  
Montag, 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70)  
Kindergarten Dormitz

#### **Ne053 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!**

Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!

Clemens Booms  
Montag, 24.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70)  
Kindergarten Dormitz

#### **Ne054 DeepWork - NEU -**

Es ist einfach - anstrengend - einzigartig - athletisch - hollistisch - und dennoch ganz anders als alle anderen Fitnessprogramme: Es besteht aus 5 Energiephasen, die Übungen in diesem ganzheitlichen Training unterliegen dem Gesetz von Yin & Yang, also der Polarität der Dinge! Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Yvonne Zischler  
Mittwoch, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60)  
Turnraum Schule Hetzles

#### **Ne055 BodyART - NEU -**

Ist ein Barfußtraining mit Body und Mind Charakter, BodyART erdet, entschleunigt, zentriert und dennoch ist BodyART ein Training welches die Teilnehmer an ihre persönliche Höchstleistung bringt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Yvonne Zischler  
Mittwoch, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60)  
Turnraum Schule Hetzles

#### **Ne056 Fit und mobil - Präventionstraining für Leute ab 65 - NEU -**

Dieser Kurs bietet allen Senioren ab 65 die Möglichkeit sich durch Sport und Spiel fit und gesund zu halten. Neben gesundheitsorientierten Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur stehen das Training des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten auf dem Programm. Natürlich kommen auch Spiel und Spaß nicht zu kurz. Jede Übungseinheit wird mit einer Entspannungsübung abgeschlossen.

Bitte bequeme Sportkleidung und rutschfeste Turnschuhe mitbringen.

Marion Haffner-Daum  
Mittwoch, 26.09., 14.00-15.30 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne057 Ausgleichsgymnastik**

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner  
Mittwoch, 26.09., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70)  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

#### **Ne058 Elastisch und kraftvoll - Faszientraining**

Faszien durchziehen als Netz von geschmeidigen, kräftigen Bindegewebsfasern unseren Körper. Sie beeinflussen unsere Haltung, sorgen für geschmeidige Bewegungen in Sport und Alltag 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 Kraftübungen stärken unser Bindegewebe. Faszien wollen vielfältig trainiert werden: Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre ganz persönlichen Übungsvarianten herausfinden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, zwei gefüllte 500 ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln mit je ca. 300-500g Gewicht; wenn vorhanden: Faszienrolle und einen Tennisball.

Kerstin Staubach  
Dienstag, 25.09., 18.45-19.45 Uhr, 10 x  
€ 22,00 (€ 19,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne059 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, 27.09., 10.00-11.00 Uhr, 10 x  
€ 44,00 (€ 39,60)  
Jugendclub Outback

#### **Ne060 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 Brodtkorb  
Dienstag, 25.09., 18.30-19.30 Uhr, 18 x  
€ 39,60 (€ 35,60)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

#### **Ne061 Pilates + Faszien**

Das Bindegewebenetzwerk der Faszien hält und unterstützt unseren 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 eine Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.

Roswitha Klein  
Montag, 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne062 Pilates für den Rücken

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!  
Karin Seitz  
Mittwoch, 26.09., 16.50-17.50 Uhr, 9 x  
€ 22,80 (€ 20,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Mittelschule Aula

### Ne063 Mit Pilates im Gleichgewicht - Fortführung

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!  
Karin Seitz  
Mittwoch, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 9 x  
€ 22,80 (€ 20,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Mittelschule Aula

### Ne064 Mit Pilates im Gleichgewicht

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen!  
Karin Seitz  
Mittwoch, 26.09., 19.10-20.10 Uhr, 9 x  
€ 22,80 (€ 20,50) mit Teilnahmebescheinigung  
Mittelschule Aula

### Ne065 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - NEU -

Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnissen.  
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!  
Julia Eger  
Donnerstag, 18.10., 9.00-10.00 Uhr, 8 x  
€ 35,20 (€ 31,70)  
Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne066 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!  
Bettina Wittmann  
Freitag, 19.10., 19.00-20.00 Uhr, 8 x  
€ 35,20 (€ 31,70)  
Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer  
Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne067 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!  
Bettina Wittmann  
Freitag, 19.10., 20.00-21.15 Uhr, 8 x  
€ 44,00 (€ 39,60)  
Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer  
Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne068 Qi Gong für den Feierabend

Kursschwerpunkt: Basisübungen und Tai Chi Qi Gong in 28 Schritten.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!  
Brigitte Molz  
Mittwoch, 10.10., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 77,30 (€ 69,60) mit Teilnahmebescheinigung  
Kleingruppe, max 10 Teilnehmer  
Marktbücherei

### Ne069 Qi Gong für den Feierabend - NEU -

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.  
Kursschwerpunkt: Nei Yang Gong / Nieren Qi Gong  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!  
Brigitte Molz  
Mittwoch, 10.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 77,30 (€ 69,60) mit Teilnahmebescheinigung  
Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer  
Marktbücherei

### Ne070 Qi Gong für den Feierabend - NEU -

Kursschwerpunkt: Hui Chun Gong.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!  
Brigitte Molz  
Montag, 08.10., 17.00-18.30 Uhr, 15 x  
€ 77,30 (€ 69,60) mit Teilnahmebescheinigung  
Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer  
Marktbücherei

### Ne071 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, 17.10., 9.30-11.00 Uhr, 8 x  
€ 39,60 (€ 35,60)  
Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

### Ne072 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, 17.10., 11.00-12.00 Uhr, 8 x  
€ 26,40 (€ 23,80)  
Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

### Tanz und Bewegung

#### Ne073 Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet!  
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, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.  
Rudolf Birckigt  
Dienstag, 25.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70)  
Mittelschule Aula

#### Ne074 Linedance

Fortgeschrittene Level 2 mit guten Vorkenntnissen.  
Rudolf Birckigt  
Dienstag, 25.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70)  
Mittelschule Aula

### Ne075 Linedance

Fortgeschrittene Level 3 mit guten Vorkenntnissen.  
Rudolf Birckigt  
Montag, 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70)  
Mittelschule Aula

### Ne076 Linedance

Fortgeschrittene Level 4 mit sehr guten Vorkenntnissen.  
Rudolf Birckigt  
Montag, 24.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50)  
Mittelschule Aula

### Ne077 Linedance

Fortgeschrittene Level 2 mit sehr guten Vorkenntnissen.  
Rudolf Birckigt  
Freitag, 28.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne078 Zumba

Zumba ist Tanz und Fitness in einem. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen wirken dabei sehr motivierend: Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton u.v.a. Sexy, heiß, spannend und geeignet für jedermann. Die Zumba-Psychologie: Sorgen wegtanzen!  
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 genauen Kurstermine werden am 1. Kursabend abgesprochen  
Eva Hertlein  
Dienstag, 25.09., 19.45-20.45 Uhr, 8 x  
€ 17,60 (€ 15,80)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne079 Zumba

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!  
Christiane Reinwald  
Donnerstag, 27.09., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 22,00 (€ 19,80)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne080 Zumba

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!  
Christiane Reinwald  
Donnerstag, 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
€ 22,00 (€ 19,80)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne081 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, 08.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50)  
Feuerwehrhaus Großenbuch

### Ne082 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.

Bianka Witte

Dienstag, 25.09., 16.30-18.00 Uhr, 15 x

€ 49,50 (€ 44,50)

Mittelschule Aula

### Heilmethoden

#### Ne083 Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit bewusstem Atmen

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 wohlige Entspannung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Socken und Trinkwasser!

Elke Rosenzweig

Freitag, 18.01., 17.30-21.00 Uhr

€ 15,40 (€ 13,80)

Kleingruppe

Raum folgt

#### Ne084 EFT - Klopfmethode

An diesem Abend lernen Sie eine einfache und wirkungsvolle Selbsthilfemethode kennen. Es werden Ihnen dabei bestimmte Energiepunkte am Körper gezeigt, die Sie dann mit den Händen beklopfen können. Sie werden erstaunt sein, wie sich damit oft in wenigen Minuten viele Beschwerden auflösen oder lindern lassen. Freuen Sie sich darauf!

Helmut Späth

Donnerstag, 15.11., 19.00-21.00 Uhr

€ 8,80 (€ 7,90)

Mittelschule

#### Ne085 Herbst-Wildkräuterführung

Im Herbst kommen die Pflanzen zur Reife. Samen, Wurzeln, Früchte und Rinden können jetzt geerntet werden. Wir können sie nicht nur als Heilkräuter oder in der Wildkräuterküche verwenden, sondern auch zum Räuchern. Unsere Vorfahren haben gerne zur Reinigung der Behausung und gegen Keime und Ungeziefer duftende Kräuter, Rinden und Harze verglimmen lassen. Um an diese alte Tradition anzuknüpfen, sammeln wir auf dieser Kräuterführung verschiedene Kräuter, Rinden und Harze, die in den Wintermonaten verräuchert werden können.

Waltraud Zimmermann

Montag, 08.10., 14.00-17.00 Uhr

€ 9,90 (€ 8,90)

Parkplatz vor der Kirche Hetzles

### Musik

#### Ne086 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!

Winfried Müller

Mittwoch, 26.09., 16.30-17.30 Uhr, 14 x

€ 108,00 (€ 97,20)

Kleingruppe

Grundschule Raum E7

#### Ne087 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

5. Semester

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

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

Winfried Müller

Montag, 24.09., 18.00-19.00 Uhr, 14 x

€ 108,00 (€ 97,20)

Kleingruppe

Grundschule Raum E7

#### Ne088 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

11. Semester

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!

Winfried Müller

Mittwoch, 26.09., 17.30-18.30 Uhr, 14 x

€ 108,00 (€ 97,20)

Kleingruppe

Grundschule Raum E7

### Ernährung

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restbehälter, Schreibsachen!

Materialkosten sind, wenn nicht anders angegeben, bei der Kursleitung zu bezahlen!

#### Ne089 Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!

Beate Wittmann

Freitag, 12.10., 17.30-21.30 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

#### Ne090 Wir backen Viereckige Kissen - NEU -

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!

Beate Wittmann

Donnerstag, 18.10., 17.30-21.30 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

#### Ne091 Fränkische Bratwürste selbst gemacht

Echte fränkische Bratwürste sind ein Markenzeichen unserer Region. Und jede Wurst schmeckt anders! An diesem Tag stellen Sie Ihre eigenen Bratwürste her, die Sie ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack würzen. Alle notwendigen Gerätschaften werden ausführlich in der Handhabung erklärt, ein erfahrener Metzgermeister steht Ihnen zur Seite und beantwortet Ihre Fragen. Die Zutaten (Fleisch, Gewürze etc.) für ca. 30-40 Bratwürste pro Person werden gestellt. Dafür anfallende Kosten von € 45,00 sind im Seminar zu bezahlen.

Andreas Rehm

Samstag, 10.11., 8.30-12.00 Uhr

€ 15,40 (€ 13,90)

Andy's Hofladen, Kirchenstr. 7, Dormitz

#### Ne092 Fränkische Bratwürste selbst gemacht

Die Zutaten (Fleisch, Gewürze etc.) für ca. 30-40 Bratwürste pro Person werden gestellt. Dafür anfallende Kosten von € 45,00 sind im Seminar zu bezahlen.

Andreas Rehm

Samstag, 17.11., 8.30-12.00 Uhr

€ 15,40 (€ 13,90)

Andy's Hofladen, Kirchenstr. 7, Dormitz

#### Ne093 Meal prep - NEU -

Der neue Trend heisst vorkochen von Mahlzeiten und Mitnehmen. So ernähren Sie sich auch in einer stressigen Woche gesund und sind unabhängig vom Speiseplan Ihrer Kantine. Lassen Sie sich von meinen Ideen für unterwegs und für das Büro überraschen. Ich zeige Ihnen die optimale Vorbereitung. Bitte bringen Sie Dosen für eventuelle Reste mit.

€ 15,00 für Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu zahlen.

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 13.11., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,60 (€ 10,40) + Material

Mittelschule, Schulküche

#### Ne094 Plätzchen backen - NEU -

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, Dose für das Gebäck!

Beate Wittmann

Donnerstag, 22.11., 17.30-21.30 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material

Mittelschule, Schulküche

#### Ne095 Ein Fest für die Sinne: Bezaubernde italienische Küche!

Die italienische Küche bietet bunte, duftende und schmackhafte Köstlichkeiten für Augen und Gaumen. Mit Liebe, Fantasie und Gelassenheit werden wir neue saisonale und charaktervolle kulinarische Kreationen kochen und in einer geselligen Runde mit einem Glas Wein genießen! Als leidenschaftliche Italienerin und begeisterte Köchin lade ich Sie ein, die vielfältigen Köstlichkeiten der mediterranen Esskultur zu entdecken.

...So können Sie für Ihre Lieben auch in diesem Herbst ein ganz neues und festliches Menü zaubern! Materialkosten in Höhe von € 18,50 werden abgebucht (inkl. Wein und Espresso)

Bitte mitbringen: Küchenschürze, ein scharfes Küchenmesser und Restbehälter

Donatella Renn

Mittwoch, 28.11., 17.00-22.00 Uhr

€ 16,50 (€ 14,80) + Material € 18,50

Mittelschule, Schulküche

#### Ne096 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, aber trotzdem raffiniert, gesund und lecker sind.

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

Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Kristin Klein

Dienstag, 04.12., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,60 (€ 10,40) + Material € 18,00

Mittelschule, Schulküche

#### Ne097 Thai Street Food 2 mit neuen Rezepten

In diesem Kurs gibt es Streetfood Highlights wie die berühmte Tom Khaa Gai Kokosmilchsuppe, Barbeque Chicken Wings, Glasnudelsalat und Ingwer Huhn, sowie Kokos Klebreis mit Mango.

Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit und ggf. eine Schürze. Getränke dürfen Sie gerne mitbringen. Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.

Kristin Klein

Dienstag, 05.02., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,60 (€ 10,40) + Material € 18,00

Mittelschule, Schulküche

## Hobby-Freizeit

### Ne098 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.

Ardian Dika

Mittwoch, 17.10., 19.00-21.15 Uhr, 12 x

€ 89,10 (€ 80,20) + Material

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne099 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!

Ardian Dika

Donnerstag, 27.09., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 89,10 (€ 80,20) + Material

Jugendclub Outback

### Ne100 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, 27.09., 18.00-21.00 Uhr, 7 x

€ 69,30 (€ 62,40) + Material

Raum folgt

### Ne101 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-von Varendorff

Mittwoch, 10.10., 10.00-12.30 Uhr, 8 x

€ 88,00 (€ 79,20)

Kleingruppe

Jugendclub Outback

### Ne102 Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester.

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

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

Elisabeth Mayer-von Varendorff

Donnerstag, 11.10., 19.00-21.30 Uhr, 8 x

€ 88,00 (€ 79,20)

Kleingruppe

Jugendclub Outback

### Ne103 Gehäkelte Hüttenschuhe für kalte Tage

Schlüpfen Sie in Ihre im Kurs selbst gehäkelten Hüttenschuhe und Sie durchströmt sofort ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit. Hüttenschuhe sind genau das Richtige für ganz Verfrorene. Häkelkenntnisse sind erforderlich.

Häkelgarn in verschiedenen Farben bringt die Kursleiterin mit. Anfallende Materialkosten für Garn und Häkelnadel sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Siglinde Müller

Samstag, 29.09., 16.00-19.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material

Kleingruppe

Jugendclub Outback

### Ne104 Buchfalten - Erste Knicke für Anfänger/innen

Aus gelesenen Taschenbüchern falten wir an diesem Tag zwei dekorative Design-Hängeobjekte. Sie erlernen das Wichtigste zum Falten eines Buches in ein rundes, dekoratives Kunstobjekt. Alles, was Sie dafür brauchen, sind zwei Taschenbücher in gutem Papierzustand mit ca. 200 Seiten. Wenn Sie mögen, bringen Sie auch noch einige Holz- oder Glaskugeln (Durchmesser ca. 1-2 cm) mit, um das neue Upcycling-Produkt zu verschönern. Kleber und Schnur/Band zum Aufhängen werden von der Dozentin gestellt.

Für interessierte Teilnehmer gibt es die Möglichkeit an einem intensiveren Kurs mit neuen Möglichkeiten des Buchfaltens (Herz/Stern) am 26./27. Oktober bei der vhs Forchheim die hier erworbenen Kenntnisse zu vertiefen.

Veronika Klassmann

Dienstag, 23.10., 10.00-14.00 Uhr

€ 17,60 (€ 15,80)

Kleingruppe

Jugendclub Outback

## Spezial

### Ne105 Dezentem Make-up für den Tag - Lernen Sie das Know-how!

Erlernen Sie Schritt für Schritt ein typgerechtes Tages-Make-up! Mit einem dezentem 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, 26.01., 10.00-13.00 Uhr

€ 16,50 (€ 14,80)

Jugendclub Outback

### Ne106 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, 01.12., 10.00-14.00 Uhr

€ 17,60 (€ 15,80) + Material

Jugendclub Outback

### Ne107 Aktivieren Sie Ihre innere und äußere Strahlkraft - NEU -

Wie wirke ich auf andere, wie nehmen andere mich wahr? Was verrät mein Gesicht alles über mich? Wie kann ich mit einfachen Mitteln meine äußere Strahlkraft entfalten? Und wie wirkt sich positives Denken auf meine innere Haltung aus?

Mit den Antworten auf diese Fragen möchten wir dazu beitragen, dass Sie Ihre innere und äußere Strahlkraft "anknipsen" - für mehr Charisma und Profil.

Neben vielen inhaltlichen Inputs stärken wir Ihre Ausstrahlung durch aktive Übungen.

Bitte mitbringen: Handspiegel, Schuhe mit Absatz (wenn vorhanden).

Ute Böttcher

Karin Huck-Bauer

Samstag, 17.11., 10.00-17.00 Uhr

€ 30,80 (€ 27,70)

Altes Rathaus, 1. Stock

# 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

- a. 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.
- b. Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrückerstattung 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 rechtswirksam. 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 Studenten 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

Die in der Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der VHS des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen (DSGVO / Bayer. Datenschutzgesetz) erhoben, genutzt und gespeichert.

Die erteilte Einwilligungserklärung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft abgeändert oder widerrufen werden (postalisch/per E-Mail oder per Fax).