



**Leitung:** Christin Knoll-Gackstatter  
Sylvia Tränkle

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

**Anmeldebeginn:** **Dienstag, 29.01.19., 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  
Marktbücherei: Anton-von-Rotenhau-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: Hauptstraße 1  
Feuerwehrhaus Großenbuch: Ritter-von-Hofmann-Str. 8  
Gemeinschaftshaus Ebersbach: Ebersbach 64  
Sportheim Ermreuth: Zum Sportplatz 20  
Bücherei Ermreuth: Herrnbergstraße 14

## 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 unter Berücksichtigung des geltenden Steuerrechts. Dieser Vortrag informiert umfassend über das Erbrecht und zeigt Ihnen die Möglichkeiten auf, Ihre Angelegenheiten zu Lebzeiten im Hinblick auf später zu regeln. Das ist nicht nur ein Thema für die ältere Generation.

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 12.03., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

Mittelschule

### Ne002 Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Diese Themen betreffen jeden ab Vollendung des 18. Lebensjahres, nicht nur die ältere Generation. 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?

Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 26.03., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

Mittelschule

### Ne003 Stressfrei - endlich glücklich und gesünder leben! - NEU -

Wir alle kennen das Gefühl gestresst zu sein! Sie erlernen Strategien zur individuellen Stressbewältigung durch praktische Übungen. Dazu gehört auch der Blick in den Kochtopf: durch eine Anti-Stress-Ernährung werden dem Körper die nötigen Nährstoffe zugeführt, die er bei starker Beanspruchung braucht. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Karin Huck-Bauer

Donnerstag, 21.02., 18.00-21.00 Uhr, 3x

€ 32,40 (€ 29,20)

Feuerwehrhaus Großenbuch

### Ne004 Die Kraft der Gemeinschaft - NEU -

Ich erzähle Märchen und Geschichten aus dem jüdischen, christlichen und islamischen Kulturkreis. Damit will ich zu einem freundlichen und aufgeschlossenen Miteinander beitragen. Sie erwartet ein kurzweiliger Abend mit Geschichten über verliebte Mädchen, besorgte Väter, starke Frauen, weise Könige, kluge Rabbis, Narren und Schlaumeier. Welche Geschichten haben wir gemeinsam?

Bettina von Hanffstengel

Dienstag, 19.03., 19.00-20.30 Uhr

Eintritt € 4,00 (€ 3,50)

Bibliothekszimmer Mittelschule

Anmeldung erforderlich!

### Ne005 Achtsamkeitsspaziergang „Bewusst durch die Natur“ - NEU -

Dieser Spaziergang ist eine hervorragende Möglichkeit der Spirale des Alltags zu entfliehen und gemeinsam als Gruppe Achtsamkeit kennenzulernen und auszuprobieren. Der Rundgang durch die Natur um Neunkirchen bietet sich dafür hervorragend an. Auf unserem Weg werden die Teilnehmer mittels speziell angeleiteter Übungen bewusst sehen, hören, spüren, schmecken, riechen und atmen und dabei üben, ihre Sinne auf Empfang zu schalten, neue auszurichten und bei einer Endmeditation zur Ruhe kommen lassen.

Mitzubringen sind: Getränk, wetterentsprechende Kleidung (wir gehen auch bei leichtem Regen). Treffpunkt ist vor der Mehrzweckhalle der Mittelschule Kathrin Ritter-Hickmann  
Sonntag, 31.03., 14.00-16.00 Uhr  
€ 9,60 (€ 8,60)  
Mittelschule Turnhalle (ehem. Hauptschule)

## 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 € Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Montag, 18.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 43,20 (€ 38,90) ab 10 Teilnehmern

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne007 Englisch ganz einfach am Dienstag

- NEU -

Jetzt auch dienstags! 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 € Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Dienstag, 19.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 43,20 (€ 38,90) ab 10 Teilnehmern

Jugendclub Outback

### Ne008 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, 18.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 43,20 (€ 38,90) ab 10 Teilnehmern

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne009 Ab 50 geht es los...Englisch ganz einfach...Ü50 am Abend

Jeder kann Englisch lernen, auch Ü50 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. Es sind auch Teilnehmer unter 50 Jahren willkommen.

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

Sabine Steynberg

Donnerstag, 21.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 43,20 (€ 38,90) ab 10 Teilnehmern

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne010 Englisch: 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, 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 8 x

€ 28,80 (€ 25,90) + Material, ab 10 Teilnehmern

Mittelschule

### Ne011 English practice and easy conversation - Niveau B1

Let's speak and repeat!

Enjoy conversing about everyday topics while refreshing your vocabulary and grammar; improve your speaking skills with fun activities in a pleasant group setting.

Eventuell benötigtes Buch: A New Start Refresher B1

Brigitta Rösler

Mittwoch, 27.02., 16.00-17.30 Uhr, 11 x

€ 39,60 (€ 35,60) ab 10 Teilnehmern

Jugendclub Outback

### Ne012 Französisch am Vormittag - Niveau B1

16. Semester

Le francais, c'est facile!

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

Anne Magaud

Mittwoch, 13.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40) ab 8 Teilnehmern

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, 13.03., 8.00-9.00 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40) ab 8 Teilnehmern

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne014 Italienisch-Niveau A1- 2. Semester

Buch: Chiaro A1 ab L3

Donatella Renn

Montag, 18.02., 18.30-20.00 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

### Ne015 Italienisch - Niveau A2 - 10. Semester

10. Semester

Buch: Chiaro A 2 ab L 2

Donatella Renn

Dienstag, 19.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

### Ne016 Italienisch - Niveau A2 - 11. Semester

11. Semester

Buch: Chiaro A2 ab L 4

Donatella Renn

Dienstag, 19.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

Jugendclub Outback

### Ne017 Italienisch - Niveau A2 - 13. Semester

13. Semester

Buch: Chiaro A2 ab L 6

Donatella Renn

Dienstag, 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

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, 27.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

Jugendclub Outback

### Ne019 Spanisch von Anfang an! Grundstufe 1, 2. Semester Niveau A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

In einer angenehmen Atmosphäre arbeiten wir mit unserem Buch weiter. Kleinschrittig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten lernen wir Spanisch.

Buch: Con gusto nuevo A1, Lektion 2

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Roselba Kemenater

Montag, 25.03., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

Jugendclub Outback

### Ne020 Spanisch - Niveau A2

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die wenig Vorkenntnisse haben. Auch für diejenigen, die wieder einsteigen möchten.

Buch wird im Unterricht bekanntgegeben.

Mitzubringen sind: Gute Laune, Wörterbuch und Stift

Carol Viviana De Castro López

Dienstag, 05.03., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 54,00 (€ 48,60) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

### Ne021 Spanisch - Niveau A1. 6. Semester Anfänger mit Vorkenntnissen

Möchten Sie in einer angenehmen Lernatmosphäre Ihre Spanisch Vorkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Mit viel Spaß wird die spanische Sprache gelernt, geübt und angewendet. Teilnehmer mit verschütteten Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Eñe A1, (Hueber Verlag), ab Lektion 6

Roselba Kemenater

Donnerstag, 28.03., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

### Ne022 Spanisch Fortgeschrittene - Niveau B1

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

También repasamos los tiempos del pasado y el subjuntivo, te esperamos!

Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Roselba Kemenater

Donnerstag, 28.03., 17.00-18.30 Uhr, 12 x

€ 64,80 (€ 58,30) ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

### Ne023 Spanisch Conversación - Niveau B2

En este curso hablamos de temas de actualidad y leemos de revistas en español para mejorar nuestro vocabulario y la gramática aprendida hasta el nivel b2, según el marco de referencia europeo. Este curso esta abierto a todo el que quiera reforzar sus conocimientos y divertirse al mismo tiempo.

Mitzubringen sind: Gute Laune, Wörterbuch und Stift

Carol Viviana De Castro López

Montag, 04.03., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 54,00 (€ 48,60) ab 8 Teilnehmern

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, 18.02., 19.30-20.30 Uhr, 6 x

€ 28,80 (€ 25,90)

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, 18.02., 17.15-18.45 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30) 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, 19.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 57,00 (€ 51,30) 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, 19.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x  
€ 57,00 (€ 51,30) 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, 19.02., 17.15-18.45 Uhr, 11 x  
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

### 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 Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Die Kursleiterin ist Yogalehrerin der Tradition von B.K.S. Iyengar  
Sabine Dohlus  
Dienstag, 19.02., 17.30-19.00 Uhr, 16 x  
€ 60,60 (€ 54,50) 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, 20.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 39,00 (€ 35,10) 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, 20.03., 10.15-11.45 Uhr, 10 x  
€ 39,00 (€ 35,10) 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  
Montag, 18.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 57,00 (€ 51,30) 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, 21.02., 17.15-18.45 Uhr, 15 x  
€ 57,00 (€ 51,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

### 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, 21.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 57,00 (€ 51,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

### 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, 22.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 39,00 (€ 35,10) 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, 22.03., 10.15-11.45 Uhr, 10 x  
€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne037 Ashtanga-Yoga

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, 20.02., 18.15-19.45 Uhr, 10 x  
€ 54,00 (€ 48,60)  
Sportheim Ermreuth

### Ne038 Hatha-Yoga

Kathrin Ritter-Hickmann  
Dienstag, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
Gemeindehaus Ermreuth

### Ne039 Hatha-Yoga

- NEU -

Hatha-Yoga nach Yesudian  
Yesudian-Yoga enthält Elemente aus Hatha-Yoga, Raja-Yoga, Jnana-Yoga, Bhakti-Yoga und Karma-Yoga, d.h. yogische Körper-Atem- und Entspannungsübungen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Isomatte, evtl. Kissen, Decke

Kathrin Ritter-Hickmann  
Dienstag, 19.02., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
€ 36,00 (€ 32,40)

Feuerwehrhaus Großenbuch

## BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

### Ne040 Das grüne Fitnessstudio - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungsübungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/ Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Wir laufen nur kürzere Strecken, jede/r macht mit, wie sie/er kann.

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

Kerstin Staubach  
Montag, 18.02., 9.00-10.00 Uhr, 13 x  
€ 55,00 (€ 49,50)

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße  
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

### Ne041 Das grüne Fitnessstudio - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungsübungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/ Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Wir laufen nur kürzere Strecken, jede/r macht mit, wie sie/er kann.

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

Kerstin Staubach  
Donnerstag, 21.02., 8.00-9.00 Uhr, 13 x  
€ 55,00 (€ 49,50)

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße  
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

### Ne042 Das grüne Fitnessstudio - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kommen Sie mit mir raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Wir starten mit Mobilisierungsübungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/ Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Wir laufen nur kürzere Strecken, jede/r macht mit, wie sie/er kann.

Mitzubringen sind: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer Sturm

und Gewitter), Laufschuhe  
Kerstin Staubach  
Donnerstag, 21.02., 15.30-16.30 Uhr, 13 x  
€ 55,00 (€ 49,50)  
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße  
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

#### **Ne043 Tennis-Intensivkurs für sportliche Quer- und Wiedereinsteiger - NEU -**

In diesem Intensivkurs entwickeln wir die Grundtechniken des Tennissports in sechs körperlich anspruchsvollen 90-Minuten-Einheiten. Dieser Kurs richtet sich an sportliche Personen, die bereits in früheren Jahren Tennis gespielt haben oder aber in anderen Rückschlagsportarten (Tischtennis, Badminton, Squash...) aktiv sind/waren und ihre Vorkenntnisse reaktivieren bzw. auf Tennis übertragen möchten.  
Bitte zum Kurs Sportkleidung, Sportschuhe (keine Joggingsschuhe!) und ein Getränk mitbringen! Tennisschläger werden gestellt.

Stefan Wild  
Donnerstag, 09.05., 9.00-10.30 Uhr, 8 x  
€ 95,00  
Tennisanlage TC Dormitz, Sebalderstr. 1

#### **Ne044 Gesundheitsorientierter Laufkurs für Berufstätige**

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 Wettkampfcharakter. 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 27.02.2019 um 18:30 Uhr im Jugendclub Outback ist wichtig zur Vorbereitung.

Annette Hüttmann  
Mittwoch, 27.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
Jugendclub Outback

#### **Ne045 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, 18.02., 9.00-10.00 Uhr, 19 x  
€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

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

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester  
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!  
Irmgard Neuner  
Montag, 18.02., 10.15-11.15 Uhr, 19 x  
€ 48,60 (€ 43,70) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne047 Wirbelsäule + Fitness**

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

Roswitha Klein  
Montag, 11.03., 19.15-20.15 Uhr, 14x  
€ 36,60 (€ 32,90) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!  
Heidi Forster  
Montag, 11.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!  
Heidi Forster  
Montag, 11.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!  
Heidi Forster  
Dienstag, 12.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

#### **Ne051 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!  
Heidi Forster  
Dienstag, 12.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

#### **Ne052 Wirbelsäulengymnastik**

Fortführungskurs für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester  
Annette Walter  
Dienstag, 26.02., 9.00-9.45 Uhr, 15 x  
€ 30,00 (€ 27,00) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendclub Outback

#### **Ne053 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  
Montag, 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
Kindergarten Dormitz

#### **Ne054 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!**

Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!  
Clemens Booms

Montag, 18.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
Kindergarten Dormitz

#### **Ne055 DeepWork**

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, 20.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 54,00 (€ 48,60)  
Turnraum Schule Hetzles

#### **Ne056 Ausgleichsgymnastik**

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

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!  
Irmgard Neuner  
Mittwoch, 20.02., 19.15-20.15 Uhr, 17 x  
€ 40,80 (€ 36,70)  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

#### **Ne057 Beweglicher werden (nicht nur) mit Faszientraining**

Verspannungen lösen, müheloser und mit weniger Schmerzen im Alltag und im Sport bewegen, beweglicher werden: Damit dies gelingt, trainieren wir in diesem Kurs den persönlich optimalen Bewegungsumfang der Gelenke. Mit aktiven Dehnungen werden Muskel-Faszienketten elastischer und kräftiger. Es entsteht ein gesundes Gleichgewicht zwischen Mobilität und Stabilität.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln; wenn vorhanden: Faszienrolle und Tennisball (können im Kurs auch ausgeliehen werden)

Kerstin Staubach  
Dienstag, 19.02., 18.15-19.15 Uhr, 13 x  
€ 46,80 (€ 42,10)  
Jugendclub Outback

#### **Ne058 Beweglicher werden (nicht nur) mit Faszientraining**

Verspannungen lösen, müheloser und mit weniger Schmerzen im Alltag und im Sport bewegen, beweglicher werden: Damit dies gelingt, trainieren wir in diesem Kurs den persönlich optimalen Bewegungsumfang der Gelenke. Mit aktiven Dehnungen werden Muskel-Faszienketten elastischer und kräftiger. Es entsteht ein gesundes Gleichgewicht zwischen Mobilität und Stabilität.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln; wenn vorhanden: Faszienrolle und Tennisball (können im Kurs auch ausgeliehen werden)

Kerstin Staubach  
Dienstag, 19.02., 19.30-20.30 Uhr, 13 x  
€ 46,80 (€ 42,10)  
Jugendclub Outback

#### **Ne059 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 Brodorb  
Dienstag, 19.02., 18.30-19.30 Uhr, 20 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne060 Pilates + Faszien

Das Bindegewebnetzwerk 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, 11.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 39,00(€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne061 Pilates für den Rücken

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 27.02., 16.50-17.50 Uhr, 12 x  
€ 31,80 (€ 28,60) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

### Ne062 Mit Pilates im Gleichgewicht - Fortführung

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
€ 31,80 (€ 28,60) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

### Ne063 Mit Pilates im Gleichgewicht

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen!

Karin Seitz

Mittwoch, 27.02., 19.10-20.10 Uhr, 12 x  
€ 31,80 (€ 28,60) mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum U4

### Ne064 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!

Julia Eger

Donnerstag, 21.02., 9.00-10.00 Uhr, 8 x  
€ 38,40 (€ 34,60)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne065 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Freitag, 22.02., 20.00-21.15 Uhr, 8 x  
€ 48,00 (€ 43,20)

Altes Rathaus, 1. Stock  
Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer

### Ne066 Kleine Auszeit mit Feldenkrais - Gelöst ins Wochenende - NEU -

2-3 Feldenkraislektionen Bewusstheit durch Bewegung

Thema: Die Wirbelsäule

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und bequeme Unterlage!

Bettina Wittmann

Samstag, 11.05., 10.00-13.00 Uhr  
€ 14,40 (€ 13,00)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer

### Ne067 Kleine Auszeit mit Feldenkrais - Gelöst ins Wochenende - NEU -

2-3 Feldenkraislektionen Bewusstheit durch Bewegung

Thema: Schulter, Nacken, Augen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und bequeme Unterlage!

Bettina Wittmann

Samstag, 18.05., 10.00-13.00 Uhr  
€ 14,40 (€ 13,00)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer

### 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, 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 67,80 (€ 61,00) mit Teilnahmebescheinigung

Marktbücherei

Kleingruppe, max 10 Teilnehmer

### Ne069 Qi Gong für den Feierabend

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Kursschwerpunkt: Nei Yang Gong / Nieren Qi Gong

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

Brigitte Molz

Montag, 18.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
€ 67,80 (€ 61,00) mit Teilnahmebescheinigung

Marktbücherei

Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer

### Ne070 Qi Gong für den Feierabend

Kursschwerpunkt: Hui Chun Gong

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

Brigitte Molz

Montag, 18.02., 17.30-19.00 Uhr, 12 x  
€ 67,80 (€ 61,00) mit Teilnahmebescheinigung

Marktbücherei

Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer

### 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, 20.02., 9.30-11.00 Uhr, 8 x  
€ 43,20 (€ 38,90)

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, 20.02., 11.00-12.00 Uhr, 8 x  
€ 28,80 (€ 25,90)

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, 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 36,00 (€ 32,40)

Grundschule Aula

### Ne074 Linedance

Fortgeschrittene Level 2 mit guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt

Dienstag, 19.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
€ 36,00 (€ 32,40)

Grundschule Aula

### Ne075 Linedance

Fortgeschrittene Level 3 mit guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt

Montag, 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 36,00 (€ 32,40)

Grundschule Aula

### Ne076 Linedance

Fortgeschrittene Level 4 mit sehr guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt

Montag, 18.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 54,00 (€ 48,60)

Grundschule Aula

### Ne077 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, 19.02., 19.45-20.45 Uhr, 8 x  
€ 19,20 (€ 17,30)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne078 Zumba

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!  
Christiane Reinwald  
Donnerstag, 21.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne079 Zumba

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!  
Christiane Reinwald  
Donnerstag, 21.02., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

### Ne080 Volkstänze aus aller Welt für Jung & Alt

Lust auf Bewegung, Lust auf Tanzen?  
Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern und vom Balkan, 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, 11.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 54,00 (€ 48,60)  
Jugendclub Outback

### Ne081 Tanzkreis 60plus „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, 19.02., 16.30-18.00 Uhr, 18 x  
€ 64,80 (€ 58,30)  
Jugendclub Outback

## HEILMETHODEN

### Ne082 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  
Donnerstag, 11.07., 17.30-21.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10)  
Grundschule Untergeschoss Raum U4  
Kleingruppe

### Ne083 Frühjahrskräuterführung - Entschlackungskräutertee

Nach der Winterruhe kommen die ersten grünen Kräuter aus der Erde und mit ihnen ihre heilenden und entschlackenden Kräfte. Wir lernen einige dieser kostbaren Wildkräuter kennen und sammeln sie für einen Frühlings-Entschlackungstee der frisch oder getrocknet getrunken werden kann.  
Mitzubringen sind: Körbchen, Messer oder Schere, Tasse  
Waltraud Zimmermann  
Montag, 29.04., 14.00-17.00 Uhr  
€ 10,80 (€ 9,70)  
Parkplatz Kirche Hetzles

### Ne084 Sommerkräuterführung - Blütengewürzmischung

Mit ihren bunten Farben und aromatischen Düften erfreuen uns die Wildkräuter im Sommer. Sie speichern das Sonnenlicht und bilden dadurch köstlich schmeckende ätherische Öle, mit denen wir unsere Speisen würzen und unserer Gesundheit etwas Gutes tun. Wir sammeln Blütenkräuter und erfahren einiges über Wirkung und Verwendung in der Küche.  
Mitzubringen sind: Körbchen, Messer oder Schere, Tasse  
Waltraud Zimmermann  
Mittwoch, 26.06., 14.00-17.00 Uhr  
€ 10,80 (€ 9,70)  
Parkplatz Kirche Hetzles

## MUSIK

### Ne085 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!  
Winfried Müller  
Dienstag, 19.02., 16.30-17.30 Uhr, 14 x  
€ 108,00 (€ 97,20)  
Grundschule Raum E7  
Kleingruppe

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

2. 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, 18.02., 16.45-17.45 Uhr, 14 x  
€ 108,00 (€ 97,20)  
Grundschule Raum E7  
Kleingruppe

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

4. Semester  
Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen  
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!  
Winfried Müller  
Mittwoch, 20.02., 17.30-18.30 Uhr, 14 x  
€ 108,00 (€ 97,20)  
Grundschule Raum E7  
Kleingruppe

## ERNÄHRUNG

### Ne088 Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!  
Beate Wittmann  
Donnerstag, 21.03., 18.30-22.30 Uhr  
€ 14,40 (€ 13,00) + Material  
Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### Ne089 Easy Thai

Frisches Gemüse, Kokosmilch, Zitronengras und Chili sind nur einige der Zutaten, die die Thai-Küche zu einer der besten der Welt machen. Wir zaubern in unserem Kurs die berühmte Tom Khaa Gai (Kokossuppe mit Hühnchen), Satee Spiesse, ein typisches rotes Curry sowie Rindfleisch aus dem Wok und ein süßes Dessert mit Obst. Alle Rezepte gelingen schnell und sind ideal zum Nachkochen geeignet.  
Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit und ggf. eine Schürze. Getränke dürfen Sie gerne mitbringen.  
Materialkosten von € 19,00 werden abgebucht.  
Kristin Klein  
Donnerstag, 21.03., 18.00-21.30 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) + Material € 19,00  
Mittelschule, Schulküche

### Ne090 Wir backen Viereckige Kissen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!  
Beate Wittmann  
Donnerstag, 28.03., 18.30-22.30 Uhr  
€ 14,40 (€ 13,00) + Material  
Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### Ne091 Thai Streetfood Teil 3

Wir kochen neue Rezepte aus der Thai Küche, wie Hühnchen mit Knoblauch und Pfeffer (Garlic and Pepper), eine herzhafte Suppe/Curry, Gebratener Reis in Ananas, thailändische Fleischbällchen und Zitronengras Garnelen.  
Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit, eine Schürze und ggf. ein scharfes Messer. Getränke dürfen Sie gerne mitbringen. Materialkosten von € 19,00 werden abgebucht.  
Kristin Klein  
Mittwoch, 10.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) + Material € 19,00  
Mittelschule, Schulküche

### Ne092 Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen, stabilen Karton für das Gebäck!  
Beate Wittmann  
Donnerstag, 09.05., 17.30-21.30 Uhr  
€ 14,40 (€ 13,00) + Material  
Mittelschule, Schulküche

### Ne093 Amore auf den ersten Biss: faszinierende italienische Küche!

Sind Sie Italien-Liebhaber und kochen Sie mit Genuss und Leidenschaft?  
Möchten Sie auch in den sommerlichen Tagen ein mediterranes Büffet erleben, das nach Sonne und Urlaub schmeckt? Dann sind Sie bei mir richtig! Mit frischen saisonalen Zutaten werden wir auch in diesem Kochkurs ganz neue, charaktervolle und köstliche Kreationen aus meinem Heimatland zaubern! Das italienische Büffet wird auch auf kleinen Tellern, Löffeln, Gläsern serviert und mit Vino und Espresso gekrönt!  
Materialkosten in Höhe von € 18,50 werden abgebucht (inkl. Wein und Espresso)  
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrhändtücher, ein scharfes Küchenmesser und Restbehälter

Donatella Renn  
Dienstag, 02.07., 17.00-22.00 Uhr  
€ 18,00 (€ 16,20) + Material € 18,50  
Mittelschule, Schulküche

#### **Ne094 Amore auf den ersten Biss: faszinierende italienische Küche!**

Sind Sie Italien-Liebhaber und kochen Sie mit Genuss und Leidenschaft?

Möchten Sie auch in den sommerlichen Tagen ein mediterranes Büffet erleben, das nach Sonne und Urlaub schmeckt? Dann sind Sie bei mir richtig! Mit frischen saisonalen Zutaten werden wir auch in diesem Kochkurs ganz neue, charaktervolle und köstliche Kreationen aus meinem Heimatland zaubern! Das italienische Büffet wird auch auf kleinen Tellern, Löffeln, Gläsern serviert und mit Vino und Espresso gekrönt! Materialkosten in Höhe von € 18,50 werden abgebucht (inkl. Wein und Espresso)

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrhändtücher, ein scharfes Küchenmesser und Restbehälter  
Donatella Renn

Mittwoch, 10.07., 17.00-22.00 Uhr,  
€ 18,00 (€ 16,20) + Material € 18,50  
Mittelschule, Schulküche

#### **Ne095 Schnelle Feierabendküche**

Was koche ich nur heute Abend, ohne stundenlang am Herd zu stehen?

In dem Kurs kochen wir köstliche Gerichte für den kleinen und großen Hunger mit Fisch, Fleisch und Gemüse und versüßen uns so den Feierabend.

Bitte bringen Sie Dosen für eventuelle Reste mit.  
€ 16,00 für Material sind vor Ort an die Kursleiterin zu zahlen.

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 09.07., 18.00-21.30 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) + Material  
Mittelschule, Schulküche

## **HOBBY-FREIZEIT**

#### **Ne096 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, 20.02., 19.00-21.15 Uhr, 12 x  
€ 97,20 (€ 87,50) + Material  
Altes Rathaus, 1. Stock

#### **Ne097 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, 21.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x  
€ 97,20 (€ 87,50) + Material  
Jugendclub Outback

#### **Ne098 Aufbauen und Modellieren**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Vermittelt werden verschiedene Techniken: Aufbautechnik, figurliches Gestalten. Sie können Gartenkeramik und Figuren modellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen.

Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen.

Ingeborg Herrlinger  
Donnerstag, 28.02., 18.00-21.00 Uhr, 7 x  
€ 75,60 (€ 68,00) + Material  
Mittelschule

#### **Ne099 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, 20.03., 10.00-12.30 Uhr, 8 x

€ 96,00 (€ 86,40)

Jugendclub Outback

Kleingruppe

#### **Ne100 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, 21.03., 19.00-21.30 Uhr, 8 x

€ 96,00 (€ 86,40)

Jugendclub Outback

Kleingruppe

#### **Ne101 Handtaschen, Utensilos, Einkaufsnetze selbst gehäkelt / Upcycling aus T-Shirts und Spannlaken - NEU -**

Plastiktüten verschmutzen die Meere und für Papiertüten müssen Bäume gefällt werden. Unsere Umwelt schützen und erhalten können wir nur, wenn wir ressourcenschonend leben. Die Lösung lautet: UPCYCLING!

Alte Spannlaken und T-Shirts aus Jersey sind das ideale Ausgangsmaterial für alternative Häkelgarne. Hieraus lassen sich ganz prima Handtaschen, Shopper, Einkaufsnetze oder Utensilos häkeln, aber auch Fußabstreifer und Badematten. Im Kurs stellen wir unser eigenes Garn her und häkeln daraus das gewünschte Teil. Grundkenntnisse (Luftmaschen, feste Maschen,...) sind hilfreich. Ggf. muss Heimarbeit (Schneiden des Materials) eingeplant werden. Mitzubringen sind: Spannlaken und/oder T-Shirt (jersey), große Schere, Maßband (oder Lineal), Häkelnadeln Stärke 8 bis 12, Papier und Stift

Ute Kolberg

Freitag, 15.03.19 von 16-19 Uhr und

Samstag, 16.03.19 von 14-17 Uhr

€ 21,60 (€ 19,40) + Material

Jugendclub Outback

Kleingruppe

## **SPEZIAL**

#### **Ne102 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, 23.03., 10.00-14.00 Uhr

€ 19,20 (€ 17,30) + Material

Jugendclub Outback

#### **Ne103 Dezentres 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, 30.03., 10.00-13.00 Uhr

€ 16,50 (€ 14,80)

Jugendclub Outback

## **KLIMASCHUTZ**

#### **Fo894 Photovoltaik 2.0 – Instandhaltung, Überwachung und Optimierung von Bestandsanlagen**

- Ist meine Photovoltaikanlage noch voll funktionsfähig?

- Welche Probleme können auftreten und wie lassen sich diese beheben?

- Wann muss der Wechselrichter ausgetauscht werden?

- Welche Optimierungsmaßnahmen sind möglich?

- Lohnt sich der Einbau eines Batteriespeichers?

- Wodurch lässt sich die Eigenverbrauchsquote steigern?

- Wie kann ich meine Anlage selber überwachen und die Daten auswerten?

Peter Baumeister

Donnerstag, 14.03., 19.30 Uhr

Eintritt: frei

Mittelschule Erdgeschoss – Physikaal

# 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 vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich/telefonisch/per E-Mail bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. **Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von € 4,00 erhoben.** 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 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 den 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. Es wird je Teilnahmebescheinigung eine **Gebühr von € 3,00** in Rechnung gestellt.

## 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).

Die Anmeldung zu einem VHS-Kurs ist nur möglich, wenn die Datenschutzinformation der VHS des Landkreises Forchheim zur Kenntnis genommen wird.