



Leitung: Christin Knoll-Gackstatter
Anja Höger

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

Anmeldebeginn: **Dienstag, 15.02.2022, 8.15-12.00 Uhr anschließend zu den Öffnungszeiten:**
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr
Dienstag ganztägig geschlossen
Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

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

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

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule	Deerlijkler Platz 1		
Mittelschule	Schellenberger Weg 26	Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße	Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Str. 2
Rathaus	Klosterhof 2-4	Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach	Hauptstraße 8
Altes Rathaus	Innerer Markt 1	Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4	Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64
Multifunktionsraum Jugendclub	Zu den Heuwiesen 4	Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51

GESELLSCHAFT

Ne001 Online-Vortrag: 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 persönlichen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.
Ingeborg Pfleger
Dienstag, 22.03., 19.00-21.30 Uhr
Eintritt: frei
online bei Ihnen zuhause

Ne002 Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern, oder anstehende Entscheidungen zu treffen und mitzuteilen – 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 Pfleger
Dienstag, 29.03., 19.00-21.30 Uhr
Eintritt: frei
online bei Ihnen zuhause

Ne003 Schrauberkurs Fahrrad (ab 8 Jahren)

Reifen platt? Licht funktioniert nicht? Auf in die Werkstatt? Nein - auf zum Jugendtreff Outback! Hier lernt ihr unter Anleitung eines Experten des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) Mängel an eurem eigenen Fahrrad zu beheben oder generell Reparaturen an einem Fahrrad vorzunehmen. Das eigene Rad kann mitgebracht werden.
Samstag, 30.04., 10.00-13.00 Uhr
Eintritt: frei
Jugendclub Outback

SPRACHEN

Ne004 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 geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. € 5,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.
Sabine Steynberg
Montag, 27.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 57,00 (€ 51,30)
Jugendclub Outback

Ne005 Englisch ganz einfach am Dienstag

Sabine Steynberg
Dienstag, 08.03., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 57,00 (€ 51,30)
Jugendclub Outback

Ne006 Englisch ganz einfach am Abend

Sabine Steynberg
Donnerstag, 10.03., 17.30-19.00 Uhr, 10 x
€ 57,00 (€ 51,30) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback
Ne007 Englisch: Learning by doing - Niveau B1
We are a very friendly and fun group and we love to talk about all sorts of things like news, short stories, foreign countries and cultures and we even do role plays - so tag along and improve your English conversation skills!
€ 5,00 Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.
Elisabeth Johanna Reihl
Dienstag, 15.03., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 57,00 (€ 51,30) + Material, ab 8 Teilnehmern
Mittelschule

Ne008 English conversation with pleasure - Niveau B1

You You understand basic vocabulary and can express a simple idea. However, you want to practice the flow of natural conversation and train your listening skills. If you want to do it in a fun, relaxed atmosphere, this course is for you. It gives you the chance to learn new vocabulary, review grammar and of course, talk! And we laugh a lot.
Now would you like to join us?
Brigitta Rösler
Mittwoch, 09.03., 16.00-17.30 Uhr, 11 x
€ 62,70 (€ 56,40) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback

Ne009 Online-Kurs: Italienisch - Niveau A2 - 16. Semester

Buch: Chiaro! A2(nicht Nuova edizione!)
ISBN 978-3-19-005449-7
Donatella Renn
Donnerstag, 10.03., 10.30-12.00 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern
online bei Ihnen zuhause

Ne010 Online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 1. Semester

Buch: Chiaro! A1(nicht Nuova edizione!)
ISBN 978-3-19-205427-3
Donatella Renn
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern
online bei Ihnen zuhause

Ne011 Online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 4. Semester

Buch: Chiaro! A1(nicht Nuova edizione!)
ISBN 978-3-19-205427-3
Donatella Renn
Mittwoch, 09.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern
online bei Ihnen zuhause

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG

Ne012 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, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung
Kindergarten Dormitz

Ne013 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Monika Hoyer
Dienstag, 08.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne014 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

Sabine Dohlus

Dienstag, 08.03., 17.30-19.00 Uhr, 16 x
€ 65,40 (€ 58,90) mit Teilnahmebescheinigung
Turnraum Schule Hetzles

Ne015 Yoga aktiv und dynamisch

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

Monika Hoyer

Mittwoch, 09.03., 9.30-11.00 Uhr, 15 x

€ 61,50 (€ 55,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Vertretung: Frau Zapf
Start: am 16.03.2022
von 18:00-19:30 Uhr
10 X (Kosten: 42,- €)

Ne016 Yoga für mehr Lebensqualität #NEU#

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

Laura Porzelt

Freitag, 11.03., 8.30-10.00 Uhr, 9 x
€ 38,10 (€ 34,30) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne017 Yoga für mehr Lebensqualität #NEU#

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Laura Porzelt

Freitag, 11.03., 10.15-11.45 Uhr, 9 x
€ 38,10 (€ 34,30) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne018 Online-Kurs: Hatha-Yoga

Üben von Yoga kann dabei helfen, gelassener zu werden, Verspannungen loszuwerden, Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu entwickeln und mehr Energie im Alltag zu haben. In diesem Kurs lernst du ein ganzheitliches Yoga kennen, bei dem der Schwerpunkt nicht nur auf dem Körper liegt. Ganzheitliches Yoga zielt darauf ab Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Schritt für Schritt erlernst du die Techniken, die das Yoga bietet und erfährst so die tollen Wirkungen von Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Grundsätzlich kann jeder Yoga üben: Ob alt oder jung, Frauen und Männer, Gesunde und Erkrankte. Die Übungen werden an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst

Kathrin Brehm

Freitag, 11.03., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 39,00 (€ 35,10)

online bei Ihnen zuhause

Ne019 Yoga - Entspannt in den Feierabend

Diese Stunde ist ideal um am Ende des Arbeitstages abzuschalten.

Mit Hatha Yoga, diesem jahrhundertalten Übungsweg, steigern wir unser körperliches Wohlbefinden und können zu seelischem Gleichgewicht finden. Die Körper- (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und eine geführte Meditation am Ende der Praxis, helfen uns, den Alltag schrittweise loszulassen und aktiv zu entspannen.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

Gabriele Kapp
Mittwoch, 09.03., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
€ 48,50 (€ 43,60) mit Teilnahmebescheinigung
Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne020 Yoga - Entspannt in den Feierabend

Gabriele Kapp
Mittwoch, 09.03., 19.00-20.15 Uhr, 14 x
€ 48,50 (€ 43,60) mit Teilnahmebescheinigung
Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne021 Yoga - Gelassen durch den Tag

In dieser Stunde am Vormittag üben wir in ruhigen, vom Atem geführten Bewegungen. So kann auch der Geist in einen entspannten Zustand kommen. Der Körper wird gekräftigt und sanft gedehnt, Spannungen werden abgebaut, die Koordinationsfähigkeit

und der Gleichgewichtssinn geschult. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Tiefenentspannung. Nimm dir die Zeit für DICH!

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

Gabriele Kapp
Donnerstag, 10.03., 9.45-11.00 Uhr, 13 x
€ 42,30 (€ 38,10)

Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne022 Online-Kurs: Yoga für den Rücken

Der Kurs ist für alle geeignet, die nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist entspannen wollen. Bevor die Meditation die Einheit abrundet, gibt es abwechslungsreiche Übungen, die die Stütz Muskulatur kräftigt und mobilisiert.

Aufgrund einfacher Bewegungsabläufe ist der Kurs für Geübte und Neueinsteiger geeignet.

Bitte Matte, Decke und ein Kissen mitbringen.

Sabine Meißner

Mittwoch, 09.03., 19.45-21.00 Uhr, 5 x
€ 16,30 (€ 14,70)

online bei Ihnen zuhause

BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Ne023 Outdoor: Cardio, Core & Chi #NEU#

Nordic Walking ist nur etwas für alte Leute? Zeit, um mit diesem Vorurteil aufzuräumen! Lerne in diesem Nordic Walking-Kurs die saubere Technik und tolle Kombinationsmöglichkeiten, wie du aus deiner Nordic Walking Einheit ein ganzheitliches Training machen kannst. Wir kombinieren das klassische Herz-Kreislauf-Training des Nordic Walkings mit Kräftigungsübungen vor allem im Corebereich, damit du mit einem starken Rücken und einem starken Bauch deinen Büroalltag ausgleichen kannst. Mit abschließenden regenerativen Asana aus dem Yin Yoga rundest du dein Tagstraining mit Entspannung ab und nährst deine Lebensenergie. Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, Gymnastikmatte, Getränk

Caroline Heft

Donnerstag, 31.03., 17.30-19.00 Uhr, 8 x
€ 45,60 (€ 41,00)

Treffpunkt: Parkplatz des Tennisclub Neunkirchen

Ne024 Outdoor: Tai Chi Chuan #NEU#

Tai Chi Chuan wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Erlerne die lange Form des Yang Stils. Stärke deine Lebenskraft, beruhige Deinen Geist, stärke Wachheit und Konzentration und Gedächtnis. Tai Chi ist sanftes Körpertraining und wirksame Gymnastik. Es besteht aus einer Abfolge weicher, fließender, langsamer Bewegungen, die mit Achtsamkeit ausgeführt werden. Erlerne in kleinen Schritten diese hohe Bewegungskunst.

Gisela Zapf

Montag, 02.05., 17.00-18.15 Uhr, 8 x
€ 50,00 (€ 45,00)

Treffpunkt: Parkplatz Mittelschule

Ne025 Fit im Grünen - „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 Mobilisierungen 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 und Laufschuhe. Wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter.
Kerstin Staubach
Montag, 14.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Ne026 Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kerstin Staubach
Donnerstag, 17.03., 8.00-9.00 Uhr, 12 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Ne027 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Irmgard Neuner
Montag, 07.03., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne028 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!
Irmgard Neuner
Montag, 07.03., 11.30-12.30 Uhr, 15 x
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne029 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Montag, 07.03., 10.15-11.15 Uhr, 15 x
€ 42,00 (€ 37,80) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne030 Wirbelsäule + Fitness

Rückenfitness - gesundheitsorientiertes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Inhalt sind Kraft- und Mobilisationsübungen. Entspannungs- und Dehnübungen beenden die Stunde. Bitte Matte mitbringen.
Roswitha Klein
Montag, 07.03., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne031 Rücken Fit(ness)

Wenn du fit bist und zusätzlich etwas für deinen Rücken tun willst, bist du hier genau richtig. Kraftausdauer trainieren und gleichzeitig etwas für deine Stütz- muskulatur tun, stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Die Stunde endet mit einer Schlussentspannung. Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.
Sabine Meißner
Montag, 25.04., 20.10-21.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Ne032 Rücken Fit(ness)

Wenn du fit bist und zusätzlich etwas für deinen Rücken tun willst, bist du hier genau richtig. Kraftausdauer trainieren und gleichzeitig etwas für deine Stütz-

muskulatur tun, stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.
Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.
Susanne Staab
Dienstag, 08.03., 20.10-21.00 Uhr, 11 x
€ 26,00 (€ 25,70)
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Ne033 Online-Kurs: Total Body Workout - Dance #NEU#

In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauer kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Einfache tänzerische Choreographien bringen den Kreislauf in der ersten Hälfte in Schwung. Im Anschluss daran folgen Übungen zum Kraftaufbau. Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.
Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.
Sabine Meißner
Montag, 07.03., 19.00-20.00 Uhr, 5 x
€ 13,00 (€ 11,70)
online bei Ihnen zuhause

Ne034 Total Body Workout - Dance

Sabine Meißner
Montag, 25.04., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Ne035 Ersatz: siehe letzte Seite!!

Ne035 Total Body Workout - Kick Box Aerobic / Taek Bo

In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauer kombiniert, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Einfache aber kraftvolle Kick-Box Kombinationen bringen den Kreislauf in der ersten Hälfte in Schwung. Im Anschluss daran folgen Übungen zum Kraftaufbau. Die Stunde endet mit einem kurzen Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.
Susanne Staab
Dienstag, 08.03., 19.00-20.00 Uhr, 11 x
€ 41,80 (€ 37,60)
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Ne036 Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne037 Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Mittwoch, 09.03., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne038 Funktionelles Ganzkörpertraining #NEU#

Du möchtest deinen Körper neu herausfordern, fit halten und im Alltag ein gutes Körpergefühl haben?

Dann ist dieses Ganzkörpertraining genau das richtige für dich. Jeder Muskel wird trainiert und unterstützt dich später auf optimale Weise im Alltag. Das Warm Up und Cool Down runden das Training zusätzlich ab. Bitte mitbringen: eine Matte und Handtuch.
Vera Kiowsky
Donnerstag, 10.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Ne039 Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.
Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!
Roland Brodkorb
Dienstag, 01.03., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne040 Wirbelsäulengymnastik

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.
Annette Walter
Dienstag, 08.03., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 32,30 (€ 29,10) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendclub Outback

Ne041 Wirbelsäulengymnastik

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär anmelden.
Annette Walter
Dienstag, 08.03., 10.00-10.45 Uhr, 15 x
€ 32,30 (€ 29,10) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendclub Outback

Ne042 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.
Bitte mitbringen: Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.
Roswitha Klein
Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 34,20 (€ 30,80) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne043 Mit Pilates im Gleichgewicht - für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Wir trainieren in unseren Stunden den Körper, um mehr Beweglichkeit und eine kräftigere Muskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenboden) zu erlangen. Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Die Prinzipien von Josef Pilates sollen uns beim Trainieren helfen: Atmung, Koordination, Zentrum, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle. In unseren Stunden werdet ihr von mir immer wieder an die Prinzipien von Josef Pilates erinnert und vor allem an das Powerhouse. Das Powerhouse steuert all unsere Bewegungen im Training. Der Entspannungsteil der Stunde wird von uns dazu genutzt, um zu dehnen und natürlich zu entspannen. Auch die Fasziendehnung

wird uns in unseren Stunden begegnen.
Für die Stunden bringt bitte eine Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball mit und vor allem gute Laune.

Karin Seitz

Mittwoch, 09.03., 16.50-17.50 Uhr, 13 x
€ 68,00 (€ 61,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Ne044 Pilates für Körper und Geist - für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball und vor allem gute Laune.

Karin Seitz

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 13 x
€ 68,00 (€ 61,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum U15

Ne045 Qi Gong für den Feierabend

Qi Gong ist eine jahrtausende alte ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qi Gong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Durch Qi Gong finden wir zurück in unsere Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung, aktivieren unsere Selbstheilung und üben sehr einfach Meditation. Die Übungen finden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen statt. Wir erlernen Basisübungen, Übungen aus dem Muskel und Sehnen Qi Gong (Neiyanggong) und Übungen der 4 Jahreszeiten (Winter).

Bitte mitbringen: Kissen, Decke und Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe!

Brigitte Molz

Montag, 07.03., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 71,40 (€ 64,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Neunkirchen

Ne046 Mit Qi Gong in den Feierabend

Wir üben, erlernen Basisübungen, Übungen aus Tai Chi Qi Gong in 28 Schritten und der 4 Jahreszeiten.

Brigitte Molz

Mittwoch, 09.03., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 71,40 (€ 64,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Neunkirchen

Ne047 Die 18 Bewegungen des Taiji-Qi Gong

Die „18 Bewegungen“ wurden in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts in China aus dem reichhaltigen Schatz traditioneller Qi Gong-Übungen entwickelt. Durch gemeinsames Üben können wir die Grundaspekte des Qi Gong kennenlernen, erfahren und vertiefen. Wir werden mit den traditionellen Bildern des Qi Gong (z.B. „Stehen wie eine Kiefer“ oder „Himmel und Erde verbinden“) arbeiten, aber auch eigene innere Bilder suchen, die hilfreich sein können. Als ausgebildetem Feldenkrais-Lehrer ist es mir auch wichtig, bei den Übungen nachzuspüren, wie man eine Bewegung „leichter, eleganter und mit weniger Anstrengung“ ausführen kann. Sowohl „Anfänger“ als auch „Fortgeschrittene“ im Feld des Qi Gong sind im Kurs willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Thomas Merkt

Dienstag, 08.03., 18.55-19.55 Uhr, 10 x
€ 38,00 (€ 34,20)
Jugendclub Outback

Ne048 Älter werden und jung bleiben - 55PLUS - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester. Aufgrund der Abstandsregeln und der damit verbundenen kleineren Gruppengröße müssen Sie sich regulär

anmelden.

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, 09.03., 9.15-10.45 Uhr, 6 x
€ 34,20 (€ 30,80)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Ne049 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, 09.03., 11.00-12.00 Uhr, 6 x
€ 22,80 (€ 20,50)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Ne050 Impro-Theater für Einsteiger #NEU#

Improtheater entsteht spontan im Hier und Jetzt.

In diesem Kurs werden wir uns mit den Grundlagen des Improtheaters vertraut machen, verschiedene Improspiele ausprobieren und erste Szenen nach eigenen Vorgaben spielen. Es werden Figuren, Situationen und Szenen entstehen, die es so noch nie gab und auch nie mehr geben wird ...

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Katja Bruns

Donnerstag, 28.04., 19.00-20.30 Uhr, 8 x
€ 31,20 (€ 28,10)

Mittelschule

TANZ UND BEWEGUNG

Ne051 Linedance für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Für Einsteiger mit Vorkenntnissen.

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

Donnerstag, 10.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Mittelschule Aula

Ne052 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 auto-

matisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

Rudolf Birckigt

Dienstag, 08.03., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Mittelschule Aula

Ne053 Linedance

Fortgeschrittene Level 3 mit guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt

Montag, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 39,00 (€ 35,10)

Mittelschule Aula

Ne054 Online-Kurs: Zumba

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

Mariya Gigova-Wasserfaller

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)

online bei Ihnen zuhause

Ne055 Zumba

Zumba Fitness ist ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining verbindet. Wir kombinieren Bewegungen zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen für ein kalorienverbrennendes Intervalltraining.

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

Omar Gomez La Rosa

Mittwoch, 09.03., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 26,00 (€ 23,40)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne056 Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft. Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschritte, ihre Varianten und wunderschöne Figuren des temperamentvollen Tanzes kennen. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen eine korrekte Führung und das richtige Salsa-Feeling. Holen Sie sich die Karibik direkt in Ihr Leben. Vamos a bailar! Bitte paarweise Anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Stefan Kummert

Mittwoch, 09.03., 18.00-19.00 Uhr, 6 x

€ 60,00 (€ 54,00) pro Paar

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne057 Volkstänze aus aller Welt für Jung und 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, 07.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 58,50 (€ 52,60)

Mittelschule Aula

Ne058 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.

Erlernen und Vertiefen verschiedener Tanzstile.
Bianka Witte
Dienstag, 08.03., 16.30-18.00 Uhr, 16 x
€ 91,20 (€ 82,10)
Jugendclub Outback

SPEZIAL

Ne059 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Für Teilnehmer aus dem Vorsemester.
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.
Winfried Müller
Montag, 07.03., 16.45-17.45 Uhr, 14 x
€ 108,00 (€ 97,20) Kleingruppe
Grundschule Raum U5

Ne060 Frühlings-Wildkräuterführung. Die grüne Kraft am Wegesrand

Waltraud Zimmermann
Mittwoch, 04.05., 14.00-17.00 Uhr
€ 11,40 (€ 10,30)
Parkplatz Kirche Hetzles

Ne061 Sommer-Wildkräuterführung Natürlicher Insektenschutz

Insekten gehören zu einem intakten Ökosystem, aber wenn sie uns plagen ist es hilfreich Kräuter zu kennen um sie abzuwehren ohne ihnen zu schaden. Hat uns doch mal eins gestochen kann uns das richtige Kraut den Juckreiz lindern.
Bitte mitbringen: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen
Waltraud Zimmermann
Mittwoch, 29.06., 14.00-17.00 Uhr
€ 11,40 (€ 10,30)
Parkplatz vor der Kirche in Hetzles

ERNÄHRUNG

Ne062 Indisches Indisches Daal Tadka mit Subzi und Jeera-Reis

Das Daal Tadka ist ein schmackhaftes indisches Linsencurry. Es wird mit Gemüse und feinen Gewürzen zubereitet. Linsen sind nicht nur für vegetarisch und vegan lebende Menschen eine gute Eiweißquelle, sondern für jedermann vorteilhaft. Jeera-Reis ist eine Beilage, der mit Ghee (Butterreinfett) und duftenden Gewürzen zubereitet wird.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Handschuhe und Behälter für Kostproben.
Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.
Swati Mandlekar
Freitag, 11.03., 17.30-22.00 Uhr
€ 17,10 (€ 15,40) + Material € 10,00
Mittelschule

Ne063 Mumbai Vada-Pav (Paw), vegetarischer Burger mit Chutney

Wer schon einmal in Mumbai war, weiß, dass es an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Vada-Pav“ gibt. Die Herstellung ist unkompliziert und Dank der vielfältigen Gewürze außergewöhnlich lecker. Wir wollen in diesem Kurs „Veggie-Burger or Bombay Burger“

aus Kartoffeln und Zwiebeln -sogenannte Vada-Pav mit Chutney (scharf) herstellen. Passend zu diesem Gericht werden ein Nachtisch serviert.
Materialkosten von € 9,00 werden abgebucht.
Bitte Restebehälter und Geschirrtuch mitbringen.
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.
Dr. Yamini Avadhut
Dienstag, 05.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 15,20 (€ 13,70) + Material € 9,00
Mittelschule

Ne064 Sommerfrische Salate

Knackige Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch und Fleisch, Gnocchi & Co., und viele weitere Zutaten sorgen für bunte Vielfalt. Zum Grillfest, als Proviant, zur Mittagspause oder als leichtes Abendessen, immer ein guter Begleiter. Damit der Salat für unterwegs auch nach Stunden noch frisch bleibt, gibt es dazu das richtige Schichtprinzip für's Glas. Also auf ins fröhliche Schnippeln und Genießen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen.
Die Materialkosten von € 12,00 werden vor Ort eingesammelt.
Stephanie Karrasch
Mittwoch, 04.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 13,30 (€ 12,00) + Material
Mittelschule

Ne065 Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich.

Bereiten Sie mit uns Gerichte zu, die den Regeln einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und zugleich lecker schmecken. Gemeinsam kombinieren wir vielfältige gesunde Zutaten zu einer farbenfrohen Bowl. Egal ob Fitness-Junkie oder Couch-Potato, diese frischen Schalen machen wirklich jeden glücklich!
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.
Materialkosten von € 12,00 werden abgebucht.
Sophia Mages
Theresa Mages
Donnerstag, 12.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 13,30 (€ 12,00) + Material € 12,00
Mittelschule

HOBBY - FREIZEIT

Ne066 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, 09.03., 10.00-12.30 Uhr, 8 x
€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe
Jugendclub Outback

Ne067 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, 10.03., 19.00-21.30 Uhr, 8 x
€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe
Jugendclub Outback

HYGIENEREGELN – GÜLTIG FÜR ALLE VHS-KURSE

Die wichtigsten generellen Verhaltensregeln zum Schutz vor Ansteckung mit SARS-CoV-2

- ✓ Gute Händehygiene (regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden)
- ✓ Einhalten von Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- ✓ Abstandhalten (mindestens 1,5 m) zu anderen Personen, auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes
- ✓ Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen beim Betreten des Gebäudes, im Treppenhaus, auf den Gängen und der Toilette
- ✓ Kein Körperkontakt (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- ✓ Hände vom Gesicht fernhalten (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- ✓ Bei (coronaspezifischen) Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks- / Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall) unbedingt zu Hause bleiben

Es gilt die aktuelle,
angepasste Bayerische
Infektionsschutzmaßnahmen-
verordnung (15. BayIfSMV) vom 28.
Dezember 2021.

Ne035 Ersatzkurs: Rücken-Fit(ness)

Wenn du fit bist und etwas für deinen Rücken tun willst, bist du hier genau richtig. Kraftausdauer trainieren und gleichzeitig etwas für deine Stütz Muskulatur tun, stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.
Gerne können neben der Gymnastikmatte auch eigene Handgewichte (ca. 500g) mitgebracht werden.

Kiowsky, Vera
Dienstag, 08.03.: 19.00-20.00 Uhr 11 x
€ 41,80 (€ 37,60)
Grundschule Untergeschoss Raum U15



ANMELDUNG mit Einzugsermächtigung
bzw. SEPA-Lastschriftmandat
(Kombimandat)

KLFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLFS-Thi _____	_____
KLFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLFS-Thi _____	_____
KLFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLFS-Thi _____	_____

Name _____
 Vorname _____
 Str., Ha.-Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon pr. _____ Handy-Nr.?
 E-Mail? _____
 Geb.-Datum _____ (nur für abbl. Zwecke)

¹⁾ **Wichtige Angabe zur schriftlichen Kursteilnahme bei Kursbuchgebühren-verbuchungen**

Ich beantrage Ermäßigung als _____
 (Ermäßigte Personen u. anderes Programmierfeld bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen)

Bitte füllen Sie in jedem Fall die Datenschutzerklärung sowie das SEPA-Mandat auf der Rückseite aus

BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:

VHS des Landkreises Forchheim
 Hansschuchhaus 20
 91301 Forchheim

Unser Gästebücher-Kartell hat den Nummer: DIEBILRAG0000302002
 Ihre Mandatensatznummer: WIRD INSERMIAT MIT GETELT

VHS-Kursteilnehmer Vorname und Name _____

Vorname und Name (Kontakthaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Ort _____

Achtung: Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises haben ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

SEPA-Lastschriftmandat
 Ich ermittle die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuzahlen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schutzgemeinschaft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
 Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vordem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird ich die vhs des Landkreises Forchheim über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Kreditinstitut (Name und BIC) _____ DE _____ IBAN _____

Ermittlung der vhs des Landkreises Forchheim, dass die in meiner Kursteilnahme angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) zum Zweck der Durchführung der Kursteilnahme verarbeitet werden mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen einverstanden, genutzt und gespeichert werden. Ich kann jederzeit ohne Angabe von Gründen die erteilte Einzugsermächtigung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen (persönlich per E-Mail oder per Fax). Die Datenverarbeitung unter der jeweiligen vhs-Verfahrensbezeichnung / Datenbezeichnung / Datenverarbeitungsvorgang erfolgt, falls ich die vhs zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum und Unterschrift _____

