



Leitung: Christin Knoll-Gackstatter
Anja Höger

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

Anmeldebeginn: **Dienstag, 13.09.2022, 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	Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51
Mittelschule	Schellenberger Weg 26	Schule Dormitz	Schulstr. 5
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße	Mehrzweckhalle Dormitz	Schulstr. 5
Rathaus	Klosterhof 2-4	Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Str. 2
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4	Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Multifunktionsraum Jugendclub	Zu den Heuwiesen 4	Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach	Hauptstraße 8
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64	Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1

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, 18.10., 19.00-21.30 Uhr

kostenfrei

online bei Ihnen daheim

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, 25.10., 19.00-21.30 Uhr

kostenfrei

online bei Ihnen daheim

Ne003 Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Diese Selbstverteidigung beruht auf ausgesuchten, sehr wirkungsvollen Verteidigungstechniken. Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen diese zu verbessern.

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Marion Knörlein

Samstag, 26.11., 14.00-17.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Jugendclub Outback

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO

Ne004 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.

Jürgen Niedersteberg

Samstag, 08.10., 10.00-13.00 Uhr

kostenfrei

Jugendclub Outback

Ne005 Schrauberkurs Moped (ab 8 Jahren)

Beim Schrauberkurs des 1. Automobilclub Neunkirchen (ACN) lernst du die Grundlagen für eigenständiges Reparieren. Danach werden Probefahrten mit geeigneten ACN-Fahrzeugen unternommen, für die unbedingt eine Einverständniserklärung und eine Haftungsausschlussbestätigung mit der Unterschrift

der Eltern erforderlich sind. Wir freuen uns auf alle an der Technik interessierten Jugendliche.

Jürgen Niedersteberg

Samstag, 15.10., 9.30-13.30 Uhr

kostenfrei

Jugendclub Outback

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 geringen Vorkenntnissen, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

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

Sabine Steynberg

Montag, 19.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Jugendclub Outback

Ne007 Englisch ganz einfach am Dienstag

Sabine Steynberg

Dienstag, 20.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Jugendclub Outback

Ne008 Englisch ganz einfach am Abend

Sabine Steynberg

Donnerstag, 22.09., 17.30-19.00 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00) ab 8 Teilnehmern

Jugendclub Outback

Ne009 Englisch: Learning by doing - Niveau B1
Do you love to talk about all sorts of things like news, travelling, cooking recipes, gardening and foreign culture? Then tag along and improve your English conversation skills playfully!
€ 5,00 Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.
Elisabeth Johanna Reihl
Dienstag, 04.10., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) + Material, ab 8 Teilnehmern
Mittelschule

Ne010 English conversation with pleasure - Niveau B1
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, 28.09., 16.00-17.30 Uhr, 11 x
€ 66,00 (€ 59,40) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback

Ne011 Online-Kurs: Italienisch - Niveau A2 4 - 17. Semester
Buch: Chiaro! A2 (nicht Nuova edizione!)
ISBN 978-3-19-005449-7
Donatella Renn
Donnerstag, 29.09., 10.30-12.00 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20)
online bei Ihnen zuhause

Ne012 Online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 1. Semester
Buch: Chiaro A1! Nuova Edizione
ISBN 978-3-19-27527-2
Donatella Renn
Mittwoch, 28.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20)
online bei Ihnen zuhause

Ne013 Online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 5. Semester
Buch: Chiaro! A1 (nicht Nuova edizione!)
ISBN 978-3-19-205427-3
Donatella Renn
Mittwoch, 28.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20)
online bei Ihnen zuhause

Ne014 Spanisch - Niveau A1 #NEU#
In diesem Kurs werden den Schülern die Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Ich werde den Schwerpunkt auf die Kommunikation und die richtige Aussprache legen und versuchen, dass die Schüler möglichst schnell die Angst davor verlieren zu sprechen. Wir können nur vorankommen und uns verbessern, wenn wir viel üben und aus unseren Fehlern lernen. Außerdem werden wir grammatikalische Regeln erlernen. Vorkenntnisse sind hier nicht erforderlich. Der Kurs wird 15 Lektionen umfassen und wir werden das Kursbuch "Eñe, A1 und Arbeitsbuch" (Hueber Verlag) benutzen.
Maria Angeles OsorioTéllez
Donnerstag, 29.09., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20)
Mittelschule

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG

Ne015 Kundalini Yoga
„Kundalini Yoga wird praktiziert, um Kundalini - die Lebensenergie, in den Chakren des Körpers fließen zu lassen. Die Chakren sind die (7) Energiezentren des Körpers und haben verschiedene Funktionen für Körper und Geist, die im Kundalini Yoga oft eine Rolle in den Übungsreihen spielen. Regelmäßiges Üben hilft dabei, den Alltag gelassener meistern zu können, flexibler zu werden und weniger gestresst zu leben. Kundalini Yoga ist eine Reise zu sich selbst. Neben den mentalen Effekten hat Kundalini Yoga natürlich auch viele positive Auswirkungen auf den Körper. Die oftmals dynamischen Übungen bringen den Körper ganz schön ins Schwitzen und regen den Kreislauf an. Auch Dehn- und Streckübungen sind Teil der Übungsreihen. Aber auch Themen wie Ängste lösen, Selbsterneuerung oder Offenheit können eine Yogastunde begleiten.
Bitte Yogamatte, Decke, warme Socken und Wasser/ Tee mitbringen.
Margit Fees
Montag, 26.09., 17.30-18.45 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20)
Kindergarten Dormitz

Ne016 Kundalini Yoga
Margit Fees
Montag, 26.09., 19.00-20.15 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20)
Kindergarten Dormitz

Ne017 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität #NEU#
Jeder der atmet kann Yoga praktizieren (Krishnamacharya) Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung helfen Verspannungen zu lösen und Geist und Körper können sich entspannen.
Das Üben in den Asanas führt zu mehr Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer sowie Ausgeglichenheit und Kraft.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Marga Drummer
Dienstag, 27.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne018 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität #NEU#
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!
Marga Drummer
Dienstag, 27.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne019 Yoga für mehr Lebensqualität Fortführung
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, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 18 x
€ 75,60 (€ 68,00)
Turnraum Schule Hetzles

Ne020 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
Freitag, 30.09., 9.00-10.15 Uhr, 14 x
€ 49,00 (€ 44,10)
Gemeinschaftshaus Ebersbach

Ne021 Yoga - Gelassen durch den Tag
Gabriele Kapp
Freitag, 30.09., 10.30-11.45 Uhr, 14 x
€ 49,00 (€ 44,10)
Gemeinschaftshaus Ebersbach

Ne022 Yoga - Entspannt in den Feierabend
Diese Stunde ist ideal um am Ende des Arbeitstages abzuschalten.
Mit Hatha Yoga, diesem jahrhundertealten 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, 28.09., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
€ 49,00 (€ 44,10)
Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne023 Yoga - Entspannt in den Feierabend
Gabriele Kapp
Mittwoch, 28.09., 19.00-20.15 Uhr, 14 x
€ 49,00 (€ 44,10)
Feuerwehrhaus Rosenbach

BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Ne025 Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis
Ein bunt gemischtes Frischluft-Programm für Kraft, Beweglichkeit, Koordination - und gute Laune! Auf unserem Weg durch den Reichswald wechseln wir immer wieder zwischen kurzen Lauf- oder Gehstrecken und variantenreichen Übungen. Unsere Trainingsgeräte? Was uns der Wald so bietet: Stöcke und Stämme für starke Muskeln, gesunde Luft für freies Atmen und viel Grün zur Entspannung. Tempo und die Intensität lassen sich für jede*n persönlich anpassen.
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße
Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter)
Kerstin Staubach

Montag, 10.10., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

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

Kerstin Staubach
Mittwoch, 12.10., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Ne027 Fitness & Stretching

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung.
Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5 l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!
Irmgard Neuner
Montag, 26.09., 9.00-10.00 Uhr, 16 x
€ 44,80 (€ 40,30)
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, 26.09., 11.30-12.30 Uhr, 16 x
€ 44,80 (€ 40,30)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne029 Fitness & Stretching

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung.
Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Montag, 26.09., 10.15-11.15 Uhr, 16 x
€ 44,80 (€ 40,30)
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, 10.10., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 28,00 (€ 25,20)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne031 Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Mittwoch, 28.09., 18.00-19.00 Uhr, 16 x
€ 44,80 (€ 40,30)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne032 Body Styling

Irmgard Neuner
Mittwoch, 28.09., 19.15-20.15 Uhr, 16 x
€ 44,80 (€ 40,30)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne033 Funktionelles Ganzkörpertraining

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, 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 28,00 (€ 25,20)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne034 Funktionelles Ganzkörpertraining

Vera Kiowsky
Donnerstag, 29.09., 19.10-20.10 Uhr, 10 x
€ 28,00 (€ 25,20)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne035 Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.
Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!
Roland Brodkorb
Dienstag, 27.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 42,00 (€ 37,80)
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne036 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, 27.09., 9.00-9.45 Uhr, 10 x
€ 21,00 (€ 18,90)
Jugendclub Outback

Ne037 Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter
Dienstag, 27.09., 10.00-10.45 Uhr, 10 x
€ 21,00 (€ 18,90)
Jugendclub Outback

Ne038 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 Faszien-training. 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, 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 33,60 (€ 30,20)
Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne039 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 vorallem gute Laune.
Karin Seitz
Mittwoch, 28.09., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)
Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne040 Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball und vorallem gute Laune
Karin Seitz
Mittwoch, 28.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 28,00 (€ 25,20)
Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne041 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, 26.09., 18.30-20.00 Uhr, 16 x
€ 96,00 (€ 86,40)
Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne042 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
Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80)
Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne043 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 Merk
Dienstag, 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00)
Jugendclub Outback

Ne044 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, 12.10., 9.15-10.45 Uhr, 8 x

€ 48,00 (€ 43,20)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Ne045 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, 12.10., 11.00-12.30 Uhr, 8 x

€ 48,00 (€ 43,20)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Ne046 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Mit angeleiteten einfachen Bewegungen verfeinern Sie ihr Körpergefühl und erspüren Gewohnheiten sowie individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster. Die Lernfreude des Nervensystems wird genutzt, um neue Varianten von Bewegung und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und anzuwenden. Im Gesundheitsbereich wirkt dies präventiv und kann Schmerzen lindern und Beweglichkeit verbessern. Auf sportlicher Ebene kann das individuelle mentale und körperliche Leistungsvermögen gesteigert werden. Die Methode regt Körper und Geist gleichermaßen an, die Lernfähigkeit des Nervensystems, persönliche Kreativität und Ausdrucksvielfalt werden dadurch gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Freitag, 30.09., 19.15-20.30 Uhr, 5 x

€ 25,00 (€ 22,50)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne047 Impro-Theater für Einsteiger

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

Dienstag, 11.10., 19.00-20.30 Uhr, 8 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Mittelschule

TANZ UND BEWEGUNG

Ne048 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, leger 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.

Alexandra Schmitt

Donnerstag, 29.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Mittelschule Aula

Ne049 Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet!

Rudolf Birckigt

Dienstag, 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Mittelschule Aula

Ne050 Linedance

Fortgeschrittene Level 3 mit guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt

Montag, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Mittelschule Aula

Ne051 Online-Kurs: Zumba

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

Mariya Gigova-Wasserfaller

Mittwoch, 12.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

online bei Ihnen zuhause

Ne052 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, 28.09., 18.00-19.00 Uhr, 6 x

€ 60,00 (€ 54,00) pro Paar

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne053 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, 10.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x

€ 112,50 (€ 101,20)

Jugendclub Outback

Ne054 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, 27.09., 16.30-18.00 Uhr, 15 x

€ 90,00 (€ 81,00)

Jugendclub Outback

SPEZIAL

Ne055 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

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

Winfried Müller

Montag, 26.09., 16.45-17.45 Uhr, 14 x

€ 120,00 (€ 108,00) Kleingruppe

Grundschule Raum E7

Ne056 Herbstkräuterführung, Wurzelgräber und Samensammler

Es ist Erntezeit. Die Kräfte der Pflanzen sind jetzt in Samen, Früchte und Wurzeln zu finden, die sich aus den bunten Blüten im Sommer entwickelt haben. Auf meiner Herbstkräuterführung zeige ich Ihnen diese Kostbarkeiten und gebe Tipps und Anregungen zur Anwendung und Verarbeitung dieser stärkenden Pflanzen.

Mitzubringen sind: Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Tasse

Waltraud Zimmermann

Montag, 10.10., 14.00-17.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Kalchreuth Gasthaus „Drei Linden“

ERNÄHRUNG

Ne057 Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brautum und können die Leckereien direkt verkosten. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.

Materialkosten von € 10,00 sind im Kurs zu zahlen.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller VHS-Kurse.

Beate Wittmann

Mittwoch, 05.10., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Ne058 Traditionales Chicken Tikka Masala

Traditionales Chicken Tikka Masala ist ein Gericht, das aus gebratenen, marinierten Hähnchenstücken (Chicken Tikka) in gewürzter Currysauce besteht. Wir lernen in diesem Kochkurs traditionelles Chicken Tikka Masala. Das Curry ist normalerweise cremig. Das Gericht wurde von in Großbritannien lebenden indischen Köchen populär gemacht und wird in Restaurants auf der ganzen Welt angeboten.

Passend zu diesem leckeres und gesundes Chicken Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nach-tisch serviert.

Materialkosten von € 9,00 werden abgebucht.
Bitte Restebehälter und Geschirrtuch mitbringen.
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Dr. Yamini Avadhut
Mittwoch, 19.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 9,00
Mittelschule

Ne059 Schalenglück - NEUE REZEPTE!

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, 20.10., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,00 (€ 12,60) + Material € 12,00
Mittelschule

Ne060 Viereckige Küchla backen

Krapfen oder Küchla und weiteres Gebäck werden in der Fränkischen Schweiz nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Im Kurs erhalten Sie Einblick in dieses Brauchtum und können die Leckereien direkt verkosten. Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.

Materialkosten von € 10,00 sind im Kurs zu zahlen.
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller VHS-Kurse.

Beate Wittmann
Freitag, 21.10., 17.00-21.00 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00
Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Ne061 Schalenglück - NEUE REZEPTE!

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
Dienstag, 15.11., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,00 (€ 12,60) + Material € 12,00
Mittelschule

Ne062 Fränkische Tapas - frisch aufgelegt

Warum nur ein Teller mit fränkischer Speise, wenn man viele Miniatur-Ausgaben haben kann? Da diese Küche so viele Zutaten/Gerichte zu bieten hat, geht der Ideenreichtum und die Kreativität kaum aus. Und so gesellen sich auch diesmal wieder Karpfen & Co. an unseren Tisch. Kleine Appetizer in süß und pikant werden uns verführen und ein kühler Franke wird auch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen.

Materialkosten von ca. € 14,00 sind im Kurs zu zahlen.

Stephanie Karrasch
Dienstag, 22.11., 18.00-21.30 Uhr
€ 14,00 (€ 12,60) + Material € 14,00
Mittelschule

Ne063 Restlos gut

Allzu oft, landen vermeintliche Gemüseabschnitte im Bioabfall, weil die nötigen Ideen und der Mut fehlt, sie zu verwenden. Aus dem Grün von Karotten oder den Strünken von Kohl & Co., werden wir neues, schmackhaftes zaubern. Auch Kochreste, wie Reis, Nudeln, Eier, Brot, Fleisch etc. werden neu in Szene gesetzt. Lassen Sie sich überraschen, was die Vitaminbomben und Reste von gestern alles können.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen.

Materialkosten von ca. € 14,00 sind im Kurs zu zahlen.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

Stephanie Karrasch
Dienstag, 24.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 14,00
Mittelschule

HOBBY - FREIZEIT

Ne064 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, 05.10., 10.00-12.30 Uhr, 8 x
€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe
Jugendclub Outback

Ne065 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, 06.10., 19.00-21.30 Uhr, 8 x
€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe
Jugendclub Outback

Ne066 Häkeln für Barbie und andere Modepuppen (Kreativkurs)

Habt auch ihr Barbies und andere Modepuppen zu Hause, die ihr neu anziehen wollt? In diesem Kurs lernt ihr, schicke Bekleidung und Zubehör für eure Barbies zu häkeln. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mitzubringen sind Häkelgarn Nr. 10, Häkelnadel Nr.2, Schere.

5€ Kopiergeld für Anleitungen
Sabine Steynberg
Montag, 26.09., 19.00-20.30 Uhr, 8 x
€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
Mittelschule

Ne067 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer.

Bitte eine Schürze mitbringen! Materialkosten von € 10,00 werden mit abgebucht.

Brigitte Schleifer
Donnerstag, 29.09., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) inkl. Material
Schule Dormitz

Ne068 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Brigitte Schleifer
Donnerstag, 29.09., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) inkl. Material
Schule Dormitz

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

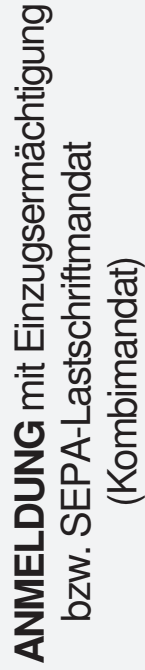
Es gilt die aktuelle, angepasste Bayerische Infektionsschutzmaßnahmen-verordnung (16. BayIfSMV) vom 01. April 2022.

Covid-19-Hinweis:

Für aktuelle Änderungen beachten Sie bitte die Homepage der VHS

www.vhs-forchheim.de

und die Pressemitteilungen.



VHS des Landkreises Forchheim
Hornschuchallee 20
91301 Forchheim

VHS-Kursteilnehmer Vorname und Name

Straße und Hausnummer

AGB: Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Ich ermächtige die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schuleinrichtung 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.

<u>Kreditinstitut (Name und BIC)</u>	<u>DE</u>	<u>IBAN</u>
--------------------------------------	-----------	-------------

Ich willige ein, dass die in meiner Kursanmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktdaten, Bankdaten) zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben, genutzt und gespeichert werden. Ich kann jederzeit ohne Angabe von Gründen die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen (postalisch/per E-Mail oder per Fax). Die Datenschutzinformation unter https://www.vhs-forchheim.de/page_/Serve/download/ID/470/f/ds-erklaerung-vhs-programmheft.pdf habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum und Unterschrift

Name _____

Vorname _____

Str., Hs.-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon pr. _____ Handy-Nr. *) _____

E-Mail*) _____

Geb.-Datum
(nur für statist. Zwecke)

^{*)} freiwillige Angabe zur schnelleren Kontaktaufnahme bei Kursabsagen/-änderungen/-verschiebungen

☐ Ich beantrage Ermäßigung als _____
(Ermäßigte Personen s. aktuelles Programmheft! Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen!)

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