



Leitung: Christin Knoll-Gackstatter
Anja Höger

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

Anmeldebeginn: **Dienstag, 31.01.2023, 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	Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64		

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 Pflieger
Dienstag, 21.03., 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 Pflieger
Dienstag, 28.03., 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, 22.04., 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)

Nehmt teil am Schrauberkurs des ADFC und kommt mit euren eigenen Fahrrädern. Wenn daran etwas defekt ist, werden wir gemeinsam eine Lösung finden. Außerdem könnt ihr an vorhandenen Fahrrädern schrauben und dabei wertvolle Tipps für zukünftige Reparaturen bekommen. Im Anschluss daran werden wir mit den Fahrrädern einen Parcours auf dem Skaterplatz fahren.
Karl-Heinz Hamm
Samstag, 29.04., 9.30-12.30 Uhr
kostenfrei
Jugendclub Outback

Ne005 Schrauberkurs Moped (ab 8 Jahren)

Beim Schrauberkurs des 1. Automobilclub Neunkirchen (ACN) kannst du unter Anleitung verschiedene Techniken des Schraubens/Reparierens lernen. Teilweise können die fertigen Bauteile mit nach Hause genommen werden. Danach werden Probefahrten mit geeigneten ACN-Fahrzeugen unternommen,

für die unbedingt eine Einverständniserklärung und eine Haftungsausschlussbestätigung mit der Unterschrift der Eltern erforderlich sind.
Für das beige stellte Material fällt ein Unkostenbeitrag von € 10,00 an, der abgebucht wird.
Karl-Heinz Hamm
Samstag, 22.04., 9.30-12.30 Uhr
kostenfrei + Material € 10,00
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.
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.
Sabine Steynberg
Montag, 27.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00)
Multifunktionsraum Outback

Ne007 Englisch ganz einfach am Dienstag

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.
Sabine Steynberg
Dienstag, 28.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00)
Multifunktionsraum Outback

Ne008 Englisch ganz einfach am Abend

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.
 € 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.
 Sabine Steynberg
 Donnerstag, 02.03., 17.30-19.00 Uhr, 10 x
 € 60,00 (€ 54,00) ab 8 Teilnehmern
 Multifunktionsraum 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.
 Johanna Reihl
 Dienstag, 07.03., 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, 08.03., 16.00-17.30 Uhr, 12 x
 € 72,00 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern
 Multifunktionsraum Outback

Ne011 Online-Kurs: Italienisch - Niveau A1 - 2. Semester

**Buch: Chiaro A1! Nuova Edizione
 ISBN 978-3-19-275427-2**

Donatella Renn
 Mittwoch, 01.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 € 112,50 (€ 101,20)
 online bei Ihnen zuhause

Ne012 Spanisch - Niveau A1 ab Lektion 3

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache. Neben Grammatik und Wortschatz liegt der Schwerpunkt auf Kommunikation und richtiger Aussprache, damit Sie sich schnell und angstfrei trauen, aktiv zu sprechen.

Buch: "Eñe A1", Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

Maria Angeles OsorioTellez
 Donnerstag, 02.03., 19.00-20.30 Uhr, 12 x
 € 90,00 (€ 81,00)
 Mittelschule

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG

Ne013 Yoga im Leben

Sabine Dohlus
 Montag, 27.02., 18.00-19.30 Uhr, 16 x
 € 67,20 (€ 60,50)
 Turnraum Schule Hetzles

Ne014 Kundalini Yoga

Margit Fees
 Montag, 27.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Kindergarten Dormitz

Ne015 Kundalini Yoga

Margit Fees
 Montag, 27.02., 19.00-20.15 Uhr, 12 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Kindergarten Dormitz

Ne016 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer
 Dienstag, 28.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne017 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer
 Dienstag, 28.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne018 Yoga für mehr Lebensqualität Fortführung

Sabine Dohlus
 Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr, 16 x
 € 67,20 (€ 60,50)
 Turnraum Schule Hetzles

Ne019 Yoga - Gelassen durch den Tag

Gabriele Kapp
 Freitag, 03.03., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
 € 45,50 (€ 41,00)
 Gemeinschaftshaus Ebersbach

Ne020 Yoga - Entspannt in den Feierabend

Gabriele Kapp
 Mittwoch, 01.03., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
 € 49,00 (€ 44,10)
 Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne021 Yoga - Entspannt in den Feierabend

Gabriele Kapp
 Mittwoch, 01.03., 19.00-20.15 Uhr, 14 x
 € 49,00 (€ 44,10)
 Feuerwehrhaus Rosenbach

BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Ne023 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, 06.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
 Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Ne024 Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kerstin Staubach
 Mittwoch, 08.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
 € 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe
 Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

Ne025 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Irmgard Neuner
 Montag, 27.02., 11.30-12.30 Uhr, 15 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne026 Wirbelsäule + Fitness

Roswitha Klein
 Montag, 06.03., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
 € 28,00 (€ 25,20)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

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 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!
 Irmgard Neuner
 Montag, 27.02., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne028 Fitness & Stretching

Irmgard Neuner
 Montag, 27.02., 10.15-11.15 Uhr, 15 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne029 Body Styling

Irmgard Neuner
 Mittwoch, 01.03., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne030 Body Styling

Irmgard Neuner
 Mittwoch, 22.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
 € 42,00 (€ 37,80)
 Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne031 Funktionelles Ganzkörpertraining

Vera Kiowsky
 Donnerstag, 02.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
 € 28,00 (€ 25,20)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne032 Funktionelles Ganzkörpertraining

Vera Kiowsky
 Donnerstag, 02.03., 19.10-20.10 Uhr, 10 x
 € 28,00 (€ 25,20)
 Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne033 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, 28.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne034 Pilates + Fasziën

Roswitha Klein

Montag, 06.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne035 Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Karin Seitz

Mittwoch, 08.03., 16.50-17.50 Uhr, 12 x

€ 33,60 (€ 30,20)

Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne036 Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Karin Seitz

Mittwoch, 08.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x

€ 33,60 (€ 30,20) 17.05.23 entfällt

Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne036A Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter

Dienstag, 28.02., 9.00-9.45 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

Jugendclub Outback

Ne036B Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter

Dienstag, 28.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

Jugendclub Outback

Ne037 Qi Gong für den Feierabend

Brigitte Molz

Montag, 27.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Grundschule Untergeschoss Raum U4

Ne038 Outdoor: Qi Gong

Gisela Zapf

Mittwoch, 19.04., 17.00-18.00 Uhr, 6 x

€ 24,00 (€ 21,60)

Treffpunkt: Eingang Mittelschule

Ne039 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, 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 50,00 (€ 45,00)

Jugendclub Outback

Ne040 Älter werden und jung bleiben - 55PLUS

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.

Andrea Schrenk

Mittwoch, 01.03., 9.15-10.45 Uhr, 15 x

€ 90,00 (€ 81,00)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

Ne041 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!

Andrea Schrenk

Mittwoch, 01.03., 11.00-12.30 Uhr, 15 x

€ 90,00 (€ 81,00)

Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

TANZ UND BEWEGUNG

Ne042 Linedance Fortführung

Für Teilnehmer, die im letzten Semester die ersten Basisschritte erlernt haben. Quereinstieg möglich, Vorkenntnisse im Linedance sind jedoch erforderlich.

Alexandra Schmitt

Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Mittelschule Aula

Ne043 Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester

Rudolf Birckigt

Dienstag, 28.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Mittelschule Aula

Ne044 Linedance Fortführung

Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

Rudolf Birckigt

Montag, 27.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x

€ 42,00 (€ 37,80)

Mittelschule Aula

Ne045 Online-Kurs: Zumba

Mariya Gigova-Wasserfaller

Montag, 13.03., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 28,00 (€ 25,20)

Online bei Ihnen zu Hause

Ne046 Zumba

#NEU#

Stefana Taneva

Donnerstag, 02.03., 19.00-20.00 Uhr, 9 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Grundschule UG Raum U4

Ne047 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, 01.03., 18.00-19.00 Uhr, 6 x

€ 76,80 (€ 69,10) pro Paar

Mittelschule Aula

Ne048 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, 06.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x

€ 112,50 (€ 101,20)

Jugendclub Outback

Ne049 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, 28.02., 16.30-18.00 Uhr, 15 x

€ 90,00 (€ 81,00)

Jugendclub Outback

SPEZIAL

Ne050 Frühlings-Wildkräuterführung.

Auf dieser Wildkräuterführung lernen wir die Frühlingskräuter kennen und erkennen. Ihre grünen Kräfte unterstützen den Stoffwechsel und die Entschlackung. Sie spenden uns Vitalität und Energie. Wir sammeln und probieren die Wildkräuter vom Wegesrand. Mitzubringen sind: evtl. Sammelkörbchen, Tasse oder Glas

Waltraud Zimmermann

Montag, 24.04., 14.00-17.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Parkplatz Kirche Hetzles

Ne051 Sommer-Wildkräuterführung

Der Juni ist da und die Kräuterapotheke der Natur hat wieder ihre Pforten geöffnet. In jedem Kraut am Wegesrand steckt eine Heilkraft. Um diese nutzen zu können ist es wichtig diese Pflanzen zu erkennen, damit wir nach dem Sammeln die Kräuter mit gutem Gewissen verwenden können.

Mitzubringen sind: Tasse, evtl. Körbchen

Waltraud Zimmermann

Montag, 26.06., 14.00-17.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Parkplatz Kirche Hetzles

ERNÄHRUNG

Ne052 Viereckige Kissen backen

Krapfen oder Kuchla 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

Montag, 15.05., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Ne053 Kuchla backen

Krapfen oder Kuchla 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

Montag, 24.04., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Ne054 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 leckeren und gesunden Chicken Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

Bitte Schürze, Restbehälter und Geschirrtuch mitbringen.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse

Dr. Yamini Avadhut

Donnerstag, 27.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mittelschule

Ne055 Syrische Küche - lecker und bekömmlich

Mit ausgewählten Gewürzen, Fleisch, Getreide, Reis, frischem Gemüse und Joghurt können vielfältige und geschmackvolle Gerichte zubereitet werden, die nicht nur Magen und Darm, sondern auch das Auge erfreuen können. Denn, wie man sagt, das Auge isst mit.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben und ein scharfes Küchenmesser. Außerdem gute Kochlaune, heißen Appetit und ein wenig orientalisches Temperament. Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt. Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller VHS-Kurse.

Dr. Rajaa Nadler

Mittwoch, 14.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 12,00

Mittelschule

Ne056 Küche der Metropolregion Delhi

Reisen Sie mit uns in die Metropolregion Delhi, in den Mittelpunkt indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen.

In diesem Kurs lernen Sie die neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zuhause in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 17,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller VHS-Kurse.

Monika Kapoor Paul

Donnerstag, 06.07., 17.00-21.30 Uhr

€ 18,00 (€ 16,20) + Material € 17,00

Mittelschule

Ne057 Gefülltes Auberginen-Curry

Gefüllte Auberginen sind ein authentisches und würziges Curryrezept, das aus feinen und kleinen Auberginen in einer Soße auf Erdnuss- und Kokosnussbasis zubereitet wird. Es ist ein sehr schmackhaftes Curry und einfach zuzubereiten. Das Rezept stammt hauptsächlich aus Maharashtra, ist aber auch in anderen südindischen Bundesstaaten sehr beliebt. Es wird im Allgemeinen mit indischem Fladenbrot wie Roti oder Chapati serviert, schmeckt aber auch mit Reis.

Passend zu diesem leckeren und gesunden gefüllte Auberginen Curry werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller VHS-Kurse.

Dr. Yamini Avadhut

Montag, 13.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) + Material € 10,00

Mittelschule

Ne058 Schlemmen im Grünen

Der Sommer naht und damit der Ausflug ins Grüne. Was gibt es da Schöneres, wenn man dann sein Schlemmerpäckchen aus Rucksack oder Badetasche zaubern kann als Tankstelle für Körper und Seele? Handliches quer durch die Küche: pikant, süß, bunt, schmackhaft und gut vorzubereiten.

Selbstverständlich sind alle Rezepte auch als Brotzeit für die Schule/Arbeit, für ein Buffet oder den Snack zwischendrin bestens geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller VHS-Kurse.

Stephanie Karrasch

Mittwoch, 19.04., 18.00-21.30 Uhr

€ 14,00 (€ 12,60) + Material € 14,00

Mittelschule

HOBBY - FREIZEIT

Ne059 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, 01.03., 10.00-12.30 Uhr, 8 x

€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe

Multifunktionsraum Outback

Ne060 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, 02.03., 19.00-21.30 Uhr, 8 x

€ 100,00 (€ 90,00) Kleingruppe

Multifunktionsraum Outback

Ne061 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, 16.03., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 45,00 inkl. Material

Schule Dormitz

Ne062 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 16.03., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 45,00 inkl. Material

Schule Dormitz

Für Irrtümer kann keine Haftung übernommen werden.



ANMELDUNG mit Einzugsermächtigung
bzw. SEPA-Lastschriftmandat
(Kombimandat)

KLFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLFS-Thema _____	_____
KLFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLFS-Thema _____	_____
KLFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLFS-Thema _____	_____

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

¹⁾ **Wichtige Angabe zur schriftlichen Kontoauswahlnahme bei Kontoauszugsfälschungen/Veränderungen**

Ich beantrage Ermäßigung als _____
 (Ermäßigte Personen u. anderes Programmierfeld mit 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
 Hansschneidhalmstr. 20
 91301 Forchheim

Unser Gültiger-Kontoführer-Identifikationsnummer: DE89 25120300000000000002
 Ihre Mandatensatznummer: WIRD BEFRAGT MIT GETELT

VHS-Kursnehmer Vorname und Name _____

Vorname und Name (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Ort _____

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

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

Kontoführer (Name und BIC) _____ DE _____ IBAN _____

Bitte füllen Sie die folgende Daten aus:
 Ich bestätige, dass die in meiner Kursummeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontodaten, Bankdaten) zum Zweck der Durchführung des entsprechenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Basisregelungen erhoben, 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 erfolgt unter der Software vhs-Forchheim.dsbpage / Datenserverstand / ERM-7000-aktualisierung-vhs-programmhersteller, falls ich zur Kenntnis genommen habe.

Ort, Datum und Unterschrift _____