



**Leitung:** Christin Knoll-Gackstatter  
Anja Höger

**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Derrfuß, Tel. 09134/705-104

**Anmeldebeginn:** **Dienstag, 12.09.2023, 8.15-12.00 Uhr anschließend zu den Öffnungszeiten:**  
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr  
Dienstag ganztätig geschlossen  
Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

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

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

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Grundschule	Deerljiker 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	Pfarrheim Dormitz	Kirchenstraße 9 (bei der Kirche)
Multifunktionsraum Jugendclub	Zu den Heuwiesen 4	Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64	Tumraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1

## GESELLSCHAFT

### Ne001 Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

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, 30.09., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30)

Jugendraum Feuerwehrhaus  
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO

### Ne002 Schrauberkurs Moped (von 10 - 14 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, 14.10., 9.30-12.30 Uhr  
kostenfrei + Material € 10,00  
Jugendclub Outback

### Ne002B Fahrsicherheitstraining Fahrrad und E-bike #NEU#

Wer sein Fahrrad (E-Bike) beherrscht, ist auch in kritischen Situationen besser in der Lage, auf Gefahren

zu reagieren und Unfälle zu vermeiden. Besonders geeignet für unsichere Personen, Wiederaufsteiger, E-Bike-Neulinge oder alle Interessierte, die ihr Bike erforschen und besser beherrschen lernen möchten. Wir üben Aufsteigen, Kurvenfahren, sicheres Bremsen und, und, und.... und helfen mit kleinen Tricks weiter. Geleitet wird das Training von zertifizierten ADFC Fahrsicherheitstrainern. Mitzubringen sind: eigenes, verkehrssicheres E-Bike, Helm, Getränk u. Vesper. Kursgebühr für ADFC Mitglieder € 15,00  
Samstag, 30.09., 10.00-13.30 Uhr

€ 25,00  
Multifunktionsraum Outback

## SPRACHEN

### Ne003 Englisch für Anfänger #NEU#

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Englisch ohne die Hilfe von Büchern erlernen wollen.

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg  
Montag, 25.09., 16.30-18.00 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 8 Teilnehmern  
Multifunktionsraum Outback

### Ne004 Englisch ganz einfach

Für Teilnehmer mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Englisch ohne die Hilfe von Büchern erlernen wollen.

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg  
Montag, 25.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Multifunktionsraum Outback

### Ne005 Englisch ganz einfach am Dienstag

Für Teilnehmer mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Englisch ohne die Hilfe von Büchern erlernen wollen.

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.  
Sabine Steynberg  
Dienstag, 26.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70)

Multifunktionsraum Outback

### Ne006 Englisch ganz einfach am Abend

Für Teilnehmer mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Englisch ohne die Hilfe von Büchern erlernen wollen.

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg  
Donnerstag, 28.09., 17.30-19.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern  
Multifunktionsraum Outback

### Ne007 English conversation with pleasure - Niveau B1

Brigitta Rösler  
Mittwoch, 27.09., 16.00-17.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 ab 8 Teilnehmern  
Multifunktionsraum Outback

## GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG

### Ne008 KlangBad #NEU#

Ina Mülleemann  
Petra Rauch

Mittwoch, 08.11., 19.00-20.30 Uhr, 2 x  
€ 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe  
Kindergarten Dormitz

### Ne009 KlangReise

Ina Mülleemann  
Mittwoch, 11.10., 19.00-20.00 Uhr, 3 x  
€ 12,60 (€ 11,30) Kleingruppe  
Kindergarten Dormitz

### Ne010 Kundalini Yoga

Margit Fees  
Montag, 25.09., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Kindergarten Dormitz

### Ne011 Kundalini Yoga

Margit Fees  
Montag, 25.09., 19.00-20.15 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Kindergarten Dormitz

### Ne012 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer  
Dienstag, 26.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne013 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer  
Dienstag, 26.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne014 Yoga Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung

Sabine Dohlus  
Dienstag, 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 16 x  
€ 100,80 (€ 90,70)  
Turnraum Schule Hetzles

### Ne015 Hatha Yoga

Gabriele Kapp  
Freitag, 13.10., 9.00-10.15 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne016 Hatha Yoga

Gabriele Kapp  
Mittwoch, 11.10., 17.30-18.45 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Feuerwehrhaus Rosenbach

### Ne017 Hatha Yoga

Gabriele Kapp  
Mittwoch, 11.10., 19.00-20.15 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Feuerwehrhaus Rosenbach

### Ne019 Hatha Yoga

Gabriele Kapp  
Donnerstag, 12.10., 10.45-12.00 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Feuerwehrhaus Rosenbach

## BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

### Ne020 Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

#NEU#

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. Tempo und 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, 09.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

### Ne021 Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Kerstin Staubach  
Mittwoch, 11.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe  
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz (Jugendclub Leuchtturm), Ende der Schwabachstraße

### Ne022 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Irmgard Neuner  
Montag, 18.09., 11.30-12.30 Uhr, 18 x  
€ 57,60 (€ 51,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne023 Wirbelsäule + Fitness

Roswitha Klein  
Montag, 02.10., 19.15-20.15 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne024 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, 18.09., 9.00-10.00 Uhr, 18 x  
€ 57,60 (€ 51,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne025 Fitness & Stretching

Irmgard Neuner  
Montag, 18.09., 10.15-11.15 Uhr, 18 x  
€ 57,60 (€ 51,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne026 Body Styling

Irmgard Neuner  
Mittwoch, 20.09., 18.00-19.00 Uhr, 16 x  
€ 51,20 (€ 46,10)  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

### Ne027 Body Styling

Irmgard Neuner  
Mittwoch, 20.09., 19.15-20.15 Uhr, 16 x  
€ 51,20 (€ 46,10)  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

### Ne028 Rückenfit

Simone Schmitt  
Montag, 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 42,00 (€ 37,80)  
Turnraum Schule Hetzles

### Ne029 Funktionelles Ganzkörpertraining

Simone Schmitt  
Donnerstag, 28.09., 19.10-20.10 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne030 Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren

Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!

Roland Brodtkorb  
Dienstag, 26.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Grundschule UG Raum U4

### Ne031 Pilates + Faszien

Roswitha Klein  
Montag, 02.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne032 Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Karin Seitz  
Mittwoch, 27.09., 16.50-17.50 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)  
Grundschule UG Raum U4

### Ne033 Pilates für Körper und Geist, für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Karin Seitz  
Mittwoch, 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
€ 32,00 (€ 28,80)  
Grundschule UG Raum U4

### Ne034 Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter  
Dienstag, 26.09., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60)  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne035 Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter  
Dienstag, 26.09., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60)  
Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne036 Qi Gong für den Feierabend

Brigitte Molz  
Dienstag, 10.10., 17.00-18.00 Uhr, 15 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Grundschule UG Raum U4

### Ne037 Die 18 Bewegungen des Taiji-Qi Gong

Durch gemeinsames Üben können wir die Grundaspekte des Qi Gong kennenlernen, erfahren und vertiefen. Wir werden mit den traditionellen Bildern des Qi Gong arbeiten, aber auch eigene innere Bilder

suchen, die hilfreich sein können. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind im Kurs willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.  
Thomas Merk  
Mittwoch, 04.10., 19.15-20.15 Uhr, 10 x  
€ 52,00 (€ 46,80)  
Grundschule UG Raum U4

**Ne038 Älter werden und jung bleiben - 55PLUS**  
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.  
Im Kurs sind Kopierkosten von € 3,00 bei der Kursleitung zu entrichten.  
Andrea Schrenk  
Mittwoch, 18.10., 9.15-10.45 Uhr, 8 x  
€ 50,40 + Material  
Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

**Ne039 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!  
Im Kurs sind Kopierkosten von € 3,00 bei der Kursleitung zu entrichten.  
Andrea Schrenk  
Mittwoch, 18.10., 11.00-12.30 Uhr, 8 x  
€ 50,40 (€ 45,40)  
Rathaus, Kleiner Sitzungssaal, 1. Stock

## TANZ UND BEWEGUNG

**Ne040 Linedance für absolute Beginner #NEU#**  
Rudolf Birckigt  
Donnerstag, 05.10., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

**Ne041 Linedance Fortführung**  
Für Teilnehmer, die im letzten Semester die ersten Basisschritte erlernt haben. Quereinstieg möglich, Vorkenntnisse im Linedance sind jedoch erforderlich.  
Alexandra Schmitt  
Donnerstag, 05.10., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

**Ne042 Linedance - Fortsetzungen bisheriger Semester**  
Rudolf Birckigt  
Dienstag, 26.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

**Ne043 Linedance Fortführung**  
Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen  
Rudolf Birckigt  
Montag, 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

**Ne044 Zumba**  
Stefana Taneva  
Donnerstag, 28.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Grundschule UG Raum U4

**Ne045 Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger**  
Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft  
Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschnitte, 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, 27.09., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar  
Mittelschule Aula

**Ne046 Salsa Aufbaukurs**  
Stefan Kummert  
Mittwoch, 15.11., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar  
Mittelschule Aula

**Ne047 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, 02.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 72,00 (€ 64,80)  
Tumraum Schule Hetzles

**Ne048 Tanzkurs 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, 26.09., 16.15-17.30 Uhr, 12 x  
€ 63,00 (€ 56,70)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

## SPEZIAL

**Ne049 Herbstwildkräuterführung**  
Im Herbst kommen die Pflanzen zur Reife. Samen, Wurzeln, Früchte und Rinden können jetzt geerntet werden. Wir können sie nicht nur als Heilkräuter oder in der Wildkräuterküche verwenden, sondern auch zum Räuchern. Unsere Vorfahren haben gerne zur Reinigung der Behausung und gegen Keime und Ungeziefer duftende Kräuter, Rinden und Harze verglim-

men lassen. Um an diese alte Tradition anzuknüpfen, sammeln wir auf dieser Kräuterführung verschiedene Kräuter, Rinden und Harze, die in den Wintermonaten verräuchert werden können.  
Mitzubringen sind: Papiertüte oder Körbchen, Messer oder Schere, kleine Plastiktüte, Tasse  
Waltraud Zimmermann  
Montag, 16.10., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30)  
Parkplatz Kirche Hetzles

## ERNÄHRUNG

**Ne050 Best of fränkische Tapas**  
Nach drei genussvollen Tapas-Teilen, ist es an der Zeit, die Highlights dieser Franken-Tatorte aufzudecken. Die kleinen Geschmacksträger werden unser Buffet von süß bis pikant, von Fleisch, Fisch bis Vegetarisch, von einfach bis aufwendig beherrschen. Da wird der fränkische Sonnenaufgang nicht fehlen, eine Forelle mit Crostini verfeinert, sich ein Frankfurter unter-schmuggeln und der Karpfen wird auch seinen Platz finden. Der ein oder andere Dip, die feine Praline und dazu ein fränkisch Getränk - für jede Gelegenheiten/Fall etwas dabei.  
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.  
Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.  
Stephanie Karrasch  
Mittwoch, 27.09., 18.00-21.30 Uhr  
€ 14,70 (€ 13,20) + Material € 14,00  
Mittelschule

**Ne051 Syrische Küche für Jung und Alt**  
Syrische Küche - gesund und lecker kochen mit Rajaa Nadler. Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche wieder miteinander kochen und genießen.  
Mitzubringen sind wie immer: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben, ein scharfes Küchenmesser und vor allem gute Kochlaune und einen guten Appetit.  
Die Rezepte für die jeweiligen Gerichte werden im Nachhinein per Mail gesendet, damit sie gespeichert werden können.  
Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.  
Dr. Rajaa Nadler  
Mittwoch, 11.10., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 16,00  
Mittelschule

**Ne052 Veganes Gericht – Kartoffel-Blumenkohl-Erbesen-Curry**  
Kartoffel-Blumenkohl-Erbesen-Curry mit dem frittiertem indischen Naan ist ein sehr beliebtes und traditionelles Gericht im indischen Bundesstaat Maharashtra. Zutaten für dieses vegane Gericht gibt es in jedem Haushalt und deutschen Supermarkt. Die Zubereitung ist einfach und es ist außerdem sehr wohlschmeckend. Passend zu diesem gesunden Curry werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.  
Bitte Schürze, Restbehälter und Geschirrtuch mitbringen.  
Die Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.  
Dr. Yamini Avadhut  
Donnerstag, 19.10., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 10,00  
Mittelschule

### Ne053 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 € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann

Montag, 23.10., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 12,00

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### Ne054 Schalenglück - Lecker. Frisch. Abwechslungsreich. - Kurs C

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.

KURS C: Crunchy Salmon Bowl, Griechische Bowl

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 15,00 werden abgebucht.

Sophia Mages

Theresa Mages

Dienstag, 21.11., 18.00-21.30 Uhr

€ 14,70 (€ 13,20) inkl. Material € 15,00

Mittelschule

### Ne055 Plätzchen backen

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Dosen für das Gebäck mitbringen.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Beate Wittmann

Dienstag, 28.11., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 10,00

Mittelschule

### Ne056 Fit und gesund ins neue Jahr

Neues Jahr, neue Vorhaben? Zum Beispiel die Ernährung mal umkrempeln und sich mit neuem Elan der gesunden und genussvollen Küche widmen. In diesem Kochkurs geht es darum, den Vorsatz: Iss einfach besser – mit einfachen, leckeren und vitalen Rezepten umzusetzen. Natürlich darf auch nichts Süßes fehlen – Dessertideen die auf gesunde Weise das Naschen (auch zuckerfrei) ohne Reue möglich machen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

Materialkosten von € 14,00 werden abgebucht.

Sandra Gareis

Donnerstag, 18.01., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 14,00

Mittelschule

## HOBBY - FREIZEIT

### Ne057 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, 04.10., 10.00-12.30 Uhr, 10 x

€ 130,00 (€ 117,00) Kleingruppe

Pfarrheim Dormitz (bei der Kirche)

### Ne058 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, 05.10., 19.00-21.30 Uhr, 10 x

€ 130,00 (€ 117,00) Kleingruppe

Pfarrheim Dormitz (bei der Kirche)

### Ne059 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, 05.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00

Schule Dormitz

### Ne060 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 05.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00

Schule Dormitz

### Ne061 Basteln für Kinder - mit Papier und Pappe (ab 9 Jahren)

Wir schneiden, falten, kleben schöne Dinge, kleine Geschenke aus Papier und Pappe.

Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube). Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

Maria Möller

Donnerstag, 12.10., 16.00-17.30 Uhr, 6 x

€ 46,80 + Material

Grundschule U2 - Werkraum

### Ne062 Adventliche Dekoration aus schönen Papieren

Für Jugendliche und Erwachsene

Sterne und schöne adventliche Dekoration falten - von einfach bis schwierig.

Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube). Übriges Material wird gestellt, dafür fällt eine kleine Pauschale im Kurs an.

Maria Möller

Dienstag, 07.11., 19.00-20.30 Uhr, 4 x

€ 31,20 (€ 28,10) + Material

Grundschule U2 - Werkraum



**ANMELDUNG mit Einzugsmächtigung**  
bzw. SEPA-Lastschriftmandat  
(Korbmandat)

KLIFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLIFS-Titel _____	
KLIFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLIFS-Titel _____	
KLIFS-Nr. _____	Gebühr _____
KLIFS-Titel _____	

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Str., Ha.-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon pr. \_\_\_\_\_ Handy-Nr. ? \_\_\_\_\_

E-Mail? \_\_\_\_\_

Geld-Datum \_\_\_\_\_ (nur für abhät. Zwecke)

\* Isstellige Angabe zur schriftlichen Korrektaufnahme bei Kontoauszug/Änderungen/Veränderungen

Ich beantrage Ermäßigung des \_\_\_\_\_  
(Ermäßigte Personen u. anderes Programmiered Bitte Nachweise 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:**

VHB des Landkreises Forchheim  
Hansschneidhalls 29  
91301 Forchheim

Uhrzeit-Gebührer-Kennzeichtnummer: DE88140000000002002  
Ihre Mandatreferenznummer: WFRID REPARAT MITGETEILT

VHB-Kurs teilnehmer Vorname und Name \_\_\_\_\_

Vorname und Name (Korbzahler) \_\_\_\_\_

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 VHB des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schutzgemeinschaft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweise 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 dieser SEPA-Lastschrift wird ich die vhs des Landkreises Forchheim über den Erzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Korbzahler (Name und BIC) \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ IBAN \_\_\_\_\_

**Ermäßigungsbewertung Datenrechts:**  
Ich erkläre, dass die in meiner Kommunikation angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktstatus, Bearbeitungszeitraum) zum Zweck der Durchführung des anstehenden Vertragsverhältnisses mit der vhs des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Bestimmungen erhoben, genutzt und gespeichert werden. Ich kann jederzeit meine Angabe von Gründen der erteilten Ermäßigungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen (kostenlos) per E-Mail (oder per Fax). Die Datenverarbeitung unter der Aufsicht der Forchheimer Jugendjugend / Servicecenter / 09147007 oder Ermäßigung-vhs-programm@vhs-forchheim.de ist zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_

