



Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

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

Anmeldebeginn: **Dienstag, 10.09.2024, 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, U2 und U4 | Deerjiker Platz 1 | Mehrzweckhalle Dormitz | Schulstr. 5 |
| Mittelschule | Schellenberger Weg 26 | Schule Dormitz | Schulstr. 5 |
| Jugendraum Feuerwehrhaus | Eingang Zimmermannstraße | Milchhäusle Dormitz | Sebalder Straße |
| Jugendclub Outback | Zu den Heuwiesen 4 | Kindergarten Dormitz | Josef-Hildenbrand-Str. 2 |
| Multifunktionsraum Jugendclub | Zu den Heuwiesen 4 | Treffpunkt Bolzplatz Dormitz | |
| Gemeinschaftshaus Ebersbach | Ebersbach 64 | kleine Schule Hetzles | Hauptstraße 5 |
| Feuerwehrhaus Rosenbach | Rosenbach 51 | Turnraum Schule Hetzles | Hauptstraße 1 |
| Mehrzweckhalle Kleinsendelbach | Hauptstraße 1 | Parkplatz Kirche Hetzles | |

GESELLSCHAFT

Ne001 Hörpfade - Geschichte(n) im Landkreis Forchheim

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayerischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayerischen Volkshochschulverband, erstellen wir kleine Hörbeiträge, die auch im Internet veröffentlicht werden. Vorkenntnisse brauchen Sie dafür nicht - im Gegenteil: Sie lernen in diesem Kurs, wie man eine Idee findet, ein Projekt richtig recherchiert, die Texte dazu schreibt, richtig spricht und das alles technisch professionell als Audiobeitrag im Internet präsentiert.

In kleinen Gruppen werden Sie vom Kursleiter unterstützt, führen selbst Interviews, schreiben und sprechen Texte auf digitalen Aufnahmegeräten und schneiden ihre Beiträge dann mit einem Audio-Bearbeitungsprogramm.

Themen von Früher gibts dafür in Hetzles genug: Tracht, Dialekt, Handwerker, Waldschänke, Schledern, usw...

Personen, die davon berichten können, immer weniger!

Roland Rosenbauer

Dienstag, 8.10., 5.11. & 26.11. je 19.00 - 20.30 Uhr

Samstag, 19.10. & 16.11. je 13:30 - 15.00 Uhr

Gebührenfrei!

kleine Schule Hetzles

Spaß haben, Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen sie sich für den nächsten Urlaub fit! Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Montag, 16.09., 16.30-18.00 Uhr, 10 x

€ 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Ne003 Englisch ganz einfach

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Montag, 16.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Ne004 Englisch ganz einfach am Dienstag

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Dienstag, 17.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Ne005 Englisch ganz einfach am Abend

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Donnerstag, 19.09., 17.30-19.00 Uhr, 12 x

€ 75,60 (€ 68,00) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

SPRACHEN

Ne002 Englisch für Anfänger

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 Menschen mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die

Ne006 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?

€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Sabine Steynberg

Mittwoch, 18.09., 16.00-17.30 Uhr, 10 x

€ 63,00 ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Ne007 Italienisch für Anfänger #NEU#

Jeder kann Italienisch lernen und das mit viel Freude, Spaß und Spiel. Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Sprache, Land und Leute richtig kennen! Buch: Nuovo Espresso A1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

Mitzubringen sind das Buch, Block, Stift und gute Laune.

Ursula Reumüller

Donnerstag, 10.10., 19.30-20.30 Uhr, 12 x

€ 50,40 ab 8 Teilnehmern

Mittelschule

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG

Ne008 KlangReise

Regelmäßige Entspannungsübungen und Meditationen wirken sich nachhaltig positiv aus. Sie stärken unsere Resilienz und lehren uns die Wichtigkeit des gegenwärtigen Augenblicks. Sie stärken innere Ruhe, unsere Gelassenheit, die Achtsamkeit zu uns selber und harmonisieren Geist, Körper und Seele.

Lasse Dich von den sanften Klängen und Schwingungen der obertonreichen Klangschalen in die innere Ruhe und Stille begleiten, auf einer Reise zu Dir selbst.

Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Decke, evtl. Kissen und warme Socken
Ina Müllemann
Dienstag, 08.10., 19.00-20.00 Uhr, 3 x
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe
Kindergarten Dormitz

Ne009 KlangReise

Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Decke, evtl. Kissen und warme Socken
Ina Müllemann
Dienstag, 14.01., 19.00-20.00 Uhr, 3 x
€ 15,60 (€ 14,00) Kleingruppe
Kindergarten Dormitz

Ne010 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, 23.09., 17.30-18.45 Uhr, 12 x
€ 63,00 (€ 56,70)

Kindergarten Dormitz

Ne011 Yoga für Männer #NEU#

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen. Bitte Yogamatte, Decke, warme Socken und Wasser/Tee mitbringen.

Margit Fees

Montag, 23.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80)

Kindergarten Dormitz

Ne012 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

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, 24.09., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne013 Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

Marga Drummer

Dienstag, 24.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 63,00 (€ 56,70)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne014 Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung

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, 24.09., 18.00-19.30 Uhr, 16 x
€ 100,80 (€ 90,70)

Turnraum Schule Hetzles

Ne015 Gelassen durch den Tag mit Hatha Yoga

Gabriele Kapp

Freitag, 11.10., 9.00-10.15 Uhr, 14 x
€ 73,50 (€ 66,20)

Gemeinschaftshaus Ebersbach

Ne016 Hatha Yoga

Gabriele Kapp

Mittwoch, 18.09., 17.30-18.45 Uhr, 16 x
€ 84,00 (€ 75,60)

Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne017 Hatha Yoga

Gabriele Kapp

Mittwoch, 18.09., 19.00-20.15 Uhr, 16 x
€ 84,00 (€ 75,60)

Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne019 Entspannt in den Feierabend mit

Hatha Yoga

Gabriele Kapp

Montag, 16.09., 17.30-18.45 Uhr, 16 x
€ 84,00 (€ 75,60)

Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne020 Gute Nacht Yoga - entspannt in den Abend #NEU#

Yoga am Abend ist perfekt um den Tag bewusst ausklingen zu lassen und kann helfen, Schlafstörungen zu mildern und besser einzuschlafen. Auf der Matte kannst du den Stress des Tages aktiv loslassen, zur Ruhe kommen und dich auf einen entspannten Abend und einen erholsamen Schlaf vorbereiten. Elemente aus dem YIN Yoga und eine lange Tiefenentspannung runden die Stunde ab.

Bitte zusätzlich eine Decke mitbringen.

Gabriele Kapp

Mittwoch, 27.11., 20.30-21.45 Uhr, 3 x
€ 15,80 (€ 14,20)

Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne021 Starte voller Energie in den Tag #NEU# mit Surya Namaskar

Der Sonnengruß ist der ideale Start in den Tag. Die zwölf Asanas (Körperhaltungen), die fließend nacheinander ausgeführt werden, mobilisieren den ganzen Körper. Wir werden zusammen mindestens 24 x dieses dynamische und kraftvolle Vinyasa üben und so Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit trainieren. Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditation und eine Tiefenentspannung runden den Kurs ab.

Gabriele Kapp

Donnerstag, 19.09., 7.45-8.45 Uhr, 5 x
€ 21,00 (€ 18,90)

Feuerwehrhaus Rosenbach

Ne022 Gelassen durch den Tag - #NEU# sanfte Yogapraxis am Vormittag

In dieser Stunde möchte ich dich zu wohlthuenden Körper-, Atem- und Entspannungsübungen einladen. Mit Hilfe der achtsam ausgeführten Bewegungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und der Gleichgewichtssinn geschult. Finde durch die sanft angeleiteten Asanas und die geführte Meditation am Ende der Stunde zu mehr Gelassenheit und schöpfe neue Kraft.

Nimm dir die Zeit - für DICH

Gabriele Kapp

Donnerstag, 07.11., 10.30-11.45 Uhr, 3 x
€ 15,80 (€ 14,20)

Feuerwehrhaus Rosenbach

BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Ne023 Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

Ein bunt gemischtes „Rundum-Training“ in der Natur 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 Intensität lassen sich für jede*n persönlich anpassen.

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

Kerstin Staubach

Montag, 07.10., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe

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

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

In diesem Kurs lassen wir es etwas gemäßiger angehen.

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

Kerstin Staubach

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

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

Ne025 Wirbelsäule + Fitness

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

Kerstin Staubach

Roswitha Klein

Montag, 30.09., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne026 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, 16.09., 9.00-10.00 Uhr, 18 x
€ 57,60 (€ 51,80)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne027 Fitness & Stretching

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Montag, 16.09., 10.15-11.15 Uhr, 18 x
€ 57,60 (€ 51,80)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne028 Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Mittwoch, 18.09., 18.00-19.00 Uhr, 17 x
€ 54,40 (€ 49,00)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne029 Body Styling

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Mittwoch, 18.09., 19.15-20.15 Uhr, 17 x
€ 54,40 (€ 49,00)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne030 Rückenfit - Kraft/Beweglichkeit/ Entspannung für die Wirbelsäule

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Sie lernen zudem, viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Matte und ein Getränk.
Simone Schmitt
Montag, 30.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40)
Turnraum Schule Hetzles

Ne031 Fit in Form mit Bauch/Beine/Po

Durch gezieltes und effektives Workout fit für den Sommer.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Matte, Kurzhanteln (falls vorhanden) und ein Getränk.
Simone Schmitt
Mittwoch, 02.10., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 50,40 (€ 45,40)
Grundschule UG Raum U4

Ne032 Energiegeladen in den Tag: #NEU# ganzheitliches Fitnesstraining

Starte den Tag mit einem Ganzkörpertraining, das effektive Übungen für Kraft und Beweglichkeit kombiniert. Dieser Kurs stärkt die Muskeln und verbessert die Mobilität, sodass man sich rundum fit fühlt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch und ein Getränk.
Vera Kiowsky
Donnerstag, 10.10., 9.30-10.30 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30)
Jugendraum Feuerwehrhaus

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 und ein Getränk.
Vera Kiowsky
Donnerstag, 10.10., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 44,80 (€ 40,30)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne034 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, 24.09., 18.30-19.30 Uhr, 16 x
€ 67,20 (€ 60,50)
Grundschule UG Raum U4

Ne035 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, 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 11 x
€ 35,20 (€ 31,70)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne036 Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Wir trainieren in unseren Stunden den Körper, um mehr Beweglichkeit und eine kräftigere Muskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenboden) zu erlangen. 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. Dieses steuert all unsere Bewegungen im Training.
Der Entspannungsteil der Stunde wird zum Dehnen und natürlich zum Entspannen genutzt. Auch die Fasziendehnung kommt nicht zu kurz.
Bitte Matte, Handtuch und falls vorhanden, einen Overball und vor allem gute Laune mitbringen.
Karin Seitz
Mittwoch, 25.09., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)
Grundschule UG Raum U4

Ne037 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, 25.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)
Grundschule UG Raum U4

Ne038 Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter
Dienstag, 24.09., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 36,00 (€ 32,40)
Gemeinschaftshaus Ebersbach

Ne039 Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter
Dienstag, 24.09., 10.00-10.45 Uhr, 15 x
€ 36,00 (€ 32,40)
Gemeinschaftshaus Ebersbach

Ne040 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 einfache 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
Dienstag, 24.09., 16.30-18.00 Uhr, 15 x
€ 94,50 (€ 85,00)
Grundschule UG Raum U4

Ne041 Tao Yin-Qigong

Tao Yin-Qigong ist eine Jahrtausende alte, ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin. Tao Yin-Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Dadurch finden wir zurück zur Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung und üben sehr einfache Meditation. Die Übungen finden im Stehen statt, bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe
Ursula Reumüller
Donnerstag, 10.10., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 75,60 (€ 68,00)
Grundschule UG Raum U4

TANZ UND BEWEGUNG

Ne042 Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen.
Fortsetzung der vorigen Kurse. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorhergehenden Kurs oder andere Vorkenntnisse im Linedance.
Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird. Tanzen mit anderen, aber ohne Partner. Zu Country- oder aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt und macht Linedance sowohl für Damen als auch Herren jeden Alters attraktiv. Es macht Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.
Rudolf Birckigt
Donnerstag, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Mittelschule Aula

Ne043 Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.
Alexandra Schmitt
Donnerstag, 26.09., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Mittelschule Aula

Ne044 Linedance - Fortsetzungen

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.
Rudolf Birckigt
Dienstag, 24.09., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Mittelschule Aula

Ne045 Linedance - Fortsetzungen

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.
Rudolf Birckigt
Montag, 23.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Mittelschule Aula

Ne046 Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout.
Bitte Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen.
Stefana Taneva
Donnerstag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 48,00 (€ 43,20)
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, 16.10., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar
Mittelschule Aula

Ne048 Salsa Aufbaukurs

Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.
Stefan Kummert
Mittwoch, 11.12., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar
Mittelschule

Ne049 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, 30.09., 19.30-21.00 Uhr, 14 x
€ 88,20 (€ 79,40)
Jugendclub Outback

Ne050 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, 24.09., 16.30-18.00 Uhr, 14 x
€ 109,20 (€ 98,30)
Jugendclub Outback

Ne051 Flamenco Schnupperkurs für Anfänger

In diesem Kurs erlernen wir einfache Flamenco-Grundschritte, die Technik für Hand- und Armführung und die korrekte Körperhaltung beim Flamencotanz. Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt des spanischen Flamencotanzes ein und schalten bei schöner spanischer Musik für 2 Stunden vom Alltag ab. Dieser Workshop ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar.
Bitte Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.
Yolanda Gómez Philipps
Samstag, 05.10., 10.30-12.30 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne052 Flamenco Grundkurs für Anfänger #NEU#

Mit viel spanischer Lebensfreude lernen wir in diesem Kurs Grundschritte des spanischen Flamencos. Im Unterricht erlernst du die typischen Flamencoelemente wie das rhythmische Klatschen (palmas), die Bewegung der Arme (braceo) und die Fußarbeit (zapateado). Ich ermutige und unterstütze dich gerne dabei in deinem eigenen Tempo, denn Flamenco tanzen ist viel mehr als nur Technik und Geschwindigkeit, es ist der Spaß an schöner Musik und die Entwicklung deines persönlichen Stils beim Tanzen. Dieser Kurs ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar.
Bitte Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.
Yolanda Gómez Philipps
Donnerstag, 10.10., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,20)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne053 Spielerisch Spanisch lernen mit #NEU# Flamencomusik & Tanz

Mit viel spanischer Lebensfreude und Spaß werden wir zusammen 2 Stunden vom Alltag abschalten. Wir, Mari Angeles und Yolanda, werden dich bei deinen ersten Schritten begleiten und dir zeigen, wie leicht es ist, Spanisch in Verbindung mit einfachen Tanzschritten zu schöner Flamencomusik zu erlernen. Beim Tanzen werden beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiviert. Dies erleichtert das Erlernen einer Fremdsprache, denn somit bleibt es auch viel länger im Gedächtnis verankert.
Dieser Workshop ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar.
Bitte Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.
Yolanda Gómez Philipps
Samstag, 28.09., 10.30-12.30 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)
Jugendraum Feuerwehrhaus

SPEZIAL

Ne054 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: Körbchen, Messer oder Schere, Tasse
Waltraud Zimmermann
Montag, 07.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30)
Parkplatz Kirche Hetzles

Ne055 Beikost Workshop

Du wüsstest gerne, wann du mit der Beikost bei deinem Baby starten kannst? Du weißt nicht so richtig, was du deinem Baby am besten geben sollst? Dann ist dieser Workshop das Richtige für dich/Euch. Wir werden über Beikostreifezeichen, Beikost und Stillen/Flasche, Beikost nach Bedarf, (un)geeignete Lebensmittel, Umgang mit kindlichem Essverhalten, Sicherheitsregeln, Einführung von Wasser/anderen Getränken, Angst vor dem Verschlucken sprechen.
Michelle Hölzel
Samstag, 18.01., 10.00-12.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)
Milchhäusle Dormitz

Ne056 Stillvorbereitungskurs

Der ideale Stillstart, die richtige Stilltechnik, Aufklärung von Stillmythen, Milchbildung und Milchentwicklung in den ersten Lebenstagen werden in diesem Vortrag besprochen.
Michelle Hölzel
Donnerstag, 13.02., 18.00-20.00 Uhr
€ 10,40 (€ 9,40)
Milchhäusle Dormitz

Ne066 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, 19.10., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,60 (€ 11,30)
Jugendraum Feuerwehrhaus
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO

ERNÄHRUNG

Ne057 Viereckige Kissen 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.

Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann

Montag, 30.09., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10)

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Ne058 Gesunder vegetarischer Burger aus Indien mit verschiedenen Chutneys

Wer schon einmal in Indien war, weiß dass an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Veggie-Burgern“ anzutreffen sind. Die Herstellung ist unkompliziert und Dank der vielfältigen Gewürze außergewöhnlich lecker. Wir wollen in diesem Kurs einen Veggie-Burger aus verschiedenen Gemüsesorten, Kartoffeln, Kokosnuss, Granatapfel und Reisflocken sogenannten Dabheli mit verschiedenen Chutneys (scharf und süß) herstellen. Passend zu diesem Gericht wird eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtisch serviert.

Dr. Yamini Avadhut

Dienstag, 15.10., 18.00-22.00 Uhr

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

Mittelschule

Ne059 Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.

Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Beate Wittmann

Montag, 21.10., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10)

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Ne060 Soulfood: Iss' dich glücklich

happy food oder auch Soulfood – Essen für unsere Seele. Wir entdecken an diesem Abend wunderbare Gerüche, die Glücksgefühle oder Erinnerungen wecken. Ist es der Duft von Curry den wir für unsere Bratlinge nehmen, der frische Koriander für unser Dal – oder der Zimt, der in unseren Energiekugeln das gewisse etwas verleiht? Wer liebt nicht den Duft von Brot, dass wir frisch aus dem Ofen holen oder die vielen bunten Farben, die wir in einer Schüssel vereinen? Es wird ein Abend für unsere Sinne und wir werden glücklich unsere gesunden Köstlichkeiten gemeinsam genießen.

Sandra Gareis

Donnerstag, 21.11., 18.00-22.00 Uhr

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

Mittelschule

Ne061 Weder „Muh“ noch „Mäh“ - Vegane Gerichte für jedermann

Vegan steht nach wie vor in einer Schattenecke und wollen sie an diesem Abend ins rechte Licht rücken und mit Vorurteilen und Mythen aufräumen. Mit raffinierten Speisen oder mit Klassikern nach Veganer Art und wie kann ich Milch, Ei & Co. ersetzen, wollen wir die alltägliche Küche bereichern. Lassen wir uns von der Pflanzenwelt inspirieren.

Die Materialkosten werden vor Ort eingesammelt.

Stephanie Karrasch

Mittwoch, 27.11., 18.00-21.30 Uhr

€ 14,70 (€ 13,20) + Material € 14,00

Mittelschule

Ne062 Küche der Metropolregion Delhi

Reisen Sie mit uns in die Metropol-Region Delhi, in den Mittelpunkt der indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen. In diesem Kurs lernen Sie eine neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zu Hause und 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!

Monika Kapoor Paul

Dienstag, 10.12., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 18,00

Mittelschule

Ne063 Südafrikanische Küche ganz einfach

Das Essen in Südafrika ist so vielfältig wie die das Land, die Kultur und die Menschen. Zusammen wollen wir eine Vorspeise, eine Hauptspeise (Bobotie) und eine Nachspeise zubereiten. Bobotie ist ein köstlicher Hackfleischtopf. Das Rezept ist so beliebt, dass es zu den wichtigen Feiertagen in Südafrika fest dazugehört. Beim Essen werden wir einen Rotwein genießen. Die südafrikanischen Weine stehen weltweit für Qualität und Exzellenz.

Mitzubringen sind: Block, Stift, Schürze, gute Laune und Appetit!

Sabine Steynberg

Mittwoch, 08.01., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) + Material € 15,50

Mittelschule

KREATIV

Ne064 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene #NEU#

In diesen Unterrichtsstunden werden wir verschiedene Techniken und Herangehensweisen an die Aquarellmalerei behandeln. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie mit Farben umgehen, Mischtechniken anwenden und verschiedene Effekte erzielen können. Außerdem werden wir uns mit Komposition, Perspektive und Licht- und Schatteneffekten beschäftigen.

Bitte mitbringen:

Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Eichhörnchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m² (am besten Baumwolle, 300 Gramm), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere.

Evgeniia Mekhova

Mittwoch, 25.09., 18.15-20.45 Uhr, 10 x

€ 130,00

Mittelschule

Ne065 Basteln mit Pappe und Papier

Für Jugendliche und Erwachsene.

Aus Pappe und schönen Papieren werden wir unter anderem eine Mappe und eine Schachtel basteln.

Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere

Übriges Material wird gestellt, dafür berechne ich eine kleine Pauschale.

Maria Möller

Dienstag, 12.11., 19.00-20.30 Uhr, 4 x

€ 31,20 (€ 28,10) + Material

Grundschule U2 - Werkraum

Ne067 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 10.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00

Schule Dormitz

Ne068 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 10.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00

Schule Dormitz

Ne069 Sterne basteln für Kinder (ab 9 Jahren)

Wir basteln, falten und kleben Sterne und weihnachtliche Dekoration aus Papier.

Bitte mitbringen: Bleistift, langes Lineal, Schere, Kleber (in der Tube)

Übriges Material wird gestellt, dafür berechne ich eine kleine Pauschale.

Maria Möller

Donnerstag, 14.11., 16.00-17.30 Uhr, 4x

€ 31,20 + Material

Grundschule U2 - Werkraum



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 Kursteilnahme bei Kursbuchungs-Änderungen/Veränderungen**

Ich beantrage Ermäßigung als _____
 (Ermäßigte Personen u. anderes Programmierhilfsmittel) (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:

VHS des Landkreises Forchheim
 Hansschneidhals 20
 91301 Forchheim

Unser Gästebuch-Kartell hat den Nummer: DIEBILRAG0000302002
 Ihre Mandatensatznummer: WIRD INSERAT MIT GIBT ES LT

VHS-Kursnehmer 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 ermächtige die VHS des Landkreises Forchheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuzahlen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schuldenbeitragsleistung 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 _____

Ermäßigungsbewerbung Datum: _____
 Ich bestätige, dass die in meiner Kursteilnahme angegebene personenbezogene Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift, Kontaktstatus, Bankdaten) zum Zweck der Durchführung der entsprechenden Vertragsverhältnisse mit der VHS des Landkreises Forchheim auf der Grundlage gesetzlicher Bestimmungen erhoben, genutzt und gespeichert werden. Ich kann jederzeit ohne Angabe von Gründen die erteilte Ermäßigungsermächtigung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen (persönlich per E-Mail oder per Fax). Die Datenverarbeitung erfolgt unter der Software: VHS-Forchheim-Online / Datenverarbeitung / ERMÄTZUNG-Verfahrenshilfe, falls ich die VHS zur Kenntnis genommen habe.

Ort, Datum und Unterschrift _____