



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

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

**Anmeldebeginn:** **Dienstag, 28.01.2025, 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](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, UG Raum U4	Deerljiker Platz 1	Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51
Mittelschule	Schellenberger Weg 26	Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Mittelschule, EG Raum E09	Schellenberger Weg 26	Mehrzweckhalle Dormitz	Schulstraße 5
Treffpunkt Eingang Mittelschule		Schule Dormitz	Schulstraße 5
Treffpunkt Parkplatz neuer Friedhof		Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Straße 2
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße	Treffpunkt Bolzplatz Dormitz	
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4	kleine Schule Hetzles	Hauptstraße 5
Multifunktionsraum Jugendclub	Zu den Heuwiesen 4	Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64	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!  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Roland Rosenbauer  
Mo., 03.02, 17.02., 17.03., 31.03., 19.00-20.30 Uhr  
Sa., 12.4. 13:30-15.00 Uhr  
Mo., 28.4., 12.5., 26.5., 23.6., 7.7. 19-20:30 Uhr  
Gebührenfrei!  
kleine Schule Hetzles

## 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. Dies ist ein Kurs für

Menschen ohne oder mit sehr 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, 17.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x  
€ 78,00 (€ 70,20) + Material, ab 6 Teilnehmern  
Jugendclub Outback

### Ne003 Englisch ganz einfach

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.  
€ 7,00 Papiergeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.  
Sabine Steynberg  
Montag, 17.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub 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, 18.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub 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, 20.02., 17.30-19.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 (€ 56,70) ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub Outback

### 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, 19.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x  
€ 63,00 ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub 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! Auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Buch: Nuovo Espresso A1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)  
ISBN 978-3-19-105438-0  
Mitzubringen sind das Buch, Block, Stift und gute Laune.

Dana Mannino  
Dienstag, 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 75,60 (€ 64,80) ab 8 Teilnehmern  
Jugendclub Outback

## GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG

### Ne008 Gesunder Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode #NEU#

Die Dorn-Methode ist ein bewährter Ansatz zur Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkproblemen und wird oft als Geheimtipp empfohlen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Methode kennen und erarbeiten einfache Selbsthilfeübungen, mit denen Sie aktiv zur Korrektur einer Beinlängendifferenz, zur Linderung von Kreuzschmerzen sowie zur Verbesserung bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Unter der Anleitung einer Heilpraktikerin erlernen Sie

die Tipps und Übungen die ganzheitliche Gesundheit fördern und Körper und Geist auf natürliche Weise in Balance bringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser 3,00 € für Materialkosten

Anna Velisek

Mittwoch, 07.05., 17.30-21.00 Uhr

€ 18,20 (€ 16,40)

Mittelschule

### Ne009 Koreanische Handmassage SuJok

#NEU#

Die Handzonenmassage SuJok ist mehr als eine gewöhnliche Massage – sie nutzt gezielte Stimulation von speziellen Akupressurpunkten und Zonen auf der Hand, die in Verbindung mit verschiedenen Bereichen des Körpers stehen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an der Hand und lernen, wie diese durch gezielte Massage aktiviert werden können.

Der Kurs beinhaltet theoretische Grundlagen und praktische Übungen, bei denen Sie mit Massageringen, Massagebällen, Farben, Pflanzen und Samen arbeiten. Diese Hilfsmittel unterstützen die positive Wirkung der Massage auf den Körper. Die Handmassage eignet sich außerdem zur Selbstbehandlung und kann so zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

Unter der Anleitung einer Heilpraktikerin erlernen Sie natürliche Heilmethoden, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und die ganzheitliche Gesundheit zu fördern.

Bitte mitbringen: Farbstifte und 3,50 € für Materialkosten

Anna Velisek

Mittwoch, 09.04., 17.30-21.00 Uhr

€ 18,20 (€ 16,40)

Mittelschule Erdgeschoss E09 (ehem. Hauptschule)

### 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, 17.02., 17.30-18.45 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70)

Kindergarten Dormitz

### Ne011 Yoga für Männer

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen.

Bitte Yogamatte/Isomatte, Decke und Getränk mitbringen

Margit Fees

Montag, 17.02., 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, 18.02., 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, 18.02., 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, 18.02., 18.00-19.30 Uhr, 17 x

€ 132,60 (€ 119,30)

Turnraum Schule Hetzles

### Ne015 Gelassen durch den Tag mit Hatha Yoga

Gabriele Kapp

Freitag, 14.03., 9.00-10.15 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70)

Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne016 „Lass los - Entspannung für Körper und Geist mit Hatha Yoga“

Gabriele Kapp

Mittwoch, 12.03., 17.30-18.45 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70)

Feuerwehrhaus Rosenbach

### Ne017 „Lass los - Entspannung für Körper und Geist mit Hatha Yoga“

Gabriele Kapp

Mittwoch, 12.03., 19.00-20.15 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70)

Feuerwehrhaus Rosenbach

### Ne019 „Lass los - Entspannung für Körper und Geist mit Hatha Yoga“

Gabriele Kapp

Montag, 10.03., 16.00-17.15 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70)

Feuerwehrhaus Rosenbach

### Ne020 „Lass los - Entspannung für Körper und Geist mit Hatha Yoga“

Gabriele Kapp

Montag, 10.03., 17.30-18.45 Uhr, 12 x

€ 63,00 (€ 56,70)

Feuerwehrhaus Rosenbach

## BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

### Ne021 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.

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, 10.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x

€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe

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

### Ne022 Fit im Grünen - „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis

In diesem Kurs lassen wir es etwas gemäßigter angehen.

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

Mittwoch, 12.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x

€ 62,40 (€ 56,20) Kleingruppe

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

### Ne023 Wirbelsäule + Fitness

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

Roswitha Klein

Montag, 03.02., 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, 17.03., 9.00-10.00 Uhr, 15 x

€ 48,00 (€ 43,20) Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne025 Fitness & Stretching

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner

Montag, 17.03., 10.15-11.15 Uhr, 15 x

€ 48,00 (€ 43,20)

Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne026 Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner

Mittwoch, 19.03., 18.00-19.00 Uhr, 14 x

€ 44,80 (€ 40,30)

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

### Ne027 Body Styling

Irmgard Neuner  
Mittwoch, 19.03., 19.15-20.15 Uhr, 14 x  
€ 44,80 (€ 40,30)  
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

### Ne028 Energiegeladen in den Tag: ganzheitliches Fitnessstraining

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  
Mittwoch, 19.02., 9.30-10.30 Uhr, 7 x  
€ 22,40 (€ 20,20)

Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne029 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, 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 7 x  
€ 22,40 (€ 20,20)

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 Brodkorb  
Dienstag, 18.02., 18.30-19.30 Uhr, 16 x  
€ 67,20 (€ 60,50)

Grundschule UG Raum U4

### Ne031 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 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, 03.02., 18.00-19.00 Uhr, 11 x  
€ 35,20 (€ 31,70)

Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne032 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, 19.02., 16.50-17.50 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00)  
Grundschule UG Raum U4

### Ne033 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, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 8 x  
€ 25,60 (€ 23,00) 8  
Grundschule UG Raum U4

### Ne034 Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter  
Dienstag, 18.02., 9.00-9.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60)

Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne035 Wirbelsäulengymnastik

Annette Walter  
Dienstag, 18.02., 10.00-10.45 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60)

Gemeinschaftshaus Ebersbach

### Ne036 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 (Neiyang-gong) und Übungen der 4 Jahreszeiten (Winter).

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

Brigitte Molz  
Dienstag, 18.02., 16.45-18.15 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00)

Grundschule UG Raum U4

### Ne037 Nordic Walking für Einsteiger #NEU#

Starten Sie mit Nordic Walking und der richtigen Technik. Neben der korrekten Technik werden wir die Lockerung und Dehnung der Muskulatur nicht außer Acht lassen. Der Fokus liegt dabei auf einer entspannten Schulter/Armmuskulatur. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden. Sie benötigen wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Jana Stüwe  
Freitag, 04.04., 8.45-9.45 Uhr, 8 x  
€ 41,60 (€ 37,40)

Treffpunkt Parkplatz Friedhof

### Ne038 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, 20.02., 17.15-18.45 Uhr, 7 x  
€ 54,60 (€ 49,10)

Grundschule UG Raum U4

### Ne039 Outdoor: Qi Gong

18 Übungen für ein langes gesundes Leben.  
Gisela Zapf  
Montag, 23.06., 17.00-18.00 Uhr, 6 x  
€ 25,20 (€ 22,70)  
Treffpunkt Eingang Mittelschule

### Ne040 Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike #NEU#

Früher sind Sie gerne Rad gefahren und möchten nach längerer Pause etwas für die Gesundheit tun? Sie trauen sich nach einem Sturz noch nicht wieder aufs Rad? Die Technik am neuen Fahrrad macht zwar viel, aber Übung im Umgang damit im geschützten Bereich unter Anleitung wäre hilfreich? Wir machen Sie (wieder) fit fürs Rad. Ausgebildete Fahr-SicherheitsTrainer vermitteln Ihnen in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen auf dem Verkehrsübungsplatz oder Schulhof mit Hilfe unterschiedlicher Übungen Sicherheit im Umgang mit Ihrem (neuen) Fahrrad und im Straßenverkehr. Sie üben mit dem eigenen Rad abseits des regulären Straßenverkehrs. Die praktischen Übungen werden durch kurze theoretische Erläuterungen ergänzt. Sie benötigen zur Teilnahme: gutschützenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC Forchheim Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen) Brigitte - ADFC Forchheim Barubeck  
Samstag, 10.05., 10.00-13.00 Uhr  
€ 38,00 Jugendclub Outback

### Ne041 Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike

Sie benötigen zur Teilnahme: gutschützenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC Forchheim Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)

Brigitte - ADFC Forchheim Barubeck  
Mittwoch, 30.04., 13.00-16.00 Uhr  
€ 38,00

Jugendclub Outback

## TANZ UND BEWEGUNG

### Ne042 Linedance für absolute Beginner #NEU#

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

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  
Mittwoch, 19.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

### Ne043 Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen. Fortsetzung der vorigen Kurse. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorhergehenden Kurs oder andere Vorkenntnisse im Linedance.

Rudolf Birckigt  
Donnerstag, 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

### Ne044 Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.  
Alexandra Schmitt  
Donnerstag, 20.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)

Mittelschule Aula

#### Ne045 Linedance - Fortsetzungen

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.  
Rudolf Birckigt  
Dienstag, 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

#### Ne046 Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.  
Rudolf Birckigt  
Montag, 17.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
Mittelschule Aula

#### Ne047 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, 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 14 x  
€ 44,80 (€ 40,30)  
Grundschule UG Raum U4

#### Ne048 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, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar  
Mittelschule Aula

#### Ne049 Bachata - Einsteiger #NEU#

Möchtest du das Tanzbein schwingen und die Rhythmen der Karibik erleben? Tauche ein in die Welt des Bachata und entdecke die Magie dieses sinnlichen Tanzes. Bachata ist ein leidenschaftlicher, romantischer Tanz aus der Dominikanischen Republik, der sich durch seine sanften Bewegungen und eingängigen Rhythmen auszeichnet. Lerne die Grundschritte und die ersten Figuren des Bachata. Für diesen Kurs sind keine Tanzvorkenntnisse nötig. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.  
Stefan Kummert  
Mittwoch, 30.04., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 62,40 (€ 56,20) pro Paar  
Mittelschule Aula

#### Ne050 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, 17.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 94,50 (€ 85,00)  
Jugendclub Outback

#### Ne051 Tanzkurs 50+ „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, 18.02., 16.30-18.00 Uhr, 14 x  
€ 109,20 (€ 98,30)  
Jugendclub Outback

#### Ne052 Flamenco Grundkurs für Anfänger

Mit viel spanischer Lebensfreude lernen wir in diesem Kurs Grundschritte des spanischen Flamenco. 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. Im Unterricht erlernst du die typischen Flamencoelemente wie das rhythmische Klatschen (palmas), die Bewegung der Arme (braceo) und die Fußarbeit (zapateado).  
Dieser Kurs ist für Einzelpersonen jeden Alters buchbar.  
Bitte saubere Schuhe mit stabilem Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.  
Yolanda Gómez Philipps  
Donnerstag, 20.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,20)  
Jugendraum Feuerwehrhaus

## SPEZIAL

#### Ne053 Frühlingskräuterführung- Fit im Frühling

Bei dieser Frühlingskräuterführung erkunden wir die „Grünen Wilden“ Kräuter. Sie bringen unseren Stoffwechsel in Schwung, lösen Schlacken und sind optimal für eine Frühjahrskur. Viele Tipp's helfen Ihnen bei der Umsetzung zu Hause. Zum Abschluß gibt es eine kleine Kostprobe unserer gesammelten grünen Powerpflanzen.  
Mitzubringen sind: Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Tasse oder Glas.  
Waltraud Zimmermann  
Montag, 28.04., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30)  
Parkplatz Kirche Hetzles

#### Ne054 Sommerkräuterführung - Im Sommer wird's bunt

Jetzt wird's bunt auf den Wiesen und am Wegesrand. Die Sonnenkraft wird von den Blüten und Blättern der Wildkräuter gespeichert. Ihre Düfte erfrischen Körper, Geist und Seele und erfreuen unsere Sinne. Sie erfahren viele Tipp's was Sie aus diesen Kostbarkeiten machen können. Zum Abschluss erfrischt uns eine Kräuterlimonade und eine kleine Brotzeit.  
Mitzubringen sind: Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Tasse oder Glas.  
Waltraud Zimmermann  
Montag, 30.06., 14.00-17.00 Uhr  
€ 12,60 (€ 11,30) Parkplatz Kirche Hetzles

#### Ne055 „Make-up your day“ immer typgerecht geschminkt #NEU#

Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass. Egal ob für den Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z.B. Bewerbungsfotos). Als Visagistin und Make-up Artist zeige ich Ihnen die Tricks und Kniffe, die ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut, sicher und selbstbewusst. Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.  
Materialkosten: 5,00€ sind bei der Kursleiterin zu ent-

richten.  
Heidrun Wokittel  
Dienstag, 22.04., 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,20 (€ 17,30)  
kleine Schule Hetzles

#### Ne056 Perlenstricken #NEU#

Dieser Kurs widmet sich einer alten Handarbeitstechnik. Perle um Perle fädelt man mit einer dünnen Nadel auf feines Baumwollgarn (Hausaufgabe). Die Stärke der Stricknadeln beträgt nur 1 mm und erfordert Fingerspitzengefühl. Die Geldbörse wird in einem Stück gestrickt und mit einem passenden Innenfutter per Hand in den Taschenbügel genäht.  
Der Umgang mit der Stricknadel sollte bekannt sein.  
Materialkosten: ca. 20€, verschiedenfarbige Perlen stehen zur Auswahl.  
Andrea Schmitt  
Mo. 24.02., 18.00-19.30 Uhr  
Sa. 15.03., 9.30-13.00 Uhr  
Sa. 05.04., 10.00-13.00 Uhr  
€ 51,20 (€ 46,10) + Material  
kleine Schule Hetzles  
Kleingruppe

#### Ne069 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, 29.03., 14.00-17.00 Uhr  
€ 15,60 (€ 14,00)  
Jugendraum Feuerwehrhaus  
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO

## ERNÄHRUNG

#### Ne057 Syrische Küche für Jung und Alt

Neue Rezepte gesund und lecker gekocht. Wir wollen altbewährte und neue Gerichte aus dem Reichtum der syrischen Küche wieder miteinander kochen und genießen. Die Rezepte werden im Voraus per Mail gesendet. Jeder kann sich dann überlegen, was er kochen möchte.  
Die Materialkosten von € 16,80 sind im Kurs zu zahlen.  
Dr. Rajaa Nadler  
Donnerstag, 27.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) + Material  
Mittelschule

#### Ne058 Lachscurry- ein Fischgericht auf indische Art

Gönnen Sie sich ein köstliches und schmackhaftes Lachs-Curry! Dieses einfache und schnelle Gericht wird durch das Garen von Lachs in einer unglaublich köstlichen, würzigen und pikanten Soße zubereitet. Als Beilage gibt es gedämpftem Basmati-Reis oder Naan. Passend zu diesem Gericht werden wir eine Vorspeise und einen Nachtisch zubereiten.  
Dr. Yamini Avadhut  
Montag, 10.03., 18.00-22.00 Uhr  
€ 16,80 (€ 15,10) inkl. Material € 10,00  
Mittelschule

#### Ne059 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, 17.03., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### Ne060 Singleküche

Du suchst nach Inspiration und einfachen Rezeptideen, nur für dich?

Für sich selbst den Kochlöffel schwingen scheidert oft: an Zeit, Muse, Ideen – an diesem Abend bereiten wir schnelle, easy und leckere Rezepte für die Arbeit/Pause, gesunde und dennoch leichte Frühstücksvorschläge und alles für ein fixes Abendessen wenig Aufwand zu.

Ich freue mich sehr auf diesen gemeinsamen Abend, an dem ich viele rasche Gerichte mit kurzen Zutatenlisten für den Singlehaushalt mitgeben und Freude auch für das Kochen für sich selbst vermitteln kann.

Die Rezeptsammlung gibt es wieder mit.

Sandra Gareis

Donnerstag, 05.06., 18.00-22.00 Uhr

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

Mittelschule

### Ne061 Kulinarische Reise durch Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten, duftenden Gewürzen und wunderbaren Aromen. Dieses sind die wichtigsten Elemente der indischen Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbst gekochten Gerichte.

Monika Kapoor Paul

Dienstag, 08.04., 18.00-22.00 Uhr

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

Mittelschule

### Ne062 Streetfood aus aller Welt

Den Duft der Straßen und Gewürze wollen wir mit Gebratenem, Ge-kochtem und Frittiertem einfangen. Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch vom Herd direkt in die Hand. Streetfood besticht durch seine Einzigartigkeit, Regionalität, Einfachheit und Vielfalt. Lassen Sie uns die Reise durch die Kontinente beginnen.

Die Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.

Stephanie Karrasch

Mittwoch, 09.04., 18.00-21.30 Uhr

€ 14,70 (€ 13,20) + Material

Mittelschule

### Ne063 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, 28.04., 17.00-21.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

### Ne064 Südafrikanische Küche ganz einfach

Das Essen in Südafrika ist so vielfältig wie das Land, die Kultur und die Menschen. Zusammen wollen wir eine Vorspeise, eine Hauptspeise (Bunny Chow mit Hähnchen) und eine Nachspeise zubereiten. Das Rezept stammt aus Durban und schmeckt garantiert der ganzen Familie. 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!

Die Materialkosten von € 18,00 sind im Kurs zu zahlen.

Sabine Steynberg

Montag, 23.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Mittelschule

### Ne065

### Kulinarische Vielfalt aus Griechenland

Gemeinsam werden wir eine Geschmacksreise durch Griechenland unternehmen. Wir werden verschiedene Vorspeisen, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zubereiten. Hierzu verwenden wir überwiegend Olivenöl. Griechisches Olivenöl hat im Allgemeinen einen milden, ausgewogenen Geschmack und wird traditionell für Gebäck, Brot, Fleisch und Gemüse verwendet.

Die Materialkosten von € 17,00 sind im Kurs zu zahlen.

Maria Kasotaki

Donnerstag, 03.07., 18.00-22.00 Uhr

€ 16,80 (€ 15,10) + Material

Mittelschule

## KREATIV

### Ne066 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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, Eichhörchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m<sup>2</sup> (am besten Baumwolle, 300 Gramm), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere.

Evgeniia Mekhova

Mittwoch, 19.02., 18.15-20.45 Uhr, 10 x

€ 130,00 (€ 117,00)

Mittelschule

### Ne067 Blumen in Aquarell - Ala Prima Technik

#NEU#

In diesem Workshop werden wir Blumen in der Aquarelltechnik Ala Prima malen. Dabei fangen wir die Formen und Farben der Blumen spontan mit kräftigen Pinselstrichen auf nasser Fläche ein. Am Ende verfeinern wir die Details in der Technik der Lasur, um den Gemälden Tiefe und Klarheit zu verleihen. Lassen Sie sich von der Schönheit der Blumen inspirieren und lernen Sie, wie Sie diese lebendig und ausdrucksstark auf Papier bringen!

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Eichhörchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A4 oder A3, ab 250g/m<sup>2</sup> (am besten Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere sowie Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Evgeniia Mekhova

Samstag, 22.02., 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40)

Jugendclub Outback

### Ne068 Stadtansichten in Aquarell - Ala Prima

Technik

#NEU#

In diesem Workshop malen wir städtische Landschaften in der Aquarelltechnik Ala Prima. Wir üben, den Charakter der Stadt mit spontanen Pinselstrichen und ausdrucksstarken Farben einzufangen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten in der Aquarellmalerei erweitern möchten. Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasserfarben), Glas, Eichhörchen-Pinsel in verschiedenen Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0, 1 oder mehr), Aquarellblock DIN A4 oder A3, ab 250g/m<sup>2</sup> (am besten Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere sowie Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Evgeniia Mekhova

Samstag, 22.03., 10.00-15.00 Uhr

€ 26,00 (€ 23,40)

Jugendclub Outback

### Ne070 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 20.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00

Schule Dormitz

### Ne071 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer

Donnerstag, 20.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 46,80 inkl. Material € 10,00

Schule Dormitz



**ANMELDUNG** mit Einzugsermächtigung  
bzw. SEPA-Lastschriftmandat  
(Kombimandat)

KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	
KURS-Nr. _____	Gebühr _____
KURS-Titel _____	

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Str., Hs.-Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon pr. \_\_\_\_\_ Handy-Nr. <sup>\*)</sup> \_\_\_\_\_  
 E-Mail<sup>1)</sup> \_\_\_\_\_  
 Geb.-Datum \_\_\_\_\_ (nur für statist. Zwecke)

<sup>\*)</sup> 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**

**BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:**

VHS des Landkreises Forchheim  
 Hornschuchallee 20  
 91301 Forchheim

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE93LRA00000302002**  
 Ihre Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

VHS-Kursteilnehmer Vorname und Name \_\_\_\_\_

Vorname und Name (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

**AGB:** Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe 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 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.

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die vhs des Landkreises Forchheim über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

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

**Einwilligungserklärung Datenschutz:**

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 Datenschutzzinformation unter [https://www.vhs-forchheim.de/page\\_/Serve/download/ID/470/ff/ds-erklaerung-vhs-programmheft.pdf](https://www.vhs-forchheim.de/page_/Serve/download/ID/470/ff/ds-erklaerung-vhs-programmheft.pdf) habe ich zur Kenntnis genommen.

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