



Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

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

Anmeldebeginn: **Dienstag, 03.02.2026, 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, UG Raum U4	Deerljiker Platz 1	Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
Mittelschule	Schellenberger Weg 26	Mehrzweckhalle Dormitz	Schulstraße 5
Mittelschule – Aula	Schellenberger Weg 26	Schule Dormitz	Schulstraße 5
Jugendraum Feuerwehrhaus	Eingang Zimmermannstraße	Kindergarten Dormitz	Josef-Hildenbrand-Straße 2
Jugendclub Outback	Zu den Heuwiesen 4	Kalchreuth Gasthaus „Drei Linden“	
Multifunktionsraum Jugendclub	Zu den Heuwiesen 4	kleine Schule Hetzles	Hauptstraße 5
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64	Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51	Alter Kindergarten Hetzles	

GESELLSCHAFT

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.

Kurs **Ne001**
Roland Rosenbauer
Montag, 20.04., 18.30-20.00 Uhr, 7 x
Gebührenfrei! Alter Kindergarten Hetzles

Konflikte verstehen und wandeln - Klarheit und Verbindung schaffen **#NEU#**
Streit nervt – und trennt. Doch Konflikte sind auch Chancen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Spannungen konstruktiv nutzen können. Sie üben, hinter Vorwürfen Bedürfnisse zu hören. Damit finden Sie neue Wege, mit sich selbst und anderen wertschätzend zu bleiben – auch wenn es mal kracht. Das

Modell der gewaltfreien Kommunikation des Psychologen Marshall B. Rosenberg hilft Ihnen dabei.

Kurs **Ne002**
Jörg Gugel
Montag, 04.05., 18.00-20.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe Mittelschule

Durch gesunde Ernährung zu neuer Lebensqualität

#NEU#
Gesunde Ernährung ist weit mehr als nur Kalorien zählen – sie ist der Schlüssel zu mehr Vitalität, innerer Balance und einem gestärkten Körpergefühl. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Rolle hochwertiger Proteine, den Nutzen gesunder Fette für Körper und Geist sowie die Bedeutung einer intakten Darmbarriere. Themen wie Leaky Gut und seine Auswirkungen auf die Gesundheit werden verständlich erklärt. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und wissenschaftlich fundiertes Wissen, das Sie dabei unterstützt, Ihre Ernährung bewusst zu gestalten – für mehr Lebensqualität im Alltag.

Vortrag **Ne003**
Selina Meier
Montag, 23.03., 18.00-19.30 Uhr
€ 7,50 (€ 6,80) Mittelschule

SPRACHEN

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 ganz ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen sie sich also für den nächsten Urlaub jetzt schon fit!

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

Kurs **Ne004**
Sabine Steynberg
Montag, 23.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
€ 90,00 (€ 81,00) + Material, ab 6 Teilnehmern
Jugendclub Outback

Englisch ganz einfach

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude, Spaß und Spiel, ganz ohne Bücher. Machen sie mit, und lernen auch sie Englisch oder bessern sie ihre Vorkenntnisse auf. Dies ist ein Kurs für Menschen mit moderaten Vorkenntnissen (entspricht A1), die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen also auch sie sich fit für den nächsten Urlaub!

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

Kurs **Ne005**
Sabine Steynberg
Montag, 23.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback

Englisch ganz einfach am Dienstag

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 Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen sie sich also fit für den nächsten Urlaub!

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

Kurs **Ne006**
Sabine Steynberg
Dienstag, 24.02., 9.00-10.30 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback

Englisch ganz einfach am Abend

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, die Spaß haben Englisch ohne die Hilfe von Büchern zu erlernen. Machen sie sich für den nächsten Urlaub fit, denn es wird im Kurs viel gesprochen!

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

Kurs **Ne007**
Sabine Steynberg
Donnerstag, 26.02., 17.30-19.00 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback

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.

Kurs **Ne008**
Sabine Steynberg
Mittwoch, 25.02., 16.30-18.00 Uhr, 10 x
€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback

Spanisch Grundstufe A1

#NEU#

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Wir möchten in kleinen Schritten und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten gemeinsam Spanisch lernen. Dabei beschäftigen wir uns auch immer wieder mit der Kultur Spaniens und Lateinamerikas.
Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag)
Kurs **Ne009**
Sandra Thompson
Donnerstag, 26.02., 10.00-11.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20)
Jugendclub Outback

Italienisch 2. Semester Lektion 8

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.
Kurs **Ne010**
Valeria Ardizzon
Dienstag, 24.02., 17.00-18.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern
Jugendclub Outback

GESUNDHEIT -ENTSPANNUNG - KÖRPERERFAHRUNG

Gesunder Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode

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

Kurs **Ne011**
Anna Velisek
Mittwoch, 17.06., 17.30-21.00 Uhr
€ 21,00
Mittelschule

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.

Kurs **Ne012**
Margit Fees
Montag, 23.02., 17.45-18.45 Uhr,
10 x € 40,00
Kindergarten Dormitz

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!

Kurs **Ne013**
Marga Arnold
Dienstag, 24.02., 8.30-10.00 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00)
Jugendraum Feuerwehrhaus

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)!

Kurs **Ne014**
Marga Arnold
Dienstag, 24.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00)
Jugendraum Feuerwehrhaus

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
Kurs **Ne015**
Sabine Dohls
Dienstag, 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 18 x
€ 135,00 (€ 121,50)
Turnraum Schule Hetzles

Die Kleshas

Was hindert uns daran einfach glücklich?
Was können wir ändern um uns zufrieden und leicht zu fühlen?
Patanjali, der große Yogi und Verfasser des Yoga Sutra, dem Leitfaden des Yoga, gibt uns im zweiten Kapitel das Konzept der Kleshas an die Hand. Er beschreibt sie als tief in uns sitzende, störende Kräfte, die unseren Geist und somit unsere Wahrnehmung trüben und als innere Konflikte unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen negativ beeinflussen. Wenn wir achtsam mit uns selbst und anderen sind,den Blick vielleicht auch einmal nach Innen richten und nicht ständig im Außen nach der (Er-)Lösung suchen, beginnt eine spannende Reise.

Kurs **Ne016**
Gabriele Kapp
Montag, 23.02., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
€ 87,50 (€ 78,80)
Feuerwehrhaus Rosenbach

Die Kleshas

Kurs **Ne017**
Gabriele Kapp
Montag, 23.02., 16.00-17.15 Uhr, 14 x
€ 87,50 (€ 78,80)
Feuerwehrhaus Rosenbach

Die Kleshas

Kurs **Ne018**
Gabriele Kapp
Donnerstag, 26.02., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20)
Feuerwehrhaus Rosenbach

Die Kleshas

Kurs **Ne019**
Gabriele Kapp
Mittwoch, 25.02., 19.00-20.15 Uhr, 14 x
€ 87,50
Feuerwehrhaus Rosenbach

Die Kleshas

Kurs **Ne020**
Gabriele Kapp
Mittwoch, 25.02., 17.30-18.45 Uhr, 14 x
€ 87,50
Feuerwehrhaus Rosenbach

Die Kleshas

Kurs **Ne021**
Gabriele Kapp
Freitag, 27.02., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20)
Gemeinschaftshaus Ebersbach

BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Wirbelsäule + Fitness

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

Kurs **Ne022**
Roswitha Klein
Montag, 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 13 x
€ 52,00 (€ 46,80)
Jugendraum Feuerwehrhaus

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!

Kurs **Ne023**
Irmgard Neuner
Montag, 23.02., 9.00-10.00 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Fitness & Stretching

Die Muskeln aller Körperpartien werden gekräftigt sowie das Gleichgewicht geschult. Am Schluss bei sanfter Musik Dehnung und Entspannung.
Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!
Kurs **Ne024**
Irmgard Neuner
Montag, 23.02., 10.15-11.15 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Kurs **Ne025**
Irmgard Neuner
Mittwoch, 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Body Styling

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Kurs **Ne026**
Irmgard Neuner
Mittwoch, 25.02., 19.15-20.15 Uhr, 17 x
€ 68,00 (€ 61,20)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

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.
Kurs **Ne027**
Roswitha Klein
Donnerstag, 05.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20)
Jugendraum Feuerwehrhaus

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!
Kurs **Ne028**
Roland Brodkorb
Dienstag, 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 16 x
€ 64,00 (€ 57,60)
Grundschule UG Raum U4

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.

Kurs **Ne029**
Roswitha Klein
Montag, 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40)
Jugendraum Feuerwehrhaus

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.
Kurs **Ne030**
Karin Seitz
Mittwoch, 25.02., 16.50-17.50 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)
Grundschule UG Raum U4

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, falls vorhanden einen Overball und vor allem gute Laune
Kurs **Ne031**
Karin Seitz
Mittwoch, 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00)
Grundschule UG Raum U4

Wirbelsäulengymnastik

Kurs **Ne032**
Annette Walter
Dienstag, 24.02., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50)
Gemeinschaftshaus Ebersbach

Wirbelsäulengymnastik

Kurs **Ne033**
Annette Walter
Dienstag, 24.02., 10.00-10.45 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50)
Gemeinschaftshaus Ebersbach

Qi Gong für den Feierabend

Qi Gong ist eine jahrtausende alte ganzheitliche Methode der chinesischen Bewegungskunst und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Durch Qi Gong finden wir zurück in unsere Mitte, pflegen die Gesundheit, die richtige Körperhaltung, aktivieren unsere Selbstheilung und üben sehr einfach Meditation. Die Übungen finden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen statt. Wir erlernen Basisübungen, Übungen aus dem Muskel und Sehnen Qi Gong (Neiyanggong) und Übungen der 4 Jahreszeiten (Winter).
Bitte mitbringen: Kissen, Decke und Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe!

Kurs **Ne034**
Brigitte Molz
Dienstag, 24.02., 17.00-18.30 Uhr, 14 x
€ 105,00 (€ 94,50)
Grundschule UG Raum U4

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
Kurs **Ne035**
Ursula Reumüller
Donnerstag, 05.03., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 90,00 (€ 81,00)
Grundschule UG Raum U4

KlangReise

Regelmäßige Entspannungsübungen und Meditationen wirkt 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

Kurs **Ne036**
Ina Müllemann
Mo.,09.03 von 19:30 - 20:30
Mo.,16.03 von 19.30 - 20.30
€ 12,00 (€ 10,80) Kleingruppe
Kindergarten Dormitz

TANZ UND BEWEGUNG

Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen. Fortsetzung des vorigen Kurses. 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.

Kurs **Ne037**
Rudolf Birckigt
Mittwoch, 25.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Linedance Fortführung

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

Kurs **Ne038**
Rudolf Birckigt
Donnerstag, 26.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.
Kurs **Ne039**
Alexandra Schmitt
Donnerstag, 26.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Linedance - Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.
Kurs **Ne040**
Rudolf Birckigt
Dienstag, 10.03., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Linedance Fortführung

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.
Kurs **Ne041**
Rudolf Birckigt
Montag, 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 60,00 (€ 54,00) Mittelschule Aula

Dance Workout

Das Workout verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout.
Bitte Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe mitbringen.
Kurs **Ne042**
Stefana Taneva
Donnerstag, 26.02., 19.00-20.00 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40) Grundschule UG Raum U4

Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Salsa - ein Tanz voller Lebensfreude und Leidenschaft
Lernen Sie in zwei aufeinander aufbauenden Kursstufen die Grundschritle, 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.

Kurs **Ne043**
Stefan Kummert
Mittwoch, 04.03., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

Bachata - Anfängerkurs

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 Grundschritle und die ersten Figuren des Bachata. Für diesen Kurs sind keine Tanzvorkenntnisse nötig. Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.

Kurs **Ne044**
Stefan Kummert
Mittwoch, 13.05., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

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.

Kurs **Ne045**
Ingeborg Pfleger
Montag, 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Jugendclub Outback

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.

Kurs **Ne046**
Bianka Witte
Dienstag, 24.02., 16.30-18.00 Uhr, 15 x
€ 90,00 (€ 81,00) Jugendclub Outback

SPEZIAL

Frühlingskräuterführung Grün, grün, grün sind alle meine Kleider

Grün, grün, grün sind alle meine Kleider....., bei dieser Kräuterführung geht es um die Frühlingskräuter. Die grünen Blätter und Knospen sprießen aus dem Boden und besitzen eine große Kraft. Sie entschlacken, kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen eine Frühjahrskur. Sie erfahren viele Tipp's zum Sammeln und Verwenden der Wildkräuter vom Wegesrand.
Als Abschluss gibt's ein Versucherla.
Mitzubringen sind: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Schraubglas

Kurs **Ne047**
Waltraud Zimmermann
Montag, 27.04., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Parkplatz Kirche Hetzles

Sommerkräuterführung Trari, Trara, der Sommer ist da

Trari, Trara, der Sommer ist da.....und wir erkunden die blühenden Wildkräuter und es gibt viele Tipp's, wie man sie kulinarisch und für die Hausapotheke nutzt.
Als Abschluss gibt's ein Versucherla.
Mitzubringen: Tasse oder Glas, evtl. Sammelkörbchen, Messer oder Schere, Schraubglas
Kurs **Ne048**
Waltraud Zimmermann
Montag, 22.06., 14.00-17.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Parkplatz Kirche Hetzles

Make-up your day - Typgerecht geschminkt

Ein passendes Make-up verleiht Ausstrahlung - ob im Berufsalltag, beim Fotoshooting oder im Bewerbungsgespräch. In diesem Workshop werden schnelle, praktische und professionelle Techniken vermittelt, mit denen ein typgerechtes,alltagstaugliches Make-up gelingt - für jedes Alter und jeden Anlass. Gezeigt werden hilfreiche Tricks und Kniffe, die das Gesicht zum Strahlen bringen und das natürliche Wohlfühl in der eigenen Haut unterstützen.

Bitte mitbringen:
- Haarband
- Standspiegel
- wenn möglich, ungeschminkt erscheinen
Materialkosten: 5 € (zahlbar direkt bei der Kursleitung)
Kurs **Ne049**
Stella Zuber
Mittwoch, 29.04., 18.30-21.30 Uhr
€ 21,60 (€ 19,40) Jugendclub Outback

Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec/E-Bike

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 FahrSicherheitsTrainer 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: gut sitzenden Helm, verkehrssicheres Fahrrad, Getränk. Der Preis für ADFC Forchheim Mitglieder beträgt € 32,00 (bitte nach Buchung per Mail mitteilen)
Kurs **Ne050**
Brigitte Barubeck ADFC Forchheim
Samstag, 02.05., 10.00-13.00 Uhr
€ 38,00 Jugendclub Outback

ERNÄHRUNG

Syrische Küche - alte und neue Rezepte

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.

Kurs **Ne051**
Dr. Rajaa Nadler
Donnerstag, 26.02., 18.00-22.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Mittelschule

Palak Murgh - Hühnchen mit Spinat

Palak Chicken ist ein indisches Currygericht, bei dem Hähnchenfleisch zusammen mit Zwiebeln, Tomaten, Gewürzen, Kräutern und viel Spinat gekocht wird. Es handelt sich dabei nicht um ein traditionelles Gericht, dennoch findet man es in indischen Restaurants unter dem Namen Palak Murgh, wobei „Palak“ Spinat und „Murgh“ Hähnchenfleisch bedeutet. Es ist ein leckeres und gesundes Gericht, das oft mit Jeera-Reis oder Knoblauchbrot serviert wird.
Passend zu diesem gesunden Idli werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Kurs **Ne052**
Dr. Yamini Avadhut
Mittwoch, 04.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 32,00 inkl. Material € 12,00 Mittelschule

Delhi – Aromen & Traditionen der indischen Küche

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe und aromatische Welt der nordindischen Küche! In diesem Kurs reisen wir kulinarisch in die Metropolregion Delhi – ein Schmelztiegel verschiedener Kochtraditionen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl an authentischen Gerichten zu. Darunter sind sowohl vegetarische Klassiker als auch beliebte Fleischgerichte, wie sie in indischen Haushalten täglich auf den Tisch kommen. Freuen Sie sich auf den Duft frischer Gewürze, traditionelle Rezepte und moderne Tipps für die heimische Küche.
Kurs **Ne053**
Monika Kapoor Paul
Dienstag, 10.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 40,00 (€ 38,00) inkl. Material € 20,00 Mittelschule

Cook & Meet

Ein Kochabend für alle, die gesund kochen, Rezeptinspirationen wünschen, gerne genießen und sich mit neuen Leuten austauschen möchten.
Neu in der Gegend? Möchtest du deinen Freundeskreis erweitern? Oder einfach nur nicht allein kochen? Dann bist du hier genau richtig.
Von Vorspeise bis zum Dessert, es wird lecker.

Kurs **Ne054**
Sandra Gareis
Donnerstag, 19.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Mittelschule

Küchla backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.
Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.
Kurs **Ne055**
Beate Wittmann
Montag, 13.04., 16.30-20.30 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.
Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.
Kurs **Ne056**
Beate Wittmann
Montag, 20.04., 16.30-20.30 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Let's cook and talk English

You are being invited to enjoy the flavors of South African food. On this evening we will cook a suprise menu. The course will be conducted in English (level A2/B1), thus giving you the opportunity to improve your English and enjoying cooking at the same time.
Kurs **Ne057**
Sabine Steynberg
Montag, 22.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

Südafrikanische Küche

Das Essen in Südafrika ist so vielfältig wie das Land, die Kultur und die Menschen. Zusammen wollen wir eine Vorspeise, eine Hauptspeise und eine Nachspeise zubereiten.Dieses Mal lassen wir uns überraschen, was unsere Dozentin ausgewählt hat. Beim

Essen werden wir einen Rotwein genießen. Die südafrikanischen Weine sehen weltweit für Qualität und Exzellenz.

Kurs **Ne057A**
Sabine Steynberg
Montag, 29.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

Kulinarische Weltreise und Vielfalt verschiedener Länder

#NEU#
In diesem Workshop fertigen wir ein 4 Gänge Menü mit verschiedenen tollen Gerichten aus verschiedenen Ländern wie Deutschland, Kroatien, Italien und Spanien. So fertigen wir diverse Tapas aus Gemüse der Saison und Trockenfrüchten wie Datteln... und so weiter... auch ein Curry mit Fleisch ist dabei. Mitzubringen sind:
Küchentuch, Küchenschürze, Tupper-Schüssel mit Deckel oder Schraubglas.
Materialkosten von € 22,00 werden abgebucht.

Kurs **Ne058**
Annette-Maria Geus
Mittwoch, 01.07., 18.00-22.00 Uhr
€ 42,00 (€ 40,00) inkl. Material € 22,00 Mittelschule

KREATIV

Perlenstricken

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.
Es muss kein Material mitgebracht werden. Die Teilnehmer bekommen alles von der Kursleitung.

Kurs **Ne059**
Andrea Schmitt
Di., 14.04. von 18.00 - 20.00 Uhr
Sa.,25.04. von 10.00 - 13.00 Uhr
Sa.,09.05. von 09.30 - 12.30 Uhr
€ 43,20 (€ 38,90) + Material kleine Schule Hetzles Kleingruppe

Der Zwirnkнопf - Altes Handwerk neu entdecken

Erinnern Sie sich noch an die kleinen Wäschekнопfe an Omis Bettwäsche oder an die spitzenbesetzten Wäschestücke aus der Truhe auf dem Dachboden? Zwirnkнопfe werden aus textilen Garnen und Zwirnen um Metallringe gewickelt und vernäht. Die Technik des Zwirnkнопfwickelns ist schon fast 400 Jahre alt und wurde im ländlichen Raum in Heimarbeit ausgeführt. Vor allem an historischen Trachten der Männer findet man aufwändige Zwirn- und Posamentenkнопfe. Knopfmaschinen ist ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag. Man bringt damit nicht nur Farbe ins Leben, bei der Arbeit mit Nadel und Faden konzentriert man sich außerdem ganz auf das Hier und Jetzt und kann mal Pause machen von allen Sorgen. Am Ende hält man ein kleines buntes Kunstwerk in der Hand, aus eigener Kraft erschaffen, etwas rundum Schönes! Ein Unikat.

Nach dem erfolgreichen Herbstkurs werden wir nun einen „Zwirnstern mit Inhalt“ zaubern.Den Inhalt bestimmen Sie: Oberteil eines Metallknopfes, Kronkorke, Sisha-Spiegelnchen, rundes Schmuckteil Voraussetzung: Geduld und Freude an kleinteiliger

Handarbeit.
Bitte eine Schere und stumpfe Stricknadeln mitbringen.
Materielkosten: 10 €
Kurs **Ne060**
Andrea Schmitt
Samstag, 28.03., 10.00-14.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) kleine Schule Hetzles

Der Zwirnkнопf - Altes Handwerk neu entdecken

Kurs **Ne061**
Andrea Schmitt
Mittwoch, 10.06., 14.00-18.00 Uhr
€ 28,80 (€ 25,90) kleine Schule Hetzles

Stoffreste in Szene setzen - ein Täschchen, wie zu Omas Zeiten

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Geldbeutelchen, die unsere Omas in ihren großen Taschen mit dabei hatten? Die, mit dem Taschenbügel! In diesem Täschchen lassen sich wunderbar Stoff- und Garnreste verarbeiten, die vielleicht sogar mit Erinnerungen behaftet sind. Sozusagen „Upcycling“ der besonderen Art! Dafür Täschchen braucht es nicht viel an Menge! Dazu ein bisschen Näherfahrung und handwerkliches Geschick, denn am Ende wird's etwas knifflig! Taschenbügel dafür, liegen bereit! Stickmusterideen dürfen gerne mit eingebracht werden. Alte Stoffreste, Webbänder, Spitzen usw. können auch vor Ort erworben werden.

Bitte mitbringen, wenn zur Hand: kleiner Schraubenzieher, neue oder gebrauchte Stoffe (ca. zweimal DinA4 groß), Webbändchen, beliebige Stickgarne, Sticknadel und Nähschere. Wer zur Verfügung hat, eine kleine grüne Schneidunterlage mit Zentimeter-einteilung.
Nähmaschine vor Ort.
Bei auftretenden Fragen gerne vorher an die Dozentin wenden (0171/2254657).
Die Materialkosten liegen zwischen 10 und 15 Euro.

Kurs **Ne062**
Andrea Schmitt
Sa.,14.03. von 13.00 - 16.00 Uhr
Sa.,11.04. von 13.00 - 16.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) kleine Schule Hetzles

Pulswärmer mit eingestrickten Perlen

Perlen sind seit jeher ein Synonym für Luxus, Eleganz und Weiblichkeit. In Kombination mit schmeichelden Garnen und wunderschönen Farben entstehen in der Technik des Perlenstickens unwiderstehliche und facettenreiche Accessoires. Für den Eigenbedarf oder als kostbares Geschenk. In diesem Kurs beginnen wir mit einem flach gestrickten Pulswärmer ohne Daumen (auch für Strickanfänger geeignet). Dafür benötigen wir Wolle (200 m Lauflänge/50 g), Perlen im Durchmesser von 2,4 - 2,6 mm und Stricknadeln der Stärke 1,75 - 2. Einen schönen Effekt bringen gestrickte oder gehäkelte Rüschen an der Oberkante.
Mustervorlagen stehen zur Verfügung.
Materialanfrage gerne auch über die Kursleitung (0171/2254657)

Kurs **Ne063**
Andrea Schmitt
Sonntag, 15.03., 13.00-17.00 Uhr
€ 24,00 (€ 21,60) kleine Schule Hetzles

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!

Kurs **Ne064**
Elisabeth Mayer-von Varendorff
Montag, 02.03., 18.30-21.00 Uhr, 8 x
€ 120,00 (€ 108,00) KleingruppeJugendclub Outback

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!

Kurs **Ne065**
Elisabeth Mayer-von Varendorff
Mittwoch, 25.02., 10.00-12.30 Uhr, 8 x
€ 120,00 Kleingruppe Jugendclub Outback

Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesen Unterrichtsstunden werden wir verschiede-
ne Techniken und Herangehensweisen an die Aqua-
rellmalerei 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 Baum-
wolle, 300 Gramm), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi,
Küchenrolle, Porzellanteller, Kleber und Schere.

Kurs **Ne066**
Evgeniia Mekhova
Mittwoch, 25.02., 18.15-20.45 Uhr, 10 x
€ 150,00 (€ 135,00) Mittelschule

Gartenpoesie - Workshop – Aquarelltechnik à la prima

In diesem Workshop malen wir in der Technik à la
prima – frisch, spontan und lebendig. Wir lernen, auf
nassem Papier zu arbeiten und die Aquarellfarben
dabei zu kontrollieren. Zum Schluss ergänzen wir
unsere Bilder mit effektvollen Details, die dem Motiv
Ausdruck und Tiefe verleihen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasser-
farben), Glas, Eichhörnchen-Pinsel in verschiedenen
Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0,1 oder
mehr), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m² (am liebsten
aus Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Kü-
chenrolle (Servietten, Mallappen), Wachstuch- oder
Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Kurs **Ne067**
Evgeniia Mekhova
Samstag, 07.03., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) Jugendclub Outback

Workshop – „Zwischen Himmel und Erde“

In diesem Workshop experimentieren wir mit der
Aquarelltechnik à la prima. Wir malen frei und locker,
lernen, auf nassem Papier zu arbeiten und gleich-
zeitig die Farben zu steuern. Zum Abschluss setzen
wir gezielte, leuchtende Akzente, um unseren Bildern
Tiefe und Stimmung zu verleihen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (keine Schulwasser-
farben), Glas, Eichhörnchen-Pinsel in verschiedenen
Größen, Synthetik-Pinsel mit guter Spitze (0,1 oder
mehr), Aquarellblock DIN A3, ab 250g/m² (am liebsten
aus Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Kü-
chenrolle (Servietten, Mallappen), Wachstuch- oder
Plastikfolie für den Arbeitstisch.

Kurs **Ne068**
Evgeniia Mekhova
Samstag, 21.03., 10.00-15.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) Jugendclub Outback

Töpfern für Erwachsene in Dormitz

Sie wollen Ihre eigenen Ideen gerne ausleben und
kreativ werden. Im Töpferkurs für Anfänger und Fort-
geschrittene, können Sie Ihre Ideen in Ton umsetzen
und Ihrer Kreativität somit freien Lauf lassen. Sie
töpfern z.B. Schalen, Vasen oder Gartenstelen nach
eigenen Ideen oder nach Vorlagen.

Bitte eine Schürze mitbringen! Die Materialkosten
werden vor Ort eingesammelt und richten sich nach
der Anzahl der getöpferen Gegenstände.

Kurs **Ne069**
Brigitte Schleifer
Donnerstag, 05.03., 18.45-20.45 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) Schule Dormitz

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

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

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!
Kurs **Ne070**
Marion Knörlein
Samstag, 21.03., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Jugendraum Feuerwehrhaus
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Land-
kreises FO

Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte eine Schürze mitbringen!
Kurs **Ne071**
Brigitte Schleifer
Donnerstag, 05.03., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00
Schule Dormitz

Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte eine Schürze mitbringen!
Kurs **Ne072**
Brigitte Schleifer
Donnerstag, 05.03., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00
Schule Dormitz



ANMELDUNG mit Einzugsermächtigung
bzw. SEPA-Lastschriftmandat
(Kombimandat)

BITTE MIT ORIGINALUNTERSCHRIFT AUF DEM POSTWEG AN:

VHS des Landkreises Forchheim
Hornschallee 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.

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

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 Datenschutzinformation unter https://www.vhs-forchheim.de/page_/Serve/download/ID/470/fds-erklaerung-vhs-programmheft.pdf habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum und Unterschrift

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

Name

Vorname

Str., Hs.-Nr.

PLZ, Ort

Telefon nr. _____
Handy-Nr. _____*)

E-Mail®

Geb.-Datum
(nur für statist. Zwecke)

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

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

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