

**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

Deerliker 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“

Hauptstraße 5

Multifunktionsraum Jugendclub

Zu den Heuwiesen 4

kleine Schule Hetzles

Hauptstraße 1

Gemeinschaftshaus Ebersbach

Ebersbach 64

Turnraum Schule Hetzles

Hauptstraße 5

Feuerwehrhaus Rosenbach

Rosenbach 51

Alter Kindergarten Hetzles

GESELLSCHAFT**Hörpfade - Geschichte(n) im Landkreis****Forchheim**

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Bayrischen Rundfunk, der Stiftung Zuhören und dem Bayrischen 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

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

€ 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

Durch gesunde Ernährung zu neuer Lebensqualität **#NEU#**

Gesunde Ernährung ist weit mehr als nur Kalorienzählen – sie ist der Schlüssel zu mehr Vitalität, innerer Balance und einem gestärkten Körpererfühl. 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

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

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 für den nächsten Urlaub jetzt schon fit!

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 Papiergegeld 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 Papiergegeld 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

Mit zu bringen 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 Selbsthilfübungen, 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 Ne016

Gabriele Kapp

Montag, 23.02., 17.30-18.45 Uhr, 14 x

€ 87,50 (€ 78,80)

Kurs

Marga Arnold

Dienstag, 24.02., 10.15-11.45 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00)

Ne014

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 gewinnt 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 Dohlus

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.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

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. Fortführkurs 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

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 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.
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, romantisches 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.

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 (Steinfußböden), 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. Tanz 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
Fühlungskräuterführung 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 spritzen 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 Wohlgefühl 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, Rezept-inspirationen wünschen, gerne genießen und sich mit neuen Leuten austauschen möchten.
 Neu in der Gegend? Möchtest du deinen Freundekreis 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 surprise 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 Vorspeisenteil wird eine Überraschung sein.

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

Kurs **#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

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 Zwirnkopf - 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 dabeihatten? 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 Material! 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 Nähsciere. 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 schmeichelnden Garnen und wunderschönen Farben entstehen in der Technik

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 Varendorf
Montag, 02.03., 18.30-21.00 Uhr, 8 x
€ 120,00 (€ 108,00) Kleingruppe Jugendclub 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 Varendorf
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 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.

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 Schulwasserfarben), 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, Küchenrolle (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 gleichzeitig die Farben zu steuern. Zum Abschluss setzen wir gezielte, leuchtende Akzente, um unseren Bildern Tiefe und Stimmung zu verleihen.

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 liebsten aus Baumwolle), Bleistift HB/HB 2, Radiergummi, Küchenrolle (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 Fortgeschrittene, 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 getöpferten 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 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!

Kurs **Ne070**
Marion Knörlein
Samstag, 21.03., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Jugendraum Feuerwehrhaus
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises 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

