



Leitung: Christin Knoll-Gackstatter und Anja Höger

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

Anmeldebeginn: **Dienstag, 15.09.2026, 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:

neue Grundschule, Bewegungsraum	Deerlijker Platz 1	Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51
neue Grundschule, Konferenzraum	Deerlijker Platz 1	Mehrzweckhalle Kleinsendelbach	Hauptstraße 1
neue Grundschule, Musikraum G038	Deerlijker Platz 1	Kinderhaus zur Schatzinsel	Schulstraße 8, K'sendelbach
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	Alter Kindergarten Hetzles	Am Kirchplatz 2
Multifunktionsraum Jugendclub	Zu den Heuwiesen 4	kleine Schule Hetzles	Hauptstraße 5
Gemeinschaftshaus Ebersbach	Ebersbach 64	Turnraum Schule Hetzles	Hauptstraße 1
Feuerwehrhaus Rosenbach	Rosenbach 51	Parkplatz Kirche 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.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Kurs **Ne001**

Roland Rosenbauer

Montag, 28.09., 18.30-20.00 Uhr, 10 x

Gebührenfrei! Alter Kindergarten Hetzles

Vortrag: An der alten Seidenstraße **#NEU#**

Mit dem Referenten Erhard Hanauer bereisen wir die Länder Kirgistan, Kasachstan und Usbekistan, durch die die Alte Seidenstraße von China bis nach Istanbul und weiterführte.

Um Anmeldung wird gebeten

Vortrag **Ne002**

Erhard Hanauer

Dienstag, 17.11., 19.00 Uhr

Eintritt frei neue Grundschule Konferenzraum

SPRACHEN

Englisch mit geringen Vorkenntnissen

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

Kurs **Ne003**

Sabine Steynberg

Montag, 05.10., 16.30-18.00 Uhr, 10 x

€ 90,00 (€ 81,00) + Material, ab 6 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Englisch ganz einfach

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

Kurs **Ne004**

Sabine Steynberg

Montag, 28.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Englisch ganz einfach am Dienstag

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

Kurs **Ne005**

Sabine Steynberg

Dienstag, 29.09., 9.00-10.30 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Englisch ganz einfach am Abend

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

Kurs **Ne006**

Sabine Steynberg

Donnerstag, 01.10., 17.30-19.00 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

English conversation with pleasure - Niveau B1

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

Kurs **Ne007**

Sabine Steynberg

Mittwoch, 30.09., 16.30-18.00 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

Spanisch Grundstufe A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: Impresiones A1 (Hueber Verlag)

Kurs **Ne008**

Sandra Thompson

Donnerstag, 01.10., 10.15-11.45 Uhr, 10 x

€ 75,00 (€ 67,50) Jugendclub Outback

Italienisch 3. Semester

Auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Mitzubringen sind Block, Stift und gute Laune.

Kurs **Ne009**

Valeria Ardizzone

Dienstag, 29.09., 17.00-18.30 Uhr, 15 x

€ 112,50 (€ 101,20) ab 8 Teilnehmern

Multifunktionsraum Outback

GESUNDHEIT – ENTSPANNUNG - KÖRPERERFAHRUNG

Vortrag: Die fatale Verkürzung der Welt. Plädoyer für eine gesunde Medizin und Gesellschaft **#NEU#**

Lesung mit Dr. Klaus-Dieter Preis

Kurs **Ne010A**

Dr. Klaus-Dieter Preis

Donnerstag, 12.11., 19.30 Uhr

Eintritt: frei neue Grundschule Konferenzraum

Ätherische Öle

#NEU#

Mit guten Düften gegen Stress und Unwohlsein

Was sind ätherische Öle? Beratung und Aufklärung über ätherische Öle, wie Geschichte und Gewinnung,

genauso wie die Wirkung der verschiedenen Öle auf den Körper, Geist und Seele.

Vortrag **Ne010B**
Jutta Buchthal
Montag, 12.10., 18.30-20.00 Uhr
€ 6,00 (€ 5,40) neue Grundschule Konferenzraum

Koreanische Handakupressur SuJok
Bitte mitbringen: Farbstifte und 3,50 € für Materialkosten

Kurs **Ne011**
Anna Velisek
Donnerstag, 14.01., 17.30-21.00 Uhr
€ 21,00 Mittelschule

Neurozentriertes Training, gerade auch für 50+ **#NEU#**

Jede Bewegung wird vom Gehirn gesteuert. Wir lernen die Funktion unseres Nervensystems kennen und trainieren die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Kurs **Ne012**
Ingeborg Jahreis
Donnerstag, 14.01., 9.00-10.00 Uhr, 5 x
€ 20,00 (€ 18,00) Multifunktionsraum Outback

Stressbewältigung durch Achtsamkeit **#NEU#**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit kennen und bekommen einfache, alltagspraktische Übungen an die Hand, die Sie dabei unterstützen, den Herausforderungen des alltäglichen Lebens mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs **Ne013**
Christina Krauthäuser-Kummert
Mittwoch, 07.10., 9.30-10.30 Uhr, 6 x
€ 36,00 (€ 32,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

Kundalini Yoga

Bitte Yogamatte, Decke, warme Socken und Wasser/ Tee mitbringen.

Kurs **Ne014**
Margit Fees
Montag, 28.09., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
€ 40,00 Kindergarten Dormitz

Yoga open mind **#NEU#**

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, gerne auch Blöcke und Gurt

Kurs **Ne015**
Gudrun Reinhold
Montag, 28.09., 19.00-20.15 Uhr, 10 x
€ 50,00 (€ 45,00) Kindergarten Dormitz

Hatha Yoga zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Kurs **Ne016**
Marga Arnold
Dienstag, 29.09., 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 **Ne017**
Marga Arnold
Dienstag, 29.09., 10.15-11.45 Uhr, 10 x
€ 60,00 (€ 54,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Yoga für Fortgeschrittene mit Erfahrung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Yogamatte - Gurt - 2 Klötze

Kurs **Ne018**
Sabine Dohlus
Dienstag, 29.09., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 112,50 (€ 101,20) Turnraum Schule Hetzles

Entspannung für Körper und Geist mit Yoga

Kurs **Ne019**
Gabriele Kapp
Montag, 21.09., 17.30-18.45 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

Entspannung für Körper und Geist mit Yoga

Kurs **Ne020**
Gabriele Kapp
Montag, 21.09., 16.00-17.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

Entspannung für Körper und Geist mit Yoga

#NEU# **Ne021**

Kurs
Gabriele Kapp
Dienstag, 22.09., 17.30-18.45 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

Entspannung für Körper und Geist mit Yoga

#NEU# **Ne022**

Kurs
Gabriele Kapp
Dienstag, 22.09., 19.00-20.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

Entspannung für Körper und Geist mit Yoga

Kurs **Ne023**
Gabriele Kapp
Donnerstag, 24.09., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Feuerwehrhaus Rosenbach

Entspannung für Körper und Geist mit Yoga

Kurs **Ne024**
Gabriele Kapp
Mittwoch, 23.09., 17.30-18.45 Uhr, 13 x
€ 81,30 Feuerwehrhaus Rosenbach

Entspannung für Körper und Geist mit Yoga

Kurs **Ne025**
Gabriele Kapp
Freitag, 25.09., 9.00-10.15 Uhr, 13 x
€ 81,30 (€ 73,20) Gemeinschaftshaus Ebersbach

BEWEGUNG, GYMNASTIK, FITNESS

Wirbelsäule + Fitness

Kurs **Ne026**
Roswitha Klein
Montag, 21.09., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Fitness & Stretching

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!

Kurs **Ne027**
Irmgard Neuner
Montag, 21.09., 9.00-10.00 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

Fitness & Stretching

Fortführungskurs für Teilnehmer aus dem vorigen Semester

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Kurs **Ne028**
Irmgard Neuner
Montag, 21.09., 10.15-11.15 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

Body Styling

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

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Kurs **Ne029**

Irmgard Neuner
Mittwoch, 23.09., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Body Styling

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Kurs **Ne030**
Irmgard Neuner
Mittwoch, 23.09., 19.15-20.15 Uhr, 14 x
€ 56,00 (€ 50,40) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Funktionelles Ganzkörpertraining

Bitte mitbringen: eine Matte und Handtuch und ein Getränk.

Kurs **Ne031**
Vera Maderer
Donnerstag, 15.10., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Mom -Fit Kurs - Ganzkörpertraining für Mamas mit Baby **#NEU#**

Du möchtest nach der Geburt wieder fit werden, dich in der Gruppe motivieren und hast keinen Babysitter? Dann ist dieses Training genau das Richtige für dich – bring dein Baby einfach mit!

Voraussetzung: abgeschlossener Rückbildungskurs oder ein ausreichendes persönliches Fitnessgefühl.

Bitte mitbringen: eine Matte

Kurs **Ne032**
Vera Maderer
Montag, 12.10., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 40,00 (€ 36,00) neue Grundschule Bewegungsraum

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 **Ne033**
Roland Brodtkorb
Dienstag, 22.09., 18.30-19.30 Uhr, 16 x
€ 64,00 (€ 57,60) Kinderhaus zur Schatzinsel Kleinsendelbach

Pilates + Faszien

Bitte mitbringen: Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle.

Kurs **Ne034**
Roswitha Klein
Montag, 21.09., 18.00-19.00 Uhr, 11 x
€ 44,00 (€ 39,60) Jugendraum Feuerwehrhaus

Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte Matte, Handtuch und falls vorhanden, einen Overball und vor allem gute Laune mitbringen.

Kurs **Ne035**
Karin Seitz
Mittwoch, 30.09., 16.50-17.50 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 36,00) neue Grundschule Bewegungsraum

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 **Ne036**
Karin Seitz
Mittwoch, 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 36,00) neue Grundschule Bewegungsraum

Wirbelsäulengymnastik
Kurs **Ne037**
 Annette Walter
 Dienstag, 29.09., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
 € 45,00 (€ 40,50) Gemeinschaftshaus Ebersbach

Wirbelsäulengymnastik
Kurs **Ne038**
 Annette Walter
 Dienstag, 29.09., 10.00-10.45 Uhr, 15 x
 € 45,00 (€ 40,50) Gemeinschaftshaus Ebersbach

Qi Gong für den Feierabend
 Bitte mitbringen: Kissen, Decke und Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe!
Kurs **Ne039**
 Brigitte Molz
 Dienstag, 29.09., 17.00-18.30 Uhr, 14 x
 € 105,00 (€ 94,50) neue Grundschule Musikraum

Tao Yin-Qigong
 Die Übungen finden im Stehen statt, bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Schuhe
Kurs **Ne040**
 Ursula Reumüller
 Donnerstag, 15.10., 17.15-18.45 Uhr, 11 x
 € 82,50 (€ 74,20) neue Grundschule Musikraum

Feldenkrais **#NEU#**
 Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!
Kurs **Ne041**
 Bettina Wittmann
 Donnerstag, 01.10., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
 € 30,00 (€ 27,00) Kindergarten Dormitz

Feldenkrais **#NEU#**
Kurs **Ne042**
 Bettina Wittmann
 Donnerstag, 12.11., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
 € 30,00 (€ 27,00) Kindergarten Dormitz

Feldenkrais **#NEU#**
Kurs **Ne043**
 Bettina Wittmann
 Donnerstag, 14.01., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
 € 30,00 (€ 27,00) Kindergarten Dormitz

KlangReise
 Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Decke, evtl. Kissen und warme Socken
Kurs **Ne044**
 Ina Müllemann
 Mittwoch, 18.11., 18.30-20.00 Uhr, 2 x
 € 18,00 (€ 16,20) Kleingruppe Kindergarten Dormitz

KlangReise
 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 **Ne045**
 Ina Müllemann
 Mittwoch, 20.01., 18.30-20.00 Uhr, 2 x
 € 18,00 (€ 16,20) 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.
Kurs **Ne046**
 Rudolf Birckigt
 Mittwoch, 30.09., 19.15-20.15 Uhr, 13 x
 € 52,00 (€ 46,80) Mittelschule Aula

Linedance Fortführung
Kurs **Ne047**
 Rudolf Birckigt
 Donnerstag, 01.10., 18.00-19.00 Uhr, 13 x
 € 52,00 (€ 46,80) Mittelschule Aula

Linedance für absolute Beginner **#NEU#**
Kurs **Ne048**
 Alexandra Schmitt
 Donnerstag, 01.10., 19.15-20.15 Uhr, 13 x
 € 52,00 (€ 46,80) Mittelschule Aula

Linedance - Fortführung
 Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.
Kurs **Ne049**
 Rudolf Birckigt
 Dienstag, 29.09., 19.30-20.30 Uhr, 13 x
 € 52,00 (€ 46,80) Mittelschule Aula

Linedance Fortführung
 Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen.
Kurs **Ne050**
 Rudolf Birckigt
 Montag, 28.09., 18.00-19.00 Uhr, 13 x
 € 52,00 (€ 46,80) 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 **Ne051**
 Stefana Taneva
 Donnerstag, 01.10., 19.00-20.00 Uhr, 13 x
 € 65,00 (€ 58,50) neue Grundschule Musikraum

Salsa für Einsteiger und Wiedereinsteiger
 Eine Anmeldung pro Paar genügt.
Kurs **Ne052**
 Stefan Kummert
 Mittwoch, 30.09., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
 € 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

Discofox-Tanzkurs – Tanzen mit Spaß und Schwung **#NEU#**
 Bitte paarweise anmelden, eine Anmeldung pro Paar genügt.
Kurs **Ne053**
 Stefan Kummert
 Mittwoch, 02.12., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
 € 72,00 (€ 64,80) pro Paar Mittelschule Aula

Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt
 Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern und vom Balkan, gesellige Tänze und Mixer aus den USA.
 Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk für die Pause!
 Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Wir freuen uns auf Sie.
Kurs **Ne054**
 Ingeborg Pfleger
 Montag, 28.09., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
 € 112,50 (€ 101,20) 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.
Kurs **Ne055**
 Bianka Witte
 Dienstag, 29.09., 16.30-18.00 Uhr, 14 x
 € 84,00 (€ 75,60) Jugendclub Outback

SPEZIAL

Herbstwildkräuterführung
 Wir sammeln verschiedene Kräuter, Rinden und Harze, die in den Wintermonaten verräuchert werden können.
 Mitzubringen sind: Papiertüte oder Körbchen, Messer, kleine Plastiktüte, Tasse
Kurs **Ne056**
 Waltraud Zimmermann
 Montag, 12.10., 14.00-17.00 Uhr
 € 12,00 (€ 10,80) Parkplatz Kirche Hetzles

Make-up your day - Typgerecht geschminkt
 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 und wenn möglich ungeschminkt erscheinen. Materialkosten: 5 € bitte im Kurs zahlen.

Kurs **Ne057**
 Stella Zuber
 Donnerstag, 29.10., 18.00-21.00 Uhr
 € 21,60 (€ 19,40) Jugendclub Outback

ERNÄHRUNG

Bitte bei allen Kochkursen mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Kostproben, Getränk, Schreibsachen

Küchla backen
 Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.
 Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Kurs **Ne058**
 Beate Wittmann
 Montag, 21.09., 16.30-20.30 Uhr
 € 20,00 (€ 18,00) + Material Mehrzweckhalle Dormitz, Schulstr. 5

Südafrikanische Küche
 Zusammen wollen wir eine Vorspeise, eine Hauptspeise und eine Nachspeise zubereiten. Beim Essen werden wir einen südafrikanischen Rotwein genießen.
Kurs **Ne059**
 Sabine Steynberg
 Montag, 28.09., 18.00-22.00 Uhr
 € 38,00 (€ 36,00) inkl. Material € 18,00 Mittelschule

Maharashtrianisches Thali – Authentische Küche aus Maharashtra

Die Küche Maharashtras vereint einfache Zutaten mit intensiven Gewürzen und bietet eine perfekte Balance aus süß, würzig, mild und scharf. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Zubereitung eines klassischen Maharashtrian Thalis kennen.

Kurs **Ne060**
Dr. Yamini Avadhut
Mittwoch, 07.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 32,00 inkl. Material € 12,00 Mittelschule

Viereckige Kissen backen

Bitte mitbringen: 5 Geschirrtücher, großen stabilen Karton für das Gebäck.
Die Materialkosten von € 12,00 sind im Kurs zu zahlen.

Kurs **Ne061**
Beate Wittmann
Montag, 12.10., 16.30-20.30 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Material

Mehrzweckhalle Dormitz,
Schulstr. 5

Orientalisches Kochglück

Wir wollen an diesem Abend Curry, Dal, Orient-Salate, Desserts, Mango-Lassi und Powerkugeln mit Datteln zubereiten, die die Sinne verzaubern. (vegetarische Rezepte mit Fisch)

Kurs **Ne062**
Sandra Gareis
Donnerstag, 15.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 35,00 (€ 33,00) inkl. Material € 15,00 Mittelschule

Die koreanische Reisrolle (Gimbap) – einfach und vielseitig

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, frische und farbenfrohe Zutaten einfach und kreativ in Reis und Algenblätter einzurollen und daraus vielseitiges Gimbap zuzubereiten. In diesem Kurs werden Fleisch und Fisch verwendet.

Kurs **Ne063**
Ji Yeon Lohmann-Chun
Mittwoch, 28.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 36,00 (€ 34,00) inkl. Material € 16,00 Mittelschule

Ayurvedische Küche – Balance & Wohlbefinden

Tauchen Sie ein in die Welt des Ayurveda. Lernen Sie wie man mit frischem Gemüse, nährenden Hülsenfrüchten und aromatischem Ghee ausgewogene Mahlzeiten kreieren kann, die Ihre Verdauung unterstützen und Ihre Vitalität steigern.

Kurs **Ne064**
Monika Kapoor Paul
Montag, 16.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 42,00 (€ 40,00) inkl. Material € 22,00 Mittelschule

Franken-Tatort: Fränkische Tapas

Nach einem „Best of Fränkischen Tapas“, ist es Zeit für neue Ideen und Kreationen aus der Mini-Franken-Küche. Regionales neu aufbereiten: Karpfen, Kürbis, Bratwurst, Forelle, Silvaner, um nur einige zu nennen. Es wird verpackt, geschäumt, gebacken und ganz wichtig verkostet. Viele kleine Happen ergeben ein großes Ganzes, mit viel Genuss.
Material wird am Kursabend abgerechnet.

Kurs **Ne065**
Stephanie Franzke (ehem. Karrasch)
Mittwoch, 25.11., 18.00-22.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) + Materialkosten Mittelschule

Kulinarische Reise nach Bella Italia

Traditionelle mediterrane Speisen aus Gemüse und Fleisch. Wir backen Brot und fertigen auch einen kleinen Nachtisch.

Kurs **Ne066**
Annette-Maria Geus
Donnerstag, 22.10., 18.00-22.00 Uhr
€ 42,00 (€ 40,00) inkl. Material € 22,00 Mittelschule

Schmackhaft und gesund - Lieblingsspeisen der syrischen Küche

Ob für Silvester, für Familienfeier oder die Party, bietet die mediterrane, syrische Küche eine reiche und gesunde Palette an Spezialitäten für jeden Geschmack. Informationen und Erzählungen über Land und Leute runden den Kochabend ab.

Kurs **Ne067**
Dr. Rajaa Nadler
Donnerstag, 14.01., 18.00-22.00 Uhr
€ 37,00 (€ 35,00) inkl. Material € 17,00 Mittelschule

KREATIV

Wir stricken ein Perlentäschchen

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 1mm und erfordert viel 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. Es werden nur rechte Maschen gestrickt. Materialkosten: ca. 20 €, verschiedenfarbige Perlen und Garne stehen zur Auswahl.

Kurs **Ne068**
Andrea Schmitt
Mi., 02.12. von 18.00 - 20.00 Uhr
Sa., 19.12. von 10.00 - 13.00 Uhr
Sa., 16.01. von 10.00 - 13.00 Uhr
€ 57,60 (€ 51,80) + Material kleine Schule Hetzles
Kleingruppe

Der Zwirnkнопf - Altes Handwerk neu entdecken

Zwirnkнопfen werden aus textilen Garnen und Zwirnen um Metallringe gewickelt und vernäht. In diesem Kurs werden wir einen „Zwirnstern mit Inhalt“ zaubern. Der Inhalt: ein Kronkorken. Hausaufgabe: Schon mal besonders hübsche Kronkorken sammeln!
Bitte eine Schere und stumpfe Stricknadeln mitbringen.

Materialkosten: 10 € bitte im Kurs zahlen.
Kurs **Ne069**
Andrea Schmitt
Samstag, 31.10., 9.30-14.00 Uhr
€ 32,40 (€ 29,20) kleine Schule Hetzles

Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs

Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

Kurs **Ne070**
Elisabeth Mayer-von Varendorff
Montag, 05.10., 18.30-21.00 Uhr, 8 x
€ 120,00 (€ 108,00) Kleingruppe
Multifunktionsraum Outback

Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!

Kurs **Ne071**
Elisabeth Mayer-von Varendorff
Mittwoch, 07.10., 10.00-12.30 Uhr, 8 x
€ 120,00 Kleingruppe
Multifunktionsraum Outback

Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene #NEU#

Wir werden verschiedene Techniken und den Umgang mit den Farben mit verschiedensten Motiven (Landschaften, Architektur, Stillleben) ausprobieren.

Materialliste im Internet unter www.vhs-forchheim.de beim Kurs

Kurs **Ne072**
Gabriele Endres
Dienstag, 13.10., 18.30-21.00 Uhr, 10 x
€ 150,00 (€ 135,00) Mittelschule

Töpfern

Sie töpfen 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 getöpften Gegenstände.

Kurs **Ne073**
Brigitte Schleifer
Donnerstag, 01.10., 18.45-20.45 Uhr, 6 x
€ 72,00 (€ 64,80) Schule Dormitz

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich!

Kurs **Ne074**
Marion Knörlein
Samstag, 14.11., 14.00-17.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Jugendraum Feuerwehrhaus
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises FO

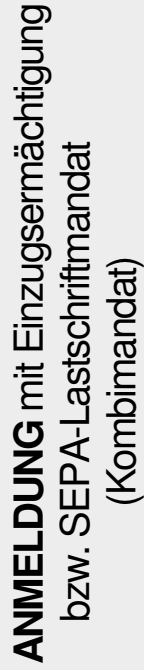
Töpfern für Schulkinder

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

Bitte eine Schürze mitbringen!
Kurs **Ne075**
Brigitte Schleifer
Donnerstag, 01.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00
Schule Dormitz

Töpfern für Schulkinder

Bitte eine Schürze mitbringen!
Kurs **Ne076**
Brigitte Schleifer
Donnerstag, 01.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 64,00 (€ 58,60) inkl. Material € 10,00
Schule Dormitz



VHS des Landkreises Forchheim
Hornschuchallee 20
91301 Forchheim

VHS-Kursteilnehmer Vorname und Name

Straße und Hausnummer

AGB: Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

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.

Kreditinstitut (Name und BIC)	DE	IBAN
-------------------------------	----	------

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-erklarung-vhs-programmheft.pdf habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum und Unterschrift

Name _____

Vorname _____

Str., Hs.-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon pr. _____ 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